

- 1 NACHGEFRAGT & AUFGETISCHT
- 2 KÖPFE LAURA & ELEONORA,
DIE MOTOREN DER KIBO-FARM
- 3 SALAMITA: DIE BIODYNAMISCHEN
PIONIERE SIZILIENS
- 4 MÜHLE IN NÄFELS
- 5 SENATORE CAPPELLI-HARTWEIZEN
- 6 OLIVENÖL VAL DI MAZARA
- 7 MANDELN UND HASELN
- 8 FAMILIENREZEPTE
- ✦ KICHERERBSENPOLENTA
- ✦ ZUCCHETTI-PESTO MIT ERDMANDELMUS
- 9 BUCHBESPRECHUNG SIZILIEN

Das Gute ist meistens still und sitzt nicht unbedingt auf den bequemen Sofas herum. Das lateinische Infans heisst auf Deutsch «nichttredend». Infante Materie gibt's überall, massenhaft. Auch die Erde und die Pflanzen sind Infanten. Es gedeiht. Auf dem Acker, im Licht oder auch in Stuben von unten nach oben, sonnwärts & universalgeometrisch. Aus gutem Grund kommt Gutes aus einem intakten, gesunden Nährboden, der von sorgfältigen und geduldigen HüterInnen gehegt und gepflegt werden will. Auch diese sind oft eher ruhige Naturen, geduldig bis wortkarg. Jetzt wird aber geredet:

Eva Wilhelm (EW) und Antonius Conte (AC) im Dialog rund um den Begriff des «Radikalen».

EW: Antonius, welche Kraft hat «radikal», dieses Wort, diese Haltung für dich?

AC: Als Erstes und ganz wichtig: Radikal verstehe ich nicht im Sinn von «extrem». Radikal ist für mich eine Haltung der «Hundertprozentigkeit»: keine halben Sachen, kein Opportunismus, kein Zynismus – generell: keine persönlichen Vorteile und Vorurteile! Radikal hat für mich etwas mit Unschuld zu tun, aber nichts mit Kitsch.

EW: Bist du ein radikaler Mensch?

AC: Radikalität ist meine Gabe. Radikal – in Bezug auf Hingabe, Leidenschaft, Freundlichkeit. Das geht nicht ein bisschen. Nur ganz – oder gar nicht.

EW: Was heisst das konkret?

AC: Ich bin ein Rebell, brauche dazu aber keinen Gegner, sondern gehe vom Ganzen als einem Tanz, einem Spiel aus. In diesem verhalte ich mich proaktiv, suche Lichtungen und Potentiale; Verrücktheiten faszinieren mich. Ich mache oft Dinge, die alternativ, aber auch alternativlos sind – wie von einer höheren Stelle gefügt. Würde man modern rechnen und wirtschaftlich denken, liesse man die Finger davon.

EW: Als Künstler begannst du dich vor zwanzig Jahren mit Lebensmitteln zu beschäftigen. Weshalb?

AC: Kunstmachen heisst, auf der «anderen Seite» sein. Ich habe damals als Künstler immer gedacht: «Wenn ich je etwas Anderes mache, dann etwas mit Lebensmitteln.» Lebensmittel lassen dich mit dem Allerelementarsten beschäftigt sein. Früher war das bei achtzig Prozent der Menschen der Fall, heute sind es noch ca. drei Prozent. Ich rief schon früh in meinem künstlerischen Schaffen dazu auf, Kreativität als Bauer zu leben, kulturelle Impulse in die Landwirtschaft zu bringen. «Kunst = Brot = Kunst = Brot» war das Thema. Der Begriff «Kultur» kommt ursprünglich auch vom Ackerbau.

EW: In welchem Verhältnis stehen für dich «kreativ» und «radikal»?

AC: Entweder man ist ein Kreativer, oder nicht. Das kann man nicht entscheiden, dazu ist man geboren, das wurzelt tief. Kreativität hat mit Risiko zu tun, Sicherheit dagegen killt die Kreativität. Ohne Hingabe ans Prekäre gibt es keine Kreativität. Ich arbeite zum Beispiel mit Partnern ohne einen Plan B. Biodynamische ProduzentInnen sind schwer bis gar nicht zu ersetzen. Wenn ein Erdbeben passiert – das heisst zum Beispiel, dem Bauer läuft die Frau davon oder der Bäuerin der Mann, oder es passiert sonst ein Unglück, es ist zu trocken oder zu nass, es geht mit der Ernte schief – hole ich tief Luft und meinen imaginären Batman-Mantel hervor und suche eine gute Lösung.

EW: Was unterstützt dich darin, radikal kreativ zu sein?

AC: Meine «Eselsart». Esel sind Ikonen der Unbestechlichkeit. Ich hüte und beherberge zwei echte Eselsdamen bei mir zu Hause.

EW: NaturKraftWerke sind seit über zwanzig Jahren einzigartig. Ein paar Stichworte dazu?

AC: Unser radikales Umwelt- und Fairness-Bewusstsein; die Unterstützung alter Sorten (ProSpecieRara, Arche Noah) und neuer Anbaumethoden; Experimente in der Landwirtschaft, ehrliche, unverwechselbare Lebensmittel ...

Wir sind konsequent, immer weiter forschend, fragend, ausprobierend, oft pionierhaft. Wir suchen oft eine Verbindung von altem und modernem Gesundheitswissen.





Zwei junge Autorenlandwirtinnen gehen in Sizilien unkonventionelle Wege. Sie setzen stärker auf Biografie- und Entwicklungspflege von Landwirtschafts- und Kochtraditionen als auf Profit im Business. Sie bewirtschaften Land und Boden mit unermüdlichem Einsatz und in Handarbeit und verwalten damit ein Familienerbe, welches sie in neue, biologische und dynamische Höhen weiterleiten. Eine sonnige Insel- und Frauengeschichte. Ein Märchen. Familie. Tradition. Landwirtschaft.

EW: Was interessiert dich daran, ein Unternehmen wie die NaturKraftWerke zu führen?

