

**DIE FANDLER CUVÉES**

*10 ÖLE, WIE SIE DIE WELT NOCH NICHT GESEHEN HAT*

**SMOOTHIES, CARPACCIO, WIESENKRÄUTERSALAT**

*WELCHES ÖL HARMONIERT WOMIT AM BESTEN?*

**ÖLE OHNE GESCHMACK?**

*KATHARINA SEISER ÜBER SPÄTE ERFAHRUNGEN,*

*VEGANE ERNÄHRUNG, DEN TIERFREITAG UND*

*WIE ES FRÜHER EINMAL WAR*



# VER SUCHUNG

*DAS FANDLER ÖL-CULINARIUM #8*

# ZU WACHSEN BEDEUTET ZU LERNEN

UND WIR LERNEN VIEL IN LETZTER ZEIT. DABEI HILFT UNS UNSER TEAMGEIST EBENSO WIE UNSERE KUNDINNEN, KUNDEN UND PARTNER. ALSO GEHEN WIR AUCH IM JAHR 88 NACH DER GRÜNDUNG UNSERES UNTERNEHMENS WEITERHIN MIT OFFENHEIT UND NEUGIERDE DURCHS LEBEN. WAS WIR DABEI FINDEN, WOLLEN WIR IN DER VERSUCHUNG GERN MIT IHNEN TEILEN.



**IN DER NEUEN, MITTLERWEILE SCHON ACHTEN AUSGABE** unseres kleinen Magazins spannen wir den Bogen über eine Vielzahl von Themen. Da wären einmal die Kochtipps und Rezepte, die wir Ihnen regelmäßig ins Haus liefern und denen wir einige interessante Varianten hinzugefügt haben. Freuen Sie sich auch auf unsere Rubrik zum „ÖL DER VERSUCHUNG“, in der wir uns die Freude gönnen, eines unserer Produkte vor den Vorhang bitten, in einer ungewöhnlichen Art und mit einem Augenzwinkern. Aber die Versuchung hat noch viel mehr zu bieten.

**MIT AUFREGUNG UND EINER KLEINEN PRISE STOLZ** dürfen wir verkünden: Das „Projekt Fandler Cuvées“ ist abgeschlossen – wir haben jetzt tatsächlich **10 VERSCHIEDENE ÖLE**, wie sie die Welt noch nicht gesehen hat. Von „0“ bis „9“ durchnummeriert, stehen Ihnen nicht nur ungewöhnliche Geschmackskombinationen von mild bis ausdrucksstark zur Verfügung, mit den zwei neuen ist auch die Zahlenreihe komplett, die so viele unserer Kunden schon jetzt nutzen, um mit attraktiven Boxen liebe Menschen zu beschenken

oder Jubiläen zu feiern. Das Beste daran: Sie erhalten die Cuvées, wie auch alle anderen Öle, per Internet bequem nach Hause geliefert, falls bei unseren Partnern einmal ein Öl nicht vorrätig sein sollte.

**ABGERUNDET WIRD DIE VERSUCHUNG** durch zwei Interviews. Die Autorin, Journalistin und Bio-Expertin Katharina Seiser teilt mit uns ihre Gedanken zum Thema Essen – und wir haben gebannt zugehört und mitgeschrieben. Weitere Gesprächspartner waren Leo Kiem und Philipp Schaeffer, junge Sommeliers, die sich mit Leib und Seele dem Thema Wein und Essen verschrieben haben. Was lag also näher, als sie zu bitten, unsere Cuvées zu verkosten? So viel sei jetzt schon verraten: Zehn Öle, wie sie die Welt noch nicht gesehen hat, erhielten eine Degustation, wie wir sie noch nicht erlebt hatten. Man lernt tatsächlich nie aus.

Viel Freude beim Durchblättern und Lesen der Versuchung!

Herzlichst,  
Ihre Julia Fandler



## ES WAR EIN GUTER TAG

*SAMSTAGVORMITTAG AM GRAZER KAISER-FRANZ-JOSEF-PLATZ.* Der eine Hauptdarsteller betritt mit seiner Umhängetasche eine Vinothek, der andere steht hinter dem Tresen und wartet auf Kundschaft. Der eine ist nach Wanderjahren (unter anderem bei Gordon Ramsay in London) nach Österreich zurückgekehrt, auf der Suche nach besonderen Weinen für ein spektakuläres Restaurantprojekt. Der andere ist dabei, die Welt des Weins abzugrasen auf der Suche nach besonderen Weinen. Und die beiden verstehen sich auf Anhieb. Mittlerweile hat sich Leo Kiem, nach seiner Zeit als Sommelier des Wiener Restaurants Konstantin Filippou (2 Hauben, 1 Michelin-Stern in Rekordzeit), selbstständig gemacht. Noch etwas, das ihn mit Philipp Schaeffer verbindet. Und ein weiterer Grund, warum sich die beiden noch immer blendend verstehen. Wir luden die Sommeliers zu einem Experiment: Wie schmecken die Fandler Cuvées aus Sicht von geschulten Weingäubern in einer Blindverkostung?



