ERNÄHRUNGSMEDIZIN-AKTUELL

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

„Residenz Heinz Winkler“
in Aschau

DER BESONDERE TIPP

Die Ostsee entdecken auf der luxuriösen „Crystal Symphony“
Jean-Georges Klein im Restaurant „L´ Arnsbourg“
Die „Chesery“ in Gstaad
Schleswig-Holstein Gourmet-Festival

HORST-DIETER EBERT

Ein Spitzenrestaurant ohne Stern

LIFE-STYLE

Rimpler Kristall Zwiesel
Lizzy Heinen – Möbel aus Edelstahl

TU FELIX AUSTRIA

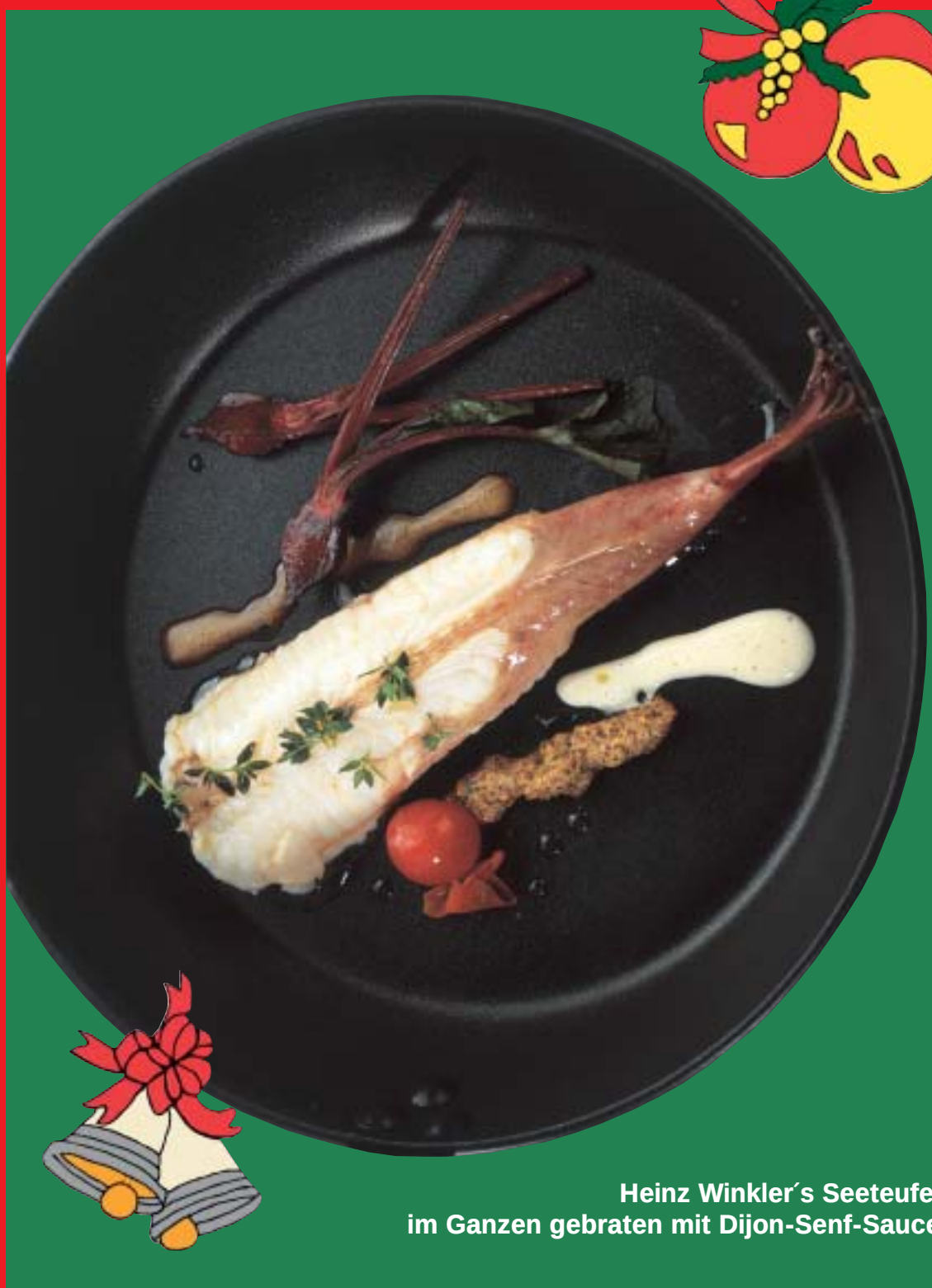
Ebner´s Waldhof

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

MEDIZIN-TECHNIK NEWS

11/12-2003
22. JAHRGANG
ISSN 0177-3941
H 54575



Heinz Winkler´s Seeteufel im Ganzen gebraten mit Dijon-Senf-Sauce

Verschenken Sie das Original: einen Abend bei

POMP DUCK AND CIRCUMSTANCE

Das total überdrehte Restaurant-Theater von Hans-Peter Wodarz

Die Ente vom Lehel
Seit 1990
im Spiegelpalast
auf Tournee

Bestellung und Information:

Duckline 030 / 26 949 200 **http://www.pompduck.de**

Veranstaltung und 4-Gänge-Menue (exkl. Getränke)
Mi, Do, So 110,- € / Fr und Sa 120,- €

Abholung an der Tages- u. Abendkasse oder Versand per Post
Berlin: Gleisdreieck / Möckernstr. 26

Das Original. Unverwechselbar. Unerreicht.

© http://www.faberdesign.de

EDITORIAL

Liebe Gour-med-Leser,

Weihnachten steht vor der Tür. Eine Zeit der Ruhe, Beschaulichkeit und der Harmonie. Mit einem zum Weihnachtsfest passenden Menue präsentieren wir Ihnen einen der berühmtesten, wenn nicht sogar den besten deutschen Koch Heinz Winkler mit seinem Restaurant „Residenz Heinz Winkler“ in Aschau. Er ist nicht nur einer, der mit drei Sternen höchstdekoriertesten Köche Deutschlands. Heinz Winkler gehört auch zu den Küchenmeistern, die dem Kochberuf zu einem Sozialprestige und gesellschaftlichen Ansehen verholfen haben, wie es wohl mit keinem anderen Beruf in den letzten 20 Jahren geschehen ist. Gourmetköche genießen heute ein ähnlich großes Ansehen wie berühmte Wissenschaftler. Das von Heinz Winkler vorgestellte Weihnachtsmenue ist nicht nur nach kulinarischen Gesichtspunkten für Sie ausgesucht, berücksichtigt hat er auch den Schwierigkeitsgrad der Herstellung. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Unseren Hinweis auf das Gourmet- und Opernfestival in St. Moritz empfehlen wir Ihrer ganz besonderen Aufmerksamkeit, mit einem interessanten Gewinnspiel für unsere Leser.

Mit der „Crystal Symphony“, mehrfach ausgezeichnet als luxuriöstes Kreuzfahrtschiff der Welt, haben wir ein besonderes Erlebnis genießen dürfen, dass wir unbedingt zur Nachahmung empfehlen. Der Abstecher nach St. Petersburg ist kulinarisch und kulturell ein großes und unvergessliches Ereignis gewesen. Ein Grund für uns im nächsten Jahr - vom 09. Juni bis zum 13. Juni - unseren Gour-med Kochklubmitgliedern einen Kochkurs mit St. Petersburgs bestem Koch, Edward Krukov, im „Corinthia Hotel“ anzubieten. Mehr dazu in unserer Februarausgabe.

Zur Einstimmung auf die Ski-Saison stellt Ihnen unsere Redakteurin Andrea Hinterseer das neugestaltete Vier-Sternehotel „Ebner‘s Waldhof“ in Fuschl im Salzburger Land vor. Es liegt unweit herrlicher Abfahrtspisten und mitten in einer landschaftlich reizvollen Langlaufregion.

Unsere Empfehlung im Elsaß ist Jean-Georges Klein. Sein Restaurant „L‘ Arnsbourg“/ Baerenthal gehört in die Kategorie exklusiver Besonderheiten, schon allein deswegen, weil der Küchenchef Jean-Georges Klein sich autodidaktisch in den "Sternehimmel" gekocht hat.

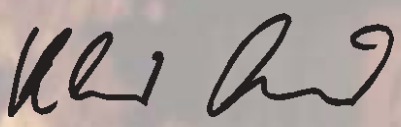
In der Fachrubrik „Ernährungsmedizin“ berichten wir diesmal über „Vitaminmangel im Winter“ und über die Problematik der Vorbehalte gegen Milch. Bei den „Medizin-Technik-News“ geht es um Nadelstichverletzungen.

Und weil es so schön in die Jahreszeit und unser Thema passt veröffentlichen wir noch eine interessante Studie zum Thema Wein und Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen harmonische und erholsame Feiertage und empfehlen Ihnen: Genießen Sie gesund die festliche Zeit und rutschen Sie gut ins Jahr 2004.

Ihr Gour-med-Team und natürlich

Ihr



Klaus Lenser
Herausgeber

Kleines Land. Große Weine.

Verband Schweizer Weinexporteure SWEA, Büro Deutschland, Im IHZ, Friedrichstraße 95
D-10117 Berlin, Tel.: 0 30/2 01 20 18, Fax: 0 30/2 01 20 28, E-Mail: swisswine@t-online.de
Internet: http://www.swisswine.ch

orga-nize.de

INHALT

6 **KochKöpfe**
Heinz Winkler in der „Residenz Heinz Winkler“

12 **Geniesser-Wein-Tipp von Rakhshan Zhouleh**
Argentinische Weine • Schweizer Weine

14 **Geniesser-Tipp von Armin Roßmeier**
Deutsche Küche unter dem Tannenbaum

16 **Der besondere Tipp/Gewinnspiel**
„Crystal Symphony“ • „Chesery“ • Grecotel Griechenland • Restaurant L´Arnsbourg • Gourmet-Festival in St. Moritz

27 **Unterwegs mit Horst-Dieter Ebert**
Ein Spitzen-Restaurant ohne Sterne

38 **Gourmed-touring**
Das „Vau“ in Berlin

40 **Kulinaria der Welt**
Einmal um die Welt

42 **Tu Felix Austria**
Ebner´s Waldhof

44 **Life-Style**
Rimpler Kristall • Lizzy Heinen

46 **Buch-Tipps**
Empfehlungen zum Selberlesen und Verschenken

48 **Neues aus Kur- und Heilbädern**
Hospitanz im deutschen Zentrum für Chinesische Medizin

52 **Medizin News**
Auf dem Weg zum Wundermittel: Gummibärchen

54 **Ernährungsmedizin**
CMA: Vorbehalte gegen Milch?

62 **Medizin Technik News**
BVMed-Workshop zu Nadelstichverletzungen - Neue Regeln für den Arbeitsschutz

66 **Weindegustation**
1. Berliner Gour-med-Leser-Treffen der Weingenießer

Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels

KochKöpfe

Heinz Winkler

Eine Koryphäe am Herd

Heinz Winkler in Aschau

Klaus Lenser
Anne Wantia

Ein angeblich kluger Mensch – wir können leider oder Gott sei Dank nicht sagen wer – hat einmal gesagt: „Der wahre Genuss liegt im Verzicht“, glauben Sie uns, verehrte Leser, nichts ist unwahrer als dieser Satz. Da halten wir es schon eher mit Goethe, der erkannte: „Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck den er zurücklässt ist bleibend“.

Die Wahrheit dieser Erkenntnis bestätigt Ihnen ein kulinarischer Besuch bei Deutschlands einzigartigem Koch Heinz Winkler in seiner Residenz in Aschau/Chiemgau.

Venezianisches Restaurant

Die „Residenz Heinz Winkler“

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der 54-jährige 3-Sterne Koch – 3-Sterne-Köche kann man in Deutschland an einer Hand zusammenzählen – den ständig die Suche nach der Perfektion motiviert, wird solange er aufrecht am Herd stehen kann, bemüht sein, zu den Besten seiner Zunft zu zählen. Heinz Winkler und Eckart Witzigmann haben deutsche Feinschmecker mit ihrer schon nahezu künstlerischen Fähigkeit Gerichte zu kreieren in „kulinarische Himmel“ geführt. Beide waren vor vielen Jahren die herausragenden Kollegen im „Tantris“ in München, die den Grundstock für eine genussreiche Gastronomie und für eine gesellschaftliche Aufwertung des Koch-Berufs legten.

Seinen Lebenstraum erfüllte sich Heinz Winkler mit dem Kauf seiner jetzigen Residenz, eines im Jahre 1405 erstmals urkundlich als Gastronomiebetrieb erwähnten Anwesens in Aschau. „Die Gaststättenräume und alten Stallungen zu diesem 5-Sterne-Haus zu gestalten hat nicht nur viel Geld und Mühe gekostet, wir mussten auch ständig für die Umsetzung unserer eigenen Vorstellungen bei den Architekten kämpfen und manchmal sogar drohen. Wenn wir den Architekten freie Hand gelassen hätten, wären wir unserem Stil untreu geworden und die Residenz wäre sicher nicht ein so harmonisches Ensemble zwischen stilvoller Tradition und moderner Zweckmäßigkeit wie sie es heute ist. Einmal ganz von dem Ärger mit den Denkmalpflegern abgesehen“, so Heinz Winkler.

Mit dem Umbau und der Eröffnung der Residenz hat er das Örtchen Aschau zu einem „Mekka“ für Gourmets aus ganz Europa gemacht. Dass so nebenbei noch eine Vielzahl von Arbeitsplätzen entstanden, war ein positiver Nebeneffekt. Für diese unternehmerische Leistung ist der 3-Sterne-Koch zu Recht mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden.

Die Residenz verfügt über 32 Zimmer und Suiten, die alle sehr individuell und luxuriös ausgestattet sind. Wertvolle Antiquitäten betonen den exklusiven Geschmack des Besitzers.

Das Gourmet-Restaurant ist gediegen und farblich sehr harmonisch abgestimmt. Ein Ambiente in dem es sich genussvoll dinieren lässt. Eine äußerst aufmerksame Servicemannschaft - geführt von einem französischen Brüderpaar Renaud und Fabrice Kieffer - sorgt für einen perfekten

Das Restaurant „Venezien“

und reibungslosen Ablauf beim Speisen. Den Gästen von Heinz Winkler merkt man an, dass sie ihn besonders wertschätzen und sich auf seine kulinarischen Künste freuen. Selten haben wir ein Gourmet-Restaurant erlebt in dem die Gäste – bis auf ganz wenige Ausnahmen – so elegant gekleidet waren. Heinz Winkler und seiner charmanten Gattin merkt man an, dass ihre ganze Liebe der Profession gehört. Nichts wirkt übertrieben, alles ist höflich und unauffällig, ja perfekt. So wie sich der Feinschmecker einen kulinarischen Genuss im stilvollen Ambiente wünscht.

Auch hier wurden uns verschiedene Küchengrüße serviert, angefangen mit einem kalten Gurkensüppchen, das übrigens hervorragend in die Jahreszeit passte, über ein erstklassig schmeckendes gelbes Tomatenmousse, bis hin zu einer Gemüsepraline im Toastmantel. Alles ist eigengeschmacksbetont und nicht durch dominierende Gewürzzugaben geschmacksverfälscht. Die Gänseleber-variationen, serviert mit einer Beeren-Auslese von Müller-Catoir, ließen Gaumen und Zunge nach mehr verlangen. Gott sei Dank konnten wir uns zurückhalten, denn das war ja erst der 1. Gang. Die handgemachten Gnocchi mit frischen Pfifferlingen in Schnittlauchsauce waren ein Genuss. Als Hauptgang hatten wir uns für einen Loup de Mer in der Salzkruste entschieden, der mit Butterkartoffeln und Spinatcreme serviert wurde. Die dazugereichte Senf-Estragon-Sauce bestätigte die 3 Sterne von Heinz Winkler.

Heinz Winkler mit seiner Frau Elfriede

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

KochKöpfe

Der Pool in der Erholungsoase „Laconium“

Fast überflüssig zu erwähnen, dass eine umfangreiche Weinkarte mit Weinen aus der ganzen Welt nahezu jeden Wunsch erfüllt. Wer sich nicht entscheiden kann, holt sich am besten Rat beim kenntnisreichen Restaurant-Chef.

Wenn Sie, liebe Gour-med-Leser, Gourmetküche auf allerhöchstem Niveau genießen wollen, sollten Sie nicht versäumen die Resisdenz in Aschau zu besuchen. Für alle Gour-med-Leser, die noch nicht entschieden haben was sie Weihnachten kochen wollen, haben wir natürlich wie immer einen Menuevorschlag mitgebracht. Genießen Sie à la Heinz Winkler.

Gebratene Jakobsmuscheln auf Rotweinnudeln mit Trüffelsauce

Gebratene Jakobsmuscheln auf Rotweinnudeln mit Trüffelsauce

für 4 Personen

Zutaten

8		Jakobsmuscheln in der Schale
		Mehl, Salz

Rotweinnudeln

250	ml	Portwein
250	ml	Rotwein
2		Eigelb
1	Prise	Salz
1	EL	Olivenöl
250	g	Mehl

Trüffelsauce

200	g	Sahne
50	ml	Trüffelöl
		Salz
		Muskat

Zubereitung

Jakobsmuscheln ausbrechen, putzen, gründlich wässern und mit Küchenpapier trockentupfen. Mehlieren, leicht salzen und von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Für die Portweinnudeln Portwein und Rotwein einkochen lassen, bis die Reduktion zähflüssig wird. Mit Eigelb, Salz und Olivenöl vermixen. Zügig unter das Mehl heben und zu einer glatten Masse verkneten. Mit der Nudelmaschine die gewünschte Form wählen und kurz im Salzwasser gar kochen.

Für die Trüffelsauce alle Zutaten miteinander aufkochen und aufmixen.

Fertigstellung

Rotweinnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gebratenen Jakobsmuscheln darauf legen und die Trüffelsauce darüber geben.

Seeteufel gebraten mit Dijon-Senf-Sauce

Seeteufel im Ganzen gebraten mit Dijon-Senf-Sauce

für 4 Personen

Zutaten

1	kg	Seeteufel
		Salz
		Mehl
4	EL	Dijon-Senf
2		Estragonblätter
		etwas Zitronensaft

Dijon-Senf-Sauce

100	ml	Weißwein
2	cl	Noilly Prat
1		Schalotte
500	ml	Fischfond
250	g	Crème double
20	g	Butter
1	TL	Estragonessig
20		Estragonblätter
		einige Senfkörner
100	g	Tomaten
		Zucker
		Pfeffer aus der Mühle
		Olivenöl

Zubereitung

Den Seeteufel enthäuten und säubern, salzen, mehlieren und im Ganzen goldgelb anbraten. Anschließend im Ofen 8 Minuten braten. Mit Dijon-Senf bestreichen und mit geschnittenem Estragon bestreuen, etwas Zitronensaft darauf träufeln.

Für die Sauce Weißwein, Noilly Prat und die klein geschnittene Schalotte kurz ankochen, mit Fischfond auffüllen und auf 1/4 reduzieren. Crème double und Butter dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce passieren, im Mixer aufschlagen, mit Salz und Estragonessig abschmecken. Estragonblätter und Senfkörner dazugeben, ziehen lassen.

