

Der Mann, der auf eine halbe Million Dollar pfiß

Über den Denker John Rawls, den Begriff Fairness und darüber, was uns dazu gebracht hat, dieses Heft umzubenennen

TEXT:
ARMIN THURNHER

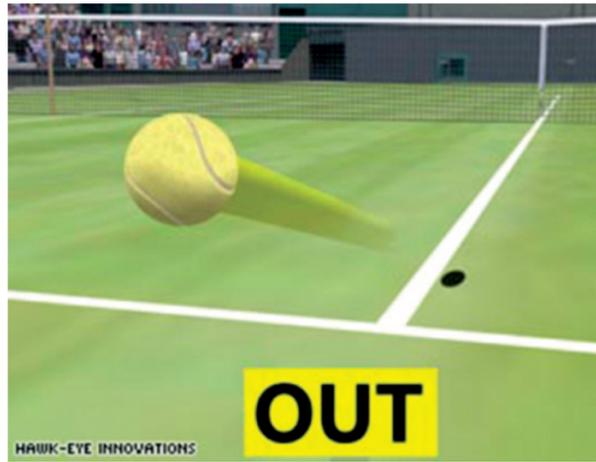
Fairness ist ein schöner Begriff. Jedenfalls klingt er schöner als die allzu oft strapazierte Nachhaltigkeit, so gut gemeint diese auch ist. Und wir meinen, er passt besser als „Bio“, das wir für dieses Heft bisher gebraucht haben. „Fair“ schließt Bio natürlich nicht aus, aber „Bio“ ist so allgegenwärtig, dass man es bereits als Minimalstandard empfindet (eine vielleicht etwas hochnäsige Sichtweise, zugegeben).

Fairness bedeutet mehr, als sich bloß an Regeln zu halten. Fairness bedeutet, den anderen gerecht zu behandeln. Der US-amerikanische Philosoph John Rawls definiert Gerechtigkeit als Fairness, wobei er sich vor allem auf Institutionen bezieht. Sein Buch „Eine Theorie der Gerechtigkeit“ zählt zu den bedeutendsten moralphilosophischen Werken des 20. Jahrhunderts.

Es geht Rawls vor allem darum, dass „der Verlust der Freiheit bei einigen durch ein größeres Wohl für andere“ nicht wettgemacht werden kann. Fairness bedeutet auch, Ungleichheiten zu beheben und sie nicht durch Änderungen zu verschärfen. Wir leben also in keiner besonders fairen, in keiner besonders gerechten Welt.

John Rawls war nicht nur ein einflussreicher Denker, er war auch ein beeindruckender Mensch. Obwohl er in Harvard die bestmögliche Position erreicht hatte – er besetzte einen Lehrstuhl, der ihn von allen Verpflichtungen befreite –, kümmerte er sich weiter um seine Studenten und las deren Arbeiten zweimal, um sie besser zu verstehen und sicherzugehen, dass er sie korrekt benotete.

Er war so egalitär eingestellt, dass er den mit einer halben Million Dollar dotierten Kioto-Preis zurückwies, weil dieser ihn zu einem Abendessen mit dem japanischen Kaiser verpflichtet hätte. Seine Schülerin, die Moralphilosophin Susan Neiman, die dies berichtet, teilt auch mit, Rawls habe



Hawk-Eye statt Fairplay? Eine Maschine kann kein moralisches Gefühl ersetzen

gern Kollegen bei Kant-Kongressen mit Zitaten von Bob Dylan verblüfft, und er habe regelmäßig die Seminare von Kollegen besucht, um weiter dazuzulernen. Kurz, Rawls habe ein „demokratisches Ethos“ ausgestrahlt, das man bei Exponenten von europäischen Eliteuniversitäten kaum finde.

Nein, dies wird kein Porträt eines Moralphilosophen. Es geht bloß darum zu verstehen, wie die Welt fairer zu gestalten wäre. Beispiele sind da hilfreich, und es ist erfreulich zu sehen, dass es Denker gibt, deren private Praxis mit ihrer Theorie übereinstimmt. Rawls Theorie schuf übrigens einen Bruch im amerikanischen moralischen Denken, das bis dahin utilitaristisch ausgerichtet war. Rawls orientierte sich an Denkern des Gesellschaftsvertrags und an Immanuel Kant.