AC: Essentielle Erkenntnis umzusetzen macht mir Spass. Ein prickelndes Thema ist beispielsweise Unabhängigkeit – gepaart mit einer Welt-Verbundenheit aus freiheitlicher Entscheidung heraus. Es ist fantastisch, dass ich jetzt als Unternehmer anderen Akteuren helfen kann, souverän zu werden: Bauern gewinnen dank fairer Kooperation mit uns mehr Selbständigkeit; im Betrieb entwickeln sich Mitarbeitende, weil ich ihnen Verantwortung übergebe, nicht nur Aufgaben.

EW: Welchen sozialen Aspekt haben NaturKraftWerke in deinem Leben?

AC: Es ist ein reichhaltiges Netzwerk entstanden – ich habe das nicht gesucht, ich kann sehr gut allein sein. Aber die Dinge und Gelegenheiten kommen auf mich zu. Meine Familie, mein Team erziehen mich mit liebevoller Aufmerksamkeit dazu, dass ich nicht alles selbst machen muss.

EW: Ganzheitlichkeit, Radikalität und NaturKraftWerke – Tanz oder Seiltanz?

AC: Ganzheitlichkeit ist, wenn Körper, Seele und Geist zusammenspielen, gleichwertig vertreten sind, ohne dass ein Aspekt manipuliert wird oder sich vordrängt. Inspiration ist für mich der Zusammenklang in einem gemeinsamen Punkt. Als ich damals die Firma startete, trieb mich die Frage: «Was ist wirklich?» Diese Frage ist der Stachel im Fleisch. Mein Forscherdrang liess mich das Verhältnis zu dem, was Menschen anbauen und essen, hinterfragen: Warum macht man das so? Wie könnte das anders sein? Triebkraft ist immer eine Fragestellung. Dann beginnst du dich entsprechend zu bewegen – und die Welt bewegt sich auf dich zu – ein Tanz. NaturKraftWerke entstehen immer neu – aus dieser Inspiration heraus.

NATURKRAFTWERKE*

Wir sind eine Schweizer Firma, die seit 1996 biologische und biologischdynamische Produkte produziert und veredelt. NaturKraftWerke ist aber auch ein wachsendes Netzwerk von freundschaftlich assoziierten Landwirtschaftsbetrieben und Primärproduzenten.

Alle elementaren Lebensmittel, Naturprodukte und Nahrungsergänzungen sind vegan und seit nunmehr 20 Jahren immer dem Ideal einer natürlichen, ganzheitlichen und weltgerechten Lebensweise und Ernährung verpflichtet.

www.naturkraftwerke.com

Die Familiengeschichte der Kibò-Farm im Val Mazara geht in die 30er-Jahre des 20. Jahrhunderts zurück, als die Familie Briguglia den Hof und das Land übernahm.

Rosellina di Salvo ist die Mutter von Laura und Eleonora. Sie ist die grosse «Oliven-Lady» und ihr gehört der Kibò-Hof, den sie von ihrem Vater geerbt hat, der vor allem Getreide und Hartweizen anbaute. Kibò ist nun in der dritten Generation in derselben Familie und seit nunmehr zwei Generationen in Frauenhänden. Lauras Mann Cris stammt aus England. Cris und Laura sind LehrerInnen, arbeiten aber nicht mehr in ihrem Beruf, sondern für die Kibò-Farm. Er übernimmt einen wichtigen Part in der «Biodynamik». Kibò ist auch eine Familieninsel und zudem ein Ferienparadies. Der Agriturismo (eine touristische Sparte mit Urlaubs- und Freizeitangeboten im ländlichen Umfeld) ist in Italien stark verankert und beliebt.

Die seit jeher biologisch und dynamisch wirtschaftende Familie nimmt zusätzlich am Wwoof teil. WWOOF steht für «Worldwide Opportunities on Organic Farms». Es ist ein echter und realistischer Bezug zu den biologisch-agrarischen Lebensmitteln, ihren Wurzeln und Früchten. Ein vergleichsweise günstiger Öko-Ferienaufenthalt auf dem Kibò-Terroir, wo Arbeit im Tausch gegen Kost und Logis geleistet werden kann, bietet einen einzigartigen Einblick auch in die Küchentraditionen Siziliens. Auf der Kibò-Farm wird hervorragend gekocht, mit eigenen Lebensmitteln, nach alten und autochthonen Rezepten (siehe Kochbuch Besprechung «Sizilien», einige Rezepte stammen von den Briguglias). Biologisch-dynamische Landwirtschaft ist hartes Handwerk und für die AutorenlandwirtInnen heisst das: volle Arbeit & volle Kost. Am Schluss zählen die Zufriedenheit und die Freude am Tagwerk.

Vater Maurizio hat jeden Tag acht Stunden Olivenbäume geschnitten. Es sind insgesamt 3600 Bäume. Eleonora ging in dieser Zeit jeden Tag zur Mühle. Der Vater ist auch Kunstmaler. Er malte vor allem Fische, das Meer, Boote; maritime Szenen. Eleonora hat in Palermo ein Kunststudium absolviert und in London an der renommierten Schule Central St. Martins Textildesign studiert. Sie hat anschliessend in diesem Bereich für verschiedene Firmen gearbeitet, unter anderem eine Textilfirma in Indien geleitet. Nach acht Jahren folgte sie dem Ruf der sizilianischen Heimat. Die Mutter, Madonna und Göttin der Fruchtbarkeit. Demeter. Die Sehnsucht nach dem feinen Essen, nach dem unverwechselbaren Geruch des Landes und überhaupt das Landleben insgesamt als Antithese zum Leben in einer Metropole wie London oder Paris.

Heute sagt Eleonora, es sei für sie das Beste, Design und Landleben auch mit dem nachhaltigen Lebensstil zu verbinden. Immer findet sie einen Weg, um ihre vulkanische Kreativität einzubringen. Sie bleibt trotzdem dem Konkreten und Heimatlichen verpflichtet, scheut sich aber auch nicht, ihre weltweiten Beziehungen ins Spiel zu bringen, wenn es zum Beispiel um den Vertrieb von erstklassigem Olivenöl geht. Die Produkte der Kibò-Farm werden inzwischen rund um den Globus verkauft, unter anderem in Japan, Dänemark, Deutschland und seit 2017 in der Schweiz durch NaturKraftWerke. Antonius Conte und sie haben sich in Deutschland an der Biofach 2017 kennengelernt. Auch der Hartweizen «Senatore Cappelli» entspringt dieser Begegnung. Im Sommer 2017 besuchte Antonius Conte mit seinen zwei Töchtern die Kibò-Farm; sie kamen begeistert zurück.

