

Zeit-Gefühl. Sommerfrische, das klingt nach Vogelgezwitscher und Bimmelbahn. Das fühlt sich an nach Füßen im heißen Sand und einem Sprung ins kühle Nass, das schmeckt nach vollreifen Früchten aus dem sonnigen Süden. Genau von dort kommen die Hauptdarsteller in den neuen Ja! Natürlich Sommerfrische-Joghurts: Kokos, Mandeln, Zitronen und Mangos. Komponiert aus den feinsten Zutaten, die die Bio-Speisekammer zu bieten hat. Von bester heimischer Bio-Milch bis zu puren Früchten die ganz ohne chemisch-synthetischen Spritz- und Düngemittel zur vollen Reife wachsen dürfen. Ein unverkennbarer Geschmack, der Sommergeföhle weckt. Ja! Natürlich Joghurts werden gänzlich ohne Milchpulver und Aromen zubereitet. Natürlich, cremig, pur – die einzige Gefahr lauert im Suchtfaktor. Ja! Natürlich Sommerfrische Joghurts in den Sorten „Kokos“, „Mandel“, „Zitrone“ und „Mango“ – erhältlich bei BILLA, MERKUR, ADEG und Sutterlüty.



BIO TIPP
Kokos-Himbeer-Eis: 2 Becher Bio-Kokos-Joghurt mit 500 g gefrorenen Himbeeren in einen starken Mixer geben und durchmischen. Sofort servieren. Probieren sie auch folgende Kombinationen: Bio-Zitronen-joghurt mit gefrorenen Erdbeeren, Bio-Mandeljoghurt mit gefrorenen Bananen. Weitere Infos unter <http://magazin.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche:
Bio-Spargel



www.janaturlich.at



AM HERD MIT CHRISTOF SPÖRK

Als „Landstreich“ feierten die beiden Musik-Kabarettisten gemeinsam mit KollegInnen zwischen 1995 und 2005 große Erfolge. Als „Landstreich plus“ stehen sie ab Ende Mai nun wieder auf der Bühne.

Die beiden gebürtigen Steirer kochen ein „Essen in Zeiten des Überflusses“.

Zwei Steirer. Christof Spörk lebte lang in Wien, zog aber vor einigen Jahren mit seiner Familie ins Südburgenland und kommt nur noch ab und zu in die Großstadt. Gerhard Draxler ist mit Ehefrau und den vier Kindern vor kurzem vom 18. in den 17. Bezirk übersiedelt. Und so passiert's, dass ich auf der Terrasse des gebürtigen Übelbachers Draxler sitze und dabei auf die Fenster meines Elternhauses blicke. Dornbacher Nachbarschaft. Was für ein Zufall! Mehl, Wasser, Schmalz und Salz – das sind die bescheidenen Zutaten, die Draxler für sein altsteirisches Arme-Leut-Essen braucht. „Achtzehn Mal Sterz essen, dann ist wieder Sonntag, hat's früher g'heißen.“ Wochentags stand also drei Mal Sterz auf dem Tisch. Nachdem Draxler das Mehl gellindert, das heißt trocken geröstet hat, übergießt er es mit kochendem Wasser um es „abzubrennen“.



FOTOS: FRANZ GRUBER

BOHNEN sterz

- 125 g Schweineschmalz (oder Rama)
- 400 g Weizenmehl (universal)
- Salz
- eine Hand voll Käferbohnen
- ½ l Buttermilch
- ½ Becher Sauerrahm
- Kümmel (ganz)

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, dann eine Stunde weich kochen. Wasser wegkochen. Das Mehl in einem Topf ohne Fettzugabe „lindern“ (rösten), dann in eine Schüssel umfüllen. Einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen, das Mehl damit „abbrennen“ (übergießen und gut durchrühren). Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen, das Mehl hineingeben und 30 Minuten lang rösten, dabei ständig rühren und zerstampfen. Ca. ½ l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Salz und Kümmel hinzufügen, Buttermilch und Rahm unterrühren, kurz aufkochen. Die weichgekochten Bohnen unter den Sterz mischen. Sterz mit Stosuppe servieren.



& GERHARD DRAXLER

Jetzt muss es nur noch 30 Minuten „g'stessn“ werden, dann ist er fertig, der Sterz. „I bin für die einfachen Dinge.“

Spörk und Draxler kennen einander schon fast ihr ganzes Leben lang. Gemeinsam Musik machen sie zumindest seit 1991, als „Die steirische Landstreich“ gegründet wurde, eine Band, die sich einer Mischung aus neuer Volksmusik und Musikkabarett verschrieben hatte. Landstreich legte 2005 eine Pause ein, demnächst touren Spörk und Draxler aber gemeinsam mit Krzysztof Dobrek und Johanna Kugler als „Landstreich plus“ durch Österreich, in jedem Bundesland ein Auftritt. Gespielt wird mit kleinen Ausnahmen das alte Repertoire, auch viele Lieder aus den Anfangszeiten: „Wir sind draufgekommen, dass unsere Themen zeitlos sind.“ Während Draxler noch den Sterz stesst, bekommt auch Spörk endlich eine Aufgabe. „Hol an Topf

aussa.“ Daheim im Südburgenland ist doch eher seine kubanischstämmige Ehefrau für das Familienessen zuständig: „Jacqueline kocht wahnsinnig gern.“ Auch hätte das Landleben dazu beigetragen, das traditionelle Rollenbild etwas zurückzudrehen, meint Spörk. „Es gibt Vorteile in Wien und Vorteile am Land. Für uns passt's so.“ Ins kochende Wasser rührt Draxler Buttermilch und Sauerrahm. „Je nachdem, was weggehört. Ein klassisches Inventuresen.“ Kurz aufkochen, versprudeln, und schon ist auch die Stosuppe fertig. Zu Tisch. Kosten. Ein wenig Sterz auf den Löffel, ein wenig Suppe dazu. Naja, schon ein bisschen fad. Aber je länger wir essen, desto besser schmeckt's. Als Nachspeise kredenzt Draxler, der übrigens im Hauptberuf der größte (Bio-)Bauer Österreichs ist, selbsteingelegte Pfirsiche mit Schlagobers. Kindheitserinnerungen werden wach. Der Luxus des Einfachen.

4 fragen

Was würden Sie nie essen?

Draxler: Gebackene Pandabärenwangerln.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?

Spörk: Ich hab ein Jahr in Spanien studiert und so gespart, dass ich nie g'scheit spanisch essen war.
Draxler: Erstes Mal Kochen für meine (jetzige) Frau. Beim Teig für die Topfenknödel hab ich irgendwas vergessen – sie haben sich einfach aufgelöst im Kochwasser.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?

Spörk: die kubanische.
Draxler: die österreichische.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Spörk: Moros y Cristianos (weißer Reis mit schwarzen Bohnen).
Draxler: Cordon Bleu.