



BIO NEWS

von Ja! Natürlich.

Weißes Gold. Bio + Kühe + Alm + Milch = gut für mich. Diese logische Gleichung versteht sogar der größte Antimatematiker. Milch ist seit Jahrtausenden Sinnbild für Kraft, Gesundheit, Wachstum, für Natur, Ursprünglichkeit und Harmonie. Und das ganz zu Recht. Welche Wunder sie vollbringen kann, hängt vor allem von ihrer Qualität ab. Ja! Natürlich hat sich für den aufwendigsten Weg zum hochwertigsten Produkt entschieden – Bio-Heumilch. Ja! Natürlich Kühe leben gesund, sie machen all das, was man uns ständig rät: viel frische Luft (Wald & Wiese), Bewegung (365 Tage im Jahr Auslauf), hervorragende Ernährung (Kräuter, Gräser, Heu, Getreide und keine Silage). All das ist nicht nur unter artgemäßer Tierhaltung zusammen zu fassen, sondern ebenso würdevoll und macht die Tiere widerstandsfähig und gesund. So lässt es sich das Ja! Natürlich Bio-Rind gut gehen und dankt die Pflege mit hochwertiger Bio-Heumilch, die täglich frisch abgeholet und besonders schonend und rasch verarbeitet wird. Die kurze Mindesthaltbarkeit ist somit ein Zeichen von absoluter Frische und Qualität! Gekennzeichnet sind Produkte dieser besonderen Milch übrigens mit einer grünen Kuh.



BIO TIPP Punkt für Punkt: Heumilch-Sticker sammeln, einkleben und einsenden oder online eingeben. Mit etwas Glück gewinnt man einen von fünf Urlauben am Heumilch-Bauernhof oder einen Monatsvorrat an Bio-Heumilch. Weitere Infos unter www.janaturlich.at

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Polpa



www.janaturlich.at

Am herd MIT ANITA AMMERSFELD



FOTOS: FRANZ CRÜBER, HERSTELLER

Noch ist die engagierte Sängerin, Schauspielerin und Theaterdirektorin Intendantin des „stadtTheater walfischgasse“ und kommt kaum zum Kochen. Das wird sich aber demnächst ändern.

Wir essen hauptsächlich Fisch“, stellt Anita Ammersfeld gleich einmal klar, als sie bei mir eintrifft, „aber wenn Huhn, dann nach diesem Rezept“. Jede Menge Zutaten zaubert sie auf den Tisch, sogar ihren eigenen Bräter hat sie mitgebracht. Schaut kompliziert aus. Aber dann – ein Schuss Sojasauce, eine ordentliche Portion Honig, ein halbes Achterl Rotwein landen direkt im Bräter, werden kurz verrührt, ein wenig Würze dazu, Hühnerenteile einlegen. „Im Idealfall soll das eine halbe Stunde ziehen.“ Wir nehmen's aber nicht so genau. Zwiebel drauf, Champignons, Dörripflaumen. Süß und pikant zugleich, so koche man gern in Israel. Dort hat Ammersfeld das Rezept kennengelernt. Gemeinsam mit ihrem Mann verbringt sie immer wieder Zeit in Tel Aviv, ihr 27-jähriger Sohn ist nach der Matura dorthin ausgewandert. „Das ist eine junge Stadt, so voller Leben.“



wein DER WOCHE

„RED ROSES ROSENMUSKATELLER 2013, WEINLAUBENHOF KRACHER, Illmitz, Burgenland

Südtirol ist das Land der Rosenmuskateller, bei uns ist die duftige Rebsorte kaum zu finden. Süßweinspezialist Gerhard Kracher hat seinen Rosenmuskateller als Beerenlese angebaut, nicht zu

süß und wirklich sehr fein. Er passt zu schokoladigen oder nussigen Desserts oder einfach so, als kleine Belohnung zwischendurch.