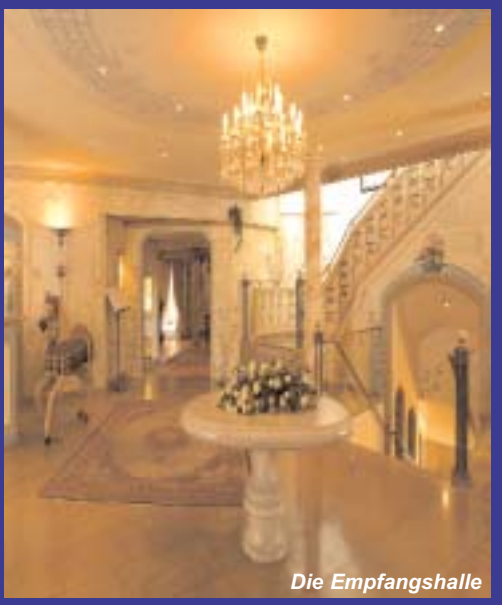
Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abschrecken und enthäuten. Anschließend vom Kerngehäuse befreien, würfeln und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Im Olivenöl kurz anschwitzen.

Fertigstellung

Seeteufel filetieren, in Scheiben schneiden. Auf den Tomatenwürfeln anrichten und mit der Dijon-Senf-Sauce nappieren.

Speisen mit Panoramablick

Zurück zum Inhaltsverzeichnis



Die Empfangshalle

Rehrücken souffliert mit Selleriemousseline

für 4 Personen

Zutaten

500 g	Rehrücken
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Selleriemousseline

150 g	Knollensellerie
125 g	süße Sahne
	Muskat
50 g	gebräunte Butter
40 g	geschlagene Sahne

Farce

80 g	Poulardenfleisch
100 g	Sahne

Sauce

3	Schalotten
250 g	Wildfond
30 g	Butter
150 g	Sellerieknolle

Zubereitung

Den Rehrücken parieren, in 80 g schwere Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mousseline den Sellerie schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und mit Sahne musig kochen, durch ein Haarsieb streichen und mit Salz, Muskat und der braunen Butter abschmecken. Die geschlagene Sahne zum Schluss unterheben.

Für die Farce das Poulardenfleisch sauber parieren, klein schneiden, salzen, kalt stellen und in der Küchenmaschine mit 1 Teelöffel Sahne kuttern. Die Fleischmasse in eine geeiste Schüssel geben, die restliche Sahne langsam unterrühren. Die Selleriemousseline dazugeben und gut verrühren.

Für die Sauce die Schalotten klein würfeln und anschwitzen. Mit Wildfond aufgießen und aufkochen. Auf 1/3 reduzieren lassen, mit Butter abbinden. Durch ein Sieb gießen.

Fertigstellung

Die Sellerieknolle in ca. 1 cm dicke und 4 cm breite Streifen schneiden und auf der Aufschnittmaschine auf 1,5 cm aufschneiden. In Salzwasser weich kochen und in einen Ring von 7 cm Breite und 4 cm Höhe legen. Die Rehmedaillons in den Ring (ca. 1 cm hoch) geben und mit Selleriemousse bestreichen. Bei 140 Grad 12 Minuten im Ofen garen.

Die Rehmedaillons halbieren und auf einem Teller anrichten. Die Sauce au tour geben und nach Belieben garnieren.

Rehrücken souffliert mit Selleriemousseline

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Cassisfeige mit weißem Schokoladenmousse

für 4 Personen

Zutaten

4		reife Feigen
500	ml	Cassispüree
250	ml	Rotwein
250	ml	roter Portwein

Die Terrasse am Abend

Schokoladenmousse

45	g	weiche Butter
15	g	Puderzucker
2		Eigelb (Zimmertemperatur)
90	g	weiße Kuvertüre
3	EL	lauwarmes Kirschwasser
200	g	geschlagene Sahne

Zubereitung

Feigen schälen. Cassispüree, Rot- und Portwein miteinander aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und die Feigen darin 3–4 Stunden ziehen lassen.

Für die Schokoladenmousse Butter und Puderzucker in der Küchenmaschine schaumig schlagen, Eigelb zugeben und ca. 5 Minuten weiterschlagen. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen. Mit dem Schneebesen das Kirschwasser und die geschmolzene Kuvertüre unter die Butter-Eigelb-Masse ziehen. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Die Mousse in ein flaches Küchengeschirr füllen und zum Erkalten für mindestens 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Fertigstellung

Feigen aus dem Fond herausnehmen und halbieren. Cassisfond durch ein feines Sieb gießen. Schokoladenmousse flach auf vier Teller anrichten. Die Cassisfeige daneben legen und leicht mit der Sauce nappieren sowie einige Saucenfäden ziehen.

Fotos: Anne Wantia, Winkler, Thomas Ruhl unterstützt von Andrea Borowski, Assistenz: Marek Szymczak und Sebastian Jäger

Weitere Informationen:

Residenz Heinz Winkler GmbH
Kirchplatz 1
83229 Aschau im Chimgau
Tel.: 08052/17 99-0
Fax: 08052/17 99 66
info@Residenz-Heinz-Winkler.de
http://www.Residenz-Heinz-Winkler.de

Alle Rezepte finden Sie auch in dem Buch „Heinz Winklers Meisterküche - Cuisine vitale - Genuss für alle Sinne“ Erschienen im Dumont Monte Verlag (ISBN 383208746X).

Die Rezepte, die Heinz Winkler für dieses Buch zusammengestellt hat, sind ein Resümee aus zwei Jahrzehnten internationaler Spitzenküche und inspirierter Blick nach vorne. Ein formidables Geschenk für jeden Gourmet.

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

„Der Wein-Genießer-Tipp“

… von Rakhshan Zhouleh

Liebe Gour-med-Leser,

Argentinien, im Süden des südamerikanischen Kontinents gelegen, bietet alle erdenklichen Lebensräume: tropische Regenwälder im äußersten Nordosten, ausgedehnte Kakteenwüsten im Hochland der Anden, Gletscherfelder in der Patagonischen Kordillere, die unglaubliche Weite der Pampa (das Flachland) und weitläufige Weinanbaugebiete. Die größten Weinanbaugebiete Argentiniens liegen im Westen des Landes an den steilen Abhängen der Anden. Im Jahre 1556 brachten die spanischen Eroberer die Weinsorte Criolla nach Argentinien. Unter der Verantwortung der Kirchen und Klöster begann damals der Weinanbau des Landes. Heute konzentriert sich dieser um die Stadt Mendoza im Westen des Landes und die nördliche Nachbarregion San Juan. Doch nicht nur durch seine geographische Vielfältigkeit beeindruckt das Land in Südamerika, sondern auch durch seine exzellenten Weine.

Ein leuchtendes Rubinrot mit einer Violettschattierung, dazu ein Aroma von roten Beeren und Lakritzen verleihen dem

2000 Malbec
Casa de Tango
San Rafael – Mendoza
Argentina

eine exotische Note. Die Struktur des Weines erinnert an die kargen Steppen und das weitläufige Tafelland im Süden Argentiniens.

Die früher in Bordeaux sehr populäre Rebsorte ist heute eher mit Cahors (Südfrankreich) und Argentinien in Verbindung zu bringen, wo sie jeweils zu den meistangebauten Rebsorten gehört. In weiten Teilen Westfrankreichs ist die Sorte unter dem Namen

Ich empfehle dazu das Glas Premier Cru (ENOTECA) von Schott Zwiesel

Galet Côt bekannt, in Argentinien wird sie als Malbec bezeichnet. Am Nordufer der Gironde in Bordeaux heißt sie Pressac und in Cahors Auxerrois, was auf Ursprünge aus dem Norden Bordeauxs hinweist. Selbst in der spanischen Region „Ribera del Duero“ gibt es einen kleinen Bestand dieser Rebsorte, doch dort hält sich der Malbec längst nicht so gut wie in Argentinien, wo er seit geraumer Zeit die am meisten angebaute Traubensorte ist.

Der sortenreine argentinische Malbec weist oft eindeutige Bordeaux-Charakteristiken auf, allerdings mehr im Geschmack als in der Struktur. Die Weine sind oft üppig, füllig und langlebig, insbesondere in der sonst ziemlich unbekannten Region „Lujan de Guyo“ vom Mendoza. Die ideale Serviertemperatur des Malbec – Casa de Tango liegt zwischen 16 - 18 ºC.

Argentinische Weißweine sind in Deutschland noch nicht so bekannt wie die Roten. Die Chardonnay-Rebe hat mit ihrem Siegeszug rund um die Welt auch vor Argentinien nicht halt gemacht. Ihre ausgeprägten Aromen sind für jeden Winzer eine Herausforderung. Weingenießer wissen die Chardonnay-Traube schon immer zu schätzen. Die argentinische Variante wird sicher auch mit dem OAK Chardonnay in Deutschland ihre Fangemeinde finden.

Die strohgelbe, grünlich wirkende Tönung kombiniert mit einem verlockenden Duft, in dem sich das feine rauchige Holzaroma mit dem Duft der würzigen Bergblume und kandierten Fruchtnuancen abwechselt, zeichnen den

2002 Viñas de Atilio Avena
OAK Chardonnay
Maipo, Mendoza
Argentina

aus. Der Geschmack dieser Sorte ist weich und vital zugleich und endet auf einer leicht mineralischen Grundlage.Die optimale Serviertemperatur des

Ich empfehle dazu das Burgunder-Glas (ENOTECA) von Schott Zwiesel

Viñas de Atilio Avena liegt zwischen 10 und 12 ºC.

Bezugsquelle:
BOWADA® Vertriebs GmbH
Am Flieswehr 10
73207 Plochingen

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Tessin-Besucher kennen die Merlottraube als die im Tessin meist angebaute Rebsorte in der italienischen Schweiz. Der Merlot wird nicht nur als Rotwein ausgebaut, verschiedene Winzer bauen ihn auch als Weißwein aus. Diesmal allerdings möchte ich Ihnen einen besonders empfehlenswerten roten Merlot aus der Luganer Region vorstellen. Der Winzer Tamborini ist ein großer Anhänger dieser Rebsorte und erzielt Spitzenqualitäten.

Die hübsche, rubinrote Farbe und der Duft nach frischem, würzigen Eichenholz prägen den

2000 San Zeno,
Castamagna,
Merlot Riserva
Tamborini Vini, Lamone-Lugano

aus dem Tessin. Die am Gaumen

Ich empfehle dazu das Glas Premier Cru (ENOTECA) von Schott Zwiesel

feine, exotische Fruchttiefe (Quitte) ist sehr gut eingebunden mit edlem Tannin und viel Kirsche. Warmherzig präsentieren sich kandierte Bergblumen, getaucht in dunklem Beerensaft und Wildhonig.

Der Weinberg Costamagna befindet sich inmitten des Weinguts SanZeno in der Gemeinde Lamone etwa fünf Kilometer nördllich von Lugano entfernt. Der SanZeno trägt den Namen eines oberhalb der Gemeinde Lamone liegenden Rebhügels. Das von alteingesessenen Luganeser Winzern produzierte und sorgfältig ausgesuchte Traubengut wird im Verlauf eines langen Gärprozesses vinifiziert, dem dieser Wein seinen besonderen, elegant-aristokratischen Charakter verdankt.

Der Name Merlot soll sich nach Überlieferung von Merle (=Amsel) ableiten, da dem Vogel eine besondere Vorliebe für die Beeren dieser Rebsorte nachgesagt wird. Dem Historiker Enjalbert zufolge ist Merlot bereits seit 1784 in der Gegend von St. Emilion und Pomerol als hochwertige Traubensorte nachgewiesen. Der Geschmack des Weines ist mal opulent Pflaumen- und Früchtekuchen würzig wie in St. Emilion oder sanfter wie beim Cabernet, die Struktur aber ist nicht so tanninreich, dabei aber voller im Körper. Serviertemperatur: Sommer 15 bis 17 ° C, Winter 16 bis 18 ° C

Bezugsnachweis: Tamborini Vini
Strada Cantonale Casella Postale
CH-6814 Lamone-Lugano
Tel.: 0041 / 91 93 57 540
Fax: 0041 / 91 93 57 549
info@tamborini-vini.ch
http://www.tamborini-vini.ch

Walliser Weißweine gehören zu meinen bevorzugten Empfehlungen. Sie werden das sicher schon selbst festgestellt haben. Das liegt an der Beschaffenheit der Walliser Böden in denen die Reben ganz besondere Aromen entfalten können. Der Fendant gehört zu den wohl ursprünglichsten Walliser Weißweinen und ist deutschen Weintrinkern auch unter dem Namen Gutedel bekannt, der überwiegend in Baden-Württemberg angebaut wird.

Die lebhafte Ausstrahlung von hellem Gelb vermischt sich beim

2002 Fendant du Valais AOC Les Alpes
Cave St.-Pierre SA
Chamoson, Wallis

mit feinen, grünen Tönen von Frühlingskräutern und einer lustvollen, harmonischen Säurestruktur. Die fruchtigen Schattierungen beginnen sich im Bukett zu entwickeln.

Ich empfehle dazu den Weinkelch (ENOTECA) von Schott Zwiesel

Rakhshan Zhouleh

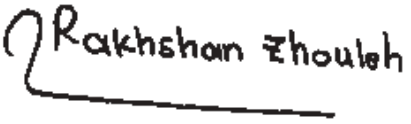
Warmer Bergpfirsichgeschmack mit zarten, frischen Mandeln im Nachhall.

Die Cave St.-Pierre – unter der Führung von Claude Crittin – befindet sich in der Nähe des Weilers St.-Pierre de Clage und ist eine der zwei bekanntesten Kellereien der Gemeinde. Die Selektionen sind streng und der Kellermeister Bernard Gaist sorgt mit seiner großen Leidenschaft zur Oenologie dafür, dass Tradition und Fortschritt in Einklang kommen. Serviertemperatur: 8 bis 10 ° C

Bezugsnachweis: Vertrieb über Schenk, Baden-Baden im Lebensmitteleinzelhandel: Globus, Edeka, Hit, Fegro/Selgros und Citti

Viel Spaß beim Degustieren!

Ihr

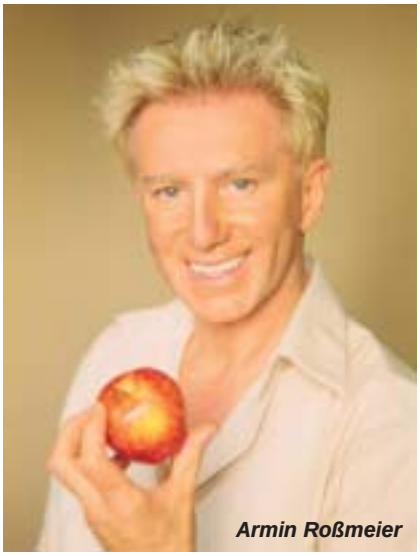


Rhakshan Zhouleh ist Chef-Sommelier im Restaurant Margaux.

10117 Berlin
Tel.: 030/22 65 26 11
http://www.margaux-berlin.de

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



Armin Roßmeier

„Deutsche Küche unter dem Tannenbaum!“

Die Weihnachtsküche hat Tradition, aber alljährlich schaukelt sich Weihnachten förmlich spiralförmig im kulinarischen Sinn des Wortes nach oben. Schnell hat sich da auch der Snobismus breit gemacht. Alles was weltweit zur Verfügung steht, muss oder soll auf den Tisch. Spargel aus Israel, Erdbeeren aus Tunesien, Lamm aus Neuseeland und Bärenschinken aus Schweden.

Die professionelle Kochkunst, den Stern von Bethlehem am Herd neu in Szene gesetzt, eine Inszenierung mit Bumerang-Effekt, süßer die Kassen nie klingen – als zur Weihnachtszeit – dieser Klang leise verstummt. Teure, zwar perfekt arrangierte Menues aus globalen Gefilden sind nur noch der Schweif des verglühenden Sterns.

Bodenständige Tradition – Lebensmittel der kurzen Wege, Ökologie in Topf und Pfanne tauchen plötzlich wieder auf, wie einst die Heiligen Drei Könige, überraschend und überzeugend – warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.... Deutschland hat Geschmack – war unser Motto auf der diesjährigen „ANUGA“ – der Welternährungsmesse in Köln, darüber gibt es doch bestimmt keine Zweifel, aber nicht nur darüber reden, sondern auch in die Tat umsetzen. Von Nord bis Süd gibt es eine Vielzahl regionaler, traditioneller Gerichte, die besonders die Festtagsküche zu einem Erlebnis werden lassen.

Auch der Einkauf unterliegt nicht dem Weihnachtsstress, denn alles was wir benötigen ist vorrätig, lässt sich vorübergehend gut lagern und kann sich von den Inhaltsstoffen her sehen lassen. Ich habe mir mal ein paar Gedanken gemacht und diese stellvertretend für viele andere Schmankerl für Sie zu Papier gebracht. Erleben wir doch gemeinsam eine kulinarische Weihnacht „Made in Germany“ – aus „Tradition einfach gut“.

Karpfen blau aus dem Wurzelsud mit Kren und Kartoffeln

(2 Personen)

Zutaten

2	halbe	Karpfen
3	l	Wasser
1/4	l	Obstessig
6 – 8		Pfefferkörner
2		Lorbeerblätter
2		Nelken
4		Wacholderbeeren
100	g	Zwiebeln
100	g	Karotten
120	g	Winterlauch
100	g	Sellerie
60	g	Petersilienwurzel
1/2	TL	Salz
1/2	TL	Zucker
2	EL	Meerrettich (Kren)
40	g	Butter
200	g	geschälte Kartoffeln
1	EL	Schnittlauchröllchen
1	EL	gehackte Petersilie
2 – 4		gewaschene Salatblätter

Vorbereitung

Die Karpfenhälften von der Innenseite her gut auswaschen – nicht außen! Zwiebeln schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, ebenfalls die Karotten. Lauch putzen, gut waschen, in schräge Ringe schneiden; Sellerie in Blättchen. Butter leicht auslassen Kartoffeln als Salzkartoffeln kochen.

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, in einem Gefäß nach Größe des Karpfens. Wurzelgemüse zugeben, ebenso die Gewürze, Salz und Zucker – ca. 3-4 Minuten leicht köcheln, dann den Essig zugeben. Karpfenhälften mit dem Bauch nach unten einlegen, darauf achten, dass die Hälften gut bedeckt sind, in diesem Wurzelsud die Karpfen 8 – 10 Minuten ziehen lassen.

TIPP:
Karpfen auf der Oberseite vor dem Einlegen in den Wurzelsud mit Essig beträufeln, dadurch wird er schön blau.

Gänsebrust mit Preiselbeer-Quitten, gehacktem Speckwirsing und Kartoffelklößchen

(2 Personen)

Zutaten

1		Gänsebrust (Doppel)
		Salz, Pfeffer
100	g	Wurzelgemüse (Lauch, Sellerie, Karotten)
1		Lorbeerblatt
		Wacholderbeeren
1/8	l	Kalbsfond
1/2		Quitte
2	EL	Preiselbeeren
4	cl	Johannisbeersaft
300	g	Wirsing
50	g	Bauchspeck
60	g	Zwiebelwürfel
2	EL	Sahne
		Salz, Pfeffer, Muskat

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

4	cl	Fleisch- oder Gemüsebrühe
300	g	Kloßteig (Frischprodukt)

Vorbereitung

Gänsebrust vom Knochen lösen, Knochen klein hacken. Gänsebrust mit einem Zahnstocher durch die Haut mehrmals einstechen. Wurzelgemüse putzen, waschen, klein schneiden. Quitten-Härchen abreiben, waschen, Kernhaus entfernen, in Spalten schneiden. Wirsing waschen, in grobe Streifen zerteilen. Speck fein würfeln.

