



⊙ Stefan Faschinger junior im Shop in Linz-Urfahr, der vor wenigen Tagen eröffnete.

Oliver Raferzeder mit dem Adam Apfel, dem Neuzugang im Brotsüchtig-Sortiment. ⊙



Fotos: Markus Wenzel

Bio-Gebäck aus Linz punktet nicht nur mit kreativen Namen

Süchtig nach gutem Brot

Das Baguette heißt Brigitte, das Brot Volker, Krustav, Keimo und Adam, das Croissant Christine! Wer bei Brotsüchtig einkauft, begegnet der Kreativität von Oliver Raferzeder und Stefan Faschinger. In der Linzer Bio-Bäckerei wird die Handwerks-Tradition gelebt.

Um halb zwei Uhr früh klingelt von Montag bis Samstag der Wecker. „Ein paar Minuten später bin ich in der Backstube“, verrät Stefan Faschinger senior. Er bringt die Erfahrung und Routine in die Produktion der Bäckerei, die von seinem Sohn und seinem Schwiegersohn gegründet wurde.

Seit Mai 2016 gibt es Brotsüchtig – eine Marke, die für Bäcker-Handwerk in Bio-Qualität, ohne Fertigprodukte wie Backmischungen und einen völligen Verzicht auf Weizen steht. In Linz hat das Brotsüchtig-Duo Stefan Faschinger junior (30) und Oliver Raferzeder (28) vor wenigen Tagen seinen zweiten Shop eröffnet, zudem werden die Produkte der

Linzer an zwölf Verteilstellen, vorwiegend Bio-Läden, in Oberösterreich verkauft.

Im Firmennamen steckt die Sucht nach „echtem“ Brot, die Faschinger und Raferzeder stillen wollen.

Die Rohstoffe kommen aus der Region, Eier zum Beispiel von Hühnern in St. Georgen/Gusen, deren Ställe mobil sind. „Super-guter Dinkel




Mahlzeit in Oberösterreich

VON
BARBARA KNEIDINGER

wächst im Mühlviertel“, so Faschinger und Raferzeder.

Die Brotsüchtig-Lieblinge? Neben dem „Drahdwaberl“, einem würzigen Dinkel-Vollkorn-Gebäck, ist das „Keimo“ ein Renner. Hier wird der Dinkel erst angesetzt, um zu keimen, ehe er zu Brot verarbeitet wird. Und im Adam Apfel steckt Apfelsaft, natürlich bio.



Viel Routine: Stefan Faschinger senior leitet die Backstube der Bäckerei, die es seit Mai 2016 gibt.

Alles Essig



GEORG ESSIG

Gemüsesuppe gegen den Kater

Das Ende der Faschingszeit ist gleichzeitig auch der Höhepunkt an dicht gedrängten Veranstaltungen. Es wird getanzt, gesungen, ausgelassen gefeiert und sehr oft möchte man den nächsten Morgen quasi völlig ausblenden. Das wurde zwar oft probiert, ist aber nie gelungen – und so müssen wir nach alten Hausmitteln greifen, die uns wieder in Schuss bringen.

Vor allem viel trinken und den Körper mit ausreichend Mineralstoffen versorgen, ist dabei wichtig. Außerdem sollte man salzige, würzige Speisen, wie Rollmops, Matjes oder eingelegtes Gemüse essen. Viel Flüssigkeit kann man jedoch auch in Form von Gemüse-, oder Hühnersuppe zu sich nehmen. Verzichteten sie auf Fett, denn ihre Leber ist mit dem Abbau von diversen Erfrischungsgetränken des Vortages beschäftigt und sollte nicht überstrapaziert werden.

Nicht richtig ist der Mythos: Wer vorher fett gegessen hat, kann nachher mehr trinken. Es wird die Wirkung des Alkohols nur verzögert, aber er schlägt dann genauso zu.

Mein Hausmittel ist eine Gemüsesuppe mit viel frischem Ingwer, noch mehr Koriandergrün, etwas Chili und an Stelle von Salz noch Sojasauce. Die wird etwas deftig mit einer Einlage wie Glasnudeln, Shii-Takepilzen und frischen Sprossen. Wer diese Suppe nicht vegetarisch haben möchte, der kann übrigens getrost sowohl Fisch als auch Fleisch oder Krustentiere als Einlage verwenden.

Georg Essig ist Spitzenkoch und Besitzer des Linzer Restaurants Essig's