



**Allzeit bereit.** Manche Bedürfnisse werden erst im Zeitpunkt der Befriedigung geweckt. Klingt hochphilosophisch, ist aber ein simples Alltagsphänomen: Wir wissen oft erst zum Zeitpunkt einer Erfindung, dass wir sie uns schon immer gewünscht haben. Zum Beispiel Kaffee: Jahrelang waren wir hochzufrieden mit gebrüht und gefiltert, heute trinken wir über kurz oder lang, macchiato oder schwarz, warm oder kühl. Ja! Natürlich erwischt uns jetzt eiskalt und serviert Milchkaffee aus bester Bio-Milch aus dem Nationalpark Hohe Tauern und aromatischem FAIRTRADE Arabica-Bio-Kaffee. Köstlich zur Sommerjaune zwischendurch, egal ob sich der Kaffeedurst im Auto, beim Picknick oder im Büro bemerkbar macht. Praktisch und erfrischend gut.



**BIO TIPP**  
Gerührter Bio-Eiskaffee:  
2 Kugeln Bio-Vanille-Eis und  
1 EL Orangelikör gemeinsam mit  
150 ml Ja! Natürlich Bio-Milch-  
kaffee im Mixer rasch mixen.  
Mit Bio-Schlagobershaube ser-  
vieren. Besonders gut: 1 Tafel Bio-  
Noisette-Heumilchschokolade gut  
kühlen, reichlich über die Schlag-  
obershaube raspeln.

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

Lesen Sie nächste Woche:  
Bio-Cashew-Cranberry Mix



delikatESSEN  
heidi.strobl@kurier.at

## heimat am herd

MARGARETH PUTTINI AUS BRASILIEN

Die Rechtsanwältin arbeitet in Wien, Brüssel und in Brasilien, engagiert sich für Umweltthemen und besitzt eine Heilkräuterfarm. Ein Besuch bei einer spannenden Frau mit weitem Horizont und großer Leidenschaft für guten Geschmack.

Angewandelt in der Familienwohnung im 13. Bezirk, entführt uns Margareth Puttini gleich einmal in ihre Welt der Gewürze. Hier eine Glas mit hellrotem, frisch fruchtigem Chilipulver, dort der betörende Duft getrockneter, fein gemahlener Korianderwurzel. Selbstgemacht. Puttini erzählt von ihrer Heilkräuterfarm in Brasilien, die sie von einem Arzt übernahm, der dort jahrzehntelang an Kräutern und Bäumen forschte und dessen Erkenntnisse sie jetzt nutzen kann. Umweltschutz, Wiederaufforstung, Biodiversität, das sind ihre Themen als Anwältin. Derzeit plant sie eine Foundation, die sich für die Rechte der Indianer einsetzt. „Damit sie ihr Kapital – ihre Wälder – schützen können.“ Geboren und aufgewachsen in Brasilien mit väterlicherseits italienischen Wurzeln, studierte Puttini an der renommierten „Universidade de São Paulo“ Rechtswissenschaften. Ihr Gerichtsjahr absolvierte sie in Wien, wo sie ihren Mann, Wirtschaftsforscher Helmut Kramer, kennenlernte.

Für die Speise aus ihrer Heimat verwendet Puttini bewusst Zutaten, die es in Supermärkten zu kaufen gibt. „Jeder kann eine Moqueca machen und muss dafür weder weit fahren, um frischen Fisch zu besorgen, noch viel Geld ausgeben.“ Während die tiefgekühlten Fischfilets im Backrohr auftauen, bearbeitet die zierliche Mutter zweier Kinder (16 und 18 Jahre) bunte Paprika mit einem kleinen Messer. „Ein Geheimnis: Das Schälen ändert komplett den Geschmack.“ Die Kokosnuss steckt sie in ein Geschirrtuch und zerschlägt sie mit lautem Knall auf dem Boden ihres umgedrehten Gusseisentopfs. Flott schichtet Margareth Puttini die Zutaten in den Topf. Moqueca könne man statt mit Fisch auch mit Fleisch machen, mit Kochbananen oder mit Kürbis. Während das Ganze im eigenen Saft gart und einen herrlichen Duft verbreitet, führt unser Gespräch von Maria Leopoldine von Österreich, Kaiserin von Brasilien, über Rechtswissenschaftler Hans Kelsen bis zu Schriftsteller Jorge Amado und Puttinis Lieblingsbuch: *Dona Flor und ihre zwei Ehemänner*. So verfliegen die Stunden. Es wäre aber auch schneller gegangen, denn: „Wenn du willst, machst du eine Moqueca in zehn Minuten.“

