

Tierisch gut. Heumilch ist nicht die Antwort auf ländliche Nostalgie oder unsere immer lauter werdende Natur-Sehnsucht. Heumilch ist mehr als das. Sie umschreibt die traditionellste Form der Milchherstellung, bei der die Kühe der Jahreszeit angepasst gefüttert werden: Im Sommer grasen sie auf Weiden und Almen, der Bauer mäht die Wiesen, trocknet das Gras und lagert es als Heu für den Winter ein. Für die Ja! Natürlich Milchkühe gelten höchste Standards in artgerechter Tierhaltung, die weitaus strenger sind als das Gesetz für Bio-Landwirtschaft. Denn die Kühe haben 365 Tage im Jahr Freilauf, bekommen nur bestes Heu und frisches Gras, keinesfalls Silage.

Und bei der Herstellung der Milch selbst wird größter Wert auf besonders schonende und rasche Verarbeitung gelegt. Das ist einmalig und erstmalig in Österreich!



BIO INFO Die Ja! Natürlich Rohheumilch wird innerhalb von max. 10 Stunden verarbeitet, nur pasteurisiert und sehr schonend homogenisiert, auf hochtechnologische Prozesse wird verzichtet. Die Inhaltsstoffe der Milch bleiben daher ebenso erhalten wie ihr natürlicher Fettgehalt von mindestens 3,8%. Als Zeichen für die Naturbelassenheit und hohe Qualität der Milch kann sich an der Milchoberfläche eine leichte Rahmschicht, auch als „Aufrahmen“ bekannt, bilden. Erhältlich exklusiv bei MERKUR.

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

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Frühstücksbrot



www.janatuerlich.at



AM HERD MIT RAMESH NAIR

Der sozial engagierte Tänzer und Choreograf indischer Herkunft kocht gern, mag aber keine nach Zwiebel duftenden Hände. Trotzdem zeigt er uns zum Schluss, wie man mit den Fingern isst.

Mit scharfen Pasten, verschiedenen Sojasaucen und schwarzem Pfeffer aus Großmutterns Garten in Kerala (auch Indiens grüner Gewürzgarten genannt) kommt Ramesh Nair bei mir an. Peggy, seiner ehemaligen Mitbewohnerin, verdanken wir das Hühnerrezept. „Eigentlich schmeckt es erst am zweiten, dritten Tag so richtig ausgewogen und gut.“ Feinsäuberlich schneidet Ramesh das Fleisch und mariniert es dann. Mit der Vielfalt an indischen Gewürzen kennt er sich nicht so gut aus, wie er es gern hätte. „Ich vertraue leider auf fertige Pasten.“ Aufgewachsen in der Pfalz, kochte seine Mutter, eine Krankenschwester, immer doppelt: indisches Essen für den Vater, deutsches für die Kinder. Seit vielen Jahren lebt Ramesh jetzt schon in Wien. „Ich gehöre nirgendwo hin.“ Seit 2009 verbindet ihn ein soziales Projekt mit dem Land seiner Ahnen. Damals hat er über den Verein ZUKI (www.zuki-zukunftfuerkinder.at) die Patenschaft für Surjo Naskar, einen inzwischen 14-jährigen Buben in Kalkutta, übernommen. „Er ist auch Familie für mich, obwohl ich ihn erst zwei Mal gesehen habe.“ Auch in Österreich setzt sich Ramesh für junge Menschen ein – mit seiner „Sophistikids Company“ fördert er Nachwuchstalente in Bereichen Tanz, Gesang und Schauspiel. Während das Fleisch zumindest kurz durchzieht, kommt Rameshs wichtigstes Koch-Utensil zum Einsatz: sein großer, roter Gemüse-Hobel. „Jeder, der bei mir kocht, muss damit arbeiten. Und alle lieben es.“ Wie bei einem Messe-Auftritt hobelt er Zwiebeln und Paradeiser in dünne Scheiben, ohne sie anzugreifen. Dann schichtet er beides über das angebratene Fleisch. Interessant. Deckel drauf. Zeit für ein Glas Rotwein. Nach 20 Minuten ist das Gemüse weich und der Koch erleichtert. „Ah, ich mag’s, glaub ich.“ Und dann zeigt mir „der Inder“ auch noch den Trick, wie das duftende Curry ohne Besteck sicher in meinem Mund landet.