Aber wir reden hier nur am Rande von Philosophie. Wie diese jedoch fragen wir uns, wie die Welt fairer zu gestalten wäre. Wir berichten von Versuchen, anders zu handeln. Man muss nicht sein Leben damit verbringen nachzudenken, wie man alles besser und anders machen könnte. Es

gibt durchaus moralische Fähigkeiten, die man sich antrainieren kann wie jede beliebige andere Fähigkeit. Man kann auch seine moralischen Gefühle entwickeln.

Fairness ist ein anderer Ausdruck für entwickeltes Moralgefühl. Man tut etwas, das nicht unmittelbar den eigenen Vorteil befördert oder den eigenen Vorteil befördert, indem es auch jenen von anderen befördert. Das mag ein wenig schwerer fallen als das Nächstliegende, aber man tut es, weil man es als richtig erkannt hat.

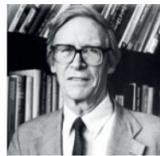
Im Profitennis gibt es heute das Hawk-Eye, eine technische Einrichtung, die es einem Spieler ermöglicht, eine Schiedsrichterentscheidung technisch verifizieren oder falsifizieren zu lassen. Die Kamera zeigt dann in Slow-Motion, ob der Ball innerhalb, auf oder außerhalb der Linie war.

Das Publikum stöhnt auf, wenn die Entscheidung jeder Debatte entzogen wird. Oder es lacht, weil ohnehin jeder gesehen hat, dass der Ball aus gewesen war. Schiedsrichter können irren, Maschinen, glauben wir gern, nicht. Aber ist das Hawk-Eye fair? Es ist nicht einmal gerecht. Es ist nur objektiv. Es ist ein Objektiv.

Fair ist es, wenn ein Spieler selbst eine Schiedsrichter-Entscheidung korrigiert, obwohl sie ihm zum Nachteil gereicht. Einfach, weil er es für richtig hält und lieber korrekt verliert als unkorrekt gewinnt. Das kommt auf Tennisplätzen nicht allzu oft vor. Aber man kann es lernen.

Genauso wie man lernen kann, sich in der Gesellschaft fair zu bewegen. Ungleichheit ist erlaubt, sagt Rawls, aber nur, wenn sie eine allgemeine Verbesserung darstellt.

Wir haben unser Heft von *Bio* auf *Fair* umbenannt, weil wir kleine Beispiele für möglichst faire Lebensweisen bringen. Von fairem Tourismus über Verkehr, Kommunikation, Investment bis zu Mode und Architektur. Ganz ohne Kulinarik geht das selbstverständlich nicht: So haben wir die Bildstrecke mit Wild-Food-Rezepten gestaltet. Viel Freude mit *Fair*.



John Rawls, Moralphilosoph (1921–2002)

Geld? Hat noch keiner gesehen!

Vom Biogärtner zum Investor der anderen Art. Christian Hiß gründete die Regionalwert AG – eine Aktiengesellschaft für faires Wirtschaften

PORTRÄT: IRENA ROSC

Was habe ich davon?“ Das sei stets die erste Frage der Menschen, wenn sie von der Regionalwert AG hören. „Wie viel Dividende gibt es?“ Christian Hiß erzählt es verschmitzt lächelnd. Das sei gut so, fügt der 54-jährige gelernte Gärtnermeister hinzu, denn diese Frage sei Teil des Konzepts der Regionalwert AG. Würde er die Antworten geben, bevor die Menschen überhaupt diese Frage gestellt haben, könnte er es gleich bleiben lassen, meint er.

