

Man darf Zwischenfälle nicht unterschätzen. Vor allem kulinarische. Denn ist der Kopf müde und die Gedanken wandern in Zeitlupe, kann eine vernünftige Jause Wunder wirken. Gerade jetzt zu Schulbeginn ist es wichtig, den Snack-Radius unserer Kinder über die Grenzen von Wurstsammel und Schokoriegel hinaus zu erweitern. Eine gute Jause sollte bio, abwechslungsreich und einfach zu essen sein. Manchmal ist das „wie“ genauso wichtig wie das „was“ – in diesem Sinne lassen Sie sich ein spezielles Service einfallen. Dafür legt man sich am besten kleine verschließbare und wieder verwendbare Behälter zu, die man Tag für Tag mit Bio-Obst, Bio-Gemüse und gesunden Knabberereien füllt – von Karottenstiften über Apfelschnitze bis zu Trockenfrüchten und Nüssen. Dazu ein leckeres Bio-Käseweckerl mit Bio-Paradeisern. So ein kleines Genie will auch richtig trinken und findet die Lösung in gespritzten Bio-Säften und Tees. So einfach kann das 1 x 1 der gesunden Jause sein.



BIO TIPP

Jetzt auf www.janatuerlich.at beim Bio-Rezept-Wettbewerb mitmachen – es geht um ein unvergessliches Genusswochenende. Einfach die besten Kinder-Rezepte einsenden und einen von vielen weiteren Preisen gewinnen.

Weitere Informationen unter <http://blog.janatuerlich.at/ernaehrung>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Frühstück



www.janatuerlich.at

FOTOS: JEFF MANGIONE



AM HERD MIT ERIKA PLUHAR

Obwohl sie sonst nie am Herd steht, empfängt uns die Schauspielerin, Freundin Nadjat Hamdi – in ihrem Haus in Döbling, wo wir lernen, wie

Als Jugendliche, in der Zeit ihrer Magersucht, hat Erika Pluhar zwar gekocht, aber nie davon gegessen. Während des Studiums am Max-Reinhardt-Seminar ist die Ess-Störung einer Koch-Störung gewichen, die bis heute andauert. „Ich esse sehr, sehr gerne, aber das übertriebene Gesprächsthema Essen und Trinken nervt mich. Ein gutes Butterbrot mit Salz ist was Wunderbares.“ Als berufstätige Frau mit Tochter war immer jemand im Haus, der sich ums Essen kümmerte. Und auch „Die Männer meines Lebens konnten gut kochen“. Nur gemeinsam mit Nadjat Hamdi, jener Frau, die ihr während der Dreharbeiten zum Film „Sahara in mir“ Guide, Dolmetsch, „ein und alles“ war, stellt sich Pluhar an den Herd. So wie Pluhars Enkelsohn Ignaz entstammt Nadjat der Westsahara, dem Volk der Saharai. In guter Manier kocht Nadjat erst einmal grünen Tee für uns, mit viel Zucker. Drei Mal wird er aufgegossen. Und während wir den ersten Aufguss, genannt „Bitter wie das Leben“, trinken, erzählen die beiden Frauen von Vertreibung und Krieg, von der „Mauer der Schande“, die das Land Westafrika teilt, von riesigen Flüchtlingslagern, in denen Hunderttausende Saharai seit Jahrzehnten ihr Leben fristen. „Grausam und traurig. Und die Welt weiß nichts davon.“ „Trotzdem ist mein Wort“, sagt Pluhar. Fasziniert schaue ich Nadjat zu, die die Zutaten nacheinander aus der Hand in den Topf schneidet. „In der Wüste, mit all dem Sand, kann man kein Brett verwenden.“ Pluhar rührt heißes Wasser in den Couscous, um ihn zur richtigen Konsistenz zu bringen. „Die Anna schaut vom Himmel herunter und sagt: Mama, das wirst doch noch z’sambringen.“ Zwischendurch schlürfen wir den zweiten Tee-Aufguss, „Süß wie die Liebe“. Und obwohl wir zu viel reden, „entweder man kocht oder quatscht“, gelingt die Wüstenspeise wunderbar. In einer großen Schüssel kommt sie auf den Tisch, die Pluhar ist zufrieden. „Reduziert auf das, was Essen ist.“ Zum Abschluss zelebrieren wir den dritten Aufguss des Tees: „Sanft wie der Tod.“

Sängerin, Autorin – gemeinsam mit in der Sahara gekocht wird.



