

**Faserschmeichler.** Da kann der Zwiebel noch so biologisch korrekt sein, wenn er im Plastiknetz steckt, treibt es den ökologisch tickenden Menschen die Tränen in die Augen. Da der rote Faden der biologischen Idee bei der Verpackung nicht abreißen darf, hat sich Ja! Natürlich zum Ziel gesetzt, nach und nach die Verpackungen in umweltfreundliche Hüllen zu verwandeln. Der nächste Schritt: Nachdem schon viele Ja! Natürlich Produkte ihren Weg in nachhaltige Kartons und Zellulosefolie gefunden haben, werden nun Zwiebeln, Salaterdäpfel und Rote Rüben in Netze aus reiner Naturfaser gehüllt, die aus nachwachsendem Rohstoff gemacht und kompostierbar sind. Doch abgesehen von der Ideologie, haben die Naturfaser-Netze auch einen praktischen Nutzen: Sie sind atmungsaktiv und regulieren die Feuchtigkeit, dadurch bleibt das Gemüse länger frisch. Durch die schrittweise Umstellung auf umweltschonende Verpackung wurden seit 2011 übrigens 63 Tonnen Kunststoff eingespart!



Bio in Hülle und Fülle.

**BIO TIPP** Weihnachtsgeschenk für die Umwelt: Ab 10. Dezember 2012 sind die Ja! Natürlich Zwiebeln, Salaterdäpfel und Rote Rüben in den kompostierbaren Naturfaser-Netzen erhältlich.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Olivenöl



[www.janaturlich.at](http://www.janaturlich.at)



# AM HERD

Die lebenslustige Gitti heißt eigentlich Martha und gewann schon mit 16 ihren ersten Singwettbewerb. Kochen kann sie, aber gut essen ist ihr lieber.

Mit einem „Servas, mit mir is eh niemand per Sie“ betritt die Jazz Gitti mein Haus. „I hab scho glaubt, des is a fake“, meint sie dann, weil sie mich telefonisch nicht erreichen konnte, während sie draußen bis zum vereinbarten Zeitpunkt wartete. Erlebt hätte sie diesbezüglich schon so einiges. Klar, wer mit so viel gutem Schmah gesegnet ist wie die Gitti, dem kann man auch Scherze zumuten. Aber nein, alle Zutaten sind bereit, die Sängerin wetzt beherzt die Messer und schneidet das Fleisch. „Wie vü nemma?“ Ein Kilogramm davon landet im großen Topf. Abschnitte wirft sie in hohem Bogen meinem Hund zu, der sich gar nicht auskennt – so etwas hat er noch nie erlebt. „Wenn du ohne Liebe kochst, kannst du’s vergessen, das schmeckt man.“ Aufgewachsen in Wien – ihr Vater hatte ein Kaffeehaus am Mexikoplatz – lebte sie als junge Mutter für zehn Jahre in Israel. Dort besuchte sie auch eine Kochschule, aber so richtig lieben lernte sie es nie, das Kochen, und das Backen schon gar nicht. „Jeder, der von mir einen Kuchen essen muaß, is a arme Sau.“ Mit ihrer offenen, direkten Art und ihrem Schmah meistert das Energiebündel „Gittl“ jede Lebenslage. Zurückgekehrt nach Wien, gründete sie das „Café Zuckerl“, später den ersten Jazz-Heurigen, dann Lokale am Bauernmarkt und auf der Seilerstätte. Eines kultiger als das andere. Und irgendwann war’s genug, seitdem singt sie „nur noch“. Der Topf am Herd wird immer voller. Für wie viele Leute wir eigentlich kochen? „Für vier und wann no wer kummt.“ Saftig und weich soll das Reisfleisch werden. „Wir wollen’s patzert.“ Ein Bier, ein Glaserl Wein? „Na, i iss lieber als i trink.“ Bei der großen Menge dauert’s ganz schön lange, bis unser Essen richtig mollig ist, dann schmeckt’s aber umso besser. Wir zwei genießen für vier, aber noch immer bleibt genug für den Rest der Familie. „Heiderl, des war super.“

FOTOS: JEFF MANGIONE, HEIDI STROBL



## REISFLEISCH

Zwiebel schälen, würfeln, in Öl glasig schwitzen. Fleisch in Würfel schneiden. Zuerst das Rind zum Zwiebel geben, anbraten, etwas später das Schwein. Reis in Tassen messen, Fleisch mit etwa mehr als der doppelten Reismenge Wasser aufgießen. Gewürze einrühren, 1 Stunde köcheln lassen. Reis inzwischen in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Wenn das Fleisch ziemlich weich ist, Reis zum Fleisch geben, aufkochen, dann ins Rohr (180°C) stellen, 30 Minuten ohne Deckel fertigkochen. Eine Handvoll geriebenen Parmesan unterrühren. Anrichten, mit Parmesan bestreuen, mit Rucola-Vogerlsalat essen.

- 1 kg Fleisch (1/2 Schwein, 1/2 Rind)
- 5 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL Öl
- 1 „Knorr Bouillon pur“ Rind
- 1 gegupfter EL gemahlener Kümmel
- 3 gegupfte EL edelsüßer Paprika
- 1 gegupfter EL scharfer Paprika
- 2 TL Knoblauchsatz (oder Salz und 2 Zehen Knoblauch)
- 1 EL Majoran
- Schale einer halben Bio-Zitrone
- 500 g Rundkornreis
- Parmesan

## 5 fragen

- Was würden sie nie essen?**  
Beuschl und Kutteln, die musste ich als Kind meinem Hund kochen.
- Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**  
Die österreichische Küche, gemischt mit der mediterranen.
- Ihr Lieblingslokal?**  
Das neu renovierte Lokal im Rathaus Korneuburg.
- Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**  
Der jiddische, polnische Karpfen meiner Mutter.
- Gibt es eine Speise, die Sie zu trösten vermag?**  
Wenn i z’wider bin, dann brauch i gar nix.



## wein DER WOCHE

BLAUFRÄNKISCH LEITHABERG DAC 2010, WEINGUT HEINRICH, Gols, Burgenland

Das Gebiet um den Leithaberg am Westufer des Neusiedlersees bringt mineralische Rotweine, allen voran Blaufränkisch, hervor. Gernot und Heike Heinrichs moderner Betrieb steht für geschmeidige, elegante Weine, hochprofessionell gemacht. Passt zum Weihnachtsgansl, zu Wild oder zum großen Schmorbraten.

18 € ab Hof, Baumgarten 60, [www.heinrich.at](http://www.heinrich.at)  
Lagerung: bis 2018  
Trinktemperatur: 16-18°C  
Alkohol: 12,5 % vol



## dinner FOR ONE

### ERDÄPFELPUFFER MIT DILLRAHM

Erdäpfel schälen und grob raspeln. Mit einem gehäuften Esslöffel Mehl bestreuen und mit den Fingern gut durchmischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine, sehr flache Leibchen formen, ins heiße Fett legen und langsam schön knusprig goldbraun braten. Umdrehen, fertigkochen. Den halben Becher Rahm mit je einer Prise Salz und Zucker und mit ein paar Tropfen Essig verrühren, gehackte Dille untermischen. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier legen, abtupfen, zart salzen. Heiß, mit dem Dip essen – am besten mit den Fingern.

- 2-3 große Erdäpfel
- Mehl
- Öl
- Sauerrahm
- Zucker
- Salz
- frische Dille
- Balsamessig

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 1 Reibe, 1 Schüssel, 10 Minuten. Ca. 500 kcal.