



**Fruchtriase.** Als Josephine Baker die Gesellschaft in den 1920er-Jahren mit ihrem gewagten Bananen-Mini nach Riechsalz rufen ließ, war die exotische Frucht tatsächlich noch sehr exotisch. Erst 1892 erreichte uns die erste Banane, heute ist sie die beliebteste Frucht der Welt, alleine jeder Österreicher isst pro Jahr 11 kg. Die gigantische Nachfrage führt aber zu gigantischen Problemen, vor allem für die Plantagenarbeiter, die unter unwürdigen Lebens- und Arbeitsbedingungen leiden müssen. Daher hat sich FAIRTRADE dazu verpflichtet, nur Produkte zu verkaufen, die fair produziert werden. Und: Durch Monokulturen auf Plantagen feiern Schädlinge fröhliche Urständ und werden im konventionellen Anbau mit Chemie großflächig bekämpft. Ja! Natürlich Bio-Bananen sind nicht nur fair gehandelt, sondern entsprechen in jeder Hinsicht den strengsten Bio-Auflagen – von natürlicher Schädlingsbekämpfung bis zur extensiveren Produktion. Die einzige ökologische, soziale und geschmackssichere Alternative.



**BIO TIPP Schokobananen:** 1 Tafel Bio-Schokolade im Wasserbad schmelzen. Bio-Bananen halbieren, auf Holzspieße stecken, in die Schokolade tauchen, in Streusel oder gerösteten Mandelsplittern wälzen. Spieße in eine schwere Tasse stellen und trocknen lassen.

Weitere Infos unter <http://blog.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Milch

www.janaturlich.at

WERBUNG

FOTOS: GERALD NAVARRA, WINE & PARTNERS



# Am Herd MIT MARTINA RUPP

Die schwungvolle ORF-Radio- und Fernsehmoderatorin ist keine ehrgeizige Köchin – und kocht Einfaches dafür um so besser.

Vielerlei Schneerosen, bunte Krokusse – üppige Frühlingsblütenpracht in Martina Rupp's Garten in Hietzing. Auf der Terrasse stehen zwei große Holztische und viele Stühle für Gäste bereit. „Ich hab gern Leut um mich, hab's gern lustig.“ Sogar die Küche überlässt sie ab und zu ihren Besuchern, da ist sie nicht heikel. Die Hauptrolle dürfen ruhig auch andere spielen. Buntes Gemüse und gegarter Basmatireis stehen in der Küche bereit, gemächlich beginnt Rupp die Paprika zu würfeln. „Ich bin eine Slow-Köchin, hab da keinen Ehrgeiz.“ Rundum zufrieden ist die 53-jährige Moderatorin und Mutter zweier erwachsener Kinder mit ihrer beruflichen Situation. Radio Ö3 am Vormittag, Fernsehen „Heute Konkret“ am Abend, das lässt sich bestens vereinen. In einem großen Wok schwitzt Rupp die Zwiebeln an, und zwar auf ihrem neuen Kochfeld. Induktion? „Nein, kommt mir nicht in die Küche. Ceran!“ Paprika dazu. Passen würden auch noch Zucchini zum Beispiel, am besten so bunt wie möglich. „Meine vegetarischen Freundinnen lieben das als Hauptspeise.“ Dann rührt sie eine halbe Rolle fertig gekaufter Kräuterbutter unter und entschuldigt sich zugleich. „Anständige Menschen machen ihre Kräuterbutter natürlich selber.“ Rupp rührt, kostet, rührt. „Jetzt kommt der Moment, in dem Gutes noch besser wird.“ Beherzt löffelt sie auch noch die Hälfte der übrigen Kräuterbutter in den Wok. Ganz zum Schluss das Wichtigste: der Rucola. „So richtig viel!“ Binnen Sekunden zergeht der Berg grüner Blätter und bindet sich ein ins Bunt. „Du musst aber schreiben, dass es ein bissi bitter sein kann.“ Dann dürfen wir kosten. Zart nussig, leichte Chilischärfe, hin und wieder ein knackiges, süßes Mais Korn. So einfach, so gut!

## 5 fragen

- Ihr Lieblingslokal?** Das Gasthaus Waldtzeile in der Speisinger Straße.
- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Mutters gebackene Apfelspalten.
- Was würden Sie nie essen?** Alles, was Disney gezeichnet hat – also Hasi, Rehlein und so. Ausnahme: Donald Duck und seine Verwandten.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?** Krautfleckerln aufgewärmt – eine Minute zu lang. Es hat rausgeraucht!
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Apfelkompott mit Zimt, Gewürznelken und Ingwer.

## BUNTER BASMATIREIS

Reis kochen, überkühlen lassen. Paprika klein würfeln. Zwiebel schälen, fein schneiden. Einen Schuss Öl in einem Wok (in einer Pfanne) erhitzen, Zwiebel darin leicht anschwitzen. Paprika dazugeben, ca. 10 Minuten schmoren, dabei umrühren. Mais abtropfen lassen, dazugeben. Mit Knoblauch und Chili würzen, Kräuterbutter unterrühren. Reis untermischen. Hitze abschalten. Rucola behutsam unterrühren, mit Salz abschmecken.

- 1 Tasse Basmatireis
- 2-3 Paprika (rot/orange)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Olivenöl, Salz
- 1 kleine Dose Mais
- Knoblauchgranulat
- ½ Rolle Kräuterbutter
- Chilipulver
- 1 Packung Rucola (125 g)



**wein DER WOCHE**  
FABELHAFT 2012 TINTO, NIEPOORT, Douro, Portugal

Neben großen Portweinen produziert Dirk Niepoort in zunehmender Menge trockene Weiß- und Rotweine im Dourotal. Fabelhaft tinto: feine Cuvee aus autochthonen roten Rebsorten, Wilhelm Busch am Etikett. „Ei, ei! Ihm wird so wunderbar, So leicht und doch absunderlich.“ 8,90 € bei Wagners Weinshop, Oberweis-Laakirchen, [www.wagners-weinshop.com](http://www.wagners-weinshop.com)

Lagerung: bis 2018  
Trinktemperatur: 16-18°C  
Alkohol: 13 % vol



**Buon Appetito: 25 % Rabatt** auf Ihre Erstbestellung im [www.italshop.at](http://www.italshop.at) – egal, ob Sie Pasta, Pesto, Sugo, Reis, Gnocchi, Antipasti, Käse, Süßes, Essig, Öl oder Wein kaufen. Und ab 75 € Versandkostenfrei die Lieferung gratis!



Dieses zusätzliche Angebot verfeinert alles:

**Salame**  
Bio Cacciatore  
DOP  
160g  
7,90 €

[www.italshop.at](http://www.italshop.at)  
[www.italshop.de](http://www.italshop.de)

**NEUKUNDEN GUTSCHEIN**  
-25%  
Gutscheincode: Neukunden-25%