0,375 l, 19 € ab Hof, Apetlo-nerstraße 37, www.kracher.at



Seit Ammersfeld 2005 das stadtTheater Walfischgasse übernommen hat, ist ihr allerdings nicht viel Zeit für Familie geblieben, geschweige denn zum Kochen. „Eine Sieben-Tage-Woche, zehn Jahre lang.“ Mit ihrem Team hat sie Großartiges erreicht. Die Theaterdirektorin erzählt von schönen Begegnungen und tollen Auftritten, von Georg Danzer und Herman van Veen, von Sonntagsmatineen und mutigen Entscheidungen.

Soeben stand sie selbst zum letzten Mal bei einer Premiere auf „ihrer“ Bühne. In dem Stück „Zweifel“ von John Patrick Shanley geht es um die moralische Integrität eines Geistlichen, Ammersfeld spielt die Charakterrolle der Schwester Lukas, die unerbittlich durch die Untiefen von Verdacht, Vorurteil und Wahrheit navigiert. Das Stück läuft bis Ende Februar, dann stehen noch Alfred Dorfer und Joesi Prokopetz, Wolfgang Böck und Gernot Haas auf der Bühne, mit der Eigenproduktion „Freunde, das Leben ist lebenswert“ schließt das traditionsreiche ehemalige „Neue Theater am Körntner“ am 8. Mai seine Pforten, um zukünftig für Kinderaufführungen der Staatsoper genutzt zu werden. Angst hat sie nicht. „Ich kann das gut, das mit dem Loslassen.“ Darauf, dass sie schon in Pension sein könnte, hat die 64-Jährige einfach vergessen.

Unser Huhn ist inzwischen weichgeschmort, der Reis gegart, und das ohne jeglichen Aufwand. Die Süße der Früchte, das zarte Fleisch, die Zwiebeln – einfach gut Und wie geht's nach dem 8. Mai weiter? „Neu orientieren, Kräfte sammeln.“ Und natürlich Bühne, nur halt nicht mehr die eigene.

ISRAELISCHES huhn

Für die Marinade 2-3 EL Sojasauce, 3-4 EL Honig, 1/16 l Rotwein, 1 TL Suppenpulver, Salz, Pfeffer und einen Schuss Wasser in einem mittelgroßen Bräter verrühren. Die Hühner Teile nebeneinander einlegen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Das Backrohr auf 200°C aufheizen. Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden, Champignons blättrig schneiden. Zwiebel, Dörripflaumen und Champignons im Bräter verteilen, Gewürzsalz drüberstreuen. Deckel drauf, ca. 90 Minuten im Backrohr garen. Inzwischen den Reis mit der doppelten Wassermenge und ein wenig Suppenwürze kochen.

4 Hühnerkeulen, halbiert, ohne Haut
Sojasauce
Honig
Rotwein
Suppenpulver
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
15-20 Dörripflaumen ohne Kern
Gewürzsalz mit Knoblauch und Petersilie
Basmatireis

5 fragen

Was würden Sie nie essen? Schwein. Und Innereien.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?

Omas Kalbswienerschnitzel mit ihrem unglaublich guten Erdäpfelsalat.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Es ist schon lange her, da habe ich für Gäste einen Waller im Ganzen gegart und ihn auf einer schönen großen Porzellanplatte angerichtet. Beim Servieren bin ich mit dem Ärmel an einer Türschnalle hängen geblieben – alles hin. Wir sind dann essen gegangen.

Ihr Lieblingslokal? Die Cantinetta Antinori, Jasomirgottstraße 3-5, Wien 1.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster. Ab und zu auch Schokolade.

+ Für eine Familienfeier bestellen wir eine Woche vor dem Termin einen Tisch im Voralpenhof Frankenfels im Pielachtal und erwähnen, dass wir auch einen Veganer dabei haben. Auf unserem hübsch gedeckten Tisch finden wir dann ein paar „normale“ Menükarten, und eine eigens für uns kreierte mit fünf verlockenden veganen Gerichten, dazu der Hinweis: „Die hat der Koch extra vorher ausprobiert.“

■ Für einen Fernsehabend bringen Freunde eine Packung „Snack Fun“ Peanut Snips mit. „Qualität aus Österreich“ steht groß drauf. „Wachsen bei uns Erdnüsse?“ Nein. Hinweise, woher der Rohstoff kommt, finden wir nicht. Schon eigenartig.