

**ORGANSPENDE** Ein Jahr mit vier Menschen, die auf ein Herz warten



# stern

**5G-Mobilfunk**  
Wie böse  
ist Huawei?

NR.13 21.3.2019 € 4,70

## **Ukraine**

Reportage von einer  
vergessenen Front

## **Genuss-Extra**

Köstliches, für  
Sie entdeckt



# Mutter, Mama, Mami

Wie die Beziehung zur wichtigsten Frau  
in unserem Leben gelingt



**4 Die Römer spinnen nicht**  
Ob schon Asterix und Obelix zu ihrem geliebten Wildschweinbraten Polenta als Beilage schlemmten, wissen wir nicht. Sicher ist aber, dass der in der Mittelmeerküche beliebte Getreidebrei schon im alten Rom als „puls, pultis“ (lat. dicker Brei) ein wichtiges Grundnahrungsmittel war – damals allerdings oft mit Dinkel zubereitet. Nach der Entdeckung Amerikas setzte sich eine andere Grundzutat durch: jener Mais, den die Reisenden aus Übersee mitgebracht hatten. Diese Biopolenta passt natürlich zu allem, was die Mittelmeerküche hergibt, Fisch, Gemüse, von uns aus auch Wildschweinkeule. Aber nicht nur den wilden Galliern legen wir eine Dessertvariante ans Herz: Polenta mit Mohn und frischen Feigen. Das hätten auch die Römer gemocht.

**Preis:** 199 Euro/500 g\*  
**Kontakt:** Bohlsener Mühle, Bohlsen, Tel. 05808/98 70, [www.lieferello.de](http://www.lieferello.de)

**5 Ein Tanz im Mund**  
„Gewürze sind der Flamenco des Alltags“, findet Andreas Ständike, Gründer der Gewürzmanufaktur Picasso Kulinarisch aus Hamburg. Und weil Tanz ja auch Improvisation bedeutet, kreiert Ständike aufregende Mischungen, die uns Traditionalisten behutsam in die Moderne einführen. Wir haben also mutig seine Rote-Bete-Curry-Mischung in unsere Rindfleisch-Bolognese integriert und waren begeistert, ja dankbar für den unerwarteten Kick. Was da drin ist? Nur: Rote Bete, Koriander, Kurkuma, Kardamom, Ingwer, Bockshornkleesaat, Paprika, Kreuzkümmel, Zitronengras. Was nicht drin ist: Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder Rieselhilfen. Let's dance!

**Preis:** 5,49 Euro/40 g\*  
**Kontakt:** Gewürzmanufaktur Picasso Kulinarisch, Hamburg, Tel. 0172/344 5185, [www.picasso-kulinarisch.de](http://www.picasso-kulinarisch.de)

**6 Käse – endlich echt**  
Es hat ja nicht jeder einen Käsehändler vor der Tür – was doof ist, denn zwischen Käse und Käse liegen Welten. Das sind die Welten der Affineure, der Verfeinerer. Wer die Plastiklawine der Supermarktkäse meiden will, lässt sich andere schicken – richtig guten Käse: den cremig-gelb-geschmeidigen Pont L'Eveque etwa, mit Cidre verfeinert; oder den Camembert aus Kuhmilch, von Tieren aus dem Pays d'Auge (das ist der echte); oder bayerischen Rotschmierkäse, der ein paar Wochen die Luft von Whiskyfässern geatmet hat; oder die Bonde de Sologne, einen geaschten Ziegenrohmlöcherkäse von der Loire... Alles ganz außergewöhnliche Genüsse, die im Paket bequem ins Haus geliefert werden.

**Preis:** Pont l'Eveque 2,94 Euro/100 g; Camembert 3,52 Euro/100 g; Rotschmierkäse 2,50 Euro/100 g; Bonde de Sologne 3,85/100 g\*  
**Kontakt:** Affineur Waltmann, Erlangen, Tel. 09131/20 7187, [www.waltmann.de](http://www.waltmann.de)

**7 Unser täglich BÜÖrl**  
Vor fast 20 Jahren mutierte der Schweizer Regisseur Christian Aeby kurzzeitig zum Deutschen: Er meckerte über das Brot im Ausland. Allerdings saß er gerade in Hamburg, hätte also durchaus ordentlich produziertes Brot kaufen können. Aeby aber wollte etwas Heimisches: seine Lieblingsbrötchen, die Basler Büörl. Über Monate versorgte ihn seine besorgte Mutter mit den Ciabatta-ähnlichen Rundstücken – aber irgendwann wurde es auch ihr zu viel. Der Not gehorchend lernte Aeby backen und erwies sich als so begabt, dass er seine Schweizer Stangen – außen knackend knusprig, innen zart und saftig – inzwischen erfolgreich auf den besten Hamburger Wochenmärkten verkauft. Hopp Schwüiz!