Zubereitung

Gänsebrust mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Pfanne geben, ebenfalls die Knochen, etwas Wasser zugeben und in den Backofen stellen und bei ca. 180 Grad 15 Minuten braten. Gänsefett bis auf einen kleinen Rest abgießen, aufheben, zur Gänsebrust das Wurzelgemüse, Lorbeer, Wacholderbeeren geben, und weiter braten, nach ca. 15 Minuten mit Kalbsfond angießen und die Gänsebrust fertig garen, dabei ab und zu wenden. Quittenspalten in etwas Gänsefett anbraten, mit Johannisbeersaft angießen, kurz reduzieren, Preiselbeeren zugeben und bei schwacher Hitze die Quittenspalten durchziehen lassen. Zwiebelwürfel in Gänsefett geben, angehen lassen, Speck hinzufügen und auslassen, Wirsing dazugeben, mit Brühe angießen und auf den Biss garen, Sahne zugeben, kurz reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus Kloßteig kleine Klößchen abdrehen und in heißem Wasser ziehen lassen. Gänsebrust in Tranchen aufschneiden. Sauce passieren, evtl. mit Grand Marnier abschmecken.

TIPP:
Junge Tiere erkennt man am hellen Fettansatz, gelbes Fett deutet auf ältere Tiere hin. Viel Fett lässt die Gänsebrust beim Braten, wenn man die Haut leicht kreuzweise einschneidet oder mit dem Zahnstocher ansticht.
Curry und Paprika bei der Zubereitung von Gans mit Haut nicht verwenden, denn diese werden durch die Oxidation der Fettsäuren und deren Verbindung bitter – was sich nicht nur auf das Fleisch sondern auch auf die Sauce überträgt. Ist die Sauce mal zu fett geraten, eine Kaffeefiltertüte in einen Sieb geben und die Sauce durchlaufen lassen, so kann man das Fett abfangen, denn die Sauce läuft durch - allerdings darf die Sauce nicht zu dick sein.

Rinderroulade mit Apfel-Rotkohl und Zwiebel-Kürbispüree

(2 Personen)

Zutaten

2	Scheiben	Rouladenfleisch (à 180 g)
1	TL	scharfer Senf
2		Essiggurken
4	Scheiben	durchwachsener Bauchspeck
80	g	Zwiebeln
1	TL	Rapsöl
100	g	Wurzelgemüse
1	TL	Mehl
1	EL	Tomatenmark
1/8	l	Rotwein
1/2	l	Fleisch- oder Gemüsebrühe
2		Lorbeerblätter
2		Nelken
3 – 4		Wacholderbeeren
4		Pfefferkörner
		Salz, Pfeffer

Rotkohl

250	g	Rotkohl
1	TL	Butterschmalz
60	g	Zwiebeln
1	EL	Preiselbeeren
1/8	l	Johannisbeersaft
4	cl	Rotwein
3	EL	Essig
1		roter Apfel
1		Nelke
1		Lorbeerblatt
2		Wacholderbeeren

Püree

220	g	Kartoffeln
60	g	Zwiebeln
80	g	Kürbis
1/8	l	Milch
10	g	Butter
		Salz, Pfeffer, Muskat

Vorbereitung

Essiggurken in lange Scheiben schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Wurzelgemüse zerkleinern. Rotkohl in Streifen zerteilen, auch Zwiebeln. Apfel ausstechen, achteln, in Blättchen schneiden. Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und pellen. Zwiebel würfeln und glasig anschwitzen. Kürbis schälen und grob raspeln.

Zubereitung

Rouladenfleisch auflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen. Speckscheiben der Länge nach auflegen, obenauf die Gurkenscheiben und die Zwiebeln darauf verteilen, zusammenrollen und mit Bindfaden festbinden. Öl erhitzen, Rouladen ringsum anbraten, herausnehmen und das Wurzelgemüse anrösten; Mehl, Tomatenmark zugeben, angehen lassen und mit Rotwein und Brühe aufgießen, aufkochen lassen, Gewürze und Rouladen zufügen und ca. 30 – 35 Minuten köcheln. Rouladen herausnehmen, Sauce mit Gemüse durchpassieren, evtl. nachschmecken. Zwiebeln in Butterschmalz angehen lassen, Rotkohl zufügen, kurz dünsten, dann Apfel, Preiselbeeren, Gewürze

hinein geben und mit Johannisbeersaft und Essig angießen. Rotkohl auf den Biss dünsten. Zwiebelwürfel in Butter andünsten, Kürbis zugeben, kurz garen. Kartoffeln durchdrücken, Zwiebeln und Kürbis zufügen, mit heißer Milch zu Püree aufbereiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmekken.

TIPP:
Rouladenfleisch aus der Oberschale vom Rind ist das Beste.

Frohe Weihnachten, schöne Festtage und einen stressfreien Jahreswechsel!

Ihr

Armin Roßmeier

Fotos und Text: Armin Roßmeier
http://www.armin-rossmeier.de

Armin Roßmeier erleben Sie von Mo.-Fr. in der Sendung: „Volle Kanne – Service täglich“ im ZDF um 9:05 Uhr

Entdecken Sie die Ostsee auf einem der exklusivsten Kreuzfahrtschiffe, der „Crystal Symphony“

Klaus Lenser

Kreuzfahrten erfreuen sich zunehmend größerer Beliebtheit. Bieten sie doch meist Kulinarik, Kultur und Exklusivität in einem. Allerdings gibt es große Unterschiede zwischen den einzelnen Anbietern. Die amerikanische Reederei Crystal Cruises gehört zu den besonders anspruchsvollen Kreuzfahrt-Veranstaltern und ist siebenmal in Folge als „Best Large Shipline“ vom „Traveller and Leisure“ ausgezeichnet worden.

Relaxen auf hoher See

Die Crystal Cruises Reederei ist Mitglied in der „Luxury Reeding of the World“. Luxuriöses Ambiente, kompromisslos perfekter Service und eine elegante Atmosphäre sind auf den Schiffen der Crystal Cruises Reederei eine Selbstverständlichkeit.

Wir begleiteten die „Crystal Symphony“ auf ihrer Kreuzfahrt durch die Ostsee. Bereits der Einstieg in der herrlichen Hansestadt Rostock wurde zu einem Erlebnis, dass so schnell niemand vergessen wird.

Zu Beginn unserer Kreuzfahrt fand nämlich gleichzeitig die „Hanse-Sail“ statt, zu der sich über 200 Segelschiffe aus der ganzen Welt im Rostocker Hafen eingefunden hatten. Ein Erlebnis, das besonders die amerikani-

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Das Kochbuch der Crystal Cruises präsentiert kulinarische High-Lights der Köche an Bord.
ISBN-Nr.: 0-9675032-0-5

schen Passagiere staunend zur Kenntnis nahmen.

Die „Crystal Symphony“ ist mehrmals als das luxuriöseste Kreuzfahrtschiff der Welt ausgezeichnet worden und bestätigt diesen Anspruch vollständig. Allein die drei Restaurants an Bord, das Hauptrestaurant, das exklusive italienische Restaurant „Prego“ und das chinesische Restaurant „Jade-Garten“ können mit den besten dieser Welt konkurrieren.

Ravioli im Restaurant „Prego“

Der Service liest einem jeden Wunsch, bevor man ihn ausgesprochen hat, von den Augen ab, ohne dass man das Gefühl bekommt, unter ständiger Beobachtung zu stehen. Die Perfektion der Servicemitarbeiter wird schon fast wieder zur Selbstverständlichkeit, wenn man weiß, dass Österreicher, Schweizer und Deutsche diesen Bereich unter sich aufgeteilt haben. Dieser Hinweis erscheint uns deswegen wichtig, weil Kreuzfahrer, die des Englischen nicht mächtig sind, sich überall gut auf dem Schiff verständigen können.

Die Garantie für kulinarische Höhenflüge hat der österreichische Küchenchef Jürgen Klocker übernom-

Abends einen Martini in der Bar

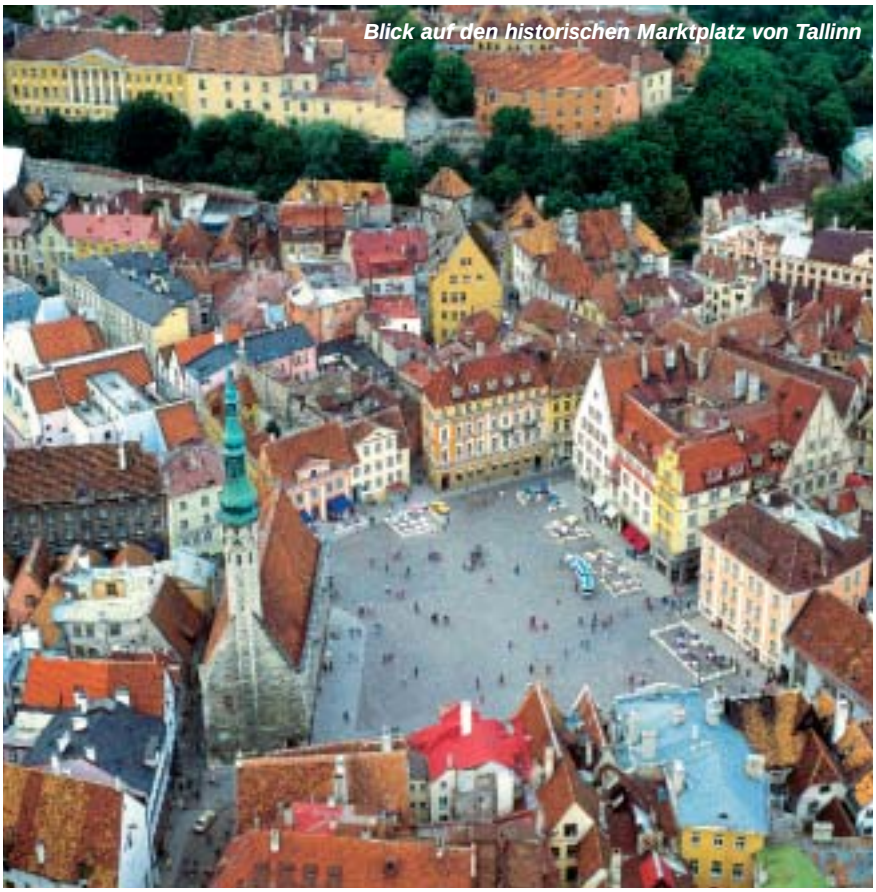
men. Es gelingt ihm immer wieder auf höchstem Niveau seine kulinarischen Genüsse zu servieren und das für mehr als 1000 (Passagiere und Mannschaft) Menschen. Jürgen Klocker arbeitet seit 17 Jahren als Küchenchef auf Luxusschiffen und weiß, worauf es ankommt. Ein Wunder ist das nicht:, schließlich führte ihn eine seiner beruflichen Stationen an Land ins „Le Crocodile“ in Straßburg. Seine schönsten Rezepte hat er in einem Kochbuch zusammengefasst, das seine Kreuzfahrten kulinarisch beschreibt. Überhaupt ist er nicht nur ein Kochkünstler, sondern auch ein Logistikexperte, dem es immer wieder gelingt, die frischesten Produkte in der erforderlichen Menge in jedem Hafen zu besorgen. Mal eben 50 Pfund Kaviar oder eine halbe Tonne frische Erdbeeren aus der Entfernung in den Hafen zu ordern, dass es für alle ausreichend ist, ist keine leicht Aufgabe.

Sushi im Restaurant „Jade Garten“

Natürlich gib es an Bord alles, was das Herz begehrt: verschiedene Cafe´s, Bars und ein Nightclub gehö-

Küchenchef Jürgen Klocker (li.)

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Blick auf den historischen Marktplatz von Tallinn

ren ebenso dazu, wie ein Wellness- und Beautybereich.

Die Kabinen sind großzügig und elegant ausgestattet. Man fühlt sich wirklich wie in einem Luxushotel an Land.

Unsere erste Station führte uns nach Stockholm, der schwedischen Hauptstadt. Die Fahrt durch die Schären ist ein ganz besonderes Erlebnis, man hat das Gefühl über das Wasser zu schweben und befürchtet jeden Moment eine dieser kleinen Inselchen mit ihren herrlichen farbenfrohen Holzhäusern zu überfahren. In Stockholm sind die Shoppingmeilen Sveavägen und Kunggastaan ein Einkaufserlebnis, wie man es in den großen Städten dieser Welt nicht immer erlebt. Exklusive Geschäfte und freundliche Menschen erwecken den Wunsch noch einmal zurückzukehren, um mehr Zeit für die „Erkundung“ Stockholms zu haben.

Aber Schiffe wollen das Meer erobern und nicht im Hafen liegen. Für Kreuzfahrer, die nach den Besichtigungen Stockholms noch nicht müde sind, ist für abwechslungsreiche Unterhaltung an Bord gesorgt. Kulturbeflissene können das Theater besuchen, tanzfreudige genießen die Diskothek und wie könnte es anders sein auf einem amerikanischen Kreuzfahrtschiff: Ein Gambling-Room ist selbstverständlich auch an Bord.

Unsere nächste Station war die estländische Hauptstadt Tallinn. Es ist erstaunlich, dass sich in der kurzen Zeit seit sie aus den Klauen der sowjetischen Zwangsverwaltung befreit ist, zu einer touristischen Attraktion verwandelt hat. Die alte Hansestadt ist nahezu vollständig renoviert und der historische Marktplatz wurde komplett restauriert. Es gibt ein klares Bekenntnis zu der Geschichte Estlands mit absolut westlicher Orientierung. Moderne Hotels, wie z. B. das „Barons“ sind heute selbstverständlich. Die Tallinner sind freundliche Gastgeber, die gerne mit Besuchern ihrer Stadt das Gespräch suchen, um möglichst viel von dieser Welt zu erfahren. Ihre Gastfreundschaft

Handwerkskunst auf dem Marktplatz von Tallinn

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

St. Petersburg das Venedig Rußlands

beschämt schon fast, erfreut aber gleichzeitig. Ich habe mir fest vorgenommen, unbedingt noch einmal hinzufahren und diesen Besuch mit einem Abstecher nach St. Petersburg zu verbinden.

Von Tallinn führt die Route der „Crystal Symphony“ weiter nach St. Petersburg. Die Stadt Peters des Großen, die in diesem Jahr ihr 300jähriges Bestehen gefeiert hat. Nicht einer der Mitreisenden, der nicht neugierig auf diese Stadt war. St. Petersburg hat in der nachsozialistischen Zeit einen Wandel durchgemacht, der nicht vermuten lässt, dass noch bis Anfang der 1990er Jahre Hunger, schlechte Versorgung und Unterdrückung zum Alltag gehörten. Die Prachtbauten aus der Zarenzeit sind nahezu alle wieder restauriert. Auf dem Nevskijprospekt reiht sich ein Luxusladen an den anderen, die bekanntesten Modedesigner

Blick auf Festung Peter und Paul in St. Petersburg

bieten ihre Produkte an. Im Kaufhaus Gostiydvor gibt es alles, was das Herz begehrt. Elegante Russinen und Russen gehören ebenso zum Stadtbild. Die kulturreiche Millionenstadt hat nahezu alle historischen Baudenkmäler wie Eremitage, Katharinen-Palast, Trotzki-Kathedrale wieder rekonstruiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. 30 km vor St. Petersburg, in der kleinen Stadt Puschkin, wo sich die Sommerresidenz von Katharina der Großen befindet, drängen täglich Tau-

Der Winterpalast in St. Petersburg

sende von Touristen, um das vor kurzem nachgebaute Bernsteinzimmer zu

Blick auf die Newa

sehen. Allein ein Besuch dieses Zimmers ist die Reise nach St. Petersburg wert. Man ist nahezu geblendet von der Pracht und dem Prunk vergangener Jahrhunderte und wünscht sich geradezu man hätte seiner Zeit dazugehört.

Natürlich hat sich auch in St. Petersburg eine Feinschmeckerszene entwickelt. Der Küchenchef des Restaurants „Landskrona“ im 5-Sterne Hotel „Corinthia“ ist Edward Krukov, der im vergangenen Jahr als bester Küchenchef St. Petersburgs ausgezeichnet worden ist. Seine Speise-Kreationen stecken voller angenehmer

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Der Eingangsbereich vom „Corinthia“

Überraschungen und russischer Spezialitäten. Die Kochkunst Edward Krukovs hat uns so überzeugt, dass wir im nächsten Jahr vom 9.06. - 13.06.04

Chefkoch Edward Krukov

eine Leserreise nach St. Petersburg anbieten. Mit einem Kochkurs für ein mehrgängiges Menue im „Corinthia“. Leider reichte unsere Zeit nicht, eines der klassischen kulturellen Angebote (Ballett oder Theater) in St. Petersburg wahrzunehmen. Etwas mehr „russische Seele“ hätten wir uns schon gewünscht, aber der Reiseplan sah es leider nicht vor. Aber Kultur gehört für die St. Petersburger wie das tägliche Brot zum Leben. Sie sagen von sich selbst Moskau ist die Stadt der Geschäfte und Politik. St. Petersburg aber ist die Stadt der traditionellen russischen Kultur. Wohl wahr!

Entschädigt für den kurzen St. Petersburg Aufenthalt wurden wir auf der „Crystal Symphony“ mit einem Galabuffet, wie es selbst der verwöhnte Berichterstatter noch nicht erlebt hat. Küchenchef Klocker und sein Team sowie der Food and Beverage Manager Renato Chizzola haben eine Höchstleistung erbracht und dafür Sorge getragen, dass der Titel „Luxuriösestes Kreuzfahrtschiff der Welt“ 2002 und 2003 zu Recht an die „Crystal Symphony“ vergeben wurde.

Fotos: Vista Travel, Corinthia
Tallinn City Tourist Office

Weitere Informtionen:

Vista Travel
Reiseveranstaltungs GmbH
20457 Hamburg
Tel.: 040/30 97 98 40
http://www.vistatravel.de

Corinthia Hotels International
97070 Würzburg
Tel.: 0931/570 58
http://www.corinthiahotels.com

Das Restaurant

Die Gewinner unseres letzten Gewinnspiels sind:

- Herr Dr. Otto Hirt aus Hamburg
- Herr Dr. Martin Schostack aus Pforzheim
- Frau Dr. Regina Arnold aus Leipzig.

Wir wünschen allen Gewinnern einen fröhlichen Degustier-Genuss

Sie haben je eine Magnum-Flasche (1,5 l) Champagne De Saint Gall Premier Cru Brut gewonnen.

Jean-Georges Klein im Restaurant L´ Arnsbourg

Klaus Lenser
Anne Wantia

Die Landschaft mutet so an wie sie heißt. Man glaubt, jeden Moment tritt ein Bär aus dem Dickicht. Wald, Wald und nochmal Wald. Kleine Straßen führen durch kleine Ortschaften und bringen uns letztlich an unser Ziel, das kleine verträumte elsässische Dörfchen Baerenthal, ca. 20 km nordwestlich von Hagenau, einer kleinen französischen Industriestadt, nicht weit von der deutschen Grenze entfernt. Wein wächst hier keiner mehr, die elsässische Weinstraße - einst Touristenmagnet für deutsche Gourmets und solche die es werden wollten - ist ca. 50 km weiter südlich.