## DIE FANDLER CUVÉES: 10 ÖLE, WIE SIE DIE WELT NOCH NICHT GESEHEN HAT

### 0 CUVÉE NULL BIO-MANDELÖL & BIO-SESAMÖL

*Leo Kiem:* Ok, das erkenne ich: Mandel/Sesam.  
*Philipp Schaeffer (lacht):* Gut gelesen ...  
*Leo Kiem:* Kennst du die Weißbrotlaibe beim Türken?  
Das erinnert mich an den Brunnenmarkt (Anm.: Wien 16), wenn das frische Brot im Regal liegt.  
*Philipp Schaeffer:* Für mich ist es total „asiatisch“, hat in der Nase etwas von Paprikaschote ...  
*Leo Kiem:* Es hat sogar eine „selchige“ Note, etwas von einer Rauchkuchl ... Ich bleib dabei: Handsemel mit Sesam drauf.  
*Versuchung:* Wie verkostet man als Sommelier Öl?  
*Philipp Schaeffer:* Ich würde sagen: Erst die Nase, dann Gaumen. Ich frage mich:

Wie verhält es sich, wie lang ist es am Gaumen? Duffet es nach viel/wenig?  
*Leo Kiem:* Das da ist leicht, frisch am Gaumen, aber da kommen sicher noch dichtere, nussigere, am Gaumen cremigere? Öl kann wie Wein „breit am Gaumen“ sein oder gerade runterziehen. Dieses ist fokussiert.  
*Philipp Schaeffer:* Genau das gibt's beim Wein ja auch: Geht so (zeigt: von breit auf schmal).

### 1 CUVÉE EINS BIO-MANDELÖL & BIO-MOHNÖL

*Leo Kiem:* Viel grüner ... erinnert an Blumengrün, vielleicht Stroh?  
*Philipp Schaeffer:* Stroh und Heu ... alles, was in einer Wiese drin ist. Wie wenn du beim Wein die Hefe anrührst, vergleichbar mit einem buttrigen Chardonnay.

### 2 CUVÉE ZWEI BIO-ERDNUSSÖL, BIO-MOHNÖL & BIO-SONNENBLUMENÖL

*Versuchung:* Insofern schwer, als es jetzt drei Komponenten sind (Anm.: Erdnuss, Mohn und Sonnenblume).  
*Philipp Schaeffer:* Türkischer Honig, komprimieren wir den Eindruck: Peanut Butter.  
*Leo Kiem:* Crunchy Peanut Butter! Das ist es ...

*Versuchung:* Es ist Mandel und Mohn ...  
*Leo Kiem:* Dann gibt wohl der Mohn die Süße ... erinnert an Eidotter, an eine gute Sauce hollandaise. Passt perfekt zu einem Löwenzahnsalat mit kleinen Knospen. Könnte sogar ein ernst zu nehmender Ersatz für Kürbiskernöl sein. Für einen Salat mit lauwarmen Erdäpfeln.

### 3 CUVÉE DREI BIO-HASELNUSSÖL & BIO-DISTELÖL

*Leo Kiem:* ... schönes Dunkelgelb! Erinnert an Honig, jedenfalls von der Farbe her.  
*Philipp Schaeffer:* In der Nase „verhaltener“ als das vorige Öl, aber komplexer, hat mehr Aroma ... ich bleib dabei: Walnussbrot.  
*Versuchung:* Es ist Haselnuss und Distel.  
*Leo Kiem:* Für mich sind das aufgepoppte Cornflakes ... eine salzige Komponente würde dem noch mehr Tiefe geben.  
Vielleicht mit Inneren? Niernd'ln, mit gerösteten karamellisierten Zwiebeln? Oder zum Steak, krosse Kruste, fast verbrannt, medium rare ...

### 4 CUVÉE VIER BIO-KÜRBISKERNÖL & BIO-SESAMÖL

*Leo Kiem:* Vogersalat & Erdäpfel. Mit Speck.  
*Philipp Schaeffer:* Für mich ist das absolut klar: grüner Paprika. Und eine Spur Dosenthunfisch.  
*Leo Kiem:* Stimmt. Mit einer gewissen feinen Schärfe ... (fragt in die Runde) Roter, geräucherter Paprika? Ich würde Thunfisch hacken und mit dem Öl die leichte Bitterkeit von Chicorée ausbalancieren ...

