



BIO NEWS

von Ja! Natürlich.



Krasse Kresse. Sie ist das Multitalent unter den Kräutern, ein All-rounder, wie er im Buche steht – die Kresse. Egal, ob am Butterbrot oder am Fensterbrett, das kleine Pflänzchen beweist Halm für Halm, wie groß es im Geschmack ist. Wobei uns das markant-scharfe Aroma mit der Dosierung vorsichtig umgehen lässt. Auch, wenn es verlockend erscheint, die Vitaminbombe platzen zu lassen, am Gaumen entwickeln sich die Senföle zu Scharfschützen. Ja! Natürlich bietet nun frische Bio-Gartenkresse, auf unbehandeltem Flachsflied und mit reinem Trinkwasser gezogen. Nicht mehr und nicht weniger braucht die Kresse, schon gar keine chemisch synthetischen Spritz- oder Düngemittel, um ihren Gehalt an Vitaminen und Mineralsalzen in die Höhe schnellen zu lassen. Diesen nutzt man am besten, wenn man die Kresse je nach Bedarf erntet – einfach mit der Schere abschneiden, so kann die Kresse ihre gesundheitliche wie geschmackliche Kraft am besten beweisen.



BIO TIPP 12 Bio-Erdäpfel schälen, bis über die Hälfte blättrig einschneiden, salzen, mit Bio-Butter bepinseln, bei 180 Grad 1 Std. backen. 1 Bio-Naturjoghurt mit Bio-Kresse, Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone, Senf, Salz und Pfeffer vermischen, zu den heißen Bio-Erdäpfeln mit Bio-Blattsalat servieren.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Samen



www.janaturlich.at

JETZT freizeit.at NEU delikatessen heidi.strobl@kurier.at



AM HERD

MIT SABINE KAMPMÜLLER

Sie ist das Gesicht von „Ärzte ohne Grenzen“ in Österreich und seit 18 Jahren für die internationale Hilfsorganisation tätig. Vor allem in Afrika. Und von dort stammt auch ihr Rezept.

Für Pilau, afrikanisches Reisfleisch, entscheidet sich Sabine Kampmüller spontan, als ich sie zu mir an den Herd einlade. Das Rezept hat sie von der Mutter einer kenianischen Freundin. „Das gibt's dort zu jedem großen Familienessen oder -fest. Riesige Töpfe davon.“

Aufgewachsen im Mühlviertel mit vier jüngeren Geschwistern, absolvierte Kampmüller die Ausbildung zur Kinderkrankenschwester in Linz. Inspiriert durch ihren Onkel, der seit 40 Jahren als Entwicklungshelfer arbeitet, ist sie fast von Beginn an bei „Ärzte ohne Grenzen“ – die Hilfsorganisation feiert heuer das 20-Jahre-Jubiläum in Österreich. Die Zeit ihrer langen Einsätze ist aber im Moment vorüber, hat sie doch drei kleine Kinder, das jüngste erst acht Monate alt. Kurze Projektbesuche unterbrechen ihren Alltag im Wiener Büro, wo rund 50 Mitarbeiter beschäftigt sind. Die Hilfsorganisation finanziert sich hauptsächlich aus privaten Spenden, öffentliche Gelder aus Österreich gibt es im Moment nicht.

Fleisch, Reis, Erdäpfel – alle Zutaten landen nacheinander im großen Topf. Das Heikle daran ist nur, dass alles zugleich fertig werden soll. „Jetzt bin ich gespannt, ob sich das ausgeht.“ Früher, in Afrika, bekam sie mit ihrem Team mitunter Hühner geschenkt. Lebendig. Die sind dann im Auto mitgereist. „Und einmal hab ich eine Ziege gekriegt.“ Wo derzeit die größte Not herrscht? „In Zentralafrika, jetzt auch wieder im Süd-Sudan.“

Während das Reisfleisch schmurgelt, bereitet Kampmüller die Beilage zu: Kachumbari. Zwei Bund Petersilie klein hacken und mit fünf kleinwürfelig geschnittenen Paradeisern vermischen, dazu der Saft von zwei Limetten, eine feingeschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Olivenöl. „In Kenia wird Pilau aber auch gern mit frischen Früchten wie Mango oder Papaya gegessen.“ Fertig. Der Duft weckt Erinnerungen an Afrika und Sehnsucht nach der Ferne ...



PILAU

Die trockenen Gewürze in einer Tasse Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln klein würfeln, in einem guten Schuss Öl anschwitzen. Knoblauch und Ingwer reiben, dazugeben. Fleisch in kleine Würfel schneiden, dazugeben, anbraten. Paradeiser klein würfeln, dazugeben. Erdäpfel schälen, in große Würfel schneiden, dazu. Reis waschen, unterrühren. Mit 3 Tassen Wasser und den eingeweichten Gewürzen samt Flüssigkeit aufgießen. Paprika klein würfeln, unterrühren, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 600 g Fleisch (z.B. Wadschunken vom Rind)
- daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Stück Zimtrinde
- 1 TL Kardamomkapseln
- 2 EL Kümmel (ganz)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Gewürznelken
- Olivenöl
- 2 Paradeiser
- 2 Tassen Basmatireis
- 3 Erdäpfel
- 1 grüner Paprika

5 fragen

Ihr Lieblingslokal?

„L421“ in der Linzer Straße und „Ansari“ in der Praterstraße.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?

Die indische in Afrika.

Was würden Sie nie essen?

Hunde. In Nigeria wurde mir einmal einer angeboten.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?

Omas Heidelbeerstrudel. Und davor „Foizön“ (Feuerzellen) – die Strudelteigreste als Fladen gebacken.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Dunkle Zotter-Schokolade mit Nüssen.

terminTIPP

ANSTÄNDIG ESSEN

Ende März lädt Christian Seiler zum zweiten Mal zum Foodsymposium „Anständig essen“ nach Bad Hofgastein. Standen die Gespräche voriges Jahr im Zeichen der Regionalität, sind sie heuer der Kinderernährung gewidmet. Mit dabei sind unter anderem Hans-Ulrich Grimm, führender Kritiker der Lebensmittelindustrie, Slow-Food-Wien-Chefin Barbara van Melle und Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler. Ein vielversprechendes Treffen für Profis und Interessierte.

Freitag und Samstag, 28., 29. März 2014, Bad Hofgastein, www.gastein.com

Italshop
GUTES AUS ITALIEN

Buon Appetito: 25 % Rabatt auf Ihre Erstbestellung im www.italshop.at – egal, ob Sie Pasta, Pesto, Sugo, Reis, Gnocchi, Antipasti, Käse, Süßes, Essig, Öl oder Wein kaufen. Und ab 75,- Euro Bestellwert ist die **Lieferung gratis!**



Dieses zusätzliche Angebot verfeinert alles:



www.italshop.at
www.italshop.de

NEUKUNDEN GUTSCHEIN
-25%
Gutscheincode: Neukunden-25%

FOTOS: JÜRIG CHRISTANDL

WERBUNG