



SORGHUM HIRSE

Die Sorghumhirse (*Sorghum bicolor L.*) ist ein, ursprünglich aus Afrika stammendes, Rispengras. Sorghum besticht durch geringe Standort ansprüche und ausgesprochen gute Toleranz bei Trockenheit. Sorghum ist eine wohlschmeckende Alternative zu der in Europa bekannteren Goldhirse.



PLATTERBSEN

Die Platterbse (*Lathyrus sativus*), auch als Kicherling bekannt, ist eine alte Kulturpflanze, die aber erst im 16. Jahrhundert im nördlichen Alpenraum Verbreitung fand. Platterbsen sind gute Eiweisslieferanten und werden wie getrocknete Erbsen oder Bohnen verwendet. Auch kann man Platterbsenmehl einer Brotmischung zugeben. Für Humus, Falaffel und Suppen sind die Platterbsen ebenfalls hervorragend geeignet.



EINKORN

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



LEINDOTTERÖL

Der Leindotter (*Camelina sativa*) ist eine uralte Kulturpflanze, was Funde aus der Zeit der Kelten belegen, wo Leindotteröl wegen des Geschmacks und den Inhaltsstoffen das meist verwandte Speiseöl war. Lange bevor andere Nutzpflanzen wie Sonnenblumen, Kartoffeln, Raps etc. eine Rolle für unsere Ernährung spielten, wussten unsere Vorfahren das Leindotteröl zu schätzen.



NEUES ESSEN NO. 1 / ERNTE GUT ALLES GUT GESPRÄCH MIT EINEM LANDWIRT

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

«Der Besucher fühlt sich in eine andere Welt versetzt», schreibt Ulrike Gonder in ihrem Vorwort. «Wir sehen hier keine alternativen Sektierer, sondern Originale mit eigenem Kopf, Ideen und Durchhaltevermögen, die hochwertige, schmackhafte Lebensmittel erzeugen.

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

Umfang: 222 S., 100% Altpapier, 100 Bilder, 2009 / Autor und Herausgeber: Antonius Conte, Vorwort von Ulrike Gonder, Rezepte von Erica Bänziger, ausführliches Glossar und Warenkunde von Dirk Appel / Softcover, Klebebindung. ISBN 978-3-033-02144-0 / Verlag: NaturKraftWerke® Edition / Fr. 48.00



NEUES ERNTE ESSEN GUT

ALTE SORTEN AUS PFLUGLOSEM MISCHFRUCHTANBAU

- PLATTERBSEN • NACKTHAFER WALDSTAUDENKORN • DINKEL
- EINKORN • SPEISEWICKE
- SCHWARZER EMMER • ROTWEIZEN
- URMÜESLI • LEINDOTTERÖL
- SCHWARZER HAFER • ROTHIRSE
- BERGLINSEN • SCHWARZE GERSTE
- SORGHUM HIRSE



ALTE SORTEN

AUS PFLUGLOSEM DEMETER MISCHFRUCHTANBAU



Pflugloser Mischfruchtanbau.

Dieses Label wurde von NaturKraftWerke®, Antonius Conte gegründet und steht für eine naturschonende Anbauweise, welche die landwirtschaftlichen Ressourcen am deutlichsten schützt und zudem auch einen wesentlichen Beitrag zur CO₂-Vermeidung leistet. Bodenerosion, Wasserverbrauch und der Einsatz von Energie werden stark reduziert, gleichzeitig wird eine hohe Pflanzengesundheit hervorgebracht und Lebensräume für Insekten, Vögel und Kleinwild gesichert. Biotopähnliche Paradieslandschaften sind oft ein schönes Ergebnis dieser Anbauweise, die aber keine generalisierenden Methoden verwendet, sondern sich der jeweiligen Boden- und Klimabeschaffenheit anpasst.

Wissenswertes über den Pflug

Der Pflug scheint in der landwirtschaftlichen Bodenbearbeitung kaum ersetzbar. Sein Einsatz reicht in vielen Kulturen bis in die Steinzeit zurück: Einfache Astgabeln zunächst von Menschen, später von Tieren gezogen! Die ersten hakenförmige Eisenpflüge kamen etwa zeitgleich in China und bei den Kelten auf. Die so genannten Streichbleche, die den Boden wenden, fanden erst ab etwa 500 n. Chr. Verbreitung. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts war die Zugkraft begrenzender Faktor, was pflugbedingte Schäden verhinderte. Jenes «Pflügen» ist mit den jetzt gängigen Formen der Bodenbearbeitung in keiner Weise vergleichbar! Umbruchtiefen bis 100 cm sind mit heutigen Maschinen ohne weiteres möglich. Allerdings um den Preis sehr hohen Energieverbrauchs und massiver Bodenverdichtung. Letztere führt in einen Teufelskreis: Um hoch verdichtete Pflugsohlen auf zu brechen, muss noch tiefer gepflügt werden, mit noch schwereren Maschinen, die noch mehr Energie verbrauchen und den Boden noch tiefer verdichten.