### 5 CUVÉE FÜNF BIO-KÜRBISKERNÖL & BIO-HANFÖL

*Leo Kiem:* Hmm ... dichter als das vorherige. Hab sofort an saures Rindfleisch gedacht, mit roten Zwiebeln drüber. Grüner Pfeffer, maximal weiß, aber sicher kein schwarzer.  
*Leo Kiem:* Hanf hat wirklich so eine zarte, herbe Note. Ich denke an rohe Leber? Störkaviar? Auch wegen der leichten Salzigkeit ...  
*Philipp Schaeffer:* Kaviar ... stell dir einfach das Ploppen am Gaumen vor.  
*Leo Kiem:* ... aber etwas dunkler am Gaumen, in Richtung umami. Wie die Algen, die bei guten Austern dabei sind.

### 6 CUVÉE SECHS BIO-WALNUSÖL & BIO-RAPSÖL

*Leo Kiem:* Geht farblich fast in Richtung TBA (Anm.: Trockenbeerenauslese), ohne Brauntöne, der Duft der Strohsterne von Omas Christbaum ...  
*Philipp Schaeffer:* Mit einer nussigen Grundkomponente ... ein eher „feminines“ Öl.  
*Leo Kiem:* Stell ich mir perfekt zu einer Softshell Crab im Mochi vor (Anm.: asiatisches Restaurant) ... die Nussigkeit vom Panzer, etwas Knoblauch und genau das Öl dazu.  
*Philipp Schaeffer:* So füllig, dass mir grad die Venus von Willendorf einfällt.

### 7 CUVÉE SIEBEN BIO-CAMELINAÖL & BIO-ERDNUSSÖL

*Leo Kiem:* Frischer Knoblauch, wenn er austreibt ... Inkakönigin, die gelben Fisolen, schön buttrig ...  
*Philipp Schaeffer:* Grüne Bohnen oder Erbsen.  
*Leo Kiem:* Zuckererbsen? ... weißer Rettich? Nein, warte: Liebstöckel ...  
*Philipp Schaeffer:* Weißer Rettich, Jungzwiebel und Erbsen. Also die Grundsubstanz von guten Gemüsesuppen ...

### 8 CUVÉE ACHT BIO-CAMELINAÖL, BIO-HANFÖL & BIO-WALNUSÖL

*Leo Kiem:* Wieder Rettich ... das geht aber auch in Richtung Oregano und Thymian, erinnert an Kräuter der Provence ...  
*Philipp Schaeffer:* ... durchaus in Richtung Gemüse, im Finish ein Hauch Kamille, spannend ...  
*Leo Kiem:* Fast schon schaumig, findest du nicht ... das erinnert mich stark an Biskuitmasse. Butter. Eidotter, Zucker. Butter mit Zucker aufgeschlagen ...  
*Philipp Schaeffer:* Großes Kino am Gaumen und in der Nase, schwer komplexes Öl!  
*Leo Kiem:* Und total feminin ... sogar etwas barock im besten Sinn des Wortes.  
*Philipp Schaeffer:* Am Gaumen grüner Tee? Bergamotte?  
*Leo Kiem:* Das kommt glaub ich von den zitronigen Noten. Erinnert mich an „Buddhas Hand“ (Anm.: seltene Zitronenart).

### 9 CUVÉE NEUN BIO-MACADAMIAÖL & BIO-TRAUBENKERNÖL

*Leo Kiem:* Grüne Walnuss, Kürbiskern, schwarze Nüsse, nicht überreif, passt ...  
*Philipp Schaeffer:* Lustig: Mich erinnert das an das grüne Twinni-Eis ...  
*Leo Kiem:* Ich bin bei dir! Was sind das für Erinnerungen: Meine Schwester hat immer das orange gegessen und ich das grüne. Dazu eine Kokoskuppel ... (riecht nochmals) Kochbanane?  
*Philipp Schaeffer:* Die unreifen Kochbananen.  
*Leo Kiem:* Eine grüne Mango, nicht gelb, nicht reif, ...

## 5 FRAGEN AN LEO KIEM & PHILIPP SCHAEFFER

### DIE ERSTE LIEBE:

*Leo Kiem:* Lobster Thermidor in Chile am Strand. Von einem Koch, der mit Pelé am Feld war!  
*Philipp Schaeffer:* Hauchdünnes Carpaccio, ich hab als Kind Gemüse gehasst, nur Steaks gegessen und beste Erinnerungen an Krustentiere, weil meine Eltern oft am Meer waren.

### GEHT GAR NICHT:

*Leo Kiem:* Rote Rüben – in jeder Form. Ich hasse sie. Gab's immer im Kindergarten, und immer waren die modrig ...  
*Philipp Schaeffer:* Kümmel. Leider. Und Ketchup.