FOTOS: GILBERT NOVY

## moqueca

- 250 g Shrimps
- 1 kg Fischfilet
- 1 EL in Wasser eingeweichte Koriandersamen
- 6 Körner (Kuben-)Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Korianderpulver
- Chilipulver
- 3 große gelbe/orange Paprika
- 1 kg Kirschlorbeer
- 2 große Zwiebeln
- eine Handvoll Schalotten
- Salz
- Azeite de dendê (brasilianisches Palmöl)
- 1 Bund Koriander
- 1 Kokosnuss
- Oliveneröl
- 5 Knoblauchzehen
- 300 g Basmatireis



Kokosnuss an einer ihrer drei Vertiefungen an der Kuppe anstecken, auf ein Glas setzen, Kokoswasser austropfen lassen. Fisch und Shrimps in ofenfeste Formen legen, Fisch mit Koriandersamen und einem Hauch Korianderpulver bestreuen, Shrimps mit einer gepressten Knoblauchzehe, gequetschtem Pfeffer und etwas Chilipulver würzen. Beides ins Backrohr stellen und bei 180°C ca. 10 Minuten auftauen lassen. Dann die Flüssigkeit, die sich gebildet hat, weggießen. Zwiebeln und Schalotten schälen, in Ringe schneiden. Paradeiser halbieren, salzen, ziehen lassen. Paprika dünn schälen, Stiel, Kerne und Trennwände entfernen, in Streifen schneiden. Kokosnuss in ein Geschirrtuch stecken, die Ecken zusammennähen, die Nuss auf einen harten Gegenstand (z.B. umgedrehter Gusseisentopf) schlagen um sie aufzubre-

chen. Schale entfernen. Die Hälfte des Fruchtfleisches mit dem aufgefangenen Kokoswasser und einem Schuss Wasser fein mixen, dann durch ein feines Tuch seihen. Die zweite Hälfte schälen und mit der abgeseihten Kokosmischung fein vermischen. In einem Topf mit schwerem Boden je einen Schuss Azeite de dendê und Öl erhitzen. Darauf in Schichten: Zwiebel/Schalotten, Paprikastreifen, Fisch. Den Saft der Paradeiser drübergießen. Dann Zwiebel, gehackten Koriander, Shrimps, Paprika, Fisch, Paradeiser, Zwiebel, Paprika, ... bis alles aufgebraucht ist. Zart salzen und zugedeckt köcheln lassen (ca. 15 Minuten). Zum Schluss Kokosmilch zugießen und leicht unterheben. Inzwischen Reis in einem Schuss Öl anbraten, geschälten, gepressten Knoblauch dazugeben, mit Wasser aufgießen, salzen, zugedeckt garziehen lassen.

## 5 fragen

- Was würden Sie nie essen?** Nichts. Ameisen, Schlangen, Meerschweinchen – mit unseren indianischen Freunden haben wir alles gegessen.
- Wo kaufen Sie Lebensmittel aus Ihrer Heimat ein?** Wenn ich Zeit habe am Naschmarkt. Wenn ich's eilig habe bei Prosi, Wimberggasse 5, Wien 7.
- Ihr Tipp für ein brasilianisches Lokal in Wien?** Brasilianisch? Gib't's nicht. Aber Portugiesisch: Senhor Vinho, Wien 5.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?** Die arabische.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Spinatstrudel mit Schafskäse – der gibt mir das Gefühl: „Ich werde verstanden“.