

ALLROUND-TALENT

Knoblauch

IN SACHEN WOHLBEFINDEN IST KNOBLAUCH – FRÜHER WIE HEUTE – EIN ECHTER GLÜCKSFALL. ABER DAS IST NICHT DER EINZIGE GRUND, WESHALB BIO-LANDWIRT ERICH STEKOVICS DAS LILIENGEWÄCHS IM BURGENLAND ANBAUT.



Der **SPAR wie früher Österreichische Bio-Knoblauch Edition Stekovics** wird im Burgenland von Hand gesät, geerntet und drei Wochen luftgetrocknet. Er schmeckt würzig-süß mit einem sanften Zwiebel-Aroma und ist bis zu einem halben Jahr haltbar.

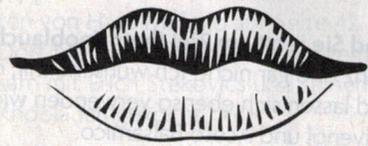


Bio-Pionier Erich Stekovic erntet den Bio-Knoblauch aus Frauenkirchen am Stiel. Dadurch bleibt er länger haltbar.

Das pannonische Klima und der sandige Boden im Burgenland sind optimal für den Anbau von Bio-Knoblauch.



So sorgen Sie für frische(re)n Atem



Dem Allicin verdankt die „Stinkzwiebel“ nicht nur ihre vielfältigen Wirkungsweisen, sondern auch ihren intensiven Duft. Als Gegenmittel bewährt hat sich Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff. Wer keine Lust hat, nach einem gut durchknofelten Menü auf Petersilie, Salbei oder Minze herumzukauen, kann es mit Wacholderbeeren, Kardamom oder Fenchelsamen probieren. Eine Studie der Ohio State University hat Milch als optimalen Neutralisator für die Schwefelverbindungen im Atem ausgemacht. In Asien setzt man hingegen auf Ingwer – auch so ein „Experte für eh alles“.



Das Knoblauch tatsächlich Vampire fernhält, konnte bisher nicht nachgewiesen werden – ganz einfach mangels untoter Blutsauger. Dass „Allium sativum“ vor allerlei Beschwerden schützt, gilt hingegen als gesichert. Als Allrounder hat sich das Liliengewächs schon in der Antike einen Namen gemacht – gut dokumentiert im mehr als 3.500 Jahre alten „Papyrus Ebers“, der umfassendsten medizinischen Schriftrolle des alten Ägypten. So bekämpften die Sklaven Läuse und Darmparasiten mit Knoblauch. Wurde den Arbeitern auf den Pyramiden-Baustellen die Ration gekürzt, streikten sie sogar. Wenn römische Ärzte in eine neue Gegend kamen, pflanzten sie angeblich zuallererst Knoblauch an. Die Soldaten Roms nutzten die Knolle auf ihren langen Märschen unter anderem gegen Fußpilz. Auch der Talmud, eine der wichtigsten Schriften des Judentums, empfiehlt stetigen Knoblauchverzehr.

Vielseitige Gewürzpflanze

Im Mittelalter lief die „Stinkrose“ zur Höchstform auf: Von Bisswunden und Zahnschmerzen über Haarausfall und Menstruationsstörungen bis hin zur Pest – Knoblauch war das Schweizermesser aus der Apotheke der Natur. Zudem sollte er die Liebeslust ansta-

cheln. Bis heute hat Knoblauch nichts von seiner Faszination eingebüßt. In den USA gibt es sogar einen Tag des Knoblauchs, den „National Garlic Day“ am 19. April. Immer wieder versetzt die Knoblauchzwiebel auch die moderne Wissenschaft in Staunen. Klar, sie imponiert mit zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen, etwa Vitamin A, B und C, sowie Kalium und Selen. Doch viele dieser Heilsbringer fallen buchstäblich kaum ins Gewicht. Dazu vertilgen wir viel zu wenige Zehen. So wäre etwa mehr als ein dreiviertel Kilo nötig, um uns mit der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C zu versorgen.

Geballte Lehenkraft

Ganz anders sieht die Sache bei den sekundären Pflanzenstoffen aus. Hier trumpft das schwefelhaltige Alliin stark auf, obwohl es auch nur zu knapp einem Prozent in der wohltuenden Knolle enthalten ist. Diese geruchlose Verbindung ist der Grundstoff für vieles, was dem Knoblauch seine Kräfte verleiht. Verletzt man das Fruchtfleisch, etwa beim Schälen oder Schneiden, wird das Alliin zum geruchsintensiven Allicin – und das kann einiges. Wahrscheinlich sollte es die Knoblauchpflanze mit ihrer intensiven Ausdünstung für Tiere ungenießbar machen. Doch unser Wohlbefinden profitiert vom Allicin: „Täglich eine Zehe Knobel und ein Blatt Salbei roh essen, dann werden wir



ERICH STEKOVICS,
BIO-LANDWIRT

DAS SAGT DER EXPERTE

BIO-LANDWIRT ERICH STEKOVICS UND SEIN GESPÜR FÜR KNOBLAUCH.

Haben Sie uns vor dem chinesischen Knoblauch gerettet?

Daran waren die Konsumenten nicht unwesentlich beteiligt. Die Leute haben immer nach Knoblauch aus Österreich gefragt und nicht nachgegeben. Der chinesische Knoblauch wurde besonders oft reklamiert. Bei einem Besuch auf unserem Hof hat SPAR-Chef Dr. Gerhard Drexel dann unsere Knoblauch-Zöpfe gesehen und die Gelegenheit beim Schopf gepackt. Seit mittlerweile drei Jahren ist SPAR nun der einzige Supermarkt, der keinen chinesischen Knoblauch verkauft. Für die heimischen Konsumenten ist das ein Gewinn. Schließlich kauft jeder pro Jahr nur rund ein Viertelkilo – da leistet man sich gern das Beste vom Besten: hochwertigen Knoblauch aus heimischer Produktion.