FOTOS: GERHARD DEUTSCH, HEIDI STROBL



CHICKEN A LA PEGGY

Fleisch waschen, in kleine Stücke schneiden. Suppenwürfel drüberbröseln, Currypaste, Sambal Oelek, Sojasauce, gehackten Knoblauch und die kleine Zwiebel dazu, salzen, pfeffern, gut durchmischen, ziehen lassen (am besten über Nacht). Rote Zwiebeln schälen, Paradeiser waschen. Beides in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten. Zwiebelringe darüber verteilen, Paradeiserscheiben drauflegen. Zugedeckt auf dem Herd 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Umrühren, kosten, evt. nachwürzen, ohne Deckel weitere 15 Minuten fertigbaren. Dazu: Basmatireis.

400 g Hühnerfilet
2 Zehen Knoblauch
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer
1/2 Suppenwürfel
1 TL milde Currypaste
(z. B. Marke Pasco)
1 Msp. Sambal Oelek (Chilipaste)
2 EL süße Sojasauce
1 EL Sojasauce
4 rote Zwiebeln (ca. 300 g)
3 große Paradeiser
Olivenöl

5 fragen

Ihr Lieblingslokal?

Café Latte, Neubaugasse, und Rani, Otto-Bauer-Gasse.

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?

Die indische Küche.

Was würden Sie nie essen?

Alles, was so glitschig ist. Austern zum Beispiel.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?

Mit zehn Jahren schickte mich meine Mutter in die Küche, um Tee zu machen. Nach einiger Zeit hat es in der ganzen Wohnung gestunken – ich hatte die Thermoskanne auf den Herd gestellt.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Mutterns Kastaniengemüse mit Rotkohl und Kotelett.



wein DER WOCHE

GRÜNER SYLVANER 2012, WEINGUT GERHOLD, Gösing, Wagram

Rainer Gerhold gehört zu den besonders verlässlichen Quellen für weiße, fruchtige Weine in der aufstrebenden Region Wagram. Sein Grüner Sylvaner ist einer der besten im Land. Die Rebsorte wird hauptsächlich in Deutschland angebaut, in Österreich hat sie Seltenheitswert. Schade, ist sie doch durch ihre feine Würze ein universell einsetzbarer Essensbegleiter.

6,80 € ab Hof, Untere Zeile 17, www.gerhold.cc

Lagerung: bis 2014

Trinktemperatur: 8-10°C

Alkohol: 12,5 % vol

dinner FOR ONE

FISOLEN IN PARADEISSAUCE

Fisolen waschen und die Kuppen wegschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisolen darin rundherum anschwitzen. Knoblauch in feine Ringe schneiden (ersatzweise Knoblauchzehen schälen und hacken), dazugeben. Mit den Paradeisern aufgießen, pfeffern, zugedeckt schmoren lassen. Bohnenkraut hacken und nach 5 Minuten unterrühren, je eine Prise Salz und Zucker dazu, weitere 5 Minuten garen. Feta drüberbröseln. Dazu passt Baguette oder Couscous.

250 g dünne Fisolen
250 g geschälte Paradeiser (Dose)
1 junger Knoblauch (ersatzweise 2 Zehen)
Salz, Zucker
Pfeffer
frisches Bohnenkraut (ersatzweise Basilikum, Petersilie oder TK-Kräutermischung)
30 g Feta
Olivenöl

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 15 Minuten. Ca. 350 kcal (ohne Brot)