**Preis:** 5,00 Euro/500 g\*  
**Kontakt:** Bread, Hamburg, Tel. 0172/428 70 95, [info@bread.love](mailto:info@bread.love)

**8 Wurst statt Burger**  
„Nose-to-Tail“, von der Schnauze bis zum Schwanz, heißt jene Philosophie, der sich viele junge Metzger verschrieben haben – das geschlachtete Tier soll in Gänze verwertet werden, eine Kampfansage an Nur-Filet-Esser. Für dieses Anliegen eignen sich grobe Würste hervorragend, die Leberwurst vom hessischen Fleischermeister Willi Ross ist ein Prachtbeispiel: Das 100 Jahre alte Rezept von Willis Urgroßvater schreibt gekochtes, mageres Schweinefleisch vor sowie Backenspeck und Schweineleber. Dazu wird Brühe abgerundet mit weißem Pfeffer, Majoran, Muskat, Nelken, Koriander, Piment und Knoblauch. Das Brät kommt im Naturdarm daher und wird nach dem Abkochen leicht über Buchenspänen geräuchert. Achtung: Diese Wurst übertrifft an Würzung und Biss jegliche Supermarktware bei Weitem – an so viel Geschmack muss man sich gewöhnen.

**Preis:** 7,90 Euro/500 g\*  
**Kontakt:** Fleischerei Willi Ross, Melsungen, Tel. 05661/29 81 [www.fleischerei-ross.de](http://www.fleischerei-ross.de)

**9 Prima Pilz-Pesto**  
Die Arbeit bei einem Lohnsteuerhilfeverein mag verdienstvoll sein, ist aber halt ein wenig eintönig. Irgendwann entschloss sich Hans-Werner Hassinger, etwas Spannenderes zu probieren – seit 2008 stellt er in seiner Genuss-Manufaktur „hausgemachte Leckereien“ her. Seine Produkte sind so erfreulich wie eine Steuerrückzahlung, gerade seine selbst gemachten Pestos haben es uns angetan. Für die erstaunliche Steinpilz-Variante vermählt er gehackte Mandeln, Knoblauch, diverse Kräuter und Öle mit getrockneten Steinpilzen – eine tolle Begleitung zu Pasta, Rührei oder frischem Brot. Wir finden: Der Berufswechsel hat sich sehr gelohnt!

**Preis:** 8,50 Euro/180 g\*,  
**Kontakt:** Hausgemachte Leckereien, Worms, Tel. 01520/54185 92, [www.hausgemachte-leckereien.de](http://www.hausgemachte-leckereien.de)

**10 Eine Sauce für immer**  
Es gilt natürlich: Eine ordentliche Salatsauce kriegt jede und jeder zusammengerührt – sofern die Zutaten griffbereit sind. Und wenn der Wocheneinkauf ausfiel? Dann haben wir eine Lösung, die aus einem Notfall eine kulinarische Gelegenheit macht. Susanne Schlier hat sie im Rheingau für Stammkunden ihres Feinkostgeschäfts kreiert. Klassisch süddeutsch aus mit Liebstöckel und Sellerie gewürzter Gemüsebrühe, gutem Rapsöl und traditionell hergestelltem Weinessig gerührt, hält sich das vollmundige Dressing im Kühlschrank mehrere Wochen lang. Es schmeckt ausgezeichnet zu Pellkartoffeln, veredelt aber vor allem Blattsalate. Und wenn Gäste kommen, sagen Sie einfach: hausgemacht!

**Preis:** 10,50 Euro/500 ml\*  
**Kontakt:** Kostbar, Eltville, Tel. 06123/79 49 95, [www.kostbar-eltville.de](http://www.kostbar-eltville.de)

**11 Sauerkraut reloaded**  
Ein schneller Burger kann heute rasch ein Gourmetprodukt sein: Gutes Fleisch kann haben, wer es denn wirklich will. Ordentliche Ketchupvarianten werden von findigen Genusshandwerkern angeboten. Tomaten mit Geschmack und knackigen Salat gibt es auf dem Markt. Was Sie noch brauchen: dieses klassisch hergestellte, ordentlich scharfe Sauerkraut. Mit roten Chilis und Apfelessig verfeinert, ist es genau die Geschmacksbombe, die Ihr Hackbrötchen endgültig nach vorn bringt. Und, psssst: Es schmeckt ohne Fleisch genauso gut.

**Preis:** 4,99 Euro/275 g\*  
**Kontakt:** Devilseye/Sellfood, Sereetz, Tel. 0451/80 85 0172, [www.devilseye.de](http://www.devilseye.de)



\*Preis zzgl. Versandkosten