„Was hab ich davon?“ Die Frage bildet für Hiß ein „offenes Einfallsstor“ für seine Antworten und einen Zugang zu seinem Gegenüber. Er provoziert gern mit dem Bild einer Aktiengesellschaft, die nichts abwirft. Damit erreicht er jene Aufmerksamkeit, die er für sein Unter-

Fortsetzung nächste Seite



Christian Hiß referierte im Weingut Umatham. Dort sprach die Autorin mit ihm. Hier steht er vor burgenländischen Windrädern

Sanfter Tourismus: Stelzenhäuschen am kristallklaren Fluss Die Köchin fischt hier nicht, sie zeigt nur, wo die Forelle schwimmt



Stelzenhaus am Fluss Savinja (siehe auch Cover-Foto)

Nicht weit über der österreichischen Grenze, am Fluss Savinja im slowenischen Dorf Luce, hat die Familie Breznik mit Architekten der Uni Ljubljana bemerkenswerte Unterkünfte gebaut: Traditionelle, regionale Handwerkskunst und Design verbinden sich in zwei Baumhäuschen und einem alten Stadel ...



Köchin Martina Breznik in der Savinja

... mit Blick auf den zauberhaften Fluss. In der Küche werkt Martina Breznik, eine der bekanntesten Slow-Food-Köchinnen des Landes. Das Haus ist nach dem Berg Raduha benannt, die Küche pflegt eine Tradition seit 1875

Informationen:
www.raduha.com

Frische Öko-Forellen gefällig? Oder darf's ein anderer Biofisch sein?



Bachforelle

Die **Bachforelle** ist einer der zartesten Speisefische. Man sollte sich stets informieren, was man da kauft. Die verlässlichste Quelle in Österreich ist nach wie vor die von Marc Mößmer gegründete Arge Biofisch. Sie veranstaltet sogar Biofisch-Heurige!

Information:
www.biofisch.at

Das schaffen selbst Laien: Forelle im Backpapier



Die Zitrone kommt erst auf dem Teller an die Forelle



Forelle innen und außen waschen, salzen. In den Bauch etwas Petersilie, 1 TL Butter, feingeschnittene Schalotten und blättrig geschnittene Karotte geben. In **Backpapier** einpacken (siehe Bild), auf einem Blech im 180 °C heißen Rohr etwa 15 bis 20 Minuten garen, fertig. Vorsicht, die Sauce ist im Bauch der Forelle!



Fortsetzung von Seite 5

nehmenskonzept braucht, ja die Teil seines Konzepts darstellt.

Christian Hiß gründete die Regionalwert AG 2006 in Freiburg im deutschen Bundesland Baden-Württemberg. Die Regionalwert AG ist eine Bürgerbeteiligungsgesellschaft, bei der Menschen in Aktien investieren. Mit dem Geld kauft die AG Land und stellt es jenen, die sich einen Bodenkauf nicht leisten können, zur Verfügung. In Wahrheit soll sie sehr wohl Gewinn machen. Die Regionalwert AG ist nicht gemeinnützig. Aber sie denkt anders, bilanziert anders und schützt nicht automatisch vorhandenen Gewinn in Form von Geld aus.

Gemeinsam mit Andrea Heisting, Agrarwissenschaftlerin, Autorin und Forscherin zur Zukunft von Landwirtschaft und

Publizistin Andrea Heisting will in die Fußstapfen von Öko-Investor Christian Hiß treten

Kulturpflanzen, referierte Hiß unlängst auf dem renommierten Weingut Umatham im Burgenländischen Frauenkirchen. Ariane und Josef Umatham haben die Veranstaltungsserie „Umdenken“ ins Leben gerufen.

Wenn Christian Hiß erzählt, reihen sich seine Worte aneinander wie aufgefädelte Perlen: gleich schwer, gleich wichtig – ein Singang, dessen schwäbische Färbung unseren Ohren einiges an Konzentration abfordert. Man entlockt ihm keine markigen Sprüche gegen die bösen Anderen oder gegen die Politik. Hiß trägt Waldviertler-Schuhe, aber anders als deren Produzent Heini Staudinger scheut er – bei ähnlichen ökologischen Zielen – den öffentlichen Streit mit

einer Behörde. Der Ruf nach Politik ist seiner Meinung nach sowieso nur eine Ausrede dafür, nicht zu handeln und die eigene Verantwortung jemand anderem zuschieben zu wollen.