Jean-Georges Kleins Restaurant L´Arnsbourg befindet sich noch ca. 5 km außerhalb des Dörfchens Baerenthal. Das kleine und eher bescheidene Hinweisschild auf sein Restaurant lässt nicht vermuten, welche kulinarischen Besonderheiten den Gast erwarten. Das Restaurant L´ Arnsbourg befindet sich seit mehreren Generationen im Besitz der Familie Klein und war eher von der landwirtschaftlich-regionalen Küche geprägt. Die Mutter von Jean-Georges Klein war die Lehrmeisterin des jetzigen Sterne-Kochs. Bereits als Kleinkind saß Jean-Georges in der Restaurant-Küche unter dem Tisch um so in der Nähe seiner Mutter zu sein. „Ich wollte nie etwas anderes werden als Koch“ so JGK heute. „Mein Wunsch war es auch nie, mich in den ‚Sternehimmel‘ hineinzukochen, das hat sich einfach so ergeben“ erzählt er weiter. Unter den beruflichen Stationen des 53-Jährigen gibt es keine der exponierten Adressen die zu der ‚Haute cuisine‘ zählen.

Die Service-Mannschaft im L´Arnsbourg v.l.n.r: Aurelie, Patrick Schilling, Cathy Klein, Jean Georges Klein, Emilie Schoehmal

Jean-Georges Klein ist Autodidakt und hat seine Kochkünste durch ständiges Ausprobieren und Experimentieren erworben. In seinem Fall trifft wirklich das alte deutsche Sprichwort zu: Probieren geht über Studieren.

Unterstützt wird Jean-Georges Klein von seiner Schwester Cathy. Die ausgebildete Hotelfachfrau musste schon kurz nach Ende ihrer Lehrzeit wieder in das elterliche Restaurant zurückkehren um den Familienbetrieb aufrecht zu erhalten. Sie leitet heute mit großer Umsicht und Kompetenz den Servicebereich und wird von einer gut ausgebildeten und freundlichen

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Cathy und Jean Georges Klein

Mannschaft unterstützt.

Bei unserem Besuch im Restaurant L´ Arnsbourg entschieden wir uns für das „Menu Decouverte“. Mehrere Aufmunterungen - „Amuse bouche“ – ließen Exklusives erhoffen. Die Raffinesse dieser kleinen Genüsse leiteten ein Menue ein, das wir so schnell nicht vergessen werden. Zum Auftakt servierte man uns eine Trilogie bestehend aus einem Creme-Süppchen von pürierten Matjes und Linsen, ein Anchovis-Filet auf Tomaten-Fenchel-Tatar sowie eine Auster mit Limettensauce. Alle Küchengrüße zu beschreiben (es waren ungefähr 10) würde den Beitrag sprengen, aber eins versichern wir Ihnen, jeder einzelne war ein Erlebnis für Zunge, Gaumen und auch Augen!

Besonders empfehlenswert aus unserem 7-gängigen Menue sind die gebratene Entenleber auf Baerewecka (siehe Rezept), das Rebhuhnbrüstchen auf Püree von Pastinaken und die Mousse von Kartoffeln mit Steinpilzen. Eine besondere Neutralisierungs-Überraschung brachte das Pulver von Popcorn mit einem geeisten Gin-Fizz.

Das Restaurant

Jeder Gang des Menues führt zu einer gelungenen Geschmackssymbiose der einzelnen Zutaten. Keines der Gewürze dominiert, alles ergänzt sich bis zur Perfektion und verwöhnt die Geschmacksnerven. Ein umfangreicher exklusiver Weinkeller lässt auch bei dem Weinexperten keine Wünsche offen. Die Weinempfehlungen des Hauses sind excellent auf die Speisen abgestimmt. Es wundert nicht, daß französische Weine überwiegen.

Eigentlich muss man nach dem Menue den Rückweg vom Restaurant nach Baerenthal zu Fuß zurücklegen, aber die 5km lange Strecke ist - insbesondere in der Winterzeit - nicht jedermanns Sache. Leider kann man im Restaurant L´ Arnsbourg nicht übernachten und es empfiehlt sich, frühzeitig ein Taxi für den Transfer zu bestellen. Als Übernachtungsmöglichkeit bietet sich das kleine Résidence-Hotel LE KIRCHBERG in Baerenthal an.

Wie immer haben wir für alle, die in absehbarer Zeit nicht die Kochkünste von Jean-Georges Klein vor Ort genießen können ein Rezept zum Nachkochen mitgebracht.

Guten Appetit.

Gebratene Entenleber auf Baerewecka

Zutaten

1/2	Baerewecka siehe S.23

Apfel

2 Äpfel	(Granny Smith)
	Puderzucker

Am Vorabend vorbereiten! Äpfel entkernen und in feine Scheiben (1/2 mm) schneiden, auf Backfolie legen, mit Puderzucker bestreuen und eine Nacht trocknen lassen.

Sirup

0,50 l Banyuls Wein

In einem Topf einkochen lassen bis zu 0,05 l

Entenleber

500 g - 600 g	Gänseleber
	Mehl

Die Gänseleber in dicke Scheiben schneiden, parieren und kalt stellen.

Zitrone

Der Eingangsbereich

2	Zitronen
100 g	Zucker
1/2 l	Wasser

Zitronen schälen, in Scheiben von 5 mm schneiden. Zwei Mal blanchieren mit dem Zucker und dem Wasser einlegen.

Spinat

800 g	Spinatblätter
50 g	Butter
	Salz, Zucker

Spinat waschen, abtrocknen, kalt stellen

Garnitur

Sel de Guérande
Pfeffer Mignonette

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Fertigstellung

Leberscheiben würzen und mit Mehl bestäuben, in einer Teflonpfanne ohne Fett braten, Spinat pochieren. Auf dem Teller schichtweise eine Scheibe Baerewecka, ein pochiertes Spinat-Blatt, eine Scheibe Zitrone und eine Scheibe Gänseleber anordnen. Pfeffer Mignonette und Sel de Guérande überstreuen, mit einer Apfelscheibe garnieren. Sofort servieren.

Baerewecka

3 Stücke à 0,780 kg

Trockenobst

400	g	Birne
100	g	Backpflaume
150	g	Feige
150	g	Aprikose
150	g	Datteln
150	g	Korinthe

Gewürze

20	g	Zimt
10	g	Sternanis
5	g	Gewürznelken

Eau de vie

0,20	l	Zwetschen-Schnaps

Hefeteig

250	g	Mehl
10	g	Bierhefe
0,10	l	lauwarme Milch
1		Ei
30	g	Zucker
80	g	flüssige Butter

Weitere Zutaten

100	g	Mandeln in Stiften
100	g	Walnuss
100	g	Haselnuss
50	g	geriebene Apfelsinenschale
50	g	geriebene Zitronenschale

Gebratene Entenleber auf Baerewecka

Dekoration

Kandierte Kirschen (Bigarreaux)
Nüsse

Zubereitung

Mischen Sie das Trockenobst, die Erdnüsse und die Apfelsinen- und Zitronenschalen. Vermengen Sie es mit den Gewürzen und weichen Sie das ganze über Nacht im Wasser vom Zwetschen-Schnaps ein. Fertigen Sie dann den Hefeteig an und lassen Sie ihn eine Stunde aufgehen. Vermischen Sie die eingeweichte Masse mit dem Hefeteig. Fertigen Sie kleine Brote von etwa 780 Gramm des Teigs an und dekorieren Sie diese mit den kandierten Kirschen und Nüssen. Lassen Sie die Brote bei 150 Grad 45 Minuten im Ofen backen.

Fotos: Lenser,
Restaurant L´ Arnsbourg

Weitere Informationen:

Restaurant
L´Arnsbourg
F-57230 Baerenthal
Tel.: 0033/3 87 06 50 85
Fax: 0033/3 87 06 57 67
Larnsbourg@wanadoo.fr
Arnsbourg@relaischateaux.fr
http://www.relaischateaux.fr/arnsbourg

Hotel: LE KIRCHBERG
8, impasse de la forêt
F-57230 Baerenthal
Tel.: 0033/3 87 98 97 70
Fax: 0033/3 87 98 97 91
Resid.Hotel.Kirchberg@wanadoo.fr
http://www.le-kirchberg.com

11. Gourmet-Festival „On Top of the World“ in St. Moritz

„Kulm“ Hotel

Kochkünstler-Treff kurz vor dem Himmel
10 Küchenchefs aus 3 Kontinenten

Klaus Lenser
Mitarbeit: Dr. Roland Kindinger

Der Name St. Moritz gilt als Antwort auf die Frage nach dem traditionellen, mondänen Wintersportort schlechthin. Er steht für Exklusivität, Chic, Glamour und Jet Set. Dafür sorgt ein internationales, zahlungskräftiges und häufig prominentes Publikum. Doch St. Moritz lebt nicht von der Show der Reichen. Es lebt aus sich selbst und es erfindet sich neu.

Das vom 2. bis 7. Februar 2004 stattfindende Gourmet-Festival ist nur einer der Beweise dafür. Zu diesem Gourmet-Festival sind wieder einmal die weltberühmten Köche zu Gast in den 5-Sterne-Häusern von St. Moritz. Zu den Gastköchen gehört der Sylter Sternekoch Jörg Müller, aus Italien konnte Ettore Bocchia gewonnen werden. Aus Tokyo ist Mark Vann dabei und aus Malaysia Kai Wagner. Aus dem berühmten „Peninsula Felix Restaurant“ in Hongkong kocht Dee Ann Tsurumaki und aus dem mexikanischen „Ritz-Carlton Hotel“ in Cancun wird Rainer Zinngrebe sein Können unter Beweis stellen. Der Kalifornier Richard Reddington aus dem berühmten „Auberge de Soleil“ in Rutherford/CA ist der amerikanische Abgesandte.

„Kempinski Grand Hôtel des Bains“

Die Eröffnung des Gourmet-Festivals findet am 2. Februar im „Carlton Hotel“ mit dem „Grand Gourmet Opening-Cocktail“ statt. Weitere Höhepunkte wie z. B. die „Kitchen-Party“ im „Badrutt´s Palace Hotel“ (das Ereig-

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

VINNSPIEL

Highlight vom Opern-Festival 2003

Klangvoller Genuss beim Opernfestival

nis des letzten Gourmet-Festivals) schließen sich an. Zu den mitveranstaltenden Hotels gehören außerdem das „Suvretta Haus“, das „Kempinski Grand Hôtel des Bains“, das „Kulm Hotel“ sowie „Crystal“, „Monopol“, „Schweizerhof“, „Hotel Steffani“, „Mathis-Food-Affairs“ auf der Corviglia (2.500 m ü.N.N.). Sie alle wollen nicht nur die Gäste des Gourmet-Festivals mit kulinarischen Spitzenleistungen verwöhnen, die Köche der aufgezählten Häuser erkennen auch gleichzeitig eine Chance, sich über den Erfahrungsaustausch mit den Gastköchen weiter zu bilden und aus den Erfahrungen der weltweit angereisten Köche hinzuzulernen.

Insgesamt werden 6 Michelin-Sterne während des Gourmet-Festivals zu Höchstleistungen bereit sein. Das Festival-Finale wird zu einem Grand-Gourmet-Ereignis, das am 7. Februar im 5-Sterne „Kulm Hotel“ stattfindet. Alle internationalen Köche kreieren mit ihren St. Moritzer Gastgebern ein mehrgängiges Menue der Superlative.

Die Lobby vom „Badrutt´s“

Die gastgebenden Hotels gehören zur unbestrittenen Elite der St. Moritzer Hotellerie. Traditioneller Charme vermischt sich mit moderner und neuer Technik und natürlich gewohnter Schweizer Verwöhn-Service-Leistung. Alle hier erwähnten Hotels verdienen besondere Beachtung. Einen Hinweis auf das neue „Kempinski Grand Hôtel des Bains“ wollen wir allerdings doch geben. Das Hotel wurde vor einem Jahr eröffnet und bereits jetzt gehören Mitglieder des Jet-Sets zu den Gästen dieses Hauses.

Kultur und Opernfreunde, die St. Moritz nicht nur kulinarisch genießen wollen, sollten nicht versäumen , das 5. Opernfestival vom 26. Juni bis 10. Juli zu besuchen. Das St. Moritzer Opernfestival zählt zu einem der kulturellen und gesellschaftlichen Höhepunkte im Engadin. Kunst, Leidenschaft und Exklusivität zwischen Künstlern und Besuchern lassen sich hier vereinen.

Das 5. Opernfestival findet wie auch im letzten Jahr wieder im Foyer des weltberühmten „Badrutt´s Palace Hotel“ statt. Das Symphonie Orchester „Szeged“ wird Rossinis Oper „Il Turco in Italia” (Ein Türke in Italien) musikalisch vortragen. Der Tenor Karsten Süss (Don Narciso) und die Sopranistin Corinna Mologni (Fiorilla) sind in den Hauptrollen zu hören. Leider finden nur insgesamt 9 Aufführungen in diesem Jahr statt. Wer sich die-

LESER-GEWINNSPIEL

Das „Crystal Hotel“

sen kulturellen Genuss in dem mondänen Schweizer Kurort nicht entgehen lassen möchte, sollte rechtzeitig Karten buchen.

Buchung und weitere Informationen:

St. Moritz / Engadin-Direct
Tel:. 0041/81 837 33 99
Fax: 0041/81 837 33 77
reservation@stmoritz.ch

Karten für das Opernfestival erhalten Sie unter:

Pressestelle Opern-Festival
Engadin 2004
Katrin Kümin
CH-8400 Winterthur
Tel.: 0041/52 202 63 30
katrin.kuemin@bluewin.ch
http://www.opernfestival-engadin.de
http://www.myswitzerland.com

Zu gewinnen gibt es dieses Mal **3 Übernachtungen im „Crystal“ Hotel**** inklusive Frühstücksbuffet für zwei Personen.** Das Hotel ist ein vollständig renoviertes 4-Sterne-Superior-Hotel mitten im Zentrum von St. Moritz. Im Gewinn enthalten ist noch ein **Swiss Pass** (Freie Fahrt in der 1. Klasse auf dem Schweizer Bahnnetz für 2 Personen), zur Verfügung gestellt von Swiss Travel System, Schweiz Tourismus, www.myswitzerland.com. Ebenfalls enthalten sind **2 Bergbahntickets mit 2 Skipässen für 2 Tage** mit dem Sie 9 Skigebiete mit 350 Pistenkilometern und 8 Abfahrten erkunden können.

Der Einsendeschluss ist der 15. Januar 2004. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich. Reisetermine nach Verfügbarkeit und Absprache mit dem Hotel. Der Preis kann nicht während der Hochsaison (Weihnachten/Neujahr und Februar) eingelöst werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden im Sinne des Datenschutzes behandelt

Viel Spaß und viel Glück!
Ihr Gour-med-Team

GEWINNSPIEL-COUPON

Beantworten Sie bitte die Fragen und kreuzen Sie die richtige Lösung an, schneiden Sie den Coupon aus und faxen Sie ihn an uns oder senden Sie ihn per Post an die angegebene Adresse zurück. Und hier nun die Fragen:

Frage1: Auf welcher Höhe liegt die “Corviglia“

- ☐ 1.500 m ü. NN
- ☐ 2.000 m ü. NN
- ☐ 2.500 m ü. NN

Frage 2: Das wievielte Gourmet-Festival findet im Februar in St. Moritz statt?

- ☐ das 1.
- ☐ das 11.
- ☐ das 15.

Frage 3: Wieviele Michelin-Sterne sind beim Gourmet-Festival insgesamt versammelt?

- ☐ 6
- ☐ 5
- ☐ 4

Hier tragen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift ein:

Name Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

Faxnummer

FAX-Nummer: 0049 (0) 2501 / 27 56 0
Redaktion Gour-med-Gewinnspiel, Fuggerstraße 13, 48165 Münster

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Unterwegs mit

Horst-Dieter Ebert

Ein Spitzen-Restaurant ohne Stern, Airline-Essen und Prestige-Gepäck

Horst-Dieter Ebert

Das chronische Meckern über Airlines hat was Rituelles: Irgendwie gehört es dazu, man zeigt damit, dass man kritikfähig ist und sich auskennt. Deshalb mal ein kleiner Zwischenruf: Die Condor, neuer Name: "Thomas Cook Airline powered by Condor", hat eine Comfort-Class, in der sich auch prinzipielle Business Class-Reisende wohlfühlen können.

Die Sitze sind nicht gerade die Spitze der Bewegung, sondern mechanisch und schwer beweglich, die Beinfreiheit mittelmäßig. Doch die Freundlichkeit an Bord und das Essen sind bemerkenswert. Neulich, von Las Vegas nach Frankfurt, hatten wir eine Vorspeise mit geradezu epischem Titel: "Ahi-Tunfisch in der Sesamkruste auf Mango Salsa und Wasabi-Sauce, Scampi an französischer Cocktailsauce und gefüllter Artischockenboden mit marinierten Shitakepilzen" – und es schmeckte tatsächlich jede Silbe so kulinarisch wie es klingt.

Und übrigens: Wer sonst fliegt direkt von Deutschland nach Las Vegas? Alle anderen Verbindungen haben einen Stop-over mehr. Kein Wunder, dass die Maschine gestopft voll war...

Wenn ich endlich mal anfange, die endlose Serie „Restaurants, die zu Unrecht keinen Stern" haben, zu schreiben, könnte ich zum Beispiel mit diesem anfangen: Das „Vistaero“ im spektakulären „Vista Palace Hotel“ 350 Meter über Monte Carlo, das traditionell nur seines sensationellen Blicks wegen gelobt wird, hat einen neuen Koch, der die Höhenlage des Hauses nun auch kulinarisch realisiert (es handelt sich ja um das einzige der Althoff-Hotels, dessen Restaurant keinen Stern besitzt).

Der junge Olivier Streiff zaubert Gerichte mit atemberaubenden Süß-Bitter-Kontrasten und in kostbaren Präsentationen; er arbeitet mit Chutneys und Lakritze, mit retortenkleinen

Restaurant „Vistaero“

Suppen- und Saucengläsern. Und wer glaubt, eine Foie gras könne ihm nichts Neues mehr sagen, der sollte Streiffs Variationen probieren.

Und nicht nur seine Kreationen sind originell, er ist es auch selbst: Der Mann trägt eine pechschwarze Koch-Uniform, dazu schwarze gegelte Haare und ist so dünn, dass er aussieht, als stamme er aus der Adams-Family. Immer hatte ich gegen dünne Köche ein instinktives Misstrauen, dieser beweist, wie ungerecht das ist. Und – er hat einen Stern verdient!

Schreck in Wien. Ich stehe auf dem Flughafen mit ein paar österreichischen Kollegen am Gate, gehe dann noch mal zum Kiosk, eine Zeitung zu kaufen. Als ich zurückkomme, vermisse ich mein Handgepäck. "Was wars denn?" fragt der Reporter vom "Express" mitfühlend: Ich reise ja seit Jahren mit dem Computer-Briefpack von Tumi, nicht mal mit der Leder-, sondern der strapazierfähigen Nylon-Version, ich liebe die fabelhafte Fächer-Vielfalt, mein Laptop fühlt sich gut geschützt.