Was sind die größten Sünden bei der Verwendung von Knoblauch?

Das Schlimmste ist, die Zehen ohne Schale zu kochen. Spitzenköche nehmen sogar für Gulasch ungeschälte Zehen, die sie später wieder rausfischen. Man hat damit auch weniger Arbeit und der Knoblauch kann in Ruhe schmoren. Besonders gut wird er mit Olivenöl bei 80 Grad im Backrohr. Das Aroma geht durch die Schale; wir essen sie gleich mit. Wird der Knoblauch doch geschält, etwa für kalte Gerichte, dann keinesfalls pressen, sondern hacken. Auch die richtige Lagerung ist wichtig, damit der Knoblauch lange hält: nicht im feuchten Keller, sondern trocken – am besten in der Küche oder Speisekammer. Licht spielt keine Rolle, aber auf Temperaturwechsel reagiert er empfindlich.

Was ist das Besondere an Ihrem österreichischen Bio-Knoblauch?

Wir machen alles so wie früher: Die Knollen werden aus der Erde gezogen und am Feld getrocknet. Der ungeputzte Knoblauch darf bei uns seine Wurzeln und auch die Stängel behalten. Diese sorgen dafür, dass der Knoblauch seine Phytohormone bilden kann und länger frisch bleibt.

Sind Sie jetzt am Ziel Ihrer Knoblauchträume?

Ganz und gar nicht! Ich wünsche mir, dass die Knoblauchblüten mehr geschätzt werden. Die sind nämlich genauso köstlich und lassen sich ebenso verwenden wie Porreeblüten. Einfach in Öl braten oder schmoren. Ich liebe Knoblauchblüten in Olivenöl und Aceto Balsamico.

CHTER GLÜCKSPFALL, ABER DAS! NICHT!

DIE KRAFT DES NATÜRLICHEN MAGNESIUMS

MAGNESIA
Natürliches Mineralwasser



Geringer Natriumgehalt
für ein erfrischendes
Geschmackserlebnis

GO Entscheidender
Vorsprung



www.magnesia.at

angeblich 100 Jahre alt“, sagt Erich Stekovics, der auf sein Hausmittel schwört. Der Theologe und Bio-Landwirt aus Frauenkirchen im Burgenland muss es ja wissen: Er liebt und produziert Knoblauch seit Jahren aus Überzeugung. Von seinen Feldern stammt etwa der SPAR wie früher Österreichische



Nach der Ernte wird der Bio-Knoblauch drei Wochen lang direkt am Feld luftgetrocknet.

Bio-Knoblauchzopf – ein Küchen-Highlight für Feinschmecker: würzig-süß mit sanftem Zwiebelaroma und bis zu einem Jahr haltbar.

Der anspruchsvolle Freund vom Feld

In Stekovics' burgenländischem Naturparadies gedeihen nicht nur die gesunden Knollen, sondern unter anderem auch allerlei Beeren, Chili, Tomaten und Artischocken. Das ist auch gut so, denn Knoblauch ist eine echte Diva. Nur ein kalter, feuchter Winter, ein spätes Frühjahr und ein schneller Sommerbeginn garantieren eine tolle Ernte. In fünf Jahren muss Stekovics mit mindestens einem Ernteausfall rechnen. Deshalb ist das intensiv-aromatische Liliengewächs für den passionierten Bio-Bauern die Königsdisziplin im Gemüseanbau: „Kein anderes Gemüse muss alle vier Jahreszeiten draußen auf dem Feld

überstehen. Nur Knoblauch wird im Herbst gepflanzt, überwintert, wächst im Frühling und wird im Sommer geerntet.

Da muss wirklich alles passen.“ Und wie würdigt der Knoblauch-Experte sein Produkt am liebsten? Erich Stekovics: „Nichts geht über ein 40-Zehen-Huhn: 16 bis 20 Hühnerhälften in eine Bratform, dazu 40 ungeschälte Knoblauchzehen, Olivenöl plus Rosmarin und das Ganze im Backrohr schmoren – ein Gedicht. Ein Vorschlag für Experimentierfreudige: ein Brot mit Erdbeermarmelade und darauf ein paar hauchdünne Knoblauchscheiben – ein wunderbar ausgefallenes Geschmacks-erlebnis.“ **Tipp:** Blättern Sie auch zu den Rezepten von Haya Molcho auf Seite 42. Dort hat die Multikulti-Köchin gemeinsam mit Erich Stekovics und seinem Knoblauch gekocht. ■



Sir Winston. Der Sir unter den Tees.

Genießen Sie Ihre Tea-Time mit einem echten Sir und erleben Sie sinnliche Wohlfühlmomente mit englischem Tee von höchster Qualität. Sir Winston Tea hat sich ganz der Kreation exquisiter Teesorten verschrieben, da nur feinste handerlesene Teeblätter volles Aroma versprechen. Lassen Sie den hoheitlichen Glanz der Aristokratie wieder aufleben mit einer perfekt gebrühten Tasse Sir Winston Tea.

Just wonderful, my dear!



Sir Winston



BESTER GESCHMACK  HOCHWERTIGE QUALITÄT  HANDGEPFLÜCKT

Erhältlich bei
EUROSPAR und
INTERSPAR.