Gemüse und Früchte aus Kibò finden ihren Weg jedoch auf die Frischmärkte der Gegend. Das Meer ist rund 20 Kilometer entfernt. Was heute wie ein Märchen erscheint, ist das Produkt harter Arbeit über Generationen hinweg. Und vor allem auch eine Geschichte von starken Frauen in einer von Männern dominierten Gesellschaft. Die Familie Briguglia hat eigentlich seit Gedenken nach biologischen Grundsätzen gewirtschaftet. Heute ist der Hof nicht nur bio-zertifiziert, sondern arbeitet nach den Leitsätzen und Regeln der biodynamischen Landwirtschaft.

Harvest is all of us, teilt mir Eleonora mit: «Ich realisiere heute, wie wichtig es ist, das Land als Mutter Erde wie ein Baby zu hegen und zu pflegen. Wenn wir unseren Boden und unsere Pflanzen und Tiere wirklich respektieren, dann könnten wir an eine bessere Zukunft glauben.»

AUTORENLANDWIRTSCHAFT

Die «Autorenlandwirtschaft» stellt ein Terroir und einen Landwirt oder Unternehmer als kreative Kraft ins Zentrum der agro-ökonomischen Betrachtungen.

Scheinbar unvereinbare Prinzipien können im Rahmen einer «Autorenlandwirtschaft» zu einer symphonischen Einheit verschmelzen.

Beispiel für eine Autorenlandwirtschaft ist die Azienda Aurora in Italien, wo radikaler Naturschutz und bio-dynamische Landwirtschaft auf neuartige Weise verwebt und umgesetzt werden.

www.kibofarm.com
www.wwoof.it



Agrumen, Mandeln, Haselnüsse. Die Familiengeschichte der Salamitas ist eine dynamische Erfolgsgeschichte. Die sizilischen Sonnenfrüchte erfreuen die Geister des Nordens und bringen eine maritime Brise über den Alpenkamm.

Sizilien im November – als hätte jemand in der warmen Stube die Balkontür aufgelassen –, ist nicht gerade das, was wir uns unter Sizilien vorstellen! Sizilien ist auch nicht nur der Traum eines sonnigen Ferienlandes, wie es sich in unseren Köpfen so schön eingepägt hat:

Die Landwirtschaft der sizilianischen Kleinbauern erzählt eine andere Geschichte. Die von kinderreichen Familien, in der alle von früh an und von früh bis spät mit anpacken müssen und welche sich mit harter Arbeit und findigen Produkten über Wasser halten.

Hinter der Marke Salamita steckt eine solche erstaunliche Geschichte!

Aus dem verschlafenen Bergdörfchen Rodi Milici, am Damm des Patri, eines wilden und schwer zu zähmenden Bergbachs von den Ausläufern des Ätna, stammen die vier Brüder Salamita. Nunziato, Domenico, Francesco und Eugenio wachsen in den Orangerainen ihrer Eltern auf und lernen früh schon die Härten des kleinbäuerlichen Lebens kennen. Ihren Eltern müssen sie, kaum können sie in den steilen Orangengärten herumklettern, helfen, die Orangen zur Buccia zu tragen. Dort wird einerseits durch einfache Destillation Orangenöl gewonnen und andererseits die Orangeschalen für die berühmte Candita d'aranciata in Lakefässern eingelegt. Sie wachsen in einer agrumenreichen Umgebung auf und versuchen der kultivierten Natur ein Einkommen abzugewinnen von allem, was da unter der gleissenden Sonne Siziliens gut gedeihen kann, nämlich allen Arten von Agrumen und Aromapflanzen. Die Sommerferien nutzen die Buben, um selber Produkte herzustellen und so das karge Sackgeld aufzubessern. Dabei machen sie eine erstaunliche Entdeckung: Die naturbelassenen Produkte, die sogenannten «prodotti nostrani», kommen auf dem Markt besonders gut an. Ursprünglich aus Mangel an Geld ohne die neuen, enthusiastisch gefeierten Pestizide angebaut, lassen sie sich bei den qualitätsbewussten Mamas besonders gut verkaufen. Früh wird den Gebrüdern klar, welchen Wert reife Orangen, im Gleichgewicht mit der Natur entstanden, ohne Gifte und künstliche Dünger gewachsen, darstellen und dass es überall Menschen gibt, welche diese Werte ebenfalls hochhalten.

Daraus entwickelt sich eine lebenslange Liebe zur Natur und besonders Francesco, der «capo» der Brüder, wird mit seinen heute 74 Jahren nicht müde, die Erfolgsgeschichte seiner sizilianischen biodynamischen Orangen zu erzählen.

Kaum erwachsen, gründen die Gebrüder Salamita mit ihrem Onkel Tindaro 1972 eine Kooperative, welche sich zum Ziel setzt, die visionären Ideen des Bioanbaus in die Tat umzusetzen. Wie lassen sich die Krankheiten und Schädlinge im modernen Anbau ohne die umstrittenen Gifte kontrollieren? Francesco studiert in Turin Landwirtschaft, ist irritiert von der unkritischen Haltung der Professoren gegenüber Pestiziden und Kunstdüngern und entdeckt in Deutschland die Reformhausbewegung Neufarm. Hier erkennt er auf Anhieb die neue Ausrichtung seiner eigenen Produktion. Das ist die Allianz, die er sucht. Die gesundheitsbewussten und ökologisch ausgerichteten Konsumenten will er in Zukunft mit seinen Orangen und vielen weiteren über die Jahre entwickelten «Salamita»-Produkten versorgen. Und wer ist die Frau an seiner Seite, die ein solches Projekt möglich macht?

