

**Durch die Blume.** Was haben die „Gemeine Akelei“, der „Heil Ziest“ und die „Dunkel Königskerze“ gemeinsam? Nein, es handelt sich dabei nicht um die Hauptdarsteller in einem neuen Fantasy-Blockbuster, sondern um Ja! Natürlich Bio-Wildblumen, die gemeinsam mit der Biobaumschule Ottenberg wieder vermehrt wurden und als florale Seltenheiten unsere Beete bereichern. Man muss keine blühende Phantasie haben, um sich diesen willkommenen Wildwuchs vorzustellen. Wildblumen wurden durch intensive landwirtschaftliche Nutzung aus ihrem natürlichen Raum verdrängt. Dabei ist ihr Beitrag zur Förderung der Artenhaltung und -vielfalt besonders wichtig. Die Ja! Natürlich Wildblumen sind also viel mehr als eine optische Wonne, auch unser Ökosystem profitiert davon. Obendrein sind Wildblumen klimatisch sehr angepasst und kommen mit wenigen Nährstoffen und Wasser aus. Sie müssen auch nicht gedüngt werden. Nun kann man aus dem Vollen schöpfen und seinen Beeten mit der ganzen Vielfalt von zehn verschiedenen Bio-Samensorten grünes Licht geben. Gibt's bei ausgewählten BILLA und MERKUR Filialen.



**BIO-TIPP**  
Die Ja! Natürlich Wildblumensamen werden in Graspapier verpackt. Graspapier besteht zu 100% aus den nachwachsenden Rohstoffen Gras und Holz. Zudem ist es zu 100% recycelbar.

Lesen Sie nächste Woche:  
Bio-Kräuter



www.janaturlich.at



FOTOS: JURG CHRISTANDL



## AM HERD MIT MARTINA SALOMON

Die stellvertretende Chefredakteurin des KURIER schreibt nicht nur gern über das Thema Ernährung, sie liebt es auch, für große Runden zu kochen. Aber: schnell muss es gehen. Für uns zaubert sie ein Essen, das sie „seit 100 Jahren“ macht.

**S**chinkenkipferln! Voller Vorfreude auf einen Geschmack meiner Kindheit steige ich die Treppen hinauf in Martina Salomons Dachwohnung im vierten Bezirk. Den Teig hat die Journalistin schon von Festwerden in den Kühlschrank gestellt: „Frisch geknetet ist er nämlich ein ziemlicher Batz.“ Butter, Topfen, Mehl – ganz schön üppig. „Ich bin keine Magerköchin.“ Light-Produkte kommen der schlanken Frau nicht ins Haus. Für die Fülle faschirt sie ein knappes Kilogramm durchgezogenen Schinken. „Ich mach gleich die doppelte Menge, am Abend hab' ich eine Buchpräsentation.“ Kürzlich erschien ihr Buch „Salomonisch serviert – Lebensrezepte und Lieblings Speisen“, daraus liest sie, und verwöhnt ihre Zuhörer dabei mit Selbstgemachtem. Nicht selten bäckt die Vielbeschäftigte mitten in der Nacht Kuchen und präsentiert das Ergebnis dann auf Facebook. Ein scharfer Kontrast zu den politischen Texten, die sie ebenfalls regelmäßig postet: „Mit den Rezepten hab ich mir weiche Ecken verpasst.“ Aus dem Kühlschrank holt Salomon einen mächtigen Block Emmentaler. „Mein Mann kauft gern in großen Einheiten ein“, sagt sie augenzwinkernd. Sie ist mit Fernsehjournalist Gerhard Jelinek verheiratet. Die beiden Söhne sind ausgezogen, freuen sich aber nach wie vor, von der Mama bekocht zu werden. Am liebsten mit Altbewährtem: Schinkenkipferln, Lasagne, Kuchen mit Obst aus dem Garten in Brunn. Nur keine Experimente. Will sie Neues



ausprobieren, lädt die Hobbyköchin Freunde ein. „Ich hab einen riesigen Freundeskreis, von dem alle gern gut essen. Aber es wird immer schwieriger ...“ Die Allergien und Unverträglichkeiten ihrer Gäste haben die Journalistin auch dazu bewogen, eine Streitschrift wider die essensneurotische Gesellschaft zu verfassen. Titel: „Iss oder stirb (nicht).“ Kommenden Montag, 16. April, wird Salomon im Rahmen der „KURIER-Gespräche“ mit Sepp Schellhorn und Wolfgang Rosam im Grand Hotel über Essen und Politik plaudern. Mit den Worten „Ich liebe Pfeffer“ mahlt die gebürtige Oberösterreicherin eine kräftige schwarze Prise in die Schinkenfülle, bevor sie Kipferln formt. Ab ins Backrohr. Flott mischt Salomon noch einen Salat mit Kernölmarinade als Beilage. Fertig. Knusprig, würzig – wenn ich nur aufhören könnt!

## SCHINKENKIPFERLN

**F**ür den Teig Butter in kleine Würfel schneiden und flott mit den restlichen Zutaten verkneten. In Folie wickeln, 1 Stunde kalt rasten lassen. Schinken faschieren, Käse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken, in Butter anschwitzen, Petersilie zum Schluss dazugeben. Schinken und Käse in einer Schüssel mit Sauerrahm und Zwiebel verrühren, salzen, pfeffern. Den kalten Teig dünn auswalken und in Quadrate (ca. 10x10 cm) schneiden. Fülle draufsetzen, Teig darüber zusammenklappen, zu Kipferln formen, Ränder gut zusammendrücken. Kipferln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Ei bepinseln, mit Kümmel bestreuen, im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 45 Minuten backen.

**Für den Teig:**  
250 g Topfen (10%)  
250 g Butter  
250 g glattes Mehl  
1 Ei (m)  
Salz

**Für die Fülle:**  
300 g Schinken  
150 g Emmentaler  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
2 EL gehackte Petersilie  
2 EL Sauerrahm  
Salz, Pfeffer

1 Ei zum Bestreichen  
gemahlener Kümmel

## 5 fragen

**Was würden Sie nie essen?**  
Hirn, Hoden, Augen.

**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**  
Steckerlfisch nach dem Wandern bei uns daheim in Oberösterreich.

**Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?**  
Selbstgemachte Krapfen! Der Teig ist nicht aufgegangen, ich habe sie trotzdem gebacken, herausgekommen sind schwärzliche Dinger. Danach habe ich das heiße Fett wutentbrannt in einen Plastikkußel gegossen, der daraufhin weggeschmolzen ist.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**  
Die österreichische mit all ihren Einflüssen.

**Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?**  
Schoko-Minz-Eisbecher von Tichy im Sommer, im Winter Suppen.