

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Die Natur bestimmt den Speiseplan

Wer bei Amadé Billesberger (38) zum Essen eingeladen ist, kann sicher sein: Die Lebensmittel sind selbst produziert. Bei dem Bio-Bauern aus Moosinning kommt nur auf den Tisch, was die Natur gerade hergibt. Im Winter ist das manchmal eine spannende Herausforderung.

VON STEPHANIE EBNER

Nein, konventionell ist er nicht. Und das liegt nicht daran, dass er, das einstige Stadtkind, sich 2007 entschlossen hat, einen Ökobetrieb mit rund 80 Hektar im Landkreis Erding zu führen. „Damals war ich der erste Bio-Bauer in Moosinning“, sagt er nicht ohne Stolz.

Das Besondere bei ihm ist sein Werdegang: Normalerweise übernimmt man den Hof vom Vater. Doch der Senior hatte sich bereits 1977 entschlossen, lieber als Kunsthändler als als Bauer sein Geld zu verdienen und deshalb die Ackerflächen verpachtet. Mogli, wie ihn die Schwester seit Kindesbeinen an nannte, wurde trotzdem Landwirt. Heute ist er nicht nur ein überzeugter Bio-Bauer, der komplett auf Selbstversorgung setzt. Er sieht sich auch als Verfechter für Nachhaltigkeit. Selbst für die Wärme sorgt die hofeigene Hack-schnitzel-Heizung.

Und klar, das versteht sich von selbst, in dem kleinen Hofladen gibt es keine Plastiktüten für die Hülsenfrüchte, Mehle und Nudeln, die er dort verkauft. Zur Not hat der Bio-Bauer Tüten aus Papier. „Noch besser ist es jedoch, wenn die Leute ihre Dosen und Schüsseln selbst mitbringen und wir die Ware aus den großen Edelstahltonnen direkt vor Ort einfüllen.“

Als Amadé Billesberger nach dem Abitur vor der Frage stand, was er aus seinem Leben machen will, probierte er erst einmal einiges aus: Er absolvierte mehrere Praktika, unter anderem arbeitete er bei BMW und als Zeitarbeiter in Werkstätten. Doch erst als er auf eine Farm ins französische Burgund ging, fand er seine Erfüllung: „Da stellte ich fest, dass mir die körperliche Arbeit Befriedigung verschafft.“ Nicht nur das. Auch der Umgang mit den Tieren – auf dem Hof in Frankreich wurden Charolais-Rinder gezüchtet – faszinierte ihn. „Alles ging um das Wohl der Tiere. Von der Ernährung bis zur Haltung.“

Das Landwirtschaftsstudium selbst war nichts für ihn, also fing er eine Lehre an und arbeitete auf verschiedenen Biobetrieben. Den Traum vom Profi-Skater hatte das einstige Stadtkind da bereits ad acta gelegt. „Und diesen Schritt niemals bereut.“ Mogli Billesberger sagt es mit so einem breiten Grinsen, dass man nicht daran zweifelt.

Schon im 15. Jahrhundert wurde auf dem Billesberger Hof Getreide angebaut und gemahlen. Die Mühle steht heute still – „vielleicht schaffe ich es, sie irgendwann wieder in Betrieb zu nehmen“. Dann könnte der Bauer sein Getreide auch noch selbst verarbeiten. Doch bis dahin ist ein langer Weg. Sein Emmer, Dinkel, Lichtkornroggen und Nackthafer wird derzeit fremd bearbeitet.

Seine Familie wohnt in der siebten Generation auf dem Hof, „aber ich bin der Einzige, der wirklich Bauer gelernt hat“. Amadé Billesberger baut



Kochen mit Hülsenfrüchten: Schwarze Bohnen mit Perl-Emmer und Gemüse

Für die schwarzen Bohnen:

300 g Black Turtle Bohnen (Trockenbohnen, die beim Kochen schwarz bleiben)
1 Knollensellerie
2 Petersilienwurzeln
1 Zwiebel



zum Würzen:

1 EL Fenchelsamen
1 EL Koriandersamen, Cayenne-Chilipulver, evtl. Kreuzkümmel und Salz

außerdem:

Olivöl
1 Schuss Balsamico bianco

Zubereitung:

1. Wurzelgemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalen nicht wegwerfen. Diese kann man in etwas Olivenöl zu Chips braten und mit Salz würzen. Heiß genießen.
2. Black Turtle Bohnen abwaschen und einweichen.