Concetta Catena Triolo wächst in einem armen sizilianischen Dorf in den petralischen Bergen auf. Ihre Eltern geben schon früh die karge Lebensweise in der Landwirtschaft auf und erliegen den Verlockungen der prosperierenden Schweiz. Sie kommen als Gastarbeiter ins Tessin. Concetta wächst alleine mit ihren Grosseltern auf. Als die

Grosseltern sterben – Concetta ist mittlerweile 16 Jahre alt – beschliesst sie, ihren Eltern nachzureisen. Doch eine Einreise in die abgeschottete Schweiz ist nicht möglich! Das Nächstmögliche ist ein Sprachinstitut im Aostatal, von wo sie wenigstens gelegentlich ihre Eltern besuchen kann. Die Familienbande halten und Concetta wird Übersetzerin für die deutsche Sprache. Als sie Francesco kennenlernt, erkennt sie bald die Möglichkeiten, welche ihr die Sprachkenntnisse bieten und beschliesst, sich im Projekt als Verbindungsglied zwischen Bauern und Abnehmern als Mittlerin zwischen Literatur, Forschung, Schulung und der praktischen Umsetzung im kleinbäuerlichen Umfeld in Sizilien einzubringen.

Wie kommt das nötige Wissen für den biodynamischen Anbau in die Orangerhaine



Abb. 3

von Rodi? Francesco tauscht sich mit Hilfe von Concetta mit den Beratern des Demeterbundes in Deutschland aus, er findet persönliche Freunde in der biodynamischen Bewegung. Julius Obermaier und Georg Merckens besuchen Salamita, geben Kurse und schulen die Mitglieder der wachsenden Kooperative. Mit zwei Hektaren Orangen haben die Gebrüder Salamita angefangen, mittlerweile sind es fast 2000 Hektaren. Neben Zitrusfrüchten, Getreide- und Gemüsesorten werden auch Tafeltrauben und Haselnüsse angebaut. Im Verkaufssortiment finden sich heute Haselnuss-Aufstriche, Säfte, Olivenöl, Teigwaren, ätherische Öle und Wein! Alles mit der erprobten biodynamischen Methode erzeugt.

Heute ist bereits die zweite Generation am Ruder des inzwischen gross gewordenen Konsortiums von Bauern, Verarbeitern und Handelsagentur. In Barcellona SI (Pozzo di Gotto), ist ein schönes Schulungszentrum entstanden, welches durch den innovativen Geist von Concetta und Francesco beseelt ist.

WAS IST DIE BIODYNAMISCHE LANDWIRTSCHAFT?

Als biodynamischer Berater ist Dr. Reto Ingold viel bei Biobetrieben, welche sich für die Demeter-Produktion, das stolzeste Biolabel für biodynamische Landwirtschaft, interessieren. Wie Francesco Salamita vor bald 50 Jahren fragte, was denn diese biodynamische Wirtschaftsweise genau beinhaltet, so fragen heute indische Gewürz- oder serbische Brombeerenbauern. Als Einstieg erklärt Ingold das so:

Die Biolandwirtschaft hat eine äusserst sektorielle Sicht entwickelt. Es geht nur darum, für ein Feld mit seiner Kultur über die

Jahre die Abwesenheit chemisch-synthetischer Produkte zu garantieren. Was der Bauernhof, was die Landwirte machen, ist schnuppe!

Als Biodynamiker stellst du aber deinen ganzen Betrieb um und bearbeitest ihn als Organismus. Die Dinge gehören zusammen: Du brauchst Tiere, welche Mist liefern, mit dem du einen gesunden Boden aufbauen kannst. Je nachdem, wie intensiv deine Produktion ist, musst du mehr oder weniger Dünger, am besten als Kompost, selbst erzeugen. Über den gesunden Boden beeinflusst du den Gesundheitszustand deiner Kulturen. Ziel ist es, die Kultur in ein so gutes Gleichgewicht mit der Natur zu bringen, dass keine fremdstofflichen Spritzmittel mehr nötig sind, dass Nützlinge und Schädlinge sich die Waage halten. Diese Umstellung dauert mehrere Jahre und gelingt oft nur, wenn zusätzliche Kulturen angebaut und auch vermarktet werden. Die Vielfalt ist ein wesentliches Merkmal. Um dieses Ausbalancieren des Betriebes aktiv zu unterstützen, kannst du selbst Biostimulatoren für den Hof entwickeln: Zum Beispiel einen homöopathischen Dünger aus Kuhmist oder einen Reifungsunterstützer aus Bergkristall. Kompostierte Heilkräuter dienen zur Lenkung der Mistrotte um einen möglichst ruhigen, den Boden schonenden Dünger zu erzeugen. Häufig müssen die BetriebsleiterInnen erst lernen, ihren Betrieb genau zu beobachten und spezifische Ressourcen wie Kräuter, Mistarten anderer Haustiere, spezifische Biodiversitäts- und Mischungspflanzen für den Betrieb zu entdecken, bevor es rund läuft. Das Resultat ist aber oft verblüffend: Man macht sich zunehmend unabhängiger von Zugekauftem, es entsteht genuine Urproduktion von höchster Qualität! Über 5000 Projekte weltweit beweisen es jedes Jahr wieder von Neuem!

Wie kommt eine kleine Mühle in Näfels dazu, nicht nur ein Museum zu sein, sondern auch ein Mühlebetrieb, wo man als Bauer, Vereinigung oder auch privat Kleinstmengen an Getreide verarbeiten und veredeln kann? Die Mühle ist zudem eine Energieselbstversorgerin. Absolut in der Zeit und doch eine Ausnahmeerscheinung. Vom Mut, eine Vision abseits ökonomischer Diktate aufzubauen und zu beleben, genauer gesagt, wieder zu beleben. Die Herkunft und Chronologie der Überbrückung einer Zeitlücke.

Die Maismühle Landolt ist eine kleine Lohn- und Handelsmühle in Näfels. Die ehemalige politische Gemeinde mit einem schätzenswerten Dorfkern war bis Ende 2010 mit knapp 4000 Einwohnern nach Glarus die zweitgrösste des Kantons. Näfels wurde im Rahmen der Glarner Gemeindereform auf den 1. Januar 2011 mit sieben weiteren Gemeinden zur neuen Einheitsgemeinde Glarus Nord zusammengelegt.