"Ja, sans denn woahnsinnig?" erregt sich der Kollege, "und dös lassens einfach so stehn?" Und hält mir einen Vortrag: Tumi seien die in Österreich am meisten geklauten Gepäckstücke, geradezu Kult bei Langfingern: Sie sind am besten verarbeitet (allein die Spezial-Reißverschlüsse!), durabel, von hohem Prestigewert und erzielen die höchsten Wiederverkaufspreise...

Ich werde bleich, doch ich habe nochmal Glück gehabt: Ein anderer Kollege, der das teure Stück herrenlos sah, hat es für mich gesichert. So erleichtert war ich noch nie, mein Gepäck wiederzusehen! Ich verspreche auch, lieber Kollege, in Zukunft besser darauf aufzupassen.

Warum denn in die Ferne schweifen, wo die Schweiz doch liegt so nah!

Ein moderner Klassiker

Die „Chesery“ in Gstaad

Andrea Willen

Zwanzig Jahre führt Robert Speth die "Chesery" in Gstaad – und er ist kein bisschen müde. Sein Credo: "Mit ganzer Liebe zum Wesentlichen" "Come up and slow down", so lautet der Slogan des legendären Wintersportortes Gstaad. Hoch in den Bergen die Langsamkeit entdecken, so könnte man das umschreiben. Ein idealer Ort für Mußestunden ist die "Chesery", ein gemütliches Restaurant in einem charmanten Chalet im Herzen von Gstaad. Es steht auf dem Platz der alten Käserei und dieser verdankt es natürlich auch seinen Namen. Ganz im traditionellen Stil aus Holz errichtet wurde das Haus 1962. Und zwar von keinem Geringeren als Prinz Sadruddin Aga Khan. Die ursprüngliche „Hostellerie Chesery“ übernahm 1984 Robert Speth. Seither ist das Restaurant eine exzellente Adresse: Der Küchenchef, vielfach ausgezeichnet (18 Gault Millau Punkte) für seine kulinarischen Kreationen, ist unter anderem für seine getrüffelte Variante vom Brie berühmt: Dafür lässt Speth einen feinen Brie de Meaux aus Frankreich kommen, den er mit einer raffinierten Trüffelfüllung vollendet. Diese Spezialität versendet er auch, allerdings nur innerhalb der Schweiz. Und wer nicht zu ihm ins Lokal kommt, dem bringt Speth die Köstlichkeiten aus der "Chesery", wohin man möchte. Wer in Gstaad etwa in einem Chalet residiert, lässt sich gerne von ihm das Essen für die Gäste liefern – die "Chesery" scheut keine Mühen, ihre Köstlichkeiten auch an ungewöhnlichen Orten, in luftigen Höhen etwa, zu servieren.

Verträumte Winterlandschaft in Gstaad

Aber kein Catering vermag die Atmosphäre der "Chesery" zu transportieren. Sie zu erleben, sollte man sich rechtzeitig einen Tisch reservieren. Allabendlich sind in dem gemütlichen und doch elegant-schlichten Raum die meisten Plätze vergeben. Sommelier Yvan Letzter hat eine qualitätvolle Weinauswahl zusammengetragen. Der Champagner "Pol Roger" brut ist ein perfekter Auftakt fürs Diner, die Des-

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Gemütliche Atmosphäre im Restaurant

sertweine – unter anderem ein 97er Jurançan Moelleux "Cuvée Thibault" der Dom. Bellegarde – sind ein wirklich perfekter Abschluss des Genusses. Die Küche hat einen leicht französischen Akzent und verwendet ausschließlich marktfrische Produkte. Und wer hoch in den Bergen ein wenig Sehnsucht nach dem Meer verspürt, den wird die große Auswahl an Fischen und Meeresfrüchten begeistern. Die Seezunge etwa kommt mit festem Fleisch auch fern der Küste perfekt zur Geltung. Die Gstaader Variante vom Tunfisch, die Robert Speth für Gour-med kreiert hat, ist typisch für seine Küche: Der Fisch steht im Mittelpunkt, dessen feine Geschmacksnuancen unterstreichen sparsam eingesetzte Gewürze und aromatische Zutaten. Speth sucht auch zwanzig Jahre nach dem Start in der "Chesery" immer wieder zu überraschen, sich selbst immer wieder neu zu inspirieren. So war er sogar "Aufsteiger des Jahres 2002" und setzt auch weiterhin auf ebenso innovative wie ausgewogene Kreationen. Eine dieser Kreationen haben wir Ihnen zum Nachkochen mitgebracht.

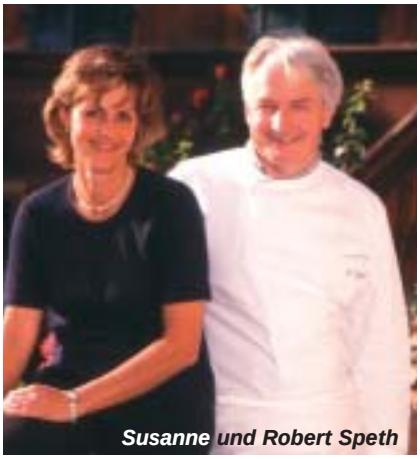
Sashimi Tunfisch mit Sojasauce und Wasabi Meerrettich

Für 4 Personen

Zutaten

400 g	rotes Tunfischfilet
	Pfefferkörner, Koriander-körner gestoßen

Sashimi Tunfisch


Susanne und Robert Speth

1	Zitronenschale
0,1l	Sojasauce süß
	etwas Blattsalat
	Olivenöl, Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
50 g	Wasabi-Meerretich (als Püree oder Paste erhältlich)
2 EL	Schlagrahm, ungesüßt

Zubereitung

Tunfischfilet in Streifen schneiden, ca. 3-4 cm dick, und mit Zitronenschale, gestoßenen Pfeffer- und Korianderkörnern marinieren. Die Filetstücke in einer Pfanne in wenig Olivenöl heiß anbraten, anschließend mit Sojasauce und Zitronensaft ablöschen.

Vor dem Auftranchieren mind. 10 Minuten ruhen lassen. Salatgarnitur mit etwas Olivenöl und Zitronensaft marinieren, den Wasabi Meerretich mit wenig kaltem Wasser anrühren und den geschlagenen Rahm unterziehen.

Tunfisch in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit der Salatgarnitur, der Sojasauce und dem Meerrettich anrichten.

Fotos: Chesery / J. Beck
Robert Speth,
Chesery, Gstaad

Weitere Informationen:

Robert und Susanne Speth
Lauenenstrasse
3780 Gstaad, Schweiz
Tel.: 0041/33 744 24 51
Fax: 0041/33 744 89 47
E-Mail: chesery@gstaad.ch

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
Media Agentur Klaus Lenser
Fuggerstr. 13, 48165 Münster
Tel.: +49(0)25 01/64 47, Fax: +49(0)25 01/2 75 60
E-Mail: info@gour-med.de
Internet: www.gour-med.de

Inhaber: Klaus Lenser

Chefredakteur: Klaus Lenser

Redaktion:
Dr. Andrea Dittrich (Restaurants)
Horst-Dieter Ebert (Kolumne und Buchtipps)
Barbara Kindinger, Dr. Roland Kindinger (Medizin)
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)
Anne Wantia (Reise)
Dr. Johannes Weiß (Medizin)
Prof. Dr. Ursel Wahrburg (Ernährungsmedizin)
Rakhshan Zhouleh (Wein)

Redaktionsbüros im Ausland:
Österreich:
Andrea Hinterseer,
Tel.: 00 43/6 62/62 82 48 bzw. Verlag
Australien:
Jürgen Corleis
Abbotsford, NSW 2046
E-Mail: jcorleis@optusnet.com.au
Tel.: 0 06 12/47 57/18 73
USA:
Jürgen Lemke
USA, San Diego (Californien)
Tel.+Fax: 001 858 756 3407
E-Mail: jlemke2318@aol.com
Japan:
Edwin Karmiol
Tokyo 107 0052
Tel./Fax: 0 08 13/34 78 78 43
E-Mail: namikok@twics.com

Anzeigenvertrieb Pharmafirmen:
Verlagsbüro Nielsen Gebiet: 3b, 4
Franz Dahlheuser
Warthestr. 13
81927 München
Tel.: 0 89/93 45 19 bzw. Verlag

Anzeigenvertrieb Pharma/Nichtpharmafirmen:
Verlagsbüro Nielsen Gebiet 1 und 2
Thomas Fromm
Schmiedeweg 40
25436 Moorrege
Tel.: 0 41 22/81 02-60+66
Fax: 0 41 22/81 02 61
Mobil: 0172/4 30 36 03
E-Mail: thomase.fromm@web.de

Verlagsbüro Nielsen Gebiet 5, 6 und 7
Boé Kommunikation
Herr Simon Boé
Courbièrestr. 5
10787 Berlin
Tel.: 0 30/391 000 52
Fax: 0 30/391 000 53
E-Mail: s.boe@boe-kommunikation.de

Verlagsbüro Nielsen Gebiet 2 und 3a
Point63 Akquisitionsbüro
Andreas Stoßberg
Kornstr. 28
42710 Solingen
Tel.: 0212/233 52 65
Fax: 0212/233 52 66
E-Mail: andreas.stossberg@t-online.de
Anzeigenvertrieb Nichtpharmafirmen:
Nielsen Gebiet: 3b und 4
Verlagsbüro:
Wolfgang Brandt Werbefachwirt BDV
Birnbaumweg 6
86169 Augsburg
Tel.: 0 821/74 30 80 oder 0 821/70 14 40
Fax: 0 821/74 30 85
Büro München:
Helmpertstr. 3 (Rückg.)
80687 München
Tel.: 0 89/54 63 63 9 - 0
Fax: 0 89/54 63 63 9 - 40
E-Mail: wb@verlagsbuero-brandt.com
Internet: http://www.verlagsbüro-brandt.com

Anzeigenverwaltung:
Andrea Falk
Layout: Jutta Franke
Erscheinungsort: 48165 Münster
Mitglied im Arbeitskreis LA-MED
Druck: westermann druck, Braunschweig
Bezugsgebühren:
Einzelpreis: 3 Euro
Jahresabonnement: 18 Euro
(einschl. Versandkosten und 7 % MwSt)

Abonnement:
Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages bestehen keine Ansprüche. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

www.gour-med.de

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Schleswig-Holsteiner Gourmet-Festival

Klaus Lenser

In der Gour-med Ausgabe 7/8-03 hatten wir bereits angekündigt, Ihnen die Restaurants zu präsentieren, die sich im Januar und Februar 2004 innerhalb des 17. Schleswig-Holsteiner Gourmet-Festivals mit berühmten Köchen beteiligen.

Das Schleswig-Holsteiner Gourmet-Festival gehört zu den kulinarischen Höhepunkten Norddeutschlands, wenn nicht gar ganz Deutschlands. Gourmets aus allen Himmelsrichtungen lassen sich von ihrem Lieblingskoch / ihren Lieblingsköchen verwöhnen.

Nachstehend finden Sie die Restaurants und die Termine, an denen die Gastköche ihr Können zeigen.

Waldschlösschen Schleswig

Gastkoch ***Holger Bodendorf*** kocht am ***18. Januar 2004*** im ***Intermar Ostseehotel Glücksburg,*** Förderstraße 2-4, 24960 Glücksburg, Tel.: 04631/4 90, Fax: 04631/4 95 25

Gastkoch ***Jörg Sackmann*** kocht am ***18./19. Januar 2004*** im ***„Le Marron“ im Park Hotel Ahrensburg,*** Lübecker Str. 10a, 22926 Ahrensburg, Tel.: 04102/23 00, Fax: 04102/23 01 00

Gastkoch ***Thomas Bübner*** kocht am ***23./24. Januar 2004*** im ***Parkhotel Kieler Kaufmann,*** Niemannsweg 102, 24105 Kiel, Tel.: 0431/8 81 10, Fax: 0431/8 81 11 35

„Le Marron“ im Park Hotel Ahrensburg

Jörg Sackmann

Gastkoch ***Juan Amador*** kocht am ***25./26. Januar 2004*** im ***Restaurant zur Landdrostei***, Dingstätte 23, 25421 Pinneberg, Tel.: 04101/20 77 72, Fax: 04101/59 2200

Gastkoch ***René Bobzin*** kocht am ***01. Februar 2004*** in der ***Schiffergesellschaft Lübeck***, Breite Straße 2, 23552 Lübeck, Tel.: 0451/7 67 76, Fax: 0451/7 32 79

Romantik Hotel Altes Gymnasium

Gastkoch ***Thomas Kammeier*** kocht am ***02./03. Februar 2004*** im ***Romantik Hotel Altes Gymnasium***, Süderstraße 2-10, 25813 Husum, Tel.: 04841/83 30, Fax: 04841/8 33 12

Gastkoch ***Armin Karrer*** kocht am ***06./07. Februar 2004*** in ***Willhöfts Holländische Stube***, Am Mittelburgwall 22-26, 25840 Friedrichstadt, Tel.: 04881/9 39 00, Fax: 04881/93 90 22

Gastkoch ***Johannes King*** kocht am ***14. Februar*** 2004 im , **Waldschlösschen Schleswig**, Kolonnenweg 152, 24837 Schleswig, Tel.: 04621/38 30, Fax: 04621/38 31 05

Gastkoch ***Christian Lohse*** kocht am ***15./16. Februar 2004*** im ***Ole Liese,*** 24321 Gut Panker, Tel.: 04381/90 6 90, Fax: 04381/90 6 92 00

Gastkoch ***Sven Elverfeld*** kocht am ***22./23. Februar 2004*** im ***Restaurant L´Étoile***, Lübecker Landstr. 36, 23701 Eutin, Tel.: 04521/70 28 60, Fax: 04521/70 28 61

Gastkoch ***Michael Röhm*** kocht am ***22./23. Februar 2004*** im ***Restaurant Moby Dick,*** Munkhoog 14, 25999 Munkmarsch, Tel.: 04651/2 21 20, Fax: 04651/3 03 10

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

PIERRE & VACANCES GRUPPE

- Europas Nummer 1 im Freizeit- und Ferienwohnungstourismus

Hinter dem Namen "Pierre & Vacances" verbirgt sich der europäische Marktführer in puncto Tourismus und Immobilien. In den schönsten Küstenregionen Frankreichs und in den renommiertesten französischen Wintersportorten hält das Unternehmen eine unvergleichliche Vielfalt an Urlaubsmöglichkeiten bereit. Ebenso verwirklicht „Pierre & Vacances“ in der Provence, in der Metropole Paris oder auf Martinique „Jedem Gast seinen Urlaubstraum“.

Individuell zugeschnittene Urlaubs-Arrangements in stilvollem Ambiente, in malerisch gelegenen Residenzen und Familienparadiesen oder Hotels, vom Studio für zwei Personen bis hin zum Haus für bis zu 10 Personen, garantieren einen entspannten Urlaub. Wer bei „Pierre & Vacances“ bucht, macht Ferien auf ganz persönliche Art, quasi „à la carte“. Im Baukastensystem kann für die gemietete Ferienwohnung oder das Haus jede Dienstleistung dazu gebucht werden, vom Restaurant- bis zum Brötchenservice. Attraktive Preise und interessante Preisvorteile erfüllen Urlaubswünsche nach jedem Geschmack. Ein abwechslungsreiches Sport-, Wellness- und Freizeitangebot für Groß und Klein, Skikurse, Golfplätze, Abendunterhaltung, Thalasso-Kuren, Ausflüge mit dem Rad oder mit dem Pferd...all dies rundet das vielfältige Angebot von „Pierre & Vacances“ ab.

Der intensive Kontakt zum Kunden gehört zur Philosophie von „Pierre & Vacances“. Bei der Reservierung wird der Gast detailliert über die von ihm gewünschte Anlage beraten um sicher zu gehen, dass diese genau seinen Urlaubsvorstellungen entspricht.

PIERRE & VACANCES GRUPPE

die Nummer 1 im Freizeit- und Ferienwohnungstourismus
gestaltet Ihren Urlaub in Frankreich ganz nach Ihren Wünschen.

- komfortabel ausgestattete Ferienwohnungen, Häuser und Hotels in den schönsten Regionen Frankreichs
- viele Service-Leistungen inklusive oder "à la carte"
- attraktive Preisvorteile und "Gatisangebote" für Kinder
- 1 Woche Winterzauber in den franz. Alpen schon ab € 395,- pro Appartement 2-4 Personen
- **1 Woche Sommersonne an der Côte d'Azur oder in der Provence** schon ab € 266,- pro Appartement 2-4 Personen
- **1 Übernachtung in Paris – der Stadt der 1.000 Gesichter -** schon ab € 60,- pro Studio 2 Personen inkl. Frühstück

Unseren kostenlosen Winterkatalog 2003/2004 senden wir Ihnen, Ihren Freunden und Bekannten gerne zu.

Reservierung und Beratung:

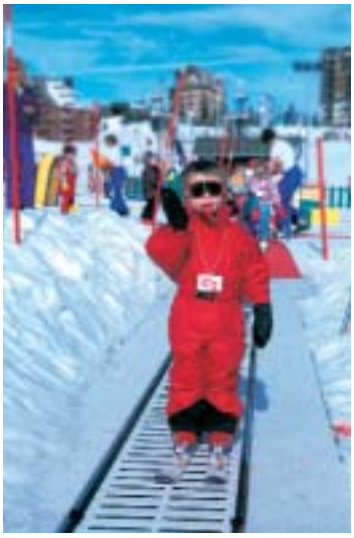
Pierre & Vacances Tourisme GmbH
Kurfürstenstr. 10, 76137 Karlsruhe
Tel. 0721 93 19 50, Fax 0721 93 19 510
http://www.pierre-et-vacances.de, info@pierre-et-vacances.de

Traumziele *in Sonne und Schnee ganz nah mit „Pierre & Vacances“:*

Schnee oder Sonne, Berge oder Meer oder beides? Kein Problem! Auf 127 Seiten bietet der aktuelle Katalog „Urlaubsfreuden in Frankreich – Winter 2003/2004“ von „Pierre & Vacances“ faszinierende Möglichkeiten für Ski-, Städte-, Golf- und Strandurlaub. Darunter finden sich 17 Wintersport-Ziele in Bilderbuch-Landschaften mit Schnee-Garantie in den Französischen Alpen und 13 klassische Orte an der Côte d´Azur, wo Frühlings- und Sommertemperaturen eigentlich nie aufhören. Die 3 Ziele der Provence, Aix-en-Provence, Pont-Royal en Provence und Marseille, die gerade im Winterhalbjahr für ein verlängertes Wochenende oder eine Woche faszinierender Ausgangspunkt für Touren rund um Kunst, Kultur und Küche sind, werden ebenso angeboten, wie 6 Möglichkeiten in Paris, um die meist besuchte Stadt Europas einmal ganz anders entdekken zu können, für ein verlängertes Wochenende oder für den Zwischenstopp. Dazu kommt noch das Traumziel Martinique, Frankreichs Blumeninsel in der Karibik.

Interessante Angebote und Preisvorteile

von „Pierre & Vacances“:



- Eine Woche Wintersporturlaub für bis zu 3 Personen im besonders familienfreundlichen Skigebiet um Valmorel kann schon ab 230 € gebucht werden. Dazu gibt es jede Menge Ermäßigungen: zum Beispiel den Nulltarif für mitreisende Kinder (3 bis 6 Jahre) für die Skiausrüstung, den Skipass und den Kurs mit einem deutschsprachigen Lehrer. Dieses Angebot ist gültig in der Zeit vom 10.01.-31.01.2004 sowie vom 20.03.-03.04.2004. Oder profitieren Sie vom Nulltarif in Avoriaz und Valmorel für Kinder bis 11 Jahre auf Skiausrüstung oder Snowboard sowie Skipass, gültig in der Zeit vom 03.01.-10.01.2004 und vom 10.04.-17.04.2004 und in Belle Plagne vom 03.01.-10.01.2004.

