

SCHLUCK DER WOCHE

VON PETER HIRSCH

**Granatapfelsaft pur**

Granatapfelkerne schmecken erfrischend süß-sauer. Sie enthalten u. a. viel Vitamin C, Kalium, Eisen, Antioxidantien, entzündungshemmende Stoffe und stärken das Immunsystem. Allerdings mögen viele nicht Kerne im Mund fühlen. Ihnen kann geholfen werden:

Der Obsthof Retter in Pöllauberg (Steiermark) erzeugt seit einiger Zeit Granatapfelsaft, bisher aber war's eine Mischung mit Apfel und Aronia. Auch gut, das wurde hier im Vorjahr gelobt. Neu ist „Granatapfel pur“ in Bio-Qualität.



Die Früchte kommen aus eigenem Retter-Anbau in Herzogowina (300 Hektar).

Im Gegensatz zu anderen Produzenten, die ganze Granäpfel pressen (mit der Schale, dadurch entstehen oft deutliche Bittertöne) werden in Pöllauberg sehr aufwändig nur die Kerne mit dem sie umgebenden Fruchtfleisch verarbeitet. Für einen Liter Saft braucht man 20 Granäpfel.

Weil der Saft nicht nur fein schmeckt, sondern so gesund ist, gibt es ihn nur in Apotheken und Drogerien. 0,33-LiterFlaschen ab 7 Euro.

GENUSS

VON PETER HIRSCH



Überraschung für Pastafreunde aus dem Kamptal

Foto: hipe

**Nusspesto süß oder salzig**

**Ein Pesto kann man aus allen Kräutern und vielen Gemüsesorten machen, Öl gehört dazu und Parmesan meist auch. Eher außergewöhnlich ist die Pastageschmacksgebung mit einem Walnusspesto.**

Dieses erzeugt, neben einem Dutzend anderer Pestos, Stefan Grossauer im Kamptal. Diese Edulkonservenmanufaktur ist beim nächsten Aufenthalt zwecks Wein-kauf in der Region jedenfalls einen Besuch wert.

Das Walnusspesto ist ziemlich genau das Gegenteil einer Schlankma-

cherdiät: grob gehackte Nüsse (29%), Raps- und Walnussöl, Parmesan, wenig Salz und ein bisserl Petersilie.

Vergessen wir die Kalorien und probieren wir das Pesto mit Spaghetti: Sehr ausgiebig, weil nicht nur fett-, sondern auch geschmacksintensiv, etwas zusätzliches Salz und Parmesan schadet nicht. Oder weder noch, dafür Zucker, dann entsteht eine nette, schnelle und originelle Pasta-Nachspeise.

Glas um 6,50 direkt bei Edulkonserven Stefan Grossauer, 3562 Schönberg, 0650 / 57 430 67 [www.edulkonserven.at](http://www.edulkonserven.at) (auch Versand ist möglich); 8,10 Euro in der „Schlemmerei“, Linz, Bethlehemstraße 1d

**Genussland Oberösterreich**  
[www.genussland.at](http://www.genussland.at)

WERBUNG

nur 1% Fett  
**Leicht und Frisch**  
 Genuß aus unserer Region!  
**Wiesner Fasten Aufstrich**  
 nur 1% Fett  
 Wiesner  
[www.wiesner.at](http://www.wiesner.at)

**„Kleiner Weinfrühling“ im alten Linzer Rathaus**

Mit dem Titel „Weinfrühling“ gibt es in Linz seit Jahren zwei Veranstaltungen. Das verwirrt zwar, aber verkostungsdurstigen Weinfreunden wird's recht sein. Der „große Weinfrühling“ im Palais Kaufmännischer Verein wird im April stattfinden, der „kleine“ im alten Rathaus nächste Woche: 11. März, 17 bis 22 Uhr, Eintritt 10 Euro. 38 Winzer werden an die 200 Weine präsentieren, es sind einige renommierte dabei (z. B. Steininger, Langenlois; Schlamberger, Krems; Gisperg, Teesdorf; F. A. Mayer, Königsbrunn) und viele nicht so bekannte. Die OÖN verlosen fünfmal 2 Eintrittskarten: [www.nachrichten.at/gewinnspiele](http://www.nachrichten.at/gewinnspiele). Die Gewinner werden per Mail verständigt.