### DANKE:

*Leo Kiem:* Meinem Vater und meiner Oma. Sie haben mir das Beste überlassen: ihre Rezepte. Nichts geht über Schinkenfleckerl von der Oma.  
*Philipp Schaeffer:* Meiner Mutter, weil sie mir die Möglichkeit gegeben hat, neue Dinge kennenzulernen ... und weil immer guter Wein am Tisch war.

### HOFFNUNG:

*Leo Kiem:* Dass in Österreich der Stellenwert von Essen und Getränken irgendwann gleichauf ist. Wie Yin und Yang.  
*Philipp Schaeffer:* Dass mehr Menschen ihre eingefahrenen Muster verlassen. Die einen kaufen immer das Gleiche, die anderen verkaufen immer das Gleiche. Dass neue Dinge eine Chance bekommen ...

### NOCH ETWAS?

*Leo Kiem:* Ich wünsche mir weiterhin: Gutes Essen. Gutes Trinken. Gute Gespräche. Gute Freunde. Also Hedonismus in seiner besten Form.  
*Philipp Schaeffer:* Meine Harmonie in meiner kleinen Familie, meiner Arbeit ... und dass ich mit Menschen zusammenarbeiten darf, die ich gern mag. Dann hätte ich es geschafft ...

*Fandler Genuss-Surftipp:* Besuchen Sie unsere Gesprächspartner auf [www.agoravino.com](http://www.agoravino.com) (Leo Kiem) und [www.schaeffers.at](http://www.schaeffers.at) (Philipp Schaeffer).



## ZAUBERTRANK AUS STEIRERHAND

ZU ZEITEN VON ASTERIX WAR ES ÜBLICH, DASS ALTE UND WEISE DRUIDEN MIT LANGEN WEISSEN BÄRTEN ZAUBERTRÄNKE BRAUTEN UND ALLERLEI GEHEIMNISVOLLE ZUTATEN MISCHTEN. BESONDERS WIRKSAM WAR DAS ELIXIER VON MIRACULIX. ES VERLIEH ÜBERMENSCHLICHE KRÄFTE UND MACHTE ASTERIX UND DIE GALLIER UNBESIEGBAR. LEIDER GINGEN DIE GENAUEN REZEPTE IM LAUFE DER ZEIT VERLOREN. BEKANNT IST ALLERDINGS, DASS STEINÖL, SPÄTER AUCH PETROLEUM GENANNT, ZU DEN WICHTIGSTEN BESTANDTEILEN ZÄHLTE. HEUTE WERDEN DIE ZAUBERTRÄNKE SMOOTHIES GENANNT UND MIT DEN KRÄFTIGEN FANDLER ÖLEN GEMACHT.

Statt Misteln, Schnudelfix und Druidenmix werden für den grünen Smoothie, der aufgrund der Symbolkraft seiner Farbe auch Lebenselixier genannt wird, Obst, Gemüse und Wiesenkrauter gehäckselt und zerkleinert. Verfeinert man den wunderbaren Trank mit der nussig-säuerlichen **CUVÉE EINS**, sodass die fettlöslichen Inhaltsstoffe für den Körper aufgeschlossen werden und sich die bioaktiven Kräfte entfalten können, steht einem Kräfteressen mit Obelix nichts mehr im Wege. Asterix freilich hätte Miraculix' Zaubertrank sicherlich gegen den süßen Obst-Smoothie, ein Gebräu aus frischen Früchten nach Belieben, getauscht. Denn: Mit dem **LINO<sup>3</sup> MANDELÖL** erhält dieser Smoothie nicht nur ein lieblich-zartes, nussig-süßes Aroma mit einem Hauch von Marzipan, sondern sorgt mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus dem Leinöl und dem Vitamin E aus den Mandeln für einen ultimativ unschlagbaren Vital-Kick.



## FEIN UND FEIN GESELLT SICH GERN

DER VENEZIANISCHE MALER VITTORE CARPACCIO HÄTTE SELNE HELLE FREUDE, WÜSSTE ER, DASS SEIN NAME ZUM SYNONYM FÜR EINE ZUBEREITUNGSART VON SPEISEN WURDE, DIE AUS ROHEN, HAUCHDÜNN GESCHNITTENEN UND MARINIERTEN ZUTATEN BESTEHEN. ABER: LOKALBESITZER GIUSEPPE CIPRIANI, DER 1950 DAS ZARTE RINDFLEISHCARPACCIO FÜR SEINE ARISTOKRATISCHE STAMMKUNDIN CONTESSA AMALIA NANI MOCENIGO ERFAND, HÄTTE ES SICHERLICH NACH DEN FEINEN, 100% NATURREINEN FANDLER ÖLEN BENANNT, HÄTTE ES DIESE DAMALS GEKANNT.

