

**Ölwechsel.** Nicht nur die Umwelt leidet massiv unter der Gewinnung von Palmöl, auch die soziale Ausbeutung heizt die Diskussion in den Medien an. Ja! Natürlich zog die Konsequenzen und hat sukzessive alle Produkte im Sortiment palmölfrei gemacht! Palmöl ist als Zutat im Erfolgsrezept von Ja! Natürlich völlig ungeeignet – denn in der DNA des Bio-Pioniers stehen ökologische und soziale Verantwortung, höchste Transparenz und Nachvollziehbarkeit in der Herstellung. Ja! Natürlich setzt auf gesunde Produkte und stärkt die heimische Landwirtschaft durch den Einsatz heimischer Zutaten. Mit diesen Gedanken im Hinterkopf schmeckt das Granola Knuspermüsli gleich nochmal so gut – reiner Bio-Honig und hochwertiges Bio-Sonnenblumenöl verwandeln den österreichischen Hafer aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft, selbstredend ohne chemisch-synthetische Spritzmittel gewachsen, in kleine, köstliche Knusperfloeken, die mit Milch oder Joghurt vermischt dem Frühstück tieferen Sinn und natürlich mehr Genuss verleihen. Vom Hafer gestochen wird man hier nicht, höchstens vom Suchtfaktor infiziert. Granola, in den Sorten „Basis“ und „Cranberry“ erhältlich, garantiert palmölfrei.



**BIO-TIPP Granola-Trifle:** Griechisches Bio-Naturjoghurt, Bio-Nougatcreme und Bio-Granola übereinander in Gläser schichten, mit Granola abschließen und mit gehackter Bio-Schokolade bestreuen.

**Lesen Sie nächste Woche:** Palmölfreie Bio-Nougatcreme

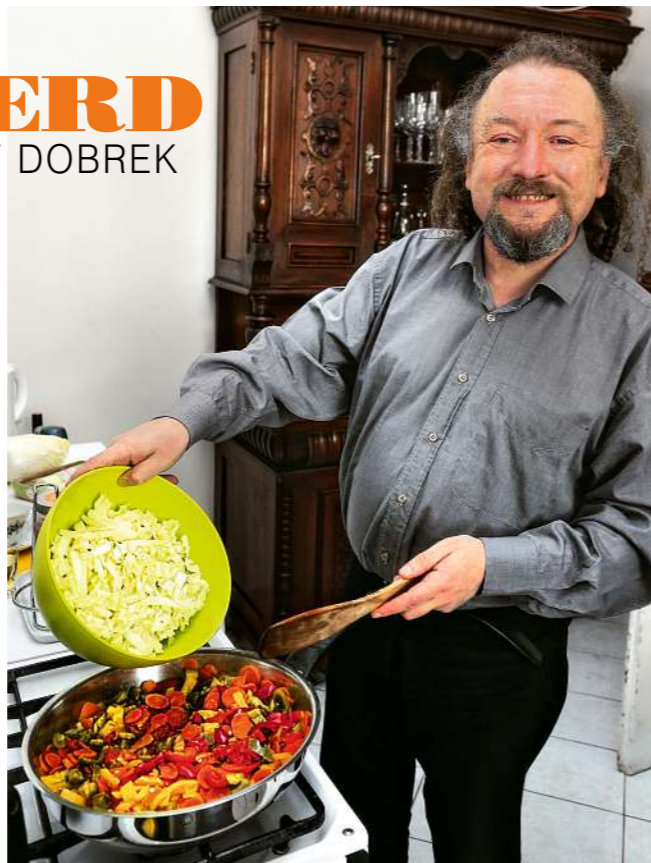


www.janaturlich.at

WERBUNG

## AM HERD MIT KRZYSZTOF DOBREK

Mit „Dobrek Bistro“ ist der polnisch-stämmige Musiker Fixpunkt des derzeit stattfindenden Akkordeon-Festivals. Während sein Vier-Stunden-Gemüse sanft köchelt, tischt er uns die Geschmäcker seiner Heimat auf: Heringe und Salzgurken.



