

Scharfsinn. Selten gibt es etwas so Vollgas am Gaumen wie Chili. Unscheinbare Gerichte verwandeln sich zu temperamentvollen Diven und lassen plötzlich die Geschmackspapillen Tango tanzen. Es gibt natürlich Hardliner, die Feuer am Dach wollen und ihren Mut mit dem schärfsten Chili der Welt beweisen müssen, wir möchten Genuss mit Schärfe verbinden. Und das gelingt mit der ausgewogenen, neuen Mischung getrockneter Bio-Chilischoten von Ja! Natürlich bestens. Die Flocken bringen 18.700 Scoville auf die Schärfewaage – zum Vergleich: Die schärfste Chilisaucen der Welt lässt uns 7.100.000 Scoville aus dem steirischen Bad



Radkersburg ist der Schöpfer der Mischung und bringt Sorten wie Aciburun, De Cayenne und Elefant in ein harmonisches Verhältnis. Ab sofort bei Merkur erhältlich.

BIO TIPP Bio-Pasta mit getrockneten Bio-Chilitomaten: Bio-Kirschtomaten waschen, halbieren, in einer Schüssel mit Bio-Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehacktem Bio-Rosmarin und Bio-Chiliflocken verrühren. Auf einem Backblech bei 180 Grad 25 Minuten rösten. Mit gekochten Bio-Spaghetti vermischen, mit Parmesan bestreut sofort servieren.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Jungrind



www.janaturlich.at

FOTOS: GERHARD DEUTSCH



AM HERD MIT HANNI RÜTZLER

Die Ernährungswissenschaftlerin stammt aus Bregenz, in Ottakring betreibt sie ihr „futurefoodstudio“. Als Kuratorin der NÖ Landesausstellung „Brot&Wein“ zeigt sie uns eine köstliche Altbrotverwertungsmöglichkeit.

„Die Schulung des eigenen Geschmackssinns macht im Süden noch mehr Spaß“, sagt Hanni Rützler und richtet liebevoll Schinkenspeck, Salami und Ziegenkäse als Erste-Hilfe-Versorgung für uns Hungrige her. Die g'schmackigen Dinge hat sie von ihrem beruflichen Eintages-Trip aus Südtirol mitgebracht, dazu herrlich flaumiges Weißbrot mit eingearbeitetem Radicchio aus ihrem Lieblings-Brotgeschäft in Bozen. Kurz blanchierter „Mönchsbar“ – ein spezielles, fleischiges Blattgemüse – macht die einfache Vorspeise perfekt.

Unterwegs ist sie viel, die international gefragte Ernährungsexpertin, die unter anderem mit Zukunftsforscher Matthias Horx zusammenarbeitet. Sie schwärmt von in Teer-Sirup eingelegtem Hering, den sie in Finnland verkostet hat, von den Märkten Vietnams, von knusprigen afrikanischen Raupen, die nach Erdnüssen schmecken. „Ich habe viele Abenteuer im Beruf“. Nebenbei lassen wir uns die weiche, in dicke Scheiben geschnittene Salami schmecken. Nein, Vegetarierin ist sie nicht, die Hanni Rützler, aber „irgendein Fleisch ess ich schon lang nimmer“. Der Geschmackssinn der gebürtigen Bregenzerin hat sich igewandelt. „Kässpätzle tun mir vielleicht seelisch gut, nicht aber physisch.“ Am Essen könne sie erkennen, wenn sie nicht liebevoll mit sich umgeht. „Ein Geschenk, dass ich das spüre.“ In ihrem „futurefoodstudio“ am Brunnenmarkt verschmelzen kulinarische Theorie und Praxis bei Seminaren und Workshops ineinander. Kürzlich hat hier eine türkische Mutter mit ihren Töchtern die Speisen ihrer Heimat für 50 Interessierte gekocht, demnächst wird es eine derartige „migration culinaire“ mit Gastköchen aus Kenia geben. Inzwischen ist unser leichtes, feines Sommeressen fertig. Dazu ein Glaserl Veltliner. „Das ist es, was Essen kann: es bringt Leute zusammen.“

FATTOUSH/BROT-SALAT

Brot in Scheiben schneiden, auf Teller legen, dick mit Sauermilch übergießen. Ziehen lassen. Zwiebel in Ringe, Gurke in kleine Würfel schneiden, Knoblauch und Petersilie hacken, alles vermischen und mit Limettensaft marinieren. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Brotstücken in der Sauermilch wenden, auf frischen Tellern anrichten. Radieschenscheiben drauflegen, darüber die Gemüse Mischung verteilen. Gehackte Minze drüberstreuen, mit ein paar Tropfen Öl und eventuell etwas grobem Salz würzen.

Weißbrot
Sauermilch
3 Jungzwiebeln
1 junger Knoblauch (ersatzweise 1-2 Zehen)
1 Gurke
eine Handvoll Radieschen
½ Limette
Petersilie, Minze
Olivenöl, grobes Meersalz



5 fragen

Ihr Lieblingslokal? Wetter/Yppenplatz, Zur Dankbarkeit/Podersdorf, François im Vierzehnten/Reinlgasse.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Der Schokoduft der „Brunelle“ auf den Alpenwiesen.

Was würden Sie nie essen? Nix. Es lohnt sich schon manchmal, über diese Hemmschwelle zu gehen.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Wollte meinen neuen, riesigen Topf einweihen. Drei Hühner zwei Tage lang gekocht. Und dann? Vergessen! Verdunstet. Nix übrig geblieben als der Duft.

Welche Speise tröstet Sie? In harten Zeiten schleiche ich mich in die Küchen wirklich guter Restaurants.



Bester Schinken!

TRADITIONS- BEINSCHINKEN

Der Klassiker. Hergestellt aus besten Schweineschlögelteilen aus Österreich. An der Qualität des Beinschinkens beweist sich die Meisterschaft des Schinkenmachers. Versuchen Sie ihn: unseren von Hand gefertigten, über Buchenholz geräucherten Schinkenliebbling.



glutenfrei
laktosefrei
ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern
handgelegt



BERGER: Ausgezeichnete Qualität und höchste Standards in der Lebensmittelproduktion.

ROHSTOFF ZU 100% AUS ÖSTERREICH