

**Startklar.** „Aus meiner tiefsten Seele zieht mit Nasenflügelbeben ein ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben.“ Viele Menschen gewichten ihre Leidenschaft für eine Mahlzeit wie Schriftsteller Joachim Ringelnatz. Umso wichtiger ist es, den Tag entsprechend würdig zu beginnen. Aber trotz aller Euphorie für einen guten Anfang – auf der Suche nach der zündenden Idee für das Mittag- und Abendessen wälzen wir Kochbücher, beim Frühstück bleiben wir unseren Gewohnheiten gerne treu. Oder anders gesagt: Hier neigen wir zur Eintönigkeit. Ja! Natürlich bietet nun ein Frucht- und ein Honig-Nuss-Frühstück, das unseren schläfrigen Zellen mit einem unausweichlichen Energieschub auf die Beine hilft: ein feiner Brei aus österreichischen Bio-Haferflocken mit Bio-Trockenfrüchten oder Bio-Nüssen, blitzschnell zubereitet (einfach mit warmem Wasser, Milch oder Fruchtsaft aufgeossen), reich an Ballaststoffen und ohne Weizenzusatz. So wird das Frühstück auch ohne kreative Verrenkungen oder Kochbuch-Konsultation zu einer vollwertigen und abwechslungsreichen Mahlzeit.



**BIO TIPP** Pimp your Brei: Die beiden Sorten bieten eine gute Basis für morgendlichen Hochgenuss, der sich einfach täglich ändern kann. Z. B. mit: Bio-Joghurt, frischen Bio-Beeren, Bio-Grapefruitfilets, gerösteten Bio-Nussmix oder gehackten Stückchen Ja! Natürlich Schokolade.

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

**Lesen Sie nächste Woche:** Bio-Schafheumilch



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



## AM HERD MIT KARL PLOBERGER

Drehs, Vorträge, Moderationen – zigtausend Kilometer legt der vielbeschäftigte Bio-Gärtner jährlich zurück. Bei mir macht er kurzen Halt, um als mein letzter Kochgast vor der Sommerpause aufzutreten.

Direkt von einem Dreh für „Natur im Garten“ im Museumsdorf Niedersulz kommt Karl Ploberger zu mir auf den Schafberg. Hochsommerhitze. Mit großen Wassergläsern setzen wir uns an den Tisch. Der Mann, den heute alle als ORF-Bio-Gärtner kennen, erzählt uns von seiner Zeit damals, vor 25 Jahren, als er für den KURIER geschrieben und fotografiert hat. Immerhin sieben Jahre lang. Schreiben ist nach wie vor das, was ihm den größten Spaß macht, abgesehen vom Garteln natürlich. Als Sohn eines Hobbygärtners baute er sich schon mit zwölf sein erstes Gewächshaus – aus Sargbrettern – Karls Vater war Tischlermeister und Bestatter in Vöcklabruck. „So jetzt koch ma aber“, meint er dann und beginnt damit, Zwiebel und Knoblauch zu schälen.

„Die wahre Köchin ist ja meine Frau.“ 14 Gartenbücher hat „Plo“ schon geschrieben, seine Frau immerhin vier Kochbücher. An Rezepte hält sich der Kreative so gut wie nie. „Ich schau, was es gibt, und das hau ich dann eini.“ Bei seinem Strudel heute geht er aber doch lieber auf Nummer sicher und verlässt sich auf die handgeschriebenen Notizen, die er zusammen mit den Zutaten aus einer großen Kühlbox holt. „Bereite dir das alles vor, hat sie gesagt.“ Flott steht der Strudel im Rohr. Für den Salat pflückt er ein paar Kräuter in meinem Garten und steckt sich dabei ein Ästchen Petersilie in den Mund. „Die macht den besten Atem.“ Blätter, Gurke, Paprika, roher grüner Spargel, Paradeiser, darüber Balsamessig, Rapsöl und für das Tüpfchen auf dem i feinstgehackte Karotten- und Selleriewürfeln. Sehr g'schmackig, diese Mischung! Und auch der Strudel hält, was er versprach. Gleich macht der Medienprofi ein Foto mit dem Handy und schickt es seiner Frau. „Gelungen!“ Im Birkenschatten genießen wir das leichte Sommeressen, bevor sich der Gärtner wieder auf in den Westen macht. Schöne Ferien!

FOTOS: GERHARD DEUTSCH, HEIDI STROBL



### SPINATSTRUDEL

Backrohr auf 180°C schalten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, in Öl anschwitzen. Spinat dazugeben, ev. mit 2-3 EL Wasser aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen. Getrocknete Paradeiser abtropfen lassen, klein schneiden, unterrühren, ein paar Minuten mitdünsten, vom Feuer nehmen. Ei mit Sauerrahm versprudeln, unter die überkühlte Masse rühren. Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, leicht auseinander ziehen. Spinatmasse längs mittig darauf verteilen, zerbröselten Feta drüberstreuen. Teig von beiden Seiten her zuklappen, Ränder andrücken. Mit kaltem Wasser bestreichen, mit Sesam bestreuen, 30 Minuten backen.

- 1 Packung Blätterteig
- 500 g Blattspinat (tk)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 7 getrocknete, eingelegte Paradeiser
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Ei
- 2 EL Sauerrahm
- 200 g Schafkäse (Feta)
- 2 EL Sesam
- 2 EL Öl

### 5 fragen

**Ihr Lieblingslokal?**

Der Kaiserwirt Eichhorn in Weyregg und der Stadler in Unterach.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**

Eigentlich die asiatische Küche – Gemüsepfannen und so.

**Was würden Sie nie essen?** Froschschenkel.

**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**

G'selchtes mit Grießknödeln – das gab's daheim so oft, dass sie zum Trauma für mich wurden.

**Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?** Eine Süßspeise meiner Frau – Joghurtknockerln mit Beeren zum Beispiel.



### wein DER WOCHE

PROSECCO SPUMANTE EXTRA DRY 2011, VILLA SCERIMAN, Vo' Euganeo-PD-Italien

Prosecco hat in den letzten 15 Jahren an Renommee eingebüßt, weil allzu viele Billigprodukte auf den Markt gekommen sind. Jetzt ist Prosecco eine geschützte Bezeichnung für die Weine einer bestimmten Region in Venetien. Bei Sceriman ist nicht nur die Aufmachung elegant: klare Frucht mit sortentypischer, zarterherber Note. Für einen entspannten Ferienbeginn. **9,80 € bei Vinophilia & Cetera, Währinger Straße 145, Wien 18, [www.vinophilia.at](http://www.vinophilia.at)**

Lagerung: jetzt trinken  
Trinktemperatur: 4-6°C  
Alkohol: 11% vol

Abends mit Kindern und Hund im Schwarzenbergpark, Wien 17. Am Weg zum Auto bekommen die Kids plötzlich ganz schrecklichen, unaufschiebbaren Durst. Das nette Lokal am Parkplatz, die Manameierei, hat aber schon geschlossen. Das Team ist beim Zusammenräumen, der Chef bemerkt die sehnsüchtigen Blicke, winkt uns rein, serviert Getränke. Und dann lässt er uns nicht einmal bezahlen.

Wir entspannen uns ja gern in Herrmanns Strandbar am Donaukanal, Wien 3. Und wir mögen es auch, dass das Personal entspannt mit uns umgeht. Aber, dass der Mann am Grill neben seiner Arbeit einen Tschick im Mund hat, den er nicht einmal ausdämpft, wenn er die Fleischstücke umdreht, das fanden wir letztens dann doch um ein Ätzerl zu cool. Und da sind wir doch nicht spießig, oder?