Urkunden belegen die ersten Mühle-Besitzer ab 1830 (und ab 1902 Gebrüder Landolt). Zu diesen Zeiten wurden keine Lebens- oder Futtermittel vermahlen, sondern Schwarzpulver für den militärischen Gebrauch. Dies erklärt auch den Standort der Mühle rund ein Kilometer südlich des Dorfes. Auf der einen Seite des Tals bei Näfels waren die Leute streng katholisch, auf der anderen Seite protestantisch.



Abb. 4

Kriegsgebiet. Explosiv!

Der Sonderbundskrieg war ein Konfessionskrieg und ein Schweizer Bürgerkrieg im November 1847. Es war die letzte derartige militärische Auseinandersetzung auf Schweizer Boden. Als Ergebnis wurde durch die Bundesverfassung vom 12. September 1848 die Schweiz vom Staatenbund zum Bundesstaat geeint.

Die ältere Technik der Mühle wird von der Vereinigung der Schweizer Mühlenfreunde so ausgewiesen: Francisturbine, Transmission auf Walzenstühle und Gang mit Mühlestein. 1912 kam das Wasserrad weg und die Stromturbine rein. Die Maismühle war das erste Haus in Näfels mit Strom, noch dazu mit «eigenem» Strom. Die Turbine läuft bis heute. Eine damals mutige, visionäre und grandiose Investition.

Die Geschichte der Maismühle in Näfels ist auch die Geschichte der Familie und der Gebrüder Landolt, in deren Besitz die Mühle (fast) immer war. Nach einem kontinuierlichen und erfolgreichen Auf- und Ausbau der Mühle kam der grosse Einschnitt erst 1998, als der Vater starb. Die Söhne wollten die Nachfolge nicht antreten (ein allgemeines Problem bei Patron-geführten Familienunternehmen). Das Geschäft kam in der Folge zum Erliegen und wurde erst um 2004 wieder aufgenommen. Das war mutig, sehr mutig. Nach sechs Jahren Unterbruch ist tote Hose. Man musste von vorne anfangen, so die Erfahrung des aktuellen Geschäftsführers Hanspeter Kürschner.

Die Liegenschaft in Süd-Näfels stand nun also zum Verkauf; ein dramatischer Moment für alle ehemaligen Mitarbeiter auch. Der allgemein praktizierende Arzt Markus Landolt (ein Sohn des letzten Müllers der Maismühle) erwarb das Gebäude. Er interessiert sich für anthroposophisches Gedankengut; vor allem

auch die biologisch-dynamische Landwirtschaft – ebenso wie die Erhaltung von alten Sorten – liegen ihm am Herzen. Die Mühle verfügt über einen schönen Umschwung. Markus Landolt pflegt einen Garten, wo auch ProSpecieRara-Pflanzen gedeihen.

Die allgemeine wirtschaftliche Ausgangssituation entsprach vor 1998 und entspricht auch noch heute der Aufstellung eines Davids gegen einen Goliath. Nicht zuletzt, meint Hanspeter Kürschner, sei damals gegen Ende des Jahrtausends auch der Trend zu Grossmühlen wie zum Beispiel die Swissmill in Zürich ein Faktor dafür gewesen, dass der Betrieb kurzzeitig zum Erliegen kam. Die Kleineren und Kleinen hätten kaum noch existieren können neben diesen Giganten einer zunehmend industriellen Agrarwirtschaft.

Nischen geschickt zu bewirtschaften und zu erweitern, das versteht und kann der ehemalige und lange Jahre selbständig erwerbende Maschinenbauer Kürschner, der Anfang 2017 als Quereinsteiger bei der Maismühle Landolt die Herausforderung als Geschäftsführer annahm. So erweiterte und etablierte er in kürzester Zeit die Kooperation mit Gran Alpin. Das ist eine Genossenschaft, welche in den Bündner Bergregion Getreide anbaut und vorzüglich lokal-regional vermarktet. Die Körner von «Gran Alpin» werden in der Maismühle Landolt geschält und gemahlen. In der Region gibt es die Produkte u.a. in den Volg-Filialen. Ausschlag gegeben für die enge Kooperation hat der Faktor, dass die Demeter-Mühle in Näfels ein Bergzertifikat hat. «Wie Zahnräder, die greifen», meint der Maschinenbauer.

Das Ziel der Mühle ist, in rund zwei Jahren selbsttragend zu sein. Es gibt noch viele Baustellen und viel Potential. Das Archiv ist spannend, aber nicht bearbeitet. Eine ausführliche Geschichte harret noch einer Aufarbeitung. Das Museum und die Vermittlung könnten ausgebaut werden, auch wenn heute schon Schulklassen aus der Region kommen, um zu sehen, wie das Müllergeschäft geht und wie man ordentliches Brot bäckt.

Näfels hat in der allgemeinen Schweizer Geschichte seine Bedeutung: Der Näfeler Krieg war die mittlere Phase des eidgenössisch-österreichischen Konflikts (Sempacherkrieg), der zwischen 1386 und 1393 an verschiedenen Schauplätzen ausgetragen wurde. In der Schlacht bei Näfels errangen ca. 400 Glarner einen historischen Sieg. Mit Hilfe des Landespatrons Fridolin schlugen sie einen übermächtigen Gegner in die Flucht. Das war mutig, sehr mutig! Den Kriegspopfern wird seit Jahrhunderten und bis heuer in der Näfeler Fahrt gedacht. Man darf gespannt sein, was da alles entsteht.

Die Geschichte der Demeter-Maismühle ist eine mutige, eine sehr mutige. Sie passt ins Tal und sie passt zur Mentalität der dort lebenden Menschen.

LEBENSKUNST UND LEIBESWOHL

Das Vermeiden von Extremen aller Art kann ein wichtiger Wert für ein Leben in Zufriedenheit und Glück werden. Die Kunst ist es dann, das Leben selbstbestimmt und aktiv so steuern zu dürfen, dass die Gefühle von Glück und gegenseitiger menschlicher Wertschätzung zur Grundlage für die Entscheidungen und das Tun im Alltag werden. Ein beruhigtes und freundliches Lebensklima wiederum führt zusammen mit einer sorgfältigen und bedachten Ernährung zu Wohlergehen für Körper und Geist.