3. In einer kleinen Pfanne Fenchel und Koriander rösten und anschließend mit dem Cayenne-Chili mörsern.

4. In einem Topf erst die Zwiebel mit etwas Olivenöl anschwitzen, dann die kleinen Gemüswürfel und die Bohnen dazugeben. Mit einem Schuss Balsamico Aceto ablöschen. Mit einem Liter Wasser aufgießen und 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Perl-Emmer (Bayerischer Reis)
300 g Perl-Emmer, 1 l Wasser, 1 EL Salz

Zubereitung:

Perl-Emmer mit dem gesalzenen Wasser aufkochen, dann auf niedrigster Stufe 20 bis 30 Minuten bei geschlossenem Deckel gar kochen.

Gemüse:

Blaukraut (in 2 cm dicke Scheiben geschnitten), Rosenkohl (eingeritzt), Kürbis-Spalten

Zubereitung:

15 Minuten im Wasserdampf dämpfen. Achtung: Rosenkohl braucht nur 5 Minuten, erst zum Schluss dazugeben.

Kräuteröl:

2-3 Zehen Knoblauch, gepresst
2 Zweige Kräuter (Blätter abzupfen)
Chilisalze

Zubereitung: Alles vermengen und in einem Kännchen beiseite stellen.

Anrichten:

Bohnen mit Perl-Emmer und Gemüse auf einem Teller anrichten. Mit Kräuteröl beträufeln.

Tipp zur Resteverwertung: Sollten Bohnen übrig bleiben, diese mit Knoblauch, Leindotter- oder Olivenöl, etwas Salz und Apfelsaft (wegen der Säure) pürieren.

Dazu schmeckt frittiertes Emmerbrot.

Dafür Emmermehl und Dinkelmehl zu gleichen Teilen mischen, gut mit Kräutersalz würzen, einen ordentlichen Schuss Olivenöl dazugeben, außerdem so viel Wasser wie nötig, damit daraus ein geschmeidiger Teig wird. Kleine Fladen in einer Pfanne in Olivenöl rausbacken.



Anrichten: Fladen in Fetzen reißen, einen Klecks Bohnenmus dazugeben und dekorieren.

Wissenswertes zu Hülsenfrüchten:

1. Sie sind gesund: Hülsenfrüchte sind reich an Nährstoffen, kalorienarm und enthalten viel Eiweiß.
2. Hülsenfrüchte und das Salz: Erst am Ende der Zubereitung salzen, weil sie sonst nicht weich werden.
3. Die richtige Lagerung: Hülsenfrüchte sollten immer dunkel aufbewahrt werden.



Prost: Im Gemüsedämpf-Wasser stecken jede Menge Vitamine. Die schüttet der Biobauer nicht einfach weg.



Resteverwertung: Aus den Bohnen wird ein Dipp.



Wer sagt, dass der Winter trist ist? Blaukraut, Rosenkohl und Kürbis bringen Farbe in die Küche.

Getreide, Obst und Gemüse an und kümmert sich um die bald 800 Hühner, die in mobilen Hühnerställen leben. Auf dem Billesberger Hof grasen ansonsten 40 Bergschafe – „praktisch, so muss ich die Wiesen nicht mähen“, außerdem gehören mehrere Enten, Puten und Lämmer sowie ein Hund und zwei Katzen zum Hof.

Die Tiere, die er züchtet, dürfen andere essen. Mogli ist seit er fünf Jahre alt ist, überzeugter Vegetarier. „Ich kann doch nicht Tiere essen, mit

denen ich spiele“, verweigerte er schon als Fünfjähriger die Nahrungsaufnahme von Fleisch. Weil der Vater kein Fremdfleisch zukaufte, wurde der Naturbursche Vegetarier und blieb es bis heute.

Das bedeutet aber keineswegs Einschränkung. Besonders im Winter liebt der 38-Jährige die „Challenge“, nur wirklich mit dem zu kochen, was er selbst produziert. Und so steht er auch heute in der Küche – ein gemütlicher Ort, der teils antiquarisch anmutet, aber viel Lebensfreude

ausstrahlt und garantiert ohne Plastik auskommt – und schneidet Gemüse klein. „Ich bin selbst manchmal überrascht, was am Schluss dabei rauskommt“, sagt er. Denn Kochen nach Rezept gibt es hier nicht.