URMÜESLI

MIT BLÜTEN UND BLÄTTERN

Die Getreidekörner von dieser Müsli-Grundmischung sind in pfluglosem Demeter Mischfruchtanbau auf dem gleichen Ackerboden gleichzeitig gewachsen. Zusammen mit einheimischen Blüten und Blättern ergibt sich ein inspirierendes Frühstück für Liebhaber urtümlicher Naturspeisen.



SCHWARZE GERSTE

Schwarze Gerste (*Hordeum vulgare*) gehört zu den urwüchsigsten Getreidesorten. Homer nennt sie «das Mark des Mannes» und die heilige Elessa, Schutzpatronin der griechischen Insel Kythera, findet bei ihrer Ankunft nichts als schwarze Gerste».



SCHWARZER EMMER

Schwarzer Emmer (*Triticum dicoccum*) gilt als Rückgrat der ägyptischen Zivilisation. Aus ihm entstand das erste Feinbäck, Brot und Bier. Der winterharte Schwarze Emmer ist durch seine Farbe vor UV-bedingten Mutationen geschützt und genetisch das beständigste Getreide.



WALDSTAUDENKORN

Waldstaudenkorn (*Secale multicaule*), auch Johanniskorn oder Urroggen genannt, gedeiht in Höhenlagen bis 1400 Meter. Der Ertrag liegt um mehr als 50 % unter dem gewöhnlichen Roggen, weshalb die Sorte fast in Vergessenheit geriet. Das Korn ist deutlich kleiner, schmeckt süßlich und rustikal.



BERGLINSEN

Diese namenlose Linse stammt aus der Schwäbischen Alb und gehört zu den schmackhaften Mittellinsen. Sie muss nicht eingeweicht werden. Linsenkeimlinge und -sprossen können roh gegessen werden.



ROTHIRSE

Rothirse (*Panicum miliaceum*) ist eine züchterisch wenig bearbeitete Rispenhirse mit dunkelroter Schale. Die Hirse besticht durch robusten Wuchs und gute Resistenz bei Trockenheit. Rothirse ist eine wohlschmeckende Alternative zu den modernen Hirsesorten.



SPEISEWICKE

HOCHWERTIGES PFLANZLICHES EIWEISS
Weisse Wickensamen (*Vicia sativa*), auch «kanadische Linsen» genannt, wurden früher bei Nahrungsmittelknappheiten vor allem in Russland gegessen. Sie ist eiweissreicher als Fleisch und stärkereicher als Kartoffel. Auch kann man 25-50 % Wickelmehl einer Brotmischung zugeben.



DINKEL

Dinkel (*Triticum aestivum subsp. Spelta*) ist ein Urgetreide und wurde bereits von den Kelten und alten Ägyptern angebaut. Er hat die gleichen guten Backeigenschaften wie Weizen und ein feines nussartiges Aroma. Unser Dinkel lässt sich leicht flocken und bereichert jedes Müsli. Ebenfalls eignet er sich auch für Teigwaren, Aufläufe und Bratlinge. Es handelt sich bei unserem Dinkel um die Ur-Sorte Ebners Rotkorn.



HAFER

Der geringe Glutengehalt und die besondere Fettbalance machen Hafer besonders leicht bekömmlich. Die gekochten Körner ergeben eine leckere Einlage für Suppen, Eintöpfe, Salate, Aufläufe, Bratlinge, Beilagen etc.. Hafer kann auch gekeimt, geschrotet, gequetscht und gemahlen werden.

SCHWARZER HAFER (*Avena sativa*)

NACKTHAFER (*Avena nuda*)



ROTWEIZEN

Der Rotweizen (*Triticum aestivum purpurea*) ist eine Urform des Weizens, sein Ursprung liegt in Ostafrika. Anthozyane in der Randschicht des Korns verleihen dem purpurnen Weizen seine typische Färbung. Rotweizen hat die gleichen guten Backeigenschaften wie Weizen und ein kräftiges, kerniges Aroma. Rotweizen lässt sich gut flocken und bereichert jedes Müsli. Er eignet sich auch für Teigwaren, Aufläufe, Bratlinge und andere Getreidegerichte.