HANDGEACHT

Gut gekämmt steht der langhaarige und stolze Senatore Cappelli im Feld. Er ist ein spezieller Feldherr, ein Durum – also Hartweizen – der Sonderklasse. Durch die Kibò-Schwester Laura und Eleonora dynamisch gepflegt und später im Glarnerland in der Demeter Maismühle Landolt in Kleinstmengen frisch geschrotet und gemahlen. Griess und Mehl mit einem markanten Vollwertanteil für Pizza, Pasta, Pane (PPP).

NUTRIPÖEM: Von altem Geschlecht in strammen Linien, seit Gedenken schwarzhaarig & sturmfest. ___ Hartnäckig, wacker, familienfroh, wasser- & sonnenliebend, klar. ___ Gebaut auf dem dynamisch-sizilischen Substrat der grandiosen Geschwister Insel und Sonne. ___ Zwischen wurzelfest & himmelwärts, unverwirrbar und mit Scharfsicht: ___ Es ist der grosse Senatore Cappelli! ___ Nun schützt ihn noch die Göttin der Frucht, die grossherzige Demeter. ___ Ein Ave für den legendären Feldherrn ___ der grossitalischen Speisebrigade.

Amore Terra, ein italienischer Gourmetführer, weist sieben gute Gründe auf, die für die Einzigartigkeit der Durumsorte Senatore Cappelli sprechen:



Abb. 5

- 1 Der Senatore Cappelli ist ein Triumph und ein Trumpf der weltweit gefeierten Italianità
- 2 aus antikem Korn gezüchtet und als Sorte erhalten, ein Ausnahmeverdienst für heutige Verhältnisse
- 3 absolut beste Kochqualitäten für PPP
- 4 beste ernährungsphysiologische Eigenschaften
- 5 bester Geschmack
- 6 gibt's nur biologisch und
- 7 ist immer handwerklich erzeugt, [also bestimmt nicht agro-chemisch-industriell usw.]

Der Senatore Cappelli Hartweizen feierte 2015 sein 100-Jahre-Jubiläum. Die Produzentinnen Laura und Eleonora sind nun weltweit die ersten Landwirtinnen, welche den Senatore zertifiziert biologisch-dynamisch anbauen und via NaturKraftWerke in die Schweiz und nach Deutschland bringen.

Eine Bierbrauerei in den Abruzzen (Majella) macht aus dem Senatore Cappelli ein einzigartiges Weizenbier, dem auch Lavendel, Kamille und Casolana-Honig beigelegt wird. Eine alte, autochthon-abruzzische Spezialität. Eine Art von Aneignung der Mischung aus Nektar & Ambrosia. Für durstige Göttinnen & hungrige Menschen.

Die Maismühle Landolt in Näfels mahlt den Demeter-Cappelli in kleinen Chargen, weil das Produkt schnell oxidiert. In mehreren Mahl-Vorgängen werden Anteile herausgemahlen und dann wieder rückvermischt, damit ein alltagstaugliches Mehl mit einem möglichst hohen Vollwert-Anteil entsteht. Das Produkt ist ab Mai 2018 im Fachhandel und im

Online-Shop von naturkraftwerke.com erhältlich.

Die Hartweizensorte Senatore Cappelli ist benannt nach Senatore Raffaele Cappelli aus den Abruzzen, einem Befürworter der italienischen Agrarreform in den den frühen 1900er Jahren. Senatore Cappelli bezeichnet bis heute eine Weizensorte mit hohem Proteingehalt, die stolz und prächtig auf dem Feld gedeiht. Die besondere Höhe dieses Getreides, das 180 cm erreichen kann, stellt aber auch eine Schwierigkeit dar, da es so Wind und Witterung besonders ausgesetzt ist. Gleichzeitig ist die Sorte gerade durch den Windkontakt sehr robust gegenüber Pilzbefall.

Mit Liebe gebauert von den Sorelle Eleonora e Laura Briguglia.

SENATORE CAPPELLI-HARTWEIZEN

Hartweizengriess und Hartweizenmehl zu beziehen ab Mai im Shop der NaturKraftWerke und im gut sortierten Fachhandel.



Respektvolle Distanz und gesunde Abstände haben ihre ursprünglichen, natürlichen und kaum verhandelbaren Regeln. Nicht nur beim Menschen, sondern auch bei den Pflanzen in Gesellschaft. Wenn alles stimmt, dann stimmen auch der Ernährungs-Wert und der Geschmack des Produkts. Frei vom Geruch nach Dichte-Stress, quasi. So entsteht ein froher Chor an Geschmäckern und Tonalitäten, sorgfältig und natürlich in Szene gebracht und gepflegt. Man nennt das auch Terroir. Alle Sinne haben ihren Hunger. Das Val die Mazara-Olivenöl singt dieses Lied für alle Sinne.

Das Val die Mazara-Olivenöl entsteht aus den traditionellen sizilianischen Sorten Nocellara del Belice und Biancolilla. Die Bäume der Rosellina Di Salvo stehen im Naturpark Madonien und dort eben im berühmten Val die Mazara.

Das Öl wurde international mehrfach mit Bestnoten ausgezeichnet. Es verfügt über elegante Bitternoten, milde Schärfe sowie auch über fruchtige und sogar bis ins Krautige tendierende Geschmacksanteile.

Natives Olivenöl ist mit seinen gesunden Eigenschaften ein Pfeiler der mediterranen Ernährung.

Olivenöl kann aufgrund seines Rauchpunkts für die warme Küche genutzt werden, ist jedoch nicht ideal. Vor allem die Spitzenqualitäten, also extra-vergine, sind in kalten



Abb. 6

oder lauwarmer Anwendungen viel adäquater eingesetzt. Hoch erhitzbar ist zum Beispiel das Haselnussöl, welches – ebenfalls in sizilianischer Herkunft – bei NaturKraftWerke erhältlich ist (siehe Mandeln und Haseln).