Denn anders als vor 64 Jahren, als der Besitzer von Harry's Bar in Venedig die kalte Mayonnaisesauce für sein Rindfleischgericht mit mildem Olivenöl zubereitete, sorgt heute die exquisite **CUVÉE NEUN** mit ihrem wunderbaren Grappa-Aroma sowie der zart-nussigen Macadamia-Note für einen so extrafeinen Geschmack, dass kein Feinspitz widerstehen kann. Ebenso wenig versagen kann sich der Gourmet-Gaumen das hauchzarte Oktopus-Carpaccio, das in Begleitung des königlichen **MACADAMIANUSSÖLS** geschmacklich erst so richtig greifen kann. Und schließlich bringt das delikat-duftige **CAMELINAÖL** den feinstens geschnittenen Frühlings-Kohlrabi zur wahrlich vollendeten Blüte.



## KONSERVIEREN À LA FANDLER

WUSSTEN SIE, DASS DAS CONFIEREN URSPRÜNGLICH ALS KONSERVIERUNGSMETHODE FÜR DIE „RESTLVERWERTUNG“ GEDACHT WAR? ES WURDE IN SÜDFRANKREICH, DER HEIMAT DER FOIE GRAS, ERFUNDEN, UM DAS GEFLÜGELFLEISCH, DAS BEI DER PRODUKTION DER GÄNSESTOPFLEBER ÜBRIG BLIEB, DURCH SANFTES SCHMOREN IN EIGENFETT FÜR DEN SPÄTEREN VERZEHHR HALTBAR ZU MACHEN. DANK DER HOCHWERTIGEN FANDLER PFLANZENÖLE KÖNNEN HEUTE AUCH ALLE FISCH-, FLEISCH- UND GEFLÜGELARTEN OHNE EIGENFETT IN UNSEREM GESCHMACKSGEDÄCHTNIS KONSERVIERT WERDEN.

Mit kräftig-fruchtigem andalusischem **OLIVENÖL** bedeckt und mit Meersalz, Pfeffer, Chili, Sesam und Kardamom gewürzt wird der räuberische Kabeljau im Handumdrehen gezähmt und in einen butterweich-zarten Gaumenkitzel transformiert. Fast streich(el)-weich wird die Keule eines Lämmchens, wenn sie mit der mild-nussigen **CUVÉE DREI** aus Haselnuss- und Distelöl sanft im Rohr confiert wird; und selbst das klassische Henderl erfüllt höchste Geschmacksansprüche und zergeht praktisch auf der Zunge, wenn es sich – umhüllt vom temperamentvollen **ERDNUSSÖL** – den niedrigen Temperaturen langsam hingibt.



## UNKRAUT FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE

EINST WAREN SIE UNENTBEHRICHE URKOST, DIE UNSERE VORFAHREN JAHRHUNDERTLANG ERNÄHRTE, SPÄTER WURDEN SIE ALS STÖRENDES UNKRAUT, DAS SICH VON DER FREIEN NATUR IN DIE GEPFLEGTEN GÄRTEN VERBREITET HATTE, VERKANT. FEIN IM GESCHMACK UND REICH AN ÄTHERISCHEN ÖLEN UND VITAMINEN KOMMEN DIE WIESEN- UND WILDKRÄUTER HEUTE WIEDER AUF DIE TELLER UND BILDEN EINE ECHTE ALTERNATIVE ZU DEN KLASSISCHEN SALATEN. DOCH ERST IN VERBINDUNG MIT DEN 100 % NATURREINEN FANDLER ÖLEN ERLEBEN DIE UNSCHEINBAREN FRÜHLINGSBOTEN IHRE WAHRE REHABILITATION.

So werden die zahlreichen aromatischen Wiesenkräuter – vom feinmilden Gänseblümchen über den frischherben Sauerampfer bis hin zum jungen Löwenzahn mit seiner leichten Bitternote – nicht mehr gejätet oder bestenfalls am Wegesrand im Regen stehen gelassen, sondern fleißig gezapft, geerntet und mit dem grasig duftenden **HANFÖL**, dem intensiven **WALNUSSÖL** oder der geschmacksintensiven **CUVÉE FÜNF** aus Hanf- und Kürbiskernöl sorgsam beträufelt. Dies wiederum führt zur uneingeschränkten Bewunderung durch die Gourmets des Landes, wodurch die Wiedergutmachung für die lang erlittene Schmähung dieser feinen Salatkräuter als geglückt anzusehen ist.



# „ICH HABE ERST SPÄTER BEMERKT, DASS ES ÖLE OHNE GESCHMACK GIBT.“

BUCHAUTORIN, FOODBLOGGERIN, KÄMPFERIN FÜR GUTES ESSEN, BIO-INSIDERIN, JOURNALISTIN, UNUMSTRITTENE EXPERTIN für Zitrusfrüchte und Initiatorin von „Tierfreitag – die Sammelstelle“: Die Möglichkeit zu einem Gespräch mit Katharina Seiser wollten wir uns

auf keinen Fall entgehen lassen. Katharina Seiser hat der Versuchung nicht widerstanden, mit der *VERSUCHUNG* zu reden, während sie die Öl-Cuvées von Fandler kostet. Über dies und das, vegane Ernährung, wie es früher war und über eine „neue Einfachheit“.



