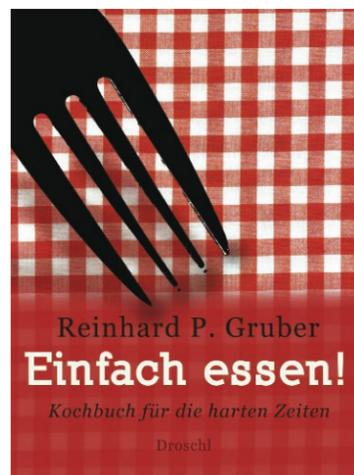


# Schön und gut

Den größten Genuss beschieren oft die einfachen Dinge. Rein, unverfälscht und direkt aus dem Schoß von Mutter Natur.



## Frugaler Genuss

Wenn der steirische „Heimatchdichter“ Reinhard P. Gruber über Essen und Kochen plaudert, dann über die einfachen Genüsse seiner Kindheit, das Butterbrot, die Apfelnockerln seiner Großmutter. Gespickt ist der Band mit allerlei Rezepten für Erdäpfelsuppe, Wurstnudeln, aber auch die Kerbelsuppe des Herrn Bocuse kommt zu Ehren.

**Reinhard P. Gruber, Einfach essen! Kochbuch für die harten Zeiten. Verlag Droschl, € 18,-**

## Bio-Fleisch-Versand

Vor kurzem online gegangen: Direktversand von Fleisch heimischer Bio-Züchter. Drehscheibe des vertrauenswürdigen Projektes ist der Waldviertler Fleischermeister Roman Schober, einer, der noch selbst schlachtet und nur Biofleisch verarbeitet, vom Waldviertler Blondvieh, vom Turopolje-Schwein und anderen alten Haustierrassen.

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



## Marseille

In der himmelblauen Hülle steckt ein gewichtiger Kern aus Gusseisen, isoliert von einer absolut kratzfesten Hülle aus Emaille. Die Schmortöpfe von Le Creuset sind Kult, die blaue Linie ist Marseille, der Kulturhauptstadt 2013, gewidmet.

**Le Creuset, Bräter ab € 125,-**

## Raffiniert

Eine Prise Zucker als Würzmittel nimmt der Säure ihre Spitze. Das funktioniert beim Salatdressing, bei der Paradeissauce und anderen Gerichten, wo vordergründige Säure die Harmonie stört.



Barbara Haiden ist Gusto-Redakteurin.



## HAIDEN SPASS

### Ins Glas statt in den Müll

Wir leben mit vollen Regalen und vollen Mistkübeln. Überfluss, wohin man schaut. Ein Apfel mit einer Delle – weg damit. Ein Salatkopf mit ein paar welken Blättern, das Brot vom Vortag – eine Zumutung. Tonnen von genießbaren Lebensmitteln landen täglich im Müll.

Aber nicht nur das – in vielen Gärten des Landes vergammeln Jahr für Jahr die schönsten Früchte. Weil keine Zeit ist, sie zu ernten (Wir fahren jetzt in Urlaub!), weil's zu mühsam ist, weil's dann eh wieder keiner isst und die Marmeladegläser im Keller ohnehin verstauben. Diesem beschämenden Zustand möchten ein paar junge Leute nun den Garaus machen. Evelina Lundqvist, eine in Langenlois lebende Schwedin, hat mit drei Freunden ein Projekt ins Leben gerufen. Früchte, die sonst im Müll landen oder auf der Wiese verfaulen würden, werden von den jungen Leuten geerntet und zu Marmeladen, Chutneys und Kompotten verarbeitet. Der Testlauf im Freundeskreis war so erfolgreich, dass ein richtiges kleines Unternehmen daraus entstanden ist. Eines, das auch einem sozialen Zweck dienen und ein Zeichen gegen die Verschwendung von Ressourcen sein soll. Es gibt also keine Ausrede mehr, wertvolles Obst verkommen zu lassen. Ein Anruf oder email genügt, schon steht der Erntetrupp im Garten. Als Dankeschön winkt den Spendern ein Glas ihrer veredelten Früchte. Vielleicht ist das sogar für manche eine Motivation, sich wieder selbst um die Ernte zu kümmern.

[www.zerowastejam.com](http://www.zerowastejam.com)



# Ausgezeichnete Gastronomie!

Das AMA-Gastrosiegel garantiert kontrollierte regionale Herkunft von Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Erdäpfeln, Gemüse, Wild und Fisch!



GRATISAPP zum garantierten Genuss!  
[WWW.AMA-GASTROSIEGEL.AT](http://WWW.AMA-GASTROSIEGEL.AT)