- Interessante Preisvorteile und Spezialangebote, wie zum Beispiel das Angebot „8 Nächte = 7“ zu Weihnachten und Ostern oder das Angebot „7 Nächte = 6“ in der Zeit vom 07.02.-14.02.2004 und vom 28.02.-06.03.2004. Interessant ist ebenfalls das Angebot „2. Studio – 30%“ an Weihnachten.

- Attraktive Preise für den Langzeitaufenthalt in der Provence oder an der Côte d’Azur Eine Woche im Studio (bis 3 Personen) gibt es bereits für 252 €. Wer über ein verlängertes Wochenende entspannen möchte, zahlt pro Nacht nur 50 €. Wer fast überwintern möchte zahlt für die ersten vier Wochen in einem 2-Zimmer-Appartement 672 € und für jede weitere Nacht nur 24 €.

Detaillierte Beschreibungen zu den einzelnen Residenzen und Familienparadiesen von “Pierre & Vacances” finden Sie im aktuellen Katalog ***„Urlaubsfreuden in Frankreich – Winter 2003/2004”***, den Sie über

„Pierre & Vacances“ Tourisme GmbH
Kurfürstenstr. 10
76137 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 93 19 50 per Fax 0721 / 93 19 510
oder via Internet
http://www.pierre-et-vacances.de
info@pierre-et-vacances.de

anfordern können. Oder lassen Sie sich bei einer ausführlichen Beratung am Telefon über interessante Angebote mit verlockenden Extras informieren.
Der neue Sommerkatalog 2004 erscheint Mitte Dezember 2003.

Fünf-Sterne Luxus im „Grecotel Corfu Imperial“

Traumhafte Lagunen

Himmlische Ferien im Götter-Olymp

Klaus Lenser

Korfu, die westliche griechische Insel war schon eines der Lieblingsurlaubsziele der österreichischen Kaiserin „Sisi“. Ihr Sommerpalast ist noch heute ein beliebtes Touristenziel.

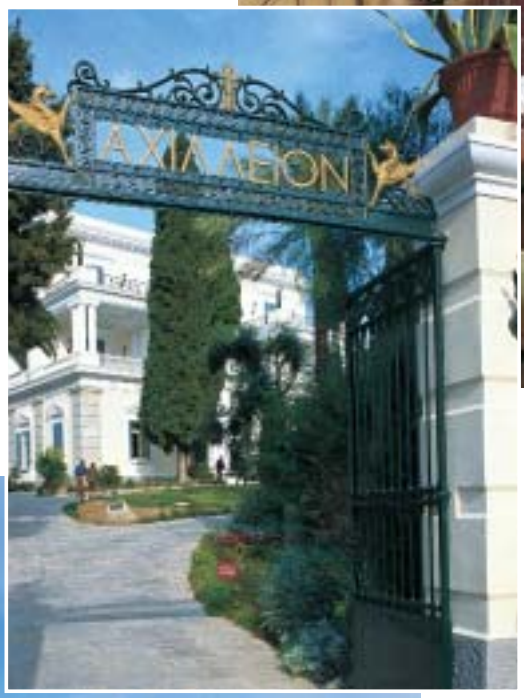
Die Hotelanlage

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Das Schlafzimmer vom Palazzo

Das „Grecotel Corfu Imperial“ gehört zu den exklusivsten Hotels der Grecotel-Gruppe. Die Anlage liegt auf einer Halbinsel inmitten von Zypressen und einer eher italienisch anmutenden Parkanlage. Von allen Zimmern (von Standard bis Famous Class) hat man einen fantastischen Blick auf das ionische Meer. Unzählige Stileffekte und Freskenmalereien schaffen eine luxuriöse, aber gleichwohl unaufdringliche Atmosphäre, in der sich jeder Gast sofort wohlfühlt.

Für den aktiven Urlauber bieten sich vielfältige Möglichkeiten von Tennis über fast alle Wassersportarten bis hin zum Golfen.



Die einzigartigen Palazzos mit Privatpool

Die kreativ-musischen können sich beispielsweise der Seidenmalerei oder dem Sirtakitanz widmen. Und für Anhänger der Kulinarik gibt es Kochkurse mit griechischen Spezialitäten.

Der Küchenchef Michalis Rougas (Mitglied der Chaîne de Rôtisseurs) gehört zu den Spitzenköchen Europas. Seine beruflichen Stationen weisen ihn als einen Koch der Spitzengastronomie aus. Die berühmtesten Restaurants in ganz Europa gehörten zu seinen beruflichen Stationen.

Zu den Besonderheiten dieser luxuriösen Anlage gehört der Fitness- und Wellnessbereich, wo der sportlichen Aktivität keine Grenzen gesetzt sind. Auch hier stehen den Gästen professionelle Berater zur Seite.

Die nur 14 Kilometer entfernte „Ropa-Valley“ Golfanlage läßt Golferherzen höher schlagen.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Mediterranes Flair im Restaurant

Wer Kulinarik, Kunst und Kultur mit luxuriösem Ambiente verbinden will, dessen Erwartungen werden im „Grecotel Corfu Imperial“ sicher nicht enttäuscht. Zu dieser Erkenntnis kamen auch die europäischen Staatschefs, die bereits im Jahr 1994 ihren EU-Gipfel im „Grecotel Corfu Imperial“ abhielten.

Für alle, die nicht bis zu ihrem nächsten Urlaub warten wollen, wie die exklusiven Speisen des Küchenchefs Michalis Rougas schmecken, haben wir wie immer ein Rezept zum Nachkochen.

Genießen Sie Griechenlands Sonne auf dem Teller, viel Spaß und Guten Appetit!

Der Hauptpool des „Grecotels Corfu Imperial“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Weizensalat mit Rosinen

Weizensalat mit Rosinen

Für 4 Personen

Zutaten

100	g	Weizenkörner, geschält
100	g	Tomaten
100	g	Fenchel, gewürfelt
1		Lorbeerblatt
1		Zwiebel, rot, feingeschnitten
1/2		Paprika, grün, gewürfelt
60	g	Rosinen, hell
4	EL	reines Olivenöl
2	EL	Weinessig
		Salz, Pfeffer, frisches Basilikum, Kopfsalat

Zubereitug

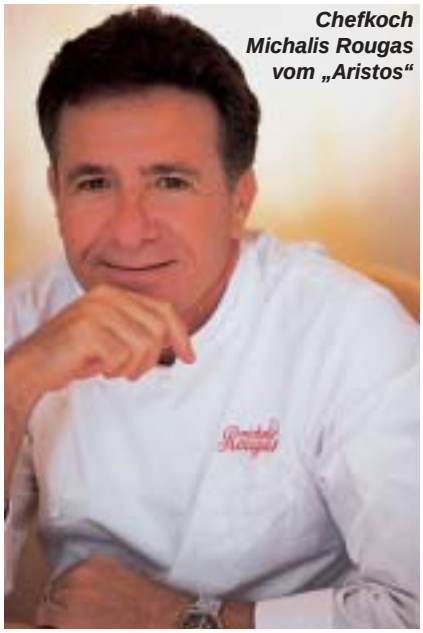
Die geschälten Weizenkörner waschen, über Nacht zum Aufquellen in Wasser legen. Am nächsten Tag in reichlich Wasser unter Zugabe eines Lorbeerblattes kochen. Sobald gar gekocht, mit kaltem Wasser spülen, abseihen und auf einem Tuch trocknen lassen.

Stilvolles Ambiente

Tomaten in kochendem Wasser für ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und sofort in Eiswasser tauchen. Abschälen, die Samenkörner entfernen und kleinwürfelig schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Fenchel waschen und kleinwürfelig schneiden. Die Paprikaschote waschen, die Samenkörner entfernen und klein schneiden. Basilikum mit der Küchenschere fein schneiden.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Das Olivenöl und den Weinessig dazugeben. Durchmischen, zudecken und für ca. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.


Chefkoch Michalis Rougas vom „Aristos“

Serviervorschlag

Die Servierplatte mit grünen Salatblättern belegen. Den Weizensalat darauf verteilen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Fotos: Grecotel Corfu Imperial

Weitere Informationen:

Grecotel Corfu Imperial
P.O.Box 306
GR-491 00 Kommeno, Korfu
Tel.: +30 26610 91481
Fax: + 30 26610 91881
gourmed@grecotel.gr
http://www.grecotel.gr

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Berlin kulinarisch

Morgens im Frühstücksfernsehen – abends im Vau in Berlin

Dr. Andrea Dittrich

„K3 Kolja Kleeberg kocht“ heißt die Serie im SAT 1 Frühstücksfernsehen, die dem Zuschauer schon früh am Morgen das Wasser im Mund zusammen laufen lässt. Wer Kleebergs Kochkünste live erleben möchte, hat die Gelegenheit im Restaurant „Vau“ in Berlin, das ursprünglich als Berliner Ableger von Viehauser entstanden ist. Inzwischen ist Kleeberg selbstständig und führt das nur ein paar Schritte vom Gendarmenmarkt in der historischen und heute wieder zu größter Geschäftigkeit zurückgekehrten Mitte der Hauptstadt gelegene Sternerestaurant gemeinsam mit seiner Frau Petra.

Das Ambiente erinnert entfernt an einen Eisenbahnwagon – sozusagen Berlins elegantester Speisewagen; so

Restaurant „Vau“

Unverwechselbares Service

mag der Salonwagen des Maharadschas von Indore, jenes sagenhaften Sammlers moderner Architektur und Möbeldesigns in den 20er und 30er Jahren ausgesehen haben. Ein langgezogener, hoher Raum mit einer halbrunden holzverkleideten Decke, der den Salon am einen Ende, mit der Bar am anderen Ende verbindet, verlängert das mit Thonet-Freischwingern im Stil der klassischen Moderne möblierte Restaurant optisch zusätzlich. Die Zusammenstellung edelster Materialien sowie die besonders gelungene Blumendekoration verdeutlichen den

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Kolja Kleeberg war in den Jahren 1998, 1999 und 2001 "Berliner Meisterkoch"

Anspruch der Gastgeber an den Rahmen für die kulinarischen Highlights, die im Vau natürlich die Hauptrolle spielen.

Aus überwiegend regionalen Produkten der Saison kombiniert Kleeberg mit exotischen Delikatessen neue Geschmackserlebnisse – cross over cuisine. Bereits der Gruß aus der Küche stellt eine neuartige Interpretation von eigentlich alltäglichen Lebensmitteln dar: hauchdünn geschnittenes und geröstetes Schwarzbrot mit Hering. Das Vau-Menue startet mit lauwarm mariniertem Hummer mit Vanille-

Romantik in der Großstadt

paprika, Chili-Pancetta und Mandel – eine sensorische Sensation. Weiter geht es mit zwei Fischgängen: zunächst Wildlachs mit gegrillter Avocado, Limone und Koriander gefolgt von Zander mit Burgunderschalotten und Schnecken. Kolja Kleeberg lässt es sich nicht nehmen, jeden einzelnen Gang höchstpersönlich an den Tisch zu bringen und diesen Augenblick entsprechend zu zelebrieren – hier zeigt sich seine zweite Leidenschaft: eigentlich wollte er Schauspieler werden. Die theatralische Darbietung begeistert, dennoch sind wir – ohne die Schauspielerei abzuwerten - glücklich darüber, dass Kleeberg seine Kochkunst zum Hauptberuf gemacht hat, denn hier bringt er wahre Meisterwerke auf den Teller. Als Hauptgang gibt es eine Kleeberg-Spezialität: Geschmortes und gebratenes vom Reh mit Panzanella von Walnuss, jungem Wirsing und Rosmarinkirschen. Zum Verwöhnprogramm gehört natürlich auch Käse vom Wagen und als krönender Abschluss folgt eine Himbeer-Schokoladentarte. Mit dem begleitenden Weinprogramm bringt Sommelier Hendrik Canis die eine oder andere Überraschung, gerne von jungen deutschen Winzern, ins Glas.

Da das Schmoren in vielen Küchen schon in Vergessenheit geraten ist, haben wir von Kolja Kleeberg ein Schmor-Rezept zum Nachkochen, für die kommenden Winterabende, mitgebracht.

Glasierte Kalbshaxe mit Schmorgemüse

(für 4 Personen)

Zutaten

1	Kalbshaxe (1,8 – 2 kg)

für die Marinade

	grobes ungewaschenes Meersalz, Zitronenschale, Knoblauch, Thymian, Salbei, Rosmarin, schwarze Pfefferkörner, frische Lorbeerblätter, Olivenöl
400 g	Schaschlik-Zwiebeln
200 g	kleine Egerlinge (braune Champignons)
400 g	kleine, festkochende Kartoffeln

Die Kalbshaxe zwei Tage vorher mit allen Zutaten marinieren. Einen passenden Bräter bei 220 °C vorheizen. Marinade abstreifen, Haxe in Pflanzenöl langsam von allen Seiten anbraten. Schaschlikzwiebeln im Ganzen dazugeben, kurz mitrösten. 200 g kleine Egerlinge dazu geben, danach Deckel auf den Bräter und bei 175 °C im Ofen braten. Das Fleisch alle 15 Minuten drehen und mit dem sich bildenden Fleischsaft übergießen, eventuell noch etwas Wasser angießen.

Ungeschälte, halbierte Kartoffeln dazugeben, ca. eine weitere halbe Stunde mitgaren. Die Haxe ist gar, wenn sie ohne nachzuhelfen von einer zwischen Knochen und Fleisch gestoßenen Fleischgabel wieder abrutscht. Haxe nun aus dem Bräter nehmen und ruhen lassen. Die Gemüse aus der Sauce nehmen, die Sauce in eine kleine Sauteuse geben und separat mit klein gehacktem Thymian, Rosmarin, Blattpetersilie sowie Zitronenschale abschmecken und mit kalt gepresstem Raps- oder Olivenöl unter Rühren binden.

Die Haxe auf einer tiefen Platte anrichten, die Gemüse dazugeben und das Ganze mit der Sauce übergießen.

Fotos: Vau

Weitere Informationen:

Restaurant Vau
Jägerstraße 54/55
10117 Berlin
Tel.: 030/20 29 730
Fax: 030/20 39 73 11
http://www.vau-berlin.de

Einmal rund um die Welt

Jürgen Lemke

Rund um die Welt, warum nicht! Und Schuld war allein die Tarifpolitik der Fluglinien. Ich plante einen Flug in der Business Class von Deutschland nach Los Angeles. Der Preis schockte mich. Doch es bot sich eine Alternative an. Ein Flug rund um die Welt mit einigen Stopps sollte weniger kosten als der viel kürzere Flug von Deutschland an die Westküste Amerikas und zurück. Darum mein Tipp: warum nicht einmal den nächsten Amerikaflug mit einem Flug rund um die Welt kombinieren. Das heißt nach dem Urlaub in Kalifornien nicht gleich nach Hause, sondern weiter gen Westen zu fliegen. Der nächste Stopp nach Los Angeles oder San Francisco könnte dann zum Beispiel Hongkong sein. Die ehemalige britische Kronkolonie zeigt sich fein herausgeputzt. Immer noch einen Aufenthalt wert ist das ehemalige Regent Hotel, auch wenn es heute „Intercontinental“ heißt. Die einmalige Lage am Hafen von Hongkong ist geblieben, der freundliche Service hat sich nicht verändert. Die Lobby hat ein neues Gesicht bekommen und für die Stammgäste der Hotelkette steht eine neue Lounge zur Verfügung. Die Restaurants haben immer noch den hohen Standard wie in allen Jahren davor. Ganz einfach, es ist und bleibt mein Lieblingshotel in dieser Stadt, auch unter einem anderem Namen.

Das Hotel „Intercontinental“ in Hongkong

Weiter auf dem Weg nach Europa könnte es über Singapur gehen. Eine faszinierende Stadt und der krasse Gegensatz zu Hongkong. Die Stadt oder der Staat, wie man es will, an der Spitze Malaysias, gibt sich ultramodern, westlich und auf den neuesten Stand gebracht. Die Orchard Road einst Einkaufsstraße Nummer eins ist dagegen in die Jahre gekommen. Nun wird sie umgebaut, erneuert und erstrahlt in großen Teilen schon im neuen Glanze. Am Ende dieser Prachtstraße befindet sich das Luxushotel „Four Seasons Singapore“. Kein Prachtbau, sondern eher funktional, liegt das Haus von der Hektik der Großstadt abgeschirmt, ruhig, gediegen und etwas versteckt in einer Seitenstraße der Einkaufsmeile. Shoppen, schlendern, schlemmen und genießen und sei es nur für ein oder zwei Tage - das ist Singapur, eine vollklimatisierte Nation. Zum schlemmen muss man das Hotel nicht verlassen. „Jiang-Nan Chun“ das chinesische Restaurant des Four Seasons heißt Sie gern willkommen und das mit der feinen neuen Küche dieses großen Reiches.

Die Lounge im Hotel „Intercontinental“

Doch nach soviel Reisestress soll-

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Das Restaurant „Jiang-Nan-Chun“ im Hotel „Four Seasons“ in Singapur

ten Sie eine Ruhepause einlegen. Ein Zwischenstopp in Dubai bietet sich an. Die Flugdauer aus Asien halbiert sich dadurch und der lange Weg wird so erträglicher. Dubai einst ein verlassener Wüstenort ist nun ein Zusammenspiel von Hochhäusern, breiten Highways und einmaligen Urlaubsoasen. Nicht nur Geschäftsleute wandeln heute auf den Spuren von „Lawrence of Arabia“ durch eine der größten Baustellen der Welt, sondern schon seit Jahren vermehrt Touristen aus aller Herren Länder. „Jumeirah Beach“, einst ein menschenleerer Strand, zirka 30 Minuten von Dubai entfernt, ist nun das Zentrum für sonnenhungrige Urlauber in den Wintermonaten. Wie auf einer Perlenschnur aneinander gereiht geben sich hier die Luxushotels ein Stelldichein. Überragt wird das Ganze von dem Hotel „Burj Al Arab“ dem Arabischen Turm auf einer kleinen künstlichen Insel im Meer. Doch möchten Sie Urlaub im Hochhaus aus Glas und Stahl machen? Ich nicht.

Das „One & Only Royal Mirage“ scheint mir die bessere Alternative zu sein. Ein Hotel oder besser gesagt drei verschiedene Hotels unter einem Namen liegen flach und langgestreckt an dem breiten weißen Küstenstreifen von Jumeirah. „The Palace“ wurde mit seinen 250 Hotelzimmern als erstes Haus vor wenigen Jahren eröffnet. „The Arabien Court“ mit 170 Räumen und Suiten und „The Residence & Spa“ mit nur 50 Wohneinheiten folgten im Dezember letzten Jahres. Welches der drei Häuser für Sie das ansprechendste ist - schauen Sie selbst. Eins kann gesagt werden, „The Residence“ verspricht höchsten Komfort, Luxus und Intimität, ein Hotel im Hotel im wahrsten Sinne des Wortes. Unnötig zu erwähnen, dass alle drei Hotels über große Poolanlagen verfügen und das warme Wasser für die Gäste extra gekühlt wird.