„Die Politik ist in diesem Zusammenhang ein Phantom. Genauso wie der Ruf nach der Gesellschaft ein Phantom ist. Weil dabei niemand greifbar ist. Die gewählten Abgeordneten – wo sind die greifbar? Deswegen rufe ich nicht nach der Politik, sondern handle und spreche den Nächsten an. Einfach nur den Nächsten!“

Bei seinen Vorträgen muntert Hiß die Menschen auf, tätig zu werden und zum Beispiel in einer unternehmerischen Form wie der Regionalwert AG mitzumachen.

Die Publizistin Andrea Heisting folgte seinem Aufruf und ist dabei, die Gründung einer österreichischen Regionalwert AG vorzubereiten. Dann gibt es auch in Österreich die Möglichkeit, sich gestaltend einzubringen, indem man Anteile kauft, Kapital erwirbt, um dann mit seiner Stimme über die Zukunft einer Region mitzureden und diese mitzugestalten.

2006 brachte Hiß das Vermögen der von ihm geerbten und geführten Biogärtnerei ein und gründete damit die Regionalwert AG Freiburg. Mittlerweile ist sie zu einem Zusammenschluss von mittlerweile über 500 Menschen angewachsen, die mit ihren Aktien Miteigentümer von 19 Betrieben der ökologischen Landwirtschaft, Vermarktung und Verarbeitung sowie von Dienstleistungsbetrieben sind. Unter dem Schutzschirm der Regionalwert AG führen sie eigenständige Unternehmen der regionalen Lebensmittelproduktion und -versorgung wie Restaurants oder Zustelldienste und „schließen die Kette vom Acker bis zum Teller“.

Die Wochenzeitung *Die Zeit* porträtierte Hiß, als er 2009 vom Rat für nachhaltige Entwicklung als Social Entrepreneur der Nachhaltigkeit 2009 ausgezeichnet wurde. 2011 schloss er ein Fernstudium an der University of Plymouth mit einem Master of Social Banking and Social Finance zum Thema „Nachhaltigkeit im Geschäftsbericht landwirtschaftlicher Betriebe“ ab.

Die Aktionäre der Regionalwert AG wenden über die Tätigkeiten aufgeklärt, es gibt

eine Liste von 80 sogenannten Indikatoren, vor allem aus dem ökologischen und dem regionalwirtschaftlichen Bereich. Anhand dieser Indikatoren berichten dann die Partnerbetriebe, also jene Betriebe, in die Aktionäre investiert haben, über ihre ökologischen, sozial- und regionalwirtschaftlichen Gewinne und Verluste. Das ergibt einen Bericht von etwa 50 Seiten.

Diesen Rechenschaftsbericht bekommen die Aktionäre als Ergänzung zum Geschäftsbericht ausgehändigt. Er ist laut Hiß „die zweite Bilanz. Beides muss man gemeinsam sehen: Geldgewinn ist nicht automatisch ein Gesamtgewinn, weil eventuell ökologische Verluste entstanden sind, die irgendwann Geld kosten werden. Ein finanzieller Verlust bedeutet nicht einen Gesamtverlust – es kann sein, dass wir versteckte Werte gebildet haben, die auch Kapitalwerte sind und sich früher oder später monetarisieren.“

Gab es in den acht Jahren des Bestehens schon eine Gewinnausschüttung? „Geld? Nein! Geld gab's noch keins. Die meisten sind aber trotzdem dabei geblieben!“ Im Gegenteil. Auch Kommunen zeigen sich interessiert, in die AG zu investieren.

Die Regionalwert AG gibt Menschen, die gerne in der Landwirtschaft arbeiten wollen, sich aber keinen Grund leisten können, die keine Hoferben sind oder kein Startkapital haben, eine Chance anzufangen. Oder sie leistet Hilfe bei der Hofnachfolge, gibt Kredite für Maschinen und Bewässerungsprojekte.

„Die Rücklokalisierung der Gestaltungs-

macht“ nennt Hiß das. Die daran gebundene Verantwortung der Aktionäre sieht er als den eigentlichen Fortschritt, der durch die Regionalwert AG erreicht werden kann.