Man hört sie sagen (die Mystiker und Neo-Schamanen), die Schlüsselblume sei der Schlüssel zum Wesen der Hasel. Aber wer ist die Mandel? Und: Wer schlüsselt die Mandel auf? Die Mandeln sind Augen. Ihre Erscheinung kann ebenso weich wie auch hart sein. Eine Art Muschel des Landes, vielleicht?

Der Haselnussanbau ist seit dem Altertum in Italien bekannt, vor allem die Gegend in der Provinz Avellino in Kampanien nahe dem Vesuv ist so bedeutend, dass die Hasel auf den Namen Coryllus Avellana getauft wurde. Die Kelten wiederum nannten die Pflanze Coll, was Gefäss des Wissens bedeutet. Unter einer Hasel zu schlafen, kann, hört man sagen, dem Schlafenden seine Zukunft – oder zumindest Bruchstücke davon – offenbaren.

Die Hasel und die Eiche bevölkerten nach der Eiszeit grosse Landstriche in Europa. Vor allem in der Zeit um ca. 8000-6000 v. Chr., in der Haselzeit, erlangt der Baum beim Menschen eine grosse Bedeutung. Das Öl aus der Haselnuss ist nicht nur reich an Folsäure und anderen Pflanzenstoffen, sondern auch recht hitzestabil (Rauchpunkt bei 200° Celsius) und eignet sich zum Braten und Ausbacken (Falafel, Krokettchen usw.)

Ausserhalb der Küche kann Haselnussöl zur Hautpflege und als Massageöl verwendet werden. Haselnussöl zieht langsam in die Haut ein. Es ist somit ein natürliches Schutz- und Pflegeprodukt aus der Apotheke der Natur.

Die Mandel gibt's in der süßen (var. dulcis) und der bitteren Variante (var. amara). Sie wächst einzeln an mittelhohen Bäumen und ist von einem filzig-haarigen Fruchtfleisch umgeben. Die mediterranen und sizilianischen Menschen nutzen diese Baumfrucht in allen Stadien der Entwicklung, von der Blüte über die unreife Frucht bis zur Mandel, wie wir sie auch hierzulande in der Schweiz und in Deutschland im Bioladen einkaufen können.

Im Gegensatz zum Haselnussöl zieht das Mandelöl sehr schnell in die Haut ein. Wir haben ein ungeröstetes, natives Mandelöl, das in den Schwarzviolett-Flaschen ideal vor Oxidation durch Lichtelemente geschützt wird. Mandelöl eignet sich für die kalte und lauwar- oder lauwarmer Anwendungen viel adäquater eingesetzt. Hoch erhitzbar ist zum Beispiel das Haselnussöl, welches – ebenfalls in sizilianischer Herkunft – bei NaturKraftWerke erhältlich ist (siehe Mandeln und Haseln).



me Küche, sowohl ernährungsphysiologisch als auch geschmacklich. Nüsse und Mandeln gelten auch als Brainfood. Als Erinnerung, oder sonst zum Vergessen.

8,5 dl Salzwasser
 250 g Kichererbsenmehl
 2 EL frisch gehackte Kräuter
 (Petersilie, Origan, Brennnessel...)
 Kokosfett zum Frittieren
 Kala Namak oder anderes Salz
 Pfeffer

Das Kichererbsenmehl langsam mit dem Schwingbesen in das kochende Salzwasser einrühren. Die Hitze reduzieren und die Masse mit einem Holzlöffel rühren, bis sie sich von der Topfwand löst.

Kräuter unterrühren, pfeffern und den Topf vom Herd nehmen. Eine Arbeitsfläche oder ein grosses Brett einfetten und den Kichererbsenbrei darauf ca. 1 cm dick ausstreichen.

Abkühlen lassen und in Rechtecke schneiden. Anschliessend portionenweise in heissem Kokosfett (180°) goldbraun frittieren.

Kochkurs Davos



1 mittlere Zucchini (250 g)
 1 Knoblauchzehe
 Meersalz
 Zitronensaft, nach Belieben
 1 Bund Basilikum
 1 EL Erdmandelmus
 1-2 TL Leinöl
 Pfeffer schwarz
 40 g Parmesan gerieben
 Oliven schwarz und entsteint nach Belieben

Zucchini waschen, in Stückchen schneiden und bissfest dämpfen und auskühlen lassen.

Knoblauch, Meersalz, Zitronensaft und Basilikum zu den Zucchini geben und die Masse mit dem Stabmixer fein pürieren.

Olivenöl, Erdmandelmus, Pfeffer und Parmesan unter die Masse mischen.

Je nach Belieben können auch schwarze entsteinte Oliven fein gehackt unter den Zucchini-Pesto gemischt werden.

Passt grandios zu Panelle.

WELTKÜCHE

Die Rezeptsammlung der «Weltküche» steht als Vision für die Möglichkeit einer grundsätzlich friedfertigeren Welt. Faire und sozial nachhaltige Wirtschaftsweisen schlagen sich in der Alltagspraxis des vollwertigen Kochens nieder. Es entsteht eine inspirierende, transkulturelle Vielfalt an neuen Möglichkeiten und Experimenten mit Tonalitäten, **WELTKÜCHE®** Geschmäckern und Farben.

Rezeptsammlung:
www.weltkueche.com

Radikal edel. Radikal reich. Sizilien. Was kann heute ein Kochbuch? Neue Bücher überschwemmen den Markt. Offen gesprochen: Ich liebe Kochbücher. Ich lese sie tagsüber auf dem Sofa während einer kleinen Pause und ich lese sie vor der Nachtruhe. Kurz: Ich lese sie überall und immer gerne.