> **KATHARINA, DANKE, DASS DU DIR DIE ZEIT GENOMMEN HAST, ZWISCHEN ALL DEINEN PROJEKTEN. ALLEIN DIE FREQUENZ, MIT DENEN DU BÜCHER SCHREIBST, IST MITTLERWEILE BEACHTLICH (5 BÜCHER IN 5 JAHREN, ANM.). WENN DU EIN PAAR JAHRE NACH VOR DENKST, WIE WÜRDE EIN BUCH HEISSEN, DASS DU 2020 VERÖFFENTLICHST? ANDERS GEFRAGT: WO GEHT ESSEN HIN UND WIE VIEL „RELIGION“ WIRD DRINSTECKEN?**

Ich werd' hier natürlich nicht sagen, wie ein solches Buch heißen wird (lacht). Was ich aber schon glaube ist, dass Essen wieder einfacher werden wird. Nachvollziehbarer. Vielleicht gibt es statt 20 Zutaten nur noch 4, die aber von großartiger Qualität und einwandfreier Herkunft. Das bedeutet aber auch: Je simpler die Rezeptur, desto größer wird der Einfluss des einzelnen Produkts.

> **IN DEINEM BUCH „ÖSTERREICHISCH VEGETARISCH“ BESINNST DU DICH AUF ÖSTERREICHS VEGETARISCHE VERGANGENHEIT. DIE ERLEBT JA GERADE EINE RICHTIGGEHENDE RENAISSANCE.** Das mag mit meiner Sehnsucht nach einfachen Gerichten und dem Wunsch

nach weniger, dafür Besserem vom Tier zusammenhängen. Am liebsten hab ich alles auf einem Löffel, anstatt mir 25 einzelne Komponenten mühevoll zusammenkombinieren zu müssen. Da verliert Essen für mich rasch an Sinnlichkeit, und die ist ja immer noch unglaublich wichtig.

> **APROPOS SINNLICHKEIT: ERINNERST DU DICH AN EIN BESONDERS PRÄGENDES KULINARISCHES ERLEBNIS?**

Eines meiner schönsten Erlebnisse hatte ich vor etwa 25 Jahren beim französischen Sternekoch Georges Blanc in der Bresse. Ich (eigentlich meine Mama) habe etwas gegessen, das hieß „Poulet à la grand-mère“. Es sah eigentlich aus wie „Irgendetwas mit Béchamel-Sauce“. In Wahrheit war es das beste Geflügelgericht meines bisherigen Lebens. Was ich damit sagen will ist, dass Teller nicht unbedingt attraktiv sein müssen, um in Erinnerung zu bleiben. Viel bedeutender sind die Qualität der Grundprodukte und die Art der Zubereitung. Und natürlich, wie viel Zeit man sich dafür nimmt. Bei Öl zum Beispiel hab ich überhaupt erst viel später bemerkt, dass es Öle auch ohne Geschmack gibt. Ich bin also mit kalt gepressten, aromatischen Ölen wie den euren aufgewachsen.

> **ES SIND ALSO IMMER WIEDER DIE GRUNDZUTATEN, DIE DIR GANZ BESONDERS WICHTIG SIND?**

Unbedingt! Schau dir nur einmal die Supermärkte an: Wie viele Produkte dort sind unbearbeitete Grundzutaten? Die sind immer noch schwer zu bekommen – ein Zeichen, dass es mit der Nahrungsmittelautonomie nicht weit her ist. Wenn mir heute Mittag zum Beispiel der Sinn nach sauer und knusprig ist, dann sollte ich mir die Zutaten dafür auch ohne Probleme einkaufen und zubereiten können. Das ist dann Autonomie, wie ich sie mir wünsche.

> **GIB UNS BITTE EIN BEISPIEL FÜR „EINFACH“ ...**

Rüben mit Zitrone und Walnussöl zum Beispiel. Nur ein paar wenige Zutaten, aber die in wunderbarer Qualität. Und meine Gäste fragen sich und mich verwundert, was ich da reingetan hab? Wir sollten wieder lernen, authentisch zu kochen. Vielleicht wäre die traditionelle, bäuerliche Küche, „Vom Essen auf dem Lande“ (Anmerkung: Kochbuch von Franz Maier-Bruck mit klassischer Bauernküche und Hausmannskost) etwas, worüber ich 2020 schreiben würde wollen. Aber das wäre ein Großprojekt, das jahrelange Recherche erfordern würde.