Aktiengesellschaft und ökologische Landwirtschaft – das passt doch nicht zusammen? Allein der Gegensatz ist für viele schon eine Provokation! Hiß hat beobachtet, dass sich die meisten Menschen ökologische Landwirtschaft nahe an der Gemeinnützigkeit und dem Gemeinwohl orientiert vorstellen und diese nicht mit Ökonomie und Wirtschaft in Verbindung sehen wollen. Eine Aktiengesellschaft ist für sie das genaue Gegenteil einer ökologischen Landwirtschaft. „Diese Kombination von zwei völlig verschiedenen Vorstellungsbildern bringt jene Dynamik, die die Regionalwert AG ausgelöst hat“, sagt Hiß. „Nicht im Gewohnten bleiben, sondern Bilder und Vorstellungen sprengen, um Bewegung auszulösen, das bewirkt tatsächliche Bewegung und Veränderung!“

Die meisten Menschen haben kein reales Bild vom Wirtschaften auf Bauernhöfen, stellt Hiß fest. Da ist seiner Meinung nach alles mystifiziert, da sind Mythen, da sind geschönte Erinnerungsbilder. Er stellt fest, dass besonders Menschen, die nicht in der Landwirtschaft arbeiten, in Erinnerungsbildern schwelgen – haben sie doch vor einer oder zwei Generationen im Grunde noch in der alten Subsistenzwirtschaft gelebt.

„Stellen Sie sich vor, dass noch vor 100 Jahren in Österreich und Deutschland 50 Prozent der Bevölkerung in der bäuerlichen Lebensform gelebt und gearbeitet haben.



Die Regionalwert AG als Buch

Christian Hiß:
Regionalwert AG.
Mit Bürgerreaktionen die regionale Ökonomie stärken. Herder, 182 S., € 13,40

Informationen:
www.regionalwert-ag.de
www.andrea-heisting.at

Vor 200 Jahren waren es noch 75 Prozent. Diese Kultur ist uns noch ganz, ganz nahe. Deshalb existieren heute noch in großen Teilen der Gesellschaft solche Erinnerungsbilder, die man zumindest aus Erzählungen kennt.

Der ökologische Landbau ist leider – ich kann ja 40 Jahre des ökologischen Landbaus überblicken – in dieses mystifizierte Erinnerungsbild gerutscht. Im Ursprung wollte der ökologische Landbau was ganz anderes sein, wollte Kulturentwicklung machen, begriff sich als fortschrittlich und nicht als rückständig. Er lebt nicht in der Erinnerung, wie es früher war, sondern er will echte Entwicklung machen. So sehe jedenfalls ich ökologischen Landbau. Er hat damit zu kämpfen, dass er in der Gesellschaft so rückwärtsgerichtet gesehen und eingeordnet wird.“

Dass ökologischer Landbau mit Wirtschaften zu tun haben soll, sehen viele noch skeptisch. „Kann man davon leben?“ und „Kann man mit ökologischem Landbau die Weltbevölkerung ernähren?“ lauten die miss-träuischen Fragen. Hiß wischt die Bedenken weg. „Indem wir ökologisches Wirtschaften mit einer Aktiengesellschaft verbinden, kommt vieles ins Wanken. Also da wird massiv hinterfragt: Was ist denn das jetzt? Aktiengesellschaft, das ist doch was für die große Wirtschaft, was hat das mit ökologischem Landbau zu tun?“

Hiß liebt diese produktive Verunsicherung. „Nehmen wir das Bild eines alten

Fortsetzung nächste Seite

Hier wächst hervorragendes Gemüse, gratis und gesund



Brennnesseln wachsen überall, so man sie lässt

Die einfache Brennnessel ist ein köstliches, gesundes und auch gratis zu erntendes Gemüse. Wir bringen in dieser Spalte gleich drei **Wild-Food-Rezepte**. Tipp: Man erntet Brennnesselblätter an der Spitze der Pflanze, ehe diese geblüht haben. Gummihandschuhe nicht vergessen!