Wollen Sie den wahren Geist des Orients erleben, dann buchen Sie Ihr Zimmer im „Arabien Court“. Rundbögen wohin man schaut, reichverzierte vergoldete Decken in den Fluren und Hallen, romantische Innenhöfe, kleine verschwiegene Erker und berauschende Aus- und Einblicke auf die Gartenanlagen oder das Meer. Lassen Sie sich verzaubern von Tausend und einer Nacht. Träumen ist erlaubt und erwünscht.

Sechzehn Restaurants und Bars sind abend für abend um Ihr Wohlergehen besorgt. Sechs davon im „Arabien Court“. Für ein zwangloses Essen, sei es zum Frühstück oder zum Abendessen, bietet sich die „The Rotisserie“ an. Hier erwartet Sie ein Buffet welches nicht reichhaltiger sein kann. Nicht nur orientalische Gerichte werden hier vor Ihren Augen frisch zubereitet sondern gleichermaßen französische oder italienische. Das Rauschen des Meeres und ein wundervoller Sonnenuntergang begleitet Ihr Essen im Restaurant „Eauzone“. Asien stand hier Pate bei der Ausrichtung der Küche. Lassen Sie sich vom großen Menue des Tages einfach überraschen. Kerzenlicht auf den Stufen der Treppe begleitet Sie in die untere Etage. Sie sind bei „Nina“. Die indische Musik verrät die Küche. Die vielfältigen Gewürze, die verschiedenen Aromen, ein authentisches kulinarisches Erlebnis erwartet Sie wie überall in dieser Hoelanlage.

„The Arabien Court“ im „Royal Mirage“

Aber was kann schöner sein als abends auf der Terrasse, in lauschigen großen Kissen, hochoben auf dem Hoteldach zu sitzen. Über einem nur der sternenklare Himmel und am Horizont die Lichterspiele der naheliegenden Hotels und Resorts. Ein Drink, ein orientalischer Tee oder ein duftender Mocca und dazu eine Wasserpfeife. Es gibt keinen schöneren Abschluss einer so langen Reise.

Fotos: Jürgen D. Lemke, Hotel Four Seasons, Hotel Intercontinental

Weitere Informationen:
http://www.fourseasons.com
http://www.intercontinental.com
http://www.royalmiragedubai.com

Ebner´s Waldhof

Eine Perle im Salzkammergut

Andrea Hinterseer

„Eines schönen Tages, werden Sie Ihr Glück entdecken“, werben Gaby und Herbert Ebner für ihren Waldhof mit Ausblick auf den Fuschlsee, einen der schönsten Salzkammergut-Seen. „Denn es ist ganz einfach zu finden, wenn man die Augen öffnet, für das Schöne in der Welt. Dann entdeckt man die wahren Werte, die Ferien zu dem machen, was Menschen seit eh und je suchen: Erholung, Genuss, Freude, Freundschaft und letztlich wieder sich selbst“.

So einfach und doch nicht überall zu finden. Eine Philosophie, die allen Facetten des Genusses Tür und Tor öffnet. Und allen Menschen, die die wertvollsten Tage des Jahres nicht durch falsche Bescheidenheit einschränken wollen.

Speisen direkt am Teich

In Zeiten des Massentourismus vermochte sich das Salzkammergut etwas zu bewahren: Eine unverfälschte Kultur- und Naturlandschaft. Eine besonders zauberhafte Ecke ist dabei die nur 23 Kilometer von der Festspielstadt Salzburg entfernte Region Fuschlsee.

Was sich am Ortsrand von Fuschl heute als herrschaftliche Vier-Stern-Residenz mit besonderem Flair erhebt, ist in vielen Jahren gewachsen. „Das Stammhaus gibt es seit 45 Jahren. Vor 17 Jahren haben wir 12.000 m² Grund von vier Bauern zugekauft und seit acht Jahren haben wir unsere Gäste und den Markt beobachtet, haben geplant, wie sich Luxus und Komfort, Exklusivität und Tradition am besten in die wunderbare Salzkammergut-Landschaft fügt“, sagt Herbert Ebner.

Er sitzt am „Marktplatz“, unter dem Glasdach, Brunnen rauschen, Gäste bummeln vorbei. Obwohl im Inneren

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Ebner´s Waldhof mit Panormablick

der Hotelanlage, bietet das lauschige Sitzplätzchen Ausblick auf eine rustikale Außenfassade, geschickt integriert in den Neubau, der aus dem Anwesen eine gelungene Komposition aus herrschaftlichem Wohnsitz, bäuerlichen Traditionsbauten und modernstem Komfort werden ließ.

Doch eines ist allen Gästen gemein: Zwischen dem heimeligen Ambiente, betreut von einem Team mit viel Ambition und Einfühlungsvermögen, und einem Panorama, das Urlauberherzen ebenso betört, wie die Besitzer selbst als „Ur-Fuschler“ nicht weniger schwärmen lässt, finden Sie ein Eldorado der Gaumenfreuden. Und das in einer geschickten Kombination aus unterschiedlichsten Restaurants, ebenso wie unterschiedlichsten Küchen und Köchen.

Da ist Franz Josef Wagner, der mit seiner Traditionsküche schon seit 20 Jahren im Stammhaus, geziert von einer Haube, Genießer der bodenständigen aber nicht weniger kreativen Küche verführt. Durch seinen unermesslichen Erfahrungsreichtum um die besonderen Schmankerln der Region und seine Liebe zur ehrlichen, frischen Kost. Im neuen Haus in den „Gütlstub´n“ werken zwei „junge Wilde“ aus Tirol. Andreas Senn und Armin Lenz mit ihrem kompositionsfreudigen Team, verzaubern mit frechen Kreationen, mit überraschenden Buffets und Menues.

Für´s leibliche Wohl sorgen Andreas Senn und Armin Lenz

Das Schöne am Waldhof für Genießer ist die Möglichkeit, zu wählen. Heute Essen mit Tradition, morgen flippig und am dritten Tag nur gesund und leicht genießen. Auch bei Voll- oder Halbpension bleibt die Wahlmöglichkeit offen. „Wir haben Gäste, die wollen das Haus nicht zum Essen verlassen und deshalb bieten wir ihnen die Möglichkeit, zu wählen“, sagen die Ebners.

Wählerisch darf man sein. Die Erfüllung der Wünsche bleibt nicht aus. Ob im kulinarischen Bereich oder in der Freizeitgestaltung.

Wer angesichts so herrlicher Tafelfreuden auch für seine Fitness etwas tun möchte, kann das bei jedem Wetter. Denn nicht nur die Natur lockt mit herrlichen Möglichkeiten, ein paar Kalorien auf die charmanteste Weise zu verlieren, Ebners Waldhof hat eine einzigartige, integrierte Sporthalle. Groß und hoch genug, um Basketball- oder Volleyball gegen die Zimmernachbarn zu spielen, schalldicht genug, dass sich Kids bei Regenwetter gemeinsam mit den Eltern austoben können und betreut von einer Sporttrainerin gibt es jeden Tag Fitness-Programm, gesund und niemals langweilig.

Vor kurzem haben die Ebners kräftig ausgebaut. Von 140 Betten wurde auf 220 aufgestockt. In nur siebenmonatiger Bauzeit wurden eine Tiefgarage, das „Gütl“ mit Herzstück des Arkadenhofes und die „Villa“ dazugebaut. Insgesamt acht Millionen Euro wurden investiert. Jetzt verfügt der Waldhof über 41 Suiten, einen erweiterten Wellnessbereich, eine Panorama-Liegegalerie aus Glas und Holz mit herrlichem Blick über den Fuschlsee, eine Hauskapelle, einen in Fels geschlagenen Weinkeller und den Arkadenhof quasi als Marktplatz, der als Treffpunkt und Veranstaltungsraum dient

Fotos: Ebner´s Waldhof

Weitere Informationen:

Ebner´s Waldhof
Seestraße 30
A-5330 Fuschl am See
Tel.: 0043/6226/8264
Fax: 0043/6226/8644
info@ebers-waldhof.at
http://www.ebners-waldhof.at

Glas in seiner schönsten Form

Kunstvolle Biedermeier- oder Tiergravuren zieren Glasbehälter und lassen jedes Einzelstück zu einem individuellen Kunstwerk werden.

Die handwerklichen Fähigkeiten der Glasgravuren zeugen von der Liebe zum Detail und vermitteln einen Eindruck der exklusiven Präzisionsarbeit.

Kristallglas von Rimpler vermittelt Lebensfreude und Kunstgenuss in einem. Die Spezialität der Kristallglasmanufaktur Rimpler ist die Herstellung herrlich leuchtender Rubingläser.

Kristallglas in seiner schönsten Gestaltung ist nicht nur für Sammler und Kunstexperten, es sind vielmehr besondere Exponate der Kristallmanufaktur.

Weitere Informationen:

RIMPLER KRISTALL
ZWIESEL
Fachschulstr. 4-6
94227 Zwiesel
Tel.: 0 99 22/20 61
u. 69 60,
Fax: 0 99 22/35 60
RimplerGmbH@aol.com
http://www.rimpler-kristall.com

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Exklusive Edelstahlmöbel

von Lizzy Heinen

Japanisch Grillen mit dem „Teppan Yaki“

Der eigens für japanisches Grillen von Lizzy Heinen entworfene „Teppan Yaki“ bietet flexibles Grillen für drinnen und draußen. Ob Fleisch, Fisch, Gemüse, Crèpes oder sogar flambiertes Obst - der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Die Handhabung ist einfach und praktisch und das Design exklusiv und edel. Das Grillen mit dem „Teppan Yaki“ bietet viele Vorteile. So können Sie Ihre Speisen mit einem sehr geringen Fettbedarf zubereiten und haben eine hervorragende Geschmacksausbildung. Die Wertstoffe der Speisen bleiben erhalten und eigenen sich sehr gut für eine Diät- und Vollwertküche. Auch das Kochen mit Töpfen ist ein Problem und der „Teppan Yaki“ ist sehr einfach zu reinigen.

Fotos: Lizzy Heinen

Schönes für die kalte Jahreszeit: Kaminholz-Container

Der Kaminholz-Container GM-965 ist neu in Lizzy Heinen´s vielseitigem Programm. Er ist aus formschönen Edelstahl und hat gleich zwei praktische Nutzungsmöglichkeiten. Als äußerst pflegeleichter und stabiler Kaminholz-Container und als Zeitungsständer, der seinen Platz in Ihrer Leseecke findet und Ihre Lektüre großzügig aufnimmt.

Interessiert? Schauen Sie doch einfach mal in ihren Ausstellungsräumen nebst Skulpturengarten vorbei. Lizzy Heinen präsentiert ihre Möbel jeden Samstag von 11.00 bis 16.00 Uhr in der Waltroper Zeche.

Weitere Informationen: Lizzy Heinen, Schörlinger Str. 17, 45731 Waltrop, Tel.: 02309/7 68 90, http://www.lizzy-heinen.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Buch – Tipps

für die Freizeitleser von Gour-med

Professionell ...

Schlemmer Atlas 2004

Der „Schlemmer Atlas 2004“ ist eine Mischung aus Neuem und Atbewährtem. Das Standardwerk der deutschen Gourmets! Alle Angaben sind von professionellen Testern geprüft und benotet. Ein Test 20 internationaler Airlines sowie interessante Lexika runden das „Meisterwerk“ ab. Die nunmehr 30. Ausgabe des Gourmetführers, präsentiert zuverlässig, kritisch und aktuell einen Blick auf die Gastronomielandschaft Deutschlands und des Elsass, sowie erstmalig Österreichs und der Schweiz.

Der Busche Verlag verleiht auch dieses Jahr wieder zahlreiche Auszeichnungen für herausragende kulinarische Leistungen, die der Interessierte im Jubiläumsbuch selbst nachlesen kann. Zu den schon traditionellen Preisen für die Spitzenköche, den Aufsteiger und den Sommelier des Jahres gesellen sich in diesem Jahr zum ersten Mal das „Ausländische Restaurant des Jahres", der „Pâtissier des Jahres", der „Oberkellner des Jahres", der „Barkeeper des Jahres" und das „Schiffsrestaurant des Jahres".

Neu im „Schlemmer Atlas 2004" ist das Kapitel „Airlines im Test", für das die Restaurant-Profis zwanzig der weltweit tätigen Airlines in Punkto kulinarischer Qualität und Service unter die Lupe genommen haben. Die „Singapore Airlines" ging hierbei dank ihrer herausragenden Küche und überdurchschnittlicher Serviceleistungen als Sieger hervor.

Schlemmer Atlas 2004
Busche Verlag
€ 26,50
ISBN 3-89764-148-8

Spannend ...

Ken Follett
Mitternachtsfalken

Wir schreiben das Jahr 1941. Hermia Mount wurde die Leitung der Auslandsgruppe Dänemark im MI-5 übertragen. Von einem ihrer Mittelsmänner in Dänemark erfährt sie von „Freya“, einem Geheimprojekt der deutschen Armee. Ist das deutsche Geheimprojekt für die hohen Verluste der britischen Fliegerstaffel verantwortlich?

Im besetzten Dänemark stößt Harald Olufsen, ein 18-jähriger Oberschüler, auf eine geheime Radarstation der Deutschen. Diese Information könnte dem Krieg eine entscheidene Wende geben.

Doch zwischen den beiden jungen Menschen liegt eine Welt voller Feinde - und die endlose Weite des Meeres...

Ken Follett
Mitternachtsfalken
Gustav Lübbe Verlag
€ 24,00
ISBN 3-7857-2124-2

Atemberaubend...

Frederick Forsyth
Der Rächer

„Der Rächer“ erzählt die Geschichte des US-Amerikaners Cal Dexter. Im Vietnamkrieg war er als "Tunnel Rat" im Kampf gegen den Vietcong unmenschlichen Erfahrungen ausgesetzt. Nach dem Krieg muss er erleben, wie seine Tochter brutal ermordet wird. Die Justiz hat keinen Zugriff auf die Mörder.

In blinder Verzweiflung bringt Dexter die Schuldigen selbst zur Strecke. Doch sein Zorn verliert nicht an Kraft. Im Verborgenen wird der engagierte Anwalt zur letzten Hoffnung für jene, denen Gerechtigkeit versagt bleibt. Er spezialisiert sich auf die Ergreifung gefährlicher Krimineller im Ausland und ihre Auslieferung an die US-Justiz. In seinem neuesten Fall jagt er unter dem Geheimcode "Nimrod" den serbischen Kriegsverbrecher Zoran Zilic, der im Bosnienkrieg einen jungen Amerikaner sinnlos und brutal hingerichtet hat.

Die Ermittlungen führen Dexter mitten hinein in die Welt des internationalenTerrorismus.

Frederick Forsyth
Der Rächer
€ 21,90
Bertelsmann Verlag
ISBN 3-570-00760-X

Explosiv...

Lee Child
Tödliche Absicht

Jack Reacher, ehemaliger Spitzenermittler der Militärpolizei, schied vor Jahren auf eigenen Wunsch aus dem Dienst aus. Seither ist er untergetaucht, führt ein Leben ohne offiziellen Wohnsitz und ohne persönliche Bindungen. Dennoch gelingt es M.E. Froelich, verantwortlich für den Personenschutz beim Secret Service und Ex-Freundin seines ermordeten Bruders, Reacher aufzuspüren.

M.E. hat ein Problem, und sie ist entschlossen, für dessen Lösung Reachers legendäre Fähigkeiten als Ermittler in Anspruch zu nehmen: Ihr wichtigster Schutzbefohlener ist der amerikanische Vizepräsident Brook Armstrong. Und Reacher soll durch einen fingierten Anschlag auf ihn die Schwachstellen im Sicherheitssystem aufdecken. Doch der Auftrag weitet sich rasch aus: Eines Morgens liegt tatsächlich die Ankündigung eines Attentats auf dem Schreibtisch von M.E.s Vorgesetztem. Schon bald drängt sich Reacher jedoch der Verdacht auf, dass der Täter nicht von politischen, sondern von persönlichen Motiven getrieben ist. Und als er endlich auf ein lange übersehenes Detail stößt, liefert der Attentäter auch schon den Beweis dafür, dass er zu allem entschlossen ist...

Lee Child
Tödliche Absicht
Blanvalet
€ 22,90
ISBN 3-7645-0164-2

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Buch – Tipps

von **Horst-Dieter Ebert**

Seligsprechung für Weltstar...

Schumann´s Maximilianstraße 36

Dies ist eigentlich gar kein Buch, sondern eine wunderbare Seligsprechung zu Lebzeiten. Der Held ist "der einzige Weltstar, den ich kenne", "ein wahrer Meister", "ein ewig junger Macho", "der Papst der Trinker", "das mixende Supermodell", "die Kate Moss von Hugo Boss", und er "kocht wie niemand anders".

Die Zitate stammen von den üblichen Verdächtigen der Münchner Szene, die aufgefordert wurden, sich über ihre Lieblings-Bar zu äußern. Und über deren prominenten Patron Charles Schumann, im Nebenberuf Hobby-Boxer und – die Honorare spendet er! – Dressman. (Und die natürlich, in aller bescheidenen Eitelkeit, besonders gern über sich selbst reden.)

Schumann, einer aus der Riege prominenter Dienstleister à la Udo Walz oder Rudolf Mooshammer, dessen "schlechtes Benehmen" und "schlechte Laune" nur Wondratschek würdigt, hat eine Münchner Institution begründet, einen "Kult", eine "Legende". Zu ihrem bevorstehenden Umzug nach mehr als zwanzig Jahren erscheint dieses Poesiealbum, in dem auch noch einmal viele positive Presseveröffentlichungen abgedruckt werden und 65 Cocktailrezepte aus früheren Schumann-Büchern, dazu viele, meist erfrischend unscharfe Schwarzweißbilder; Schumann ist nur auf 35 von ihnen zu erkennen.

Was ignorante Nicht-Insider womöglich für einen teuren Werbekatalog halten mögen, ist eine wunderbare Hommage an Schumann und von allen Schumann-Fans an sich selbst. Und: ein Must auf den weihnachtlichen Gabentischen aller Schluckspechte der Maximilianstraße.

Schumann's Maximilianstraße 36
Collection Heyne
256 Seiten, € 35,-
ISBN 3-89910-211-8

Geballte Ladung...

Kreuzfahrten

Schiffsreisen haben Konjunktur, die Verlage liefern dazu reichlich Information und Einstimmung. In diesem Bilderbuch kann man sich dreizehn Schiffe angucken; ob hinter der Auswahl irgendein System steckt, wird uns nicht verraten. Immerhin sind darunter jene, die von deutschen Touristen besonders geliebt werden: die Deutschland, die Europa, die Aida-Schiffe, die World Discoverer und, als Kontrast-Programm, auch ein Container-Frachter.

Die Schiffsbilder sind mit Ansichten ihrer Häfen und Ziele garniert, jede Menge Karibik, Mittelmeer und Arktis. So entsteht, trotz des neckischen Tons der arg boulevardjournalistischen Texte, eine geballte Ladung schöner Exotik und – schönster Effekt eines Reisebuches – Fernweh.

Jörg Bertram/Ralf Niemzig
Kreuzfahrten. Die schönsten Schiffsreisen der Welt
Haedecke Verlag
248 Seiten, € 49,90
ISBN 3-7750-0398-3

Nix wie hin!...