## 5 FRAGEN AN KATHARINA SEISER

### DIE ERSTE LIEBE:

Apfelschlangerl von meiner Tante Herta. Das Rezept gibt es natürlich in „Österreich vegetarisch“ nachzulesen.

### GEHT GAR NICHT:

Jedes zugesetzte Aroma.

### DANKE:

Meiner Mutter. Ohne sie wäre ich nicht da und wir würden hier nicht sitzen und übers Essen reden ...

### HOFFNUNG:

Alle sollten in Österreich einen Strudelteig ausziehen können – genauso selbstverständlich, wie sie sich die Schuhbänder binden. Und sie sollten kochen können und auch kochen wollen. Kochen sollte nicht nur delegiert werden.

### NOCH ETWAS?

Was mich antreibt, ist das Hinterfragen. Nicht kritiklos Dinge kaufen. Beweglich und lästig bleiben, nicht wegschauen, vor allem auch bei tierischer Produktion.

> **HAT NICHT DIE BIO-BEWEGUNG OHNEHIN VIEL FÜR DIE QUALITÄT VON LEBENSMITTELN GETAN?**

Selbstverständlich. Darum hat Bio bei mir auch absolute Priorität. Egal was es kostet. Denn mein Treibstoff muss gut sein, nicht billig. Ich weiß, das ist eine privilegierte Position, aber ich halte sie für immens wichtig. Bio garantiert außerdem bessere Tierhaltung. Dann ist Bio noch ein Vehikel, um den „missing link“ zum Produzenten zu schließen. Zu wissen, woher das kommt, was man isst. Bei jedem Kauf eines Bio-Produktes unterstützt man diesen Prozess ein Stückchen. Aber das allein reicht nicht: Bio und Regionalität müssen wieder näher zusammenwachsen.

> **DAS EINKAUFEN IST EINE SACHE, ZUSÄTZLICH BEKLAGEN VIELE, DASS SIE IM ALLTAG KAUM NOCH ZUM SELBERKOCHEN KOMMEN ...**

Klar können sich die meisten von uns nicht 3 Stunden mittags Zeit für einen Strudelteig nehmen und sich vorher das Gemüse aus dem Community-Garten holen. Die Realität ist vielmehr, dass die meisten Menschen morgens und abends eine Stunde mit den Öffis unterwegs sind, bevor sie an ihrem Küchentisch sitzen. Samstags und sonntags gibt es dann die von der Realität völlig losgelöste Wochenendküche. Wo spezielle Pasteten zwei Tage brauchen, bis sie mit viel

Drumherum verspeist werden können. Womit ich wieder bei meiner Sehnsucht nach der einfachen und nachvollziehbaren Küche wäre ...

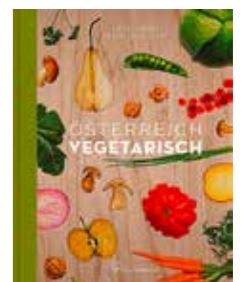
> **MIT DEM HEUTIGEN TAG BEENDEST DU DEINEN VEGANEN SELBSTVERSUCH\* – WAS IST DEIN RESÜMEE NACH 21 TAGEN VEGANER ERNÄHRUNG?**

Ich habe nichts Neues erfahren und es ist auch nichts Neues passiert. Zugegeben: Das rein pflanzliche Essen hat körperlich wohlgetan. Aber für mich ist und bleibt eine solche Form der Ernährung auch eine Form der Einschränkung. Den Weltverbesserungsansatz vieler Veganerinnen und Veganer verstehe ich zwar im Sinne der Verbesserung der Haltung von Tieren (obwohl Veganerinnen und Veganer ja wollen, dass wir gar keine Tiere halten), aber nicht, indem mir jemand vorschreibt, was mir zu schmecken hat. Schließlich hat es einen Grund, warum nicht alle die gleiche Schuhgröße haben. Eine Reduktion der Nahrung auf Nährstoffe zerstört zudem die Sinnlichkeit des Essens. Vielleicht ist das aber auch für viele eine Möglichkeit, in dieser komplexen Welt Halt zu finden. Die Erfahrung war dennoch wichtig für mich. Weil mir niemand abnehmen kann, was ich empfinde, und der eigene Eindruck immer noch der beste ist. Und weil ich dadurch auf den „Tierfreitag“ gekommen bin.