Diesmal kommen bei Amadé Billesberger Linsen in den Topf, die er im Sommer angebaut hat. Seine Neuentdeckung. „Nur Olivenöl, Salz und Aceto, die musste ich kaufen, weil es halt hier nicht wächst.“

Seine Produkte überzeu-

gen. Besonders die Menschen in der Stadt. Er arbeitet mit „Slow Food“ zusammen, einer Vereinigung, die sich für gesunde Ernährung und bewusstes Genießen regionaler Lebensmittel einsetzt. Zahlreiche namhafte Restaurants beziehen die Billesberger-Produkte. Unter ihnen das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete „Tian“ in München. Auch mit Fernsehkoch Andi Schweiger steht der Bio-Bauer in regem Austausch. Der „Ohne-Laden“ und die „Bäckerei Brotzeit“ gehören ebenso zu

seinen Abnehmern.

Billesberger Bio-Kost ist sozusagen im Münchner Umland in aller Munde. Und natürlich auf dem Hof selbst. Die Kostbarkeiten aus dem Garten werden zum Schluss liebevoll von ihm dekoriert. Da sieht man, dass Amadé Billesberger sich so manches von den Profiköchen abgeschaut hat.

Mogli ist einfach ein (Lebens-)Künstler, der seinen Traum lebt, auch wenn der Arbeitstag manchmal 16 Stunden dauert.

KOCHBUCH

Kochen mit zwei linken Händen

Was tun, wenn man nicht kochen kann? Man braucht nur ordentlich Humor und eine kräftige Prise Salz. Ausgerüstet mit diesen beiden Grundzutaten und ein paar Lieblingsgerichten aus der Kindheit wagte sich Comedian Matze Knop das erste Mal in seinem Leben an den Kochtopf – und hat sich dank einer Telefonstunde zur Mama in einem monatelangen Trainingslager vom Dosenöffner zum Küchengott hochgebrutzelt. Als Comedian und Moderator ist Matze Knop viel unterwegs und daher oft gezwungen, zu ungesundem und meist lieblos abgefertig-



Klar, dass einer, der mit vollem Herzblut Gemüse anbaut, nicht einmal die Schale entsorgt. Und das nicht nur, weil da die meisten Vitamine drinstecken. „Die Schalen schmecken als Chips rausgebacken einfach gut“, sagt Bio-Bauer Amadé Billesberger und bearbeitet das gewaschene Wurzelgemüse mit einem Spargelschäler. Mogli, wie seine Freunde ihn nennen, kocht nur mit selbst produzierten Lebensmitteln. Selbst im Winter eine farbenfrohe Angelegenheit. FOTOS: OLIVER BODMER



tem Essen zu greifen. Doch das hat jetzt ein Ende. Eine kulinarische Reise durch die Kindheit, bei der Arme Ritter, Pfannkuchen und Pflaumenknödel nicht fehlen dürfen. Er wagt sich aber auch an Filetpfanne mit Spätzle oder Schellfisch mit Kürbisgemüse. Gemeinsam mit seiner Mutter ist ein Kochbuch für unbegabte Küchen-Chaoten entstanden, bei dem es natürlich auch ordentlich was zu lachen auf den Teller gibt. Und Sterne-Koch Frank Rosin zu dem Urteil kommen lässt: „Er hat offensichtlich einiges gelernt.“ So macht Kochen auch Anfängern Spaß. Man muss ja nicht alles so bierernst nehmen. se

Kochen mit zwei linken Händen. Matze Knop. Soeben erschienen bei Gräfe und Unzer. 192 Seiten, 19,99 Euro.

Abnehm-Rezepte: I love Low Carb

Von köstlich belegten Frühstücksbroten über Zucchini-pizza bis hin zur angesagten Poke-Bowl ist für jeden etwas dabei, in diesem Buch. Low Carb ist unheimlich vielfältig und in der Regel gar nicht zeitaufwendig. Der Tag startet crunchig mit einem Schoko-Tonkabohnen-Quark mit Granola. Klar, dass man das nicht jeden Morgen frisch herstellt, das selbstgemachte Granola hält sich mehrere Wochen in einem luftdicht verschließbaren Glas. Schnell geht dagegen ein Avocado-Ei mit einer Tomatensalsa, für mittags lässt sich die rote Linsensuppe mit einem Feta-Oliven-Topping vorbereiten, oder wie wäre es mit Hähnchencurry mit Blumenkohlreis? Süßes darf freilich nicht fehlen: Auberginenbrownies und ein Erdbeer-Nussriegel stillen den Hunger auf Süßes. Da merkt man vor lauter Schlemmen gar nicht, dass man abnimmt. se

I love Low Carb. Bettina Snowdon. Erschienen im Hölker Verlag. 96 Seiten. 20 Euro.