COUSCOUS

Zwiebeln schälen, grob schneiden, in Öl anschwitzen. Knoblauch schälen, würfeln, dazugeben. Fleisch in große Würfel schneiden, dazugeben, anbraten. Geschälten Ingwer würfeln, dazugeben, die grob geschnittenen Paradeiser unterrühren. Karotten schälen, 2-3-mal brechen, dazugeben. Kohlrabi schälen, in 3-4 Stücke schneiden, dazugeben. Petersilie zerpfücken, dazugeben. Zucchini, Melanzane, Paprika putzen, vierteln, unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und etwas Harissa würzen. Im eigenen Saft zugedeckt köcheln lassen (insgesamt ca. 1 Stunde). Couscous dämpfen. In einer großen Schüssel anrichten.

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Rindfleisch (oder Lamm oder Kamel)
- 5 cm Ingwer
- 3 Fleischparadeiser
- 4 Karotten
- ½ Kohlrabi
- 3-4 Stiele Petersilie
- 1 Zucchini, 1 Melanzani
- 1 roter Paprika
- 1 Handvoll Kichererbsen
- 500 g Couscous
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Harissa (scharfe Gewürzpaste), Olivenöl

5 fragen

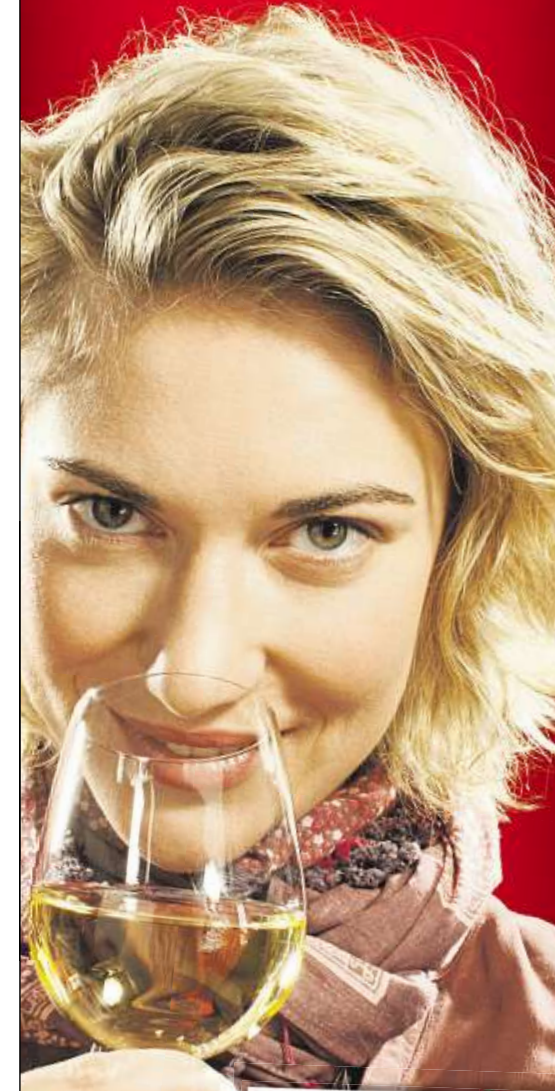
Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Mutters sitzengebliebenen Gugelhupf habe ich geliebt, und die Germknödel meiner böhmischen Großmutter.

Was würden Sie nie essen? Getier, das lebt.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Jedes Buffet ist für mich ein kulinarisches Missgeschick.

Ihr Lieblingslokal? Pfarrwirt, Eckl, Brandl, Alt Sievering.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten? Irgendwas Molliges – Teigwaren müssen es sein – Eiernockerl.



JETZT NEU
5,-
UM € IN TRAFIKEN ERHÄLTICH

SALON 12 | Alle Siegerweine auf einen Blick zum Nachlesen