Brennnesselrezept 1: Suppe mit Nessel, Curry und Erdäpfeln



Köstlich und leicht exotisch: Brennnesselsuppe mit Curry

Zwiebel klein schneiden, in Butter mit etwas **Curry** anschwitzen, kleingewürfelte Erdäpfel dazugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz bevor die Erdäpfel weich sind, Nesselblätter dazugeben und noch kurz kochen

FOTOS: IRENA ROSC



Urban Gardening Wettbewerb in ganz Österreich

Votet für eure Favoriten!
www.bioinfo.at

Eine Initiative von AMA-Bio-Marketing



FINANZIERT MIT FÖRDERMITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION UND MITTELN DER AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GEMBL.



Fortsetzung von Seite 7

Hofes, der eine Familie mit unterschiedlichsten Fertigkeiten und Fähigkeiten und mit Produkten versorgt. Dieses Bild werden wir in der Region wieder veranlassen, aber ganz anders organisiert. Denn wir haben eine arbeitsteilige Welt. Arbeitsteilung ist nicht schlecht, man muss schauen, dass die Arbeit so sinnvoll wie möglich organisiert wird.“

Christian Hiß denkt an Netzwerke nach dem Vorbild seiner Regionalwert AG, die Hunderte, ja Tausende versorgen und sowohl

Hiß und Heisteringer mit dem Ehepaar Umatham im Geschäft „Henzls Ernte“, Wien 5 (Wildkräuter, Obst, Gemüse)

in der Region als auch aus der Region hinaus sinnvoll wirtschaften, ähnlich wie es früher von den alten Höfen aus geschehen ist. Techniken und Mittel, um alles logistisch ausgeklügelt zuzuordnen und zuzuliefern, findet er äußerst sinnvoll. „Wir sollten diese Technik einsetzen und dann unterm Strich richtig rechnen. Es ist mir ein großes Anliegen, dass man nicht meint, wenn man etwas billig aus dem Ausland holt, etwa Ressourcen von der Südhalbkugel, das wäre dann billiger. So wie wir im Moment rechnen, rechnen wir sehr, sehr teuer! Auch in

Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion stimmt die Bilanz nicht.“

Mit der Beteiligung kommen wir dem richtigen Rechnen, dem Begreifen des „wahren“ Preises schrittweise näher, sagt Hiß, weil das Gegenüber, ein Aktionär, ja ein Beteiligter sei, eine Aktie und somit etwas zu verlieren habe. Das sei etwas anderes als die Forderung nach dem Muster „Die Politik muss, die Gesellschaft muss ...“ Das nennt Hiß die sogenannte sorgenfreie Forderung, „wo ich selbst im Grunde keine Sorge in mir trage. Also das haben wir mit der Regional-

wert AG erreicht, dass diejenigen, die beteiligt sind, echte Fragen haben, etwa: Was habe ich davon? Und wir können antworten, dass wir zum Beispiel Bodenfruchtbarkeit aufgebaut haben, den existenziellsten Kapitalwert überhaupt!“

Auch wenn Hiß mit der Regionalwert AG Existenzen sichern hilft und jungen Bauern bei der Gründung mit Kapital unter die Arme greift, will er doch am Ende mit seinem Investment Geld verdienen. Im Gegenzug für investiertes Kapital müssen die Partnerbetriebe einen festgelegten Prozentsatz ihres Betriebsgewinns – zwischen vier und acht Prozent – an die AG abliefern und deren Aktionären genau über ihr Wirtschaften berichten. Aber die Dividende allein macht nicht die Bilanz der AG aus.

Was steht nicht alles in einer Bilanz! Kulturpflanzenarten hereingeholt und wieder Zugang zu genetischen Ressourcen geschaffen zu haben, sei ein Wert, scheine aber in keiner heutigen Bilanz auf, sagt Hiß. „Wenn ich hunderte Menschen in einer Hauptversammlung habe und sage, wir haben 85 Prozent samenfeste Sorten im Netzwerk der Regionalwert AG – und ich als Saatgutexperte kann ihnen genau sagen, dass der Zugang zu genetischen Reserven von Kulturpflanzen Gold wert ist –, dann hab ich noch nie, noch in keiner Sekunde einen Widerspruch gehört. Aber ich kann davon ausgehen, dass von diesen 500 höchstens zwei oder drei sich vorher darüber Gedanken gemacht haben. Wenn ich es mit konkreten Zahlen und dem Beispiel der 85 Prozent samenfesten Sorten erläutern kann, dann leuchtet das den Menschen ein. Das sind die entscheidenden Situationen. In solchen Situationen lernen die Menschen auch, was das ist, samenfeste Sorten, und das ist eminent politisch. Denn wenn in Brüssel über das Saatgut entschieden wird, haben wir hier mündige Bürger. In der Konsequenz ist das schon angewandte Politik!“