**D**ritter Bezirk, Altbauwohnung. Hier lebt Krzysztof Dobrek mit Ehefrau und 14-jähriger Tochter. Aufgewachsen ist der Musiker in der Nähe von Krakau, in der Wüste: „Wirklich, da gibt's die größte Sandfläche Mitteleuropas, der Spielplatz des polnischen Bundesheers.“ Mit sieben nahm er Akkordeonunterricht, später studierte er Fagott. 1990 zog es Dobrek nach Wien, wo er wieder begann, Akkordeon zu spielen. Es folgten Projekte im Theater an der Wien, in der Josefstadt, im Burgtheater. Er spielte mit *Die Landstreich* und der *Tschuschenkapelle* und er ist Akkordeonist bei Maria Bills Edith-Piaf- und Jacques-Brel-Revuen. Zu kochen begonnen hat der Musiker erst nach der Geburt seiner Tochter. Und sein Repertoire

ist noch nicht sehr groß. Am liebsten bleibt er bei seinem Standardgericht: Gemüsepfanne. „Das braucht vier Stunden.“ Während Karotten und Paprika im eigenen Saft schmurgeln, serviert Dobrek seinen „Cuvee-Tee“ aus Kräutern, Grünem Tee und Rooibos in hübschen, filigranen Schalen. Stolz zeigt er uns die eindrucksvolle Porzellansammlung, die seine Frau im Laufe von acht Jahren zusammengetragen hat. „Alles vom Wiener Flohmarkt. Alles polnisch!“ Polnisch sind auch die Heringe, die wir zu kosten bekommen. Gleich mehrere Sorten holt er aus dem Kühlschrank, Marke Albatross: „Die sind von meinem Lieblingsgeschäft. Ein polnischer Laden in der Langobardenstraße.“ Dazu kreuzt er Salzgurken. Inzwischen sind Porree



FOTOS: FRANZ GRUBER

## SANFTESgemüse

**P**aprika in Streifen schneiden. Karotten in sehr dünne Scheiben schneiden. Paprika und Karotten in eine große Pfanne geben und zugedeckt ca. eineinhalb Stunden bei ganz kleiner Hitze im eigenen Saft köcheln lassen. Porree in Ringe schneiden, darüber verteilen, zugedeckt weiterköcheln lassen. Chinakohl in Streifen schneiden, darüber verteilen, weitere 20 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln schälen, grob schneiden, als letzte Schicht auf dem Gemüse verteilen, zugedeckt abermals ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen. Dazu: Reis.

- 6 bunte Paprika
- 5 Karotten
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 1/2 Kopf Chinakohl
- 3 kleine Zwiebeln
- Pfeffer



und Chinakohl in sich zusammengefallen und es gibt wieder Platz in der geräumigen Pfanne. Um es allen Recht zu machen, würzt Dobrek nur mit Pfeffer: „Immer! Meine Frau mag gar kein Salz, meine Tochter sehr viel. Also salzt jeder selbst.“ Übermorgen, am Montag, ist der Musiker mit seiner Band „Dobrek Bistro“ zu Gast beim Akkordeon-Festival, das heuer zum 19. Mal stattfindet und das inzwischen das weltweit größte seiner Art ist. Warum er überhaupt begann, Akkordeon zu spielen? „Weil nichts anderes zur Hand war.“ Viele Geschichten später verspeisen wir das Gemüse. Mild, aber gut. Und dann gibt Krzysztof noch zu, dass er heute ganz schön nervös war. Er, der normalerweise vor hunderten Leuten auf der Bühne steht ...

## 5 fragen

- Was würden Sie nie essen?**  
Weiß ich nicht. Um etwas zu wissen, muss ich es ausprobieren. Ich bin neugierig.
- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?** Polnische Heringe.
- Ihr Lieblingslokal?**  
Das „Bamboo“ in der Margaretenstraße. Da kann man sitzen und essen und reden und essen und sitzen. Ohne Druck.
- Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?**  
Wollte ein Hendl im Backrohr aufwärmen. Drei Stunden später sind mir Rauchschwaden aus der Küche entgegengekommen.
- Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?**  
Das ist wie mit der Musik: Hängt von der Stimmung ab.



**KREN<sup>s</sup>genial**

MEIN SCHÄRFE-KICK

SEBASTIAN PRÖDL

Steirer Kren Das Original

JETZT NEU Apfel & Kren

www.steirerkren.at