



AM HERD MIT BARBARA STÖCKL

In ihrer Filmfirma KIWI-TV in Hietzing verbringt die Produzentin, Moderatorin, Autorin, Journalistin mehr Zeit als zu Hause in Hernals. Deswegen stellen wir uns auch dort an den Herd, der übrigens kalt bleibt.

Mit einem „I kann ja ned kochen“ empfängt uns Barbara Stöckl in der Villa, in der sie mit 15 Mitarbeitern an Produktionen wie früher „HelpTV“ oder heute „Stöckl am Samstag“ oder „Bewusst Gesund“ arbeitet. Ein stressiger Job, viel Verantwortung. Mittags kochen oft die Kolleginnen – übrigens hauptsächlich junge, hübsche Frauen – manchmal auch Stöckl selbst. Und dann muss es schnell gehen und vor allem bunt sein. Rohes Gemüse in Zeiten wie diesen? „Ja, ich achte halt auf verlässliche Quellen und wasche die Sachen gut ab.“ Sie schneidet die Gemüse in unterschiedliche geometrische Formen und vor allem nicht pitzelkeil. „Die Verdauung beginnt im Mund, der Mensch darf ruhig was kauen.“ Stöckl sinniert weiter. „Die verlorene Tugend des Kauens“. Notiere ich mir gleich – ein gelungener Buchtitel, finde ich. „Schenk ich dir“, sagt die vielseitig Kreative. Die Petersilie zupft sie nur ab, zerschneidet sie nicht. „Der liebe Gott hat sie so gemacht, warum soll ich sie verändern?“ Aufgewachsen ist Stöckl mit drei Schwestern und einem Bruder in Wien. „Die können alle richtig gut kochen. Mein Vater macht herrliche Currys.“

Mit reichlich Balsamicoessig und Hanföl von der Ölmühle Fandler übergießt Stöckl das bunte Gemüse. „Früher hab ich das nicht so geschätzt, ich bin erst draufgekommen, wie wichtig gute Essige und Öle sind.“ Jetzt könne man noch zum Beispiel Hühnerstreifen, Schafkäse oder Mozzarella draufgeben. Wir decken den Tisch auf der sonnigen Terrasse. „Tischkultur beginnt bei einem selbst, das musst du dir gönnen. Sich selbst was Gutes tun, sich selbst was zubereiten, das ist wichtig, das tut was mit dir.“



BUNTER SALAT

Avocado halbieren und schälen, in Würfel schneiden. Die anderen Gemüse gut waschen und abtrocknen, Gurke, Paradeiser und Paprika nicht zu klein schneiden und in eine Schüssel geben. Sprossen und Rucola dazu, mit reichlich Essig und Öl übergießen, mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Chili würzen. Gut durchmischen, Kapern drüberstreuen.

- 10 bunte Kirschparadeiser
- 1/2 Gurke
- je 1 roter und gelber Paprika
- 1 Avocado
- je eine Hand voll Sojasprossen und Rucola
- Petersilie
- Kapern
- Salz, Pfeffer
- gemahlener Chili
- Hanföl, Balsamicoessig

5 fragen

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
Der Schokoladepudding von der Stammersdorfer Oma.

Was würden Sie nie essen?
Nix, wo Kokos drinnen ist.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?
Alles zu seiner Zeit. Die Abwechslung macht's aus.

Ihr Lieblingslokal?
Schutzhaus am Schaffberg, Wien 17.

Wo kaufen Sie am liebsten ein?
Ganz ehrlich: bei Billa und Spar. Und in Bio-Läden.



wein DER WOCHE

LILI MARLEEN, FRIZZANTE ROSE 2010, WEINGUT DIETRICH, Petronell, Carnuntum

Sommer, Garten, Feierstimmung. Dazu passt dieser rosa Perlwein aus Zweigelt und Blaufränkisch vom kleinen, feinen Weingut Dietrich perfekt. Frisch, fruchtig, erdbeerig, mit angenehmer, zarter Restsüße. Es gibt Tage, da braucht man so was!

5,80 € ab Hof, Hauptstraße 47, www.dietrich-weine.at

Lagerung: jetzt trinken
Trinktemperatur: 4-6°C
Alkohol: 12,5 % vol

tafelSPITZ

Der TAFELSPITZ ist der beste Begleiter für Urlaub oder Landpartie – und passt wunderbar in Ihre Handtasche. Ob im Salzkammergut, im steirischen Weinland, an den Kärntner Seen oder in den Landeshauptstädten – Österreichs erfolgreichster Gourmet-Guide verrät, wo der Genuss am größten ist. Für die Ausgabe 2011 wurden 600 Wirtshäuser, Restaurants und Szenelokale getestet. Um nur 6 € in Ihrer Trafik.



Paradiesisch

Der Sommer kündigt sich an und mit ihm auch das erntefrische LGV Premiumgemüse aus Österreich.

Unvergesslich – anders lässt sich der Geschmack der LGV Mini Ovalis nicht beschreiben. Wer im vergangene Sommer die Premium-Paradeiser genossen hat, möchte sie auch heuer nicht missen. Und jetzt kommen sie wieder erntefrisch ins Gemüseregal. „Unsere Mini Ovalis sind eine wahre Spezialität. Die Cherry Rispenparadeiser sind zwar klein in ihrer Form, aber ganz groß im Geschmack“, sagt voller Stolz ein LGV-Tomatengärtner. Spezielle, traditionelle Sorten und unvergleichbarer Geschmack sind nun einmal die Erkennungsmerkmale des österreichischen Premiumgemüse der LGV-Frischgemüse.

Mehr Informationen unter www.lgv.at



Mini Ovalis gehören zur Premiumfamilie im Hause LGV

SPAR Gourmet

BERGER PESTOSCHINKEN
Zarter Schinken mit ital. Pesto und Knoblauch gewürzt.
In Bedienung, 100 g statt 1,79

1,39
Ersparnis 0,40



Natur pur

BIO-KÜRBISKERNWECKERL
„Backofenfrisch“. Aus Österreich, viele knackige Kürbis- und Sonnenblumenkerne machen das Bio-Kürbiskernweckerl zu einem saftigen Bio Gebäck mit deftigem und sehr aromatischem Geschmack.

85-g-Stück
Mengenvorteil
1 Stück 0,75
3 Stück

1,50
(per Stk. 0,50)

2+1 GRATIS!

Angebote gültig bis 21.06. 2011.

SPAR Service Team - 0810/111555 www.spar.at