In seinem Buch definiert Christian Hiß sein Ziel ganz unbescheiden als einen *New Local Deal*. Biostandards und soziale Standards bei der Bezahlung von Hilfskräften sind bei den Betrieben der AG selbstverständlich. Und Gewinn besteht nicht nur in Geld. Man kann ihn eben so oder so definieren.

Bei den unkonventionellen Umathums treten bei Veranstaltungen auf deren Weingut Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Kultur auf. Neue Sichtweisen zum Thema Region und deren Zukunftsgestaltung sollen sich eröffnen, bei einem Glas Wein werden Begegnungen gefördert. Dabei kann es vorkommen, das auch **Ariane Umatham** auf die Bühne tritt, den Zuhörern die „extreme Ausdünnung der Vielfalt“ auf dem Land vor Augen führt und an naiven Vorstellungen von Landwirtschaft kratzt. So erklärt sie etwa, dass Gemüseanbau keineswegs eine alte burgenländische Tradition darstellt. Vielmehr waren es nach dem Krieg Flüchtlinge, „die Bulgaren“, welche den Gemüseanbau erst ins Burgenland brachten



Was soll das eigentlich? Regenwald abholzen für noch billigere Lebensmittel? Gigantische Monokulturen für eine besonders günstige Mandarinen? Nicht mit uns. Auch wenn Palmöl fuer Bestandteil vieler Lebensmittel im Supermarkt ist, so ist es auch verantwortlich für UNVERSTÄHLICHE NATURZERSTÖRUNG. Daher setzen wir auf 100% palmölfreie Produktion. Erfahren Sie mehr auf www.sonnentor.com/palmoelfrei

Alles in Butter statt Palmöl.

SONNENTOR Bäuerin Efi Prohaska



SONNENTOR produziert 100% palmölfrei!

Löwenzahn: so ernten Sie ihn am besten



Löwenzahn wird nicht gepflückt, sondern gestochen

Stechen Sie Löwenzahn (nicht in gedüngten Wiesen!) mit der Wurzel etwa 2–3 Zentimeter tief aus, damit das zarte Herz nicht verlorengeht. Zu Hause entfernen Sie dann die Wurzel bis zum Ansatz des Herzens und auch die äußeren, trockeneren Blätter. Kleine Knospen an kurzen Stielen (nicht mehr als 2–3 Zentimeter lang) können dranbleiben. Dann gründlich waschen und nach Rezept zubereiten – fertig.

Aus der Wiese auf den Teller: Löwenzahnsalat mit Ei



Löwenzahnsalat mit pochiertem Ei



Pro Person 2 Handvoll Salatblätter, klein geschnitten, und 250 g Erdäpfel, festkochend. Die Blätter schneiden, Erdäpfel kochen, blättrig schneiden und **noch warm** über die Blätter geben. Üppig Salatdressing drüber, pro Person ein pochiertes Ei drauf. (Wie man Löwenzahn sticht, siehe links)

FOTOS: IRENA ROSC

Eine nette Variante: Löwenzahnsalat mit Kichererbsen und Blüten



Vitaminreiches aus der Blütenwiese

Den Salat bereiten wir zu wie nebenan, jedoch ersetzen wir einen Teil der Erdäpfel durch die gleiche Menge gekochter Kichererbsen. Das pochierte Ei lassen wir in diesem Fall weg, den Salat bestreuen wir mit Blüten, zum Beispiel Gänseblümchen. (Wie man Löwenzahn erntet, siehe links)