\*Nachzulesen unter „Wie schmeckt vegan?“ auf Katharina Seisers höchst lesenswertem Blog [www.esskultur.at](http://www.esskultur.at) bzw. [www.maxima.at](http://www.maxima.at) Mehr Infos zu ihrem neuesten Projekt auf [www.tierfreitag.com](http://www.tierfreitag.com)

Die erwähnten Bücher von und mit Katharina Seiser sind erhältlich im guten Buchhandel und ebenfalls allesamt lesenswert. **WIR VERLOSEN 3 HANDSIGNIERTE EXEMPLARE** von „Österreich vegetarisch“ – schicken Sie uns einfach per Post, E-Mail oder Facebook-Posting Ihre Lieblingserinnerung ans Essen ... Im Herbst erscheinen bei Brandstätter der dritte Band der Reihe „Italien vegetarisch“ sowie das dritte gemeinsame Kochbuch mit Meinrad Neunkirchner: „Einer für alles“.

Fandler Buchtipps: „Österreich vegetarisch“ von Katharina Seiser, Meinrad Neunkirchner und Thomas Apolt (Christian Brandstätter Verlag/2012)



# MIT SO EINEM HÜBSCHEN NAMEN HÄTTE CAMELINA ÜBERALL KARRIERE MACHEN KÖNNEN ...

GUT, DASS SIE SICH DAGEGEN ENTSCIEDEN HAT!

## CAMELINA WÄRE VIELLEICHT ...

... eine Inselgruppe vor der südkalifornischen Küste geworden. Als Teil der südlichen kalifornischen Kanalinseln läge sie dann gleich neben San Clemente, San Nicolas und Santa Barbara. Eine unentdeckte Schönheit, über die man vielleicht nur zufällig stolpert, die einen aber sofort gefangen nimmt.

## ODER WÄRE CAMELINA ...

... ein frühes Theaterstück von William Shakespeare? In dem es um die lange unerfüllte Liebe zwischen der scheuen Camelina und ihrem Alfonso ginge. Die dann ein Happy End findet, ein ausgiebiges Festmahl inklusive?

## MÖGLICHERWEISE WÄRE CAMELINA ...

... ein aus der Spätrenaissance stammendes Musikinstrument, mit dem man schon damals die Menschen verzaubern konnte. Sie wäre in diesem Fall wohl ein ungewöhnlich leises, aber berührendes Instrument.

## CAMELINA KÖNNTE AUCH ...

... ein Gebirgsmassiv der Walliser Alpen in der Schweiz sein. Zwischen Grand Combin (4.314 m) und Zinalrothorn (4.221 m) gelegen, wäre die Camelina zwar bei Weitem nicht der höchste Berg, aber sie hätte wie gesagt den hübschesten Namen ...



## ÖL DER VERSUCHUNG:

# CAMELINA



## EIN SCHEUES WESEN AUF DEM WEG INS RAMPENLICHT

SEIT 4.000 JAHREN BEKANNT, ABER ERST SEIT WENIGEN JAHREN WIEDER ANGEBAUT – DER LEINDOTTER, ODER WIE WIR IHN MIT SEINEM MÄDCHEN-NAMEN NENNEN: CAMELINA. URSPRÜNGLICH ZWISCHEN SÜDOSTEUROPA UND SÜDWESTASIEN BEHEIMATET, HAT SICH DIESE URALTE ÖLPLANZE ALS NUTZPFLANZE IN BESTIMMTEN BEREICHEN UNENTBEHRlich GEMACHT.

**DIE NUTZUNGSGESCHICHTE** der Camelina reicht bis in die Jungsteinzeit (Neolithikum) zurück. Später liegen vor allem aus der Bronze- und der frühen Eisenzeit zahlreiche Funde aus dem östlichen und südlichen Europa vor, die auf die Nutzung dieser Pflanze deuten. Bis etwa 500 nach Christus waren der Anbau und die Nutzung in Reinkultur weit verbreitet, gingen danach jedoch stark zurück.

**MITTLERWEILE FEIERT CAMELINA EIN FULMINANTES COMEBACK** – als ein geschmacklich einzigartiges Öl mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, deren Bedeutung für eine gesunde und vollwertige Ernährung nicht zu unterschätzen ist.

*EIN PAAR EMPFEHLUNGEN FÜR DIE KÜCHE:*

## WAS CAMELINA MAG

### CAMELINA WUCHS FRÜHER ZWISCHEN ERBSENPLANZEN

Zufall oder nicht: Ihr frisches, leicht „erbsiges“ Aroma harmoniert immer noch sehr gut mit ihren ehemaligen Nachbarn. Aber auch Spargel (im Frühjahr) oder Kohlrabi (von Mai bis Oktober) blühen mithilfe der Camelina in der Küche sichtlich auf. Mehr Anregungen, Tipps und Rezepte finden Sie auf [www.fandler.at](http://www.fandler.at)

## ÖLMÜHLE FANDLER

PRÄTIS 1, 8225 PÖLLAU, STEIERMARK, AUSTRIA  
TELEFON +43.3335.2263, INFO@FANDLER.AT  
WWW.FANDLER.AT