Zum Kochen selber brauche ich die Bücher im Vergleich aber eher wenig. «Sizilien» ist ein sehr edles Kochbuch und eine erwärmende Lektüre. Es ist ein Buch ohne deklarierte Autoren, eine Seltenheit. Mir gefällt das grandios, weil es hier um die Sache geht. Die kulinarische Geschichte und die Bandbreite der Zubereitungen von sizilianischen Speisen wird wohl geordnet dargestellt. Regionen und Rezepte sind die Akteure dieser Gliederung. Man lernt Sizilien als früh kolonisiertes Land, als Schmelztigel von Kulturen kennen. Griechische, italische, lateinische oder arabisch-mediterrane Einflüsse erzeugen die heutige Einzigartigkeit der Küchenkultur auf der Insel von Messina über Ragusa bis nach Trapani. Ebenso spannt sich ein Bogen zwischen Berg- und Meereinflüssen. Der sizilianische Reichtum an Lebensmitteln

Text 1 Eva Wilhelm
 3 Reto Ingold, Demeter Int.
 2,4-7 Christoph Elias Meier
 Abb. 1 Kibò Farm, Antonius Conte (AC)
 2 Eleonora Briguglia, AC
 3 Salamita, Reto Ingold
 4 Brot, AC
 5 Senatore Capelli-Hartweizen, AC
 6 Val di Mazara, AC
 7 Palermo, AC
 8 Sicily, Phaidon

«Ich würde alles nicht machen, wenn ich das romantische Gen nicht hätte.»
 Antonius Conte

Herausgeber: NaturKraftWerke®
 Antonius Conte & Partner
 8607 Aathal-Seegraben
 Redaktion: Christoph Elias Meier
 Lektorat: Juliana de Angelis
 Korrektorat: Suleika Baumgartner
 Gestaltung: Afrika, Zürich
 Druck: Mittelland Zeitungsdruck AG
 Auflage: 10'000

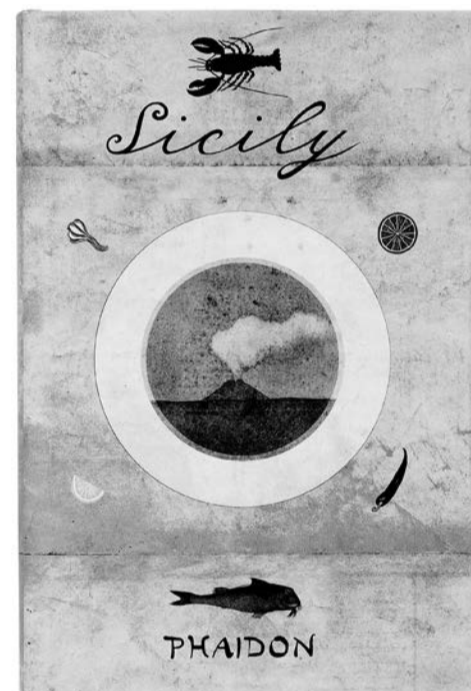


Abb. 8

und deren Verarbeitung ist einfach riesig. Der Appetit auf leckere Zubereitungen wird auf jeder Seite geweckt. Vom Glacé-Frühstück über Mandelplätzchen bis zu den Panelle (das sind frittierte Kichererbsenpolenta-Stücke, die auf ganz Sizilien beliebt sind).

Das Lese- und Kochbuch «Sizilien» ist auf Deutsch im Phaidon Verlag erschienen.

ISBN: 15-456456456-4
 Auch erhältlich bei:
www.buecherservice.ch



PFLANZEN

PRODUKTE PFLANZENTEILE

PROZESSE

Aloe Vera	Rothirse	Bad	agbefüllt
Aprikose	Rotweizen	Beeren	abgezapft
Aronia		Blätter	
	Salicorn	Blinis	dehydriert
Basilikum	Sanddorn	Blüte	
Berberitze	Schwarzer Emmer	Bombay Mix	extrahiert
Bitterfenchel	Schwarze Gerste		
Bittergurke	Schwarzer Hafer	Chips	fermentiert
Birke	Schwarze Johannisbeere	Cracker	
Botanboufu	Schwarzer Sesam		ganz
Bourbon Vanilla	Schwarzkümmel	Extrakt	gebacken
Braunhirse	Senf	Falaffel	geflockt
Brennnessel	Soja		gefriergetrocknet
Brombeere	Sonnenblume	Firnis	gekocht
Buchweizen	Sorghum Hirse	Flocken	gemahlen
	Speisewicke	Frucht	gemischt
Cacao	Spirulina		genibt
Cashew	Süssholz	Gel	gepresst
Chicorée	Süsslupine	Gelspray	geperlet
Chili		Gewürz	gequetscht
Chlorella	Teepflanze	Gewürzmischung	gerebelt
Currybaum	Teff	Gras	geröstet
	Topinambur	Griess	geschält
Dattel	Trauben		geschnitten
Dinkel		Instantkaffee	geschrotet
	Umeboshiplume		getrocknet
Einkorn		Kaffee	
Emmer	Waldstaudenkorn	Kapseln	frittiert
Erdmandel	Walnuss	Kern	
Erdnuss	Wasabi	Knolle	handgeschält
	Weizen	Korn	
Flohwegerich		Kraut	kaltgepresst
	Yuzu	Kuzu	
Gelbwurz			ungeröstet
Gerste	Zitronengras	Latkes	
Granatapfel	Zitronenmelisse		verarbeitet
Grapefruit		Matcha	vermahlen
		Mehl	
Hafer		Miso	zerkleinert
Hagebutte		Mix	
Hanf		Mus	
Hartweizen			
Haselnuss		Nibs	
Himbeere		Nuss	
Ingwer		Öl	
Kaffee		Presslinge	
Kartoffel		Pulver	
Kichererbse			
Kokosnuss		Rhizom	
Koriander		Rübe	
Kornblume			
Kürbis		Saft	
Kuzu		Samen	
		Schalen	
Lein		Schote	
Leindotter		Seife	
Löwenzahn		Shampoo	
		Sirup	
Maca		Spross	
Malve		Stange	
Mandel			
Meerrettich		Tabouleh	
Mohn		Tee	
Moringa			
		Urmüesli	
Nachtkerze			
Nackthafer		Wasser	
		Wurzel	
Olive			
		Zahnpasta	
Pistazie		Zhug	
Platterbse			
Rande			
Reis			
Ringelblume			
Roggen			
Rooibos			

**NATUR
KRAFT
WERKE**



Produkte von NaturKraftWerke sind im gut sortierten Fachhandel erhältlich und bei www.naturkraftwerke.com

Rezepte mit diesen Produkten unter: www.weltkueche.com