Genießer unterwegs: Indien

Der Titel wurde "Bestes internationales Kochbuch des Jahres", obwohl die bislang sieben Bände der schönen Genießer-Reihe ja mehr sind als nur Rezeptsammlungen: Sie enthalten kulinarische Reise-Impressionen, warenkundliche Artikel zu typischen Produkten und Gerichten sowie über 200 Fotos.

Darauf sind nicht nur die Früchte und Gemüse der Region, sondern immer wieder auch Land und Leute abgelichtet. So entsteht ein farbiges Panorama des indischen Subkontinents, natürlich nur seiner schönen Seiten: malerische Bilder von Umzügen und Pagoden, lachende schöne Menschen und würdige alte Bärte, brave Arbeitselefanten und der Ganges im Abendlicht. Am Ende der Lektüre ist es klar: Nix wie hin!

Genießer unterwegs: Indien
Christian Verlag
256 Seiten, € 36,-
ISBN 3-88472-513-0

Romantische Entdeckungen...

The Hotel Book. Africa

Bücher über Hotels sind groß in Mode: Das jüngste und größte Projekt heißt lapidar "The Hotel Book". Die großformatigen Fernweh-Werke kommen im Taschen Verlag heraus, dessen Bücher ja stets so verwirrende Preise haben, dass man denkt, sie kämen verbilligt aus dem modernen Antiquariat. Sie sind englisch-französisch-deutschsprachig, und den ersten Titel – "Great Escapes Europe" – haben wir hier bei Erscheinen vorgestellt.

Jetzt liegt der Band über die afrikanischen Herbergen vor, und er ist ein Führer zu vielen romantischen Entdeckungen und abenteuerlich anmutenden Adressen geworden: 46 Hotels, Lodges, Camps und zwei Nilschiffe locken mit Stimmungen zwischen 1001 Nacht und exotischer Fata Morgana, mit luxuriösen Zelten und schlichten Cottages (und umgekehrt), zu Zimmerpreisen von sechs Euro die Nacht (im ägyptischen Hotel Marsam in Luxor) bis zu 1700 Euro (auf der exklusiven Frégate Island in den Seychellen).

Die kurzen Texte spielen eher eine Nebenrolle, dafür sagen die Bilder mehr als tausend Worte. In Marokko ortet der Band die meisten Ziele, doch auch in Ghana, Zambia und Mali findet sich was. Und wieder gibt die Autorin für jedes Hotel ein oder zwei Tips für die Reiselektüre. Stevensons "Schatzinsel" für Frégate Island ist eine schön ironische Empfehlung (man braucht hier wirklich eine Kiste mit Gold). Doch ob der Gast im wunderbaren Amanjena nahe Marrakesch mit Paul Bowles manisch-depressivem "Himmel über der Wüste" glücklich wird?

Shelley-Maree Cassidy
The Hotel Book. Great Escapes Africa
Taschen Verlag
400 Seiten, € 29,99
ISBN 3-8228-1911-5

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Neues aus Kur- und Heilbädern

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Neues aus Kur- und Heilbädern

Wellness

Fitness/Health

Gesundheit

Von Schröpfen bis Zungendiagnostik

Angebot zur Hospitanz im Deutschen Zentrum für Chinesische Medizin

Akupunktur gehört heute bereits in 50.000 deutschen Arztpraxen zum Standard-Therapieprogramm. Die Behandlung mit Akupunkturnadeln aber ist nur Teil des breiten Spektrums an Möglichkeiten, das die Traditionelle Chinesische Medizin zur Behandlung vieler Krankheiten unserer Zeit bietet.

Das Deutsche Zentrum für Chinesische Medizin in Bad Füssing, eine der führenden TCM-Kliniken in der Bundesrepublik, öffnet jetzt Ärzten die Möglichkeit, in einer mehrtätigen Hospitanz Einblick in das breite Feld der Jahrtausende alten Heilmethoden aus Fernost zu erhalten. Im Deutschen Zentrum für Chinesische Medizin, wird unter anderem neben klassischer Akupunktur, Mega-Akupunktur, Feuer-Akupunktur, blutiges und unblutiges Schröpfen, Mixibustion, Tuina, Qi gong und TaiChi aufbauend auf Eingangsuntersuchungen mit Puls- und Zungendiagnostik eingesetzt.

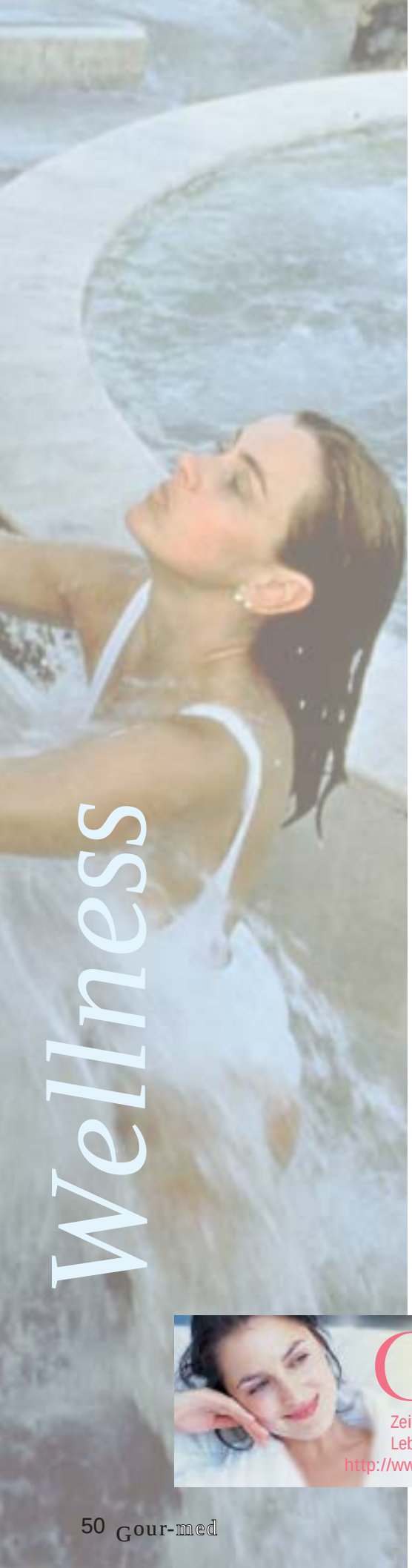
Das niederbayerische TCM-Behandlungszentrum kooperiert eng mit der TCM-Universität Shandong. Sämtliche Ärzte und Mitarbeiter, darunter ein TCM-Professor, kommen aus China, sind dort ausgebildet und sprechen fließend deutsch.

„Im Mittelpunkt der Hospitanz steht vor allem die Vermittlung von Grundwissen zur Kombination von konventioneller Schulmedizin mit den TCM-Methoden," sagt Dr. Sun. Voraussetzung für die Hospitanz ist der Klinik zufolge ein Grundwissen in chinesischen Heilmethoden.

Weitere Informationen:

Deutsches Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin Bad Füssing
Ludwig-Thoma-Weg 21
94072 Bad Füssing
Tel.: 08531/24 00-0
Fax: 08531/24 00-80

Zurück zum Inhaltsverzeichnis



Neues aus Kur- und Heilbädern

Wellness

Fitness/Health Gesundheit

Hilfe für den gestressten Mensch

In der Entspannungs-Woche im Stahlbad Imnau lernen die Teilnehmer das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung.

„Das Leben verlangt Polarität. Höchste Kampf- und Wirklichkeitsspannung auf der einen, von innen quellende Entspannung auf der anderen Seite" hat der berühmte Berliner Nervenarzt Johann Heinrich Schultz in der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts in seinem "Übungsheft für das autogene Training" geschrieben. Dieser Satz ist heute ebenso aktuell wie damals. Denn er beschreibt etwas, das der Mensch von heute nur noch schwer wahrnimmt: Es sind nicht die Belastungen und Aufgaben im Leben, die den modernen Menschen stressen. Es sind die fehlenden Ruhe- und Entspannungsphasen. „Viele Menschen haben es verlernt, sich diese Ruhephasen zu nehmen und bewusst in ihren Alltag zu integrieren. In unserem Seminar lernen die Teilnehmer dieses Wechselspiel von Anspannung und Entspannung zu leiten und daraus Kraft zu schöpfen", erläutert Prof. Dr. med. Friedhelm Stetter von der Universität Tübingen und Co-Leiter des Kursangebotes "Leben zwischen Entspannung und Anspannung". Weitere Informationen zu diesem Kursangebot erhalten Interessenten unter der Telefon-Nummer 07474/699-0.

Der moderne Mensch fühlt sich zunehmend gestresst. Er wird von dem Gefühl beherrscht, permanent unter Leistungsdruck zu stehen und an Zeitmangel zu leiden. „Belastend und ungesund für uns Menschen ist es nicht, Leistungen zu erbringen und uns Anspannungen auszusetzen. Stress ist ein normaler Bestandteil des Lebens und in gewissem Umfang sogar notwendig. Problematisch wird es dann, wenn Stress zum Dauerzustand wird", beschreibt Friedhelm Stetter das Phänomen Stress.

In der modernen Industriegesellschaft sind die Menschen tagtäglich einer Vielzahl von Reizen ausgesetzt, die Stress erzeugen. Diese dauernde Belastung mit Stressreizen führt dazu, dass die eigentliche Stressreaktion nicht mehr abklingen kann, wie es natürlich vorgesehen ist. „In dem Seminar geht es zunächst darum her-

Gönnen Sie sich
Zeit für sich selbst in unserem Wellnessparadies: Balance - Harmonie - Lebensart. Über 110 Pauschalangebote erhalten Sie unter http://www.saechsische staatsbaeder.de oder Info-Hotline 037437/71111.
Königlich Genießen
BAD ELSTER
BAD BRAMBACH

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Neues aus Kur- und Heilbädern

Wellness

Fitness/Health

Gesundheit

auszufinden, welches diese Stressreize sind, denen wir permanent ausgesetzt sind", beschreibt Stetter den Ansatz der Bad Imnauer Entspannungs-Woche. In einem zweiten Schritt werden die Teilnehmer mit dem Entspannungsverfahren des autogenen Trainings vertraut gemacht.

Das autogene Training ist das weitverbreitetste Entspannungsverfahren, das der Übende gezielt zur Selbstentspannung anwenden kann. Es wurde um 1920 von Schultz auf der Grundlage der Hypnose entwickelt. Das autogene Training knüpft damit - ebenso wie die medizinische Hypnose - an uralte menschliche (Heil-) Erfahrungen an.

Das autogene Training basiert aber - anders als die Hypnose - auf der Autosuggestion, also der Selbst-Suggestion. Durch gezielte Selbstinstruktionen werden Entspannungsvorgänge verstärkt, die bei jedem Menschen beim ruhigen Sitzen oder Liegen in Körper und Geist zunächst nur ganz gering ausgeprägt sind. Friedhelm Stetter wird die Teilnehmer in seinem Seminar mit der Technik des autogenen Trainings vertraut machen. Im Verlauf des Kurses können die Teilnehmer das Gelernte dann weiter vertiefen.

Das Kursangebot des Stahlbades Imnau geht jedoch über die reine Vermittlung der Grundzüge des autogenen Trainings hinaus. „Es geht um die Neudefinition von Zielen und Werten. Die Teilnehmer finden heraus, warum sich ihr Leben manches Mal nicht in der Balance zwischen Anspannung und Entspannung befindet. Sie suchen ihren eigenen inneren Weg zwischen Anspannung und Entspannung und erfahren, wie sie ihren neuen inneren Weg ganz konkret in die Tat umsetzen können", erklärt Schwester Regula Knopf vom Orden der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz. Die Schwestern stehen den Gästen des Stahlbades - wenn sie es wünschen - für geistig-geistliche Gespräche zur Verfügung. Der Orden hat vor rund 100 Jahren die Leitung des Stahlbades übernommen. Und der Einfluss der Ordensschwestern ist bis heute prägend für den Stil vom Stahlbad Imnau.

Ab 2004 wird der Kurs „Leben zwischen Entspannung und Anspannung" regelmäßig halbjährig angeboten.

Weitere Informationen:

Sanatorium und Homöopathische Kurklinik
72401 Haigerloch-Bad Imnau
Tel.: 07474/699-0
Fax: 07474/699-999
info@stahlbad.de
http://www.stahlbad.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Auf dem Weg zum Wundermittel: *Gummibärchen & Wackelpudding*

Dr. Johannes Weiß

Nasskaltes Wetter kann einem den Herbst manchmal ganz schön vermiesen; kein Wunder, dass diese Jahreszeit ein solch tristes Image hat. Vom kulinarischen Standpunkt ist das nicht ganz nachvollziehbar, denn Martins- und Kirchweihgänse sind bei trübem Herbstwetter gute Seelentröster. Auch feine Wildgerichte passen so richtig gut in diese Jahreszeit, und zudem ist Saison für Exklusives: Die Trüffelzeit hat begonnen. Die Preise für die köstlichen Knollen erreichen dieses Jahr wegen des sehr heißen und trockenen Sommers jedoch schwindelerregende Höhen.

Not zu leiden brauchen wir also nicht, anders als unsere Vorfahren. Für die bedeuteten Spätherbst und Winter eine Zeit der Entbehrung, und nicht selten waren schwere Mangelerscheinungen die Folge. Obwohl die heutzutage zumindest bei uns kaum mehr vorkommen, boomt der Markt mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten. Kurioserweise nehmen gerade die Menschen, die sich am vernünftigsten ernähren, die meisten dieser Pillen ein. Experten warnen vor unkritischem Umgang damit, denn Nebenwirkungen sind nicht selten und bemühen gelegentlich sogar die Giftzentralen, wie eine dieses Jahr erschienene amerikanische Studie feststellte (Lancet 2003; 361: 101-106). Manche Nahrungsergänzungsmittel weisen zudem Verunreinigungen auf, die bei Leistungssportlern durchaus zu einem positiven Dopingtest führen könnten. Für Amateursportler ist das allerdings belanglos, und die gefundenen Konzentrationen sind nicht gefährlich.

Manchmal kann es jedoch sinnvoll sein, bei der Vitamin- und Mineralstoffversorgung etwas nachzuhelfen. Gerade Schwangere sind oft mit Folsäure unterversorgt. Substituieren sie ausreichend, können sie bei ihrem Kind das Risiko für Neuralrohrdefekte senken. In letzter Zeit wurde diskutiert, ob es dann gehäuft zu Mehrlingsgeburten kommt, doch eine chinesische Untersuchung konnte das widerlegen (Lancet 2003; 361: 380-384). Auch Diabetiker scheinen zu profitieren, wenn sie Vitamine und Mineralstoffe einnehmen. In einer placebokontrollierten Doppelblindstudie litten sie signifikant seltener an Infekten und ließen sich auch weniger krankschreiben (Ann Intern Med 2003; 131: 365-371). Erfreulich: Helicobacter pylori fürchtet anscheinend Vitamin C, denn Menschen mit hohem Ascorbinsäure-Spiegel im Blut beherbergen den Keim deutlich seltener (J Am Coll Nutr 2003; 22: 283-289).

Calcium und Vitamin D3 zu verschreiben, ist bei Osteoporosepatienten sowieso üblich. Auch ausreichend Bewegung kann hier Schlimmeres verhindern: Schon tägliche Spaziergänge senken bei Frauen in der Postmenopause die Rate an Schenkelhalsfrakturen (JAMA 2002; 288: 2300-2306). Unerlässlich ist es natürlich, die Schmerzen ausreichend zu bekämpfen.

Das ist selbstverständlich auch bei der Arthrose wichtig. Vielleicht erfährt deren Therapie bald einen Wandel, denn Gummibärchen haben durchaus Chancen, zum Therapeutikum aufzusteigen. Sean McCarthy stellte heuer auf dem amerikanischen Kongress der Hausärzte Untersuchungsergebnisse vor, die er am Rippe Lifestyle Institute in Shrewsbury, Massachusetts, gewonnen hatte: Patienten, die Gelatine einnahmen, ging es mit der Zeit deutlich besser. Um den Effekt von täglich 10 Gramm Kollagenhydrolysat zu erreichen, wären allerdings etwa 200 Gramm Gummibärchen oder ein knappes Pfund Wackelpudding pro Tag nötig, was schnell zu ernsthaften Gewichtsproblemen führen könnte.

Arthrosen von rheumatischen Erkrankungen abzugrenzen, ist für viele Patienten schwierig. Kein Wunder, können doch beide kräftig wehtun. Wichtig für die Prognose der Rheumapatienten ist es, die Diagnose möglichst frühzeitig zu stellen, was mitunter nicht ganz leicht ist. Eine neue Methode könnte hier in Zukunft weiterhelfen: Antikörper gegen zyklisches zitrulliniertes Peptid weisen in Kombination mit IgA Rheumafaktoren eine hohe Spezifität auf und scheinen auch mit der Schwere der Erkrankung zu korrelieren, was sie ebenfalls als Prognosemarker brauchbar erscheinen lässt (Rheumatology 2003; 42: 677-680).

Dr. Johannes Weiß

Kinderärzte wählten Medikament des Jahres 2003

Deutsche Kinderärzte haben in einer Umfrage die Neurodermitis-Creme Elidel® zum Medikament des Jahres 2003 gewählt. Das Institut für Marktforschung Mefos hatte 150 Pädiater gefragt:

"Welches Präparat ist Ihrer Ansicht nach das spektakulärste bzw. innovativste Medikament 2003?" Die Erhebung erfolgte ungestützt, das heißt ohne Vorgabe von Antwortmöglichkeiten. 20 Prozent der Kinderärzte nannten Elidel®.

Bei dem Medikament des Jahres 2003 handelt es sich um eine cortisonfreie Creme zur Behandlung leichter bis mittelschwerer Fälle von Neurodermitis. Die Creme mit dem Wirkstoff Pimecrolimus wird bei den ersten Anzeichen von Rötung oder Juckreiz auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen. Ihre Wirkung ist vergleichbar mit der eines mittelstarken Cortisons. Eine deutliche Juckreizlinderung tritt innerhalb von drei Tagen ein. Der große Vorteil von Elidel®: Erstmals gelingt es mit ihr, das Auftreten neuer Ekzemschübe zu verhindern und den beschwerdefreien Zeitraum zu verlängern.

Vorteile im Langzeit-Management der Neurodermitis bewies die cortisonfreie Creme in mehreren Studien.

Zum Beispiel wurden unter Leitung von Professor Ulrich Wahn von der Charité in Berlin in einer internationalen Studie (Pediatrics 2002; 110: e2) 713 Kinder im Alter zwischen zwei und 17 Jahren entweder mit Elidel® oder mit einer Basis-Pflegecreme behandelt. 51 Prozent der mit Elidel® behandelten Kinder blieben ein Jahr lang ohne Schub. Im Vergleich dazu waren es nur 28 Prozent der Kinder in der Kontrollgruppe. Prof. Wahn: "Selbst bei Säuglingen und Kleinkindern haben wir sehen können, dass die gefürchteten Nebenwirkungen von Cortisonsalben nicht zu erwarten sind."

Weitere Informationen rund um das Thema Neurodermitis und ihre Behandlung mit Elidel® gibt es auch im Internet unter: http://www.kortison-frei.de oder von Montag bis Freitag zwischen 14 und 18 Uhr unter der Hotline 01803 - 887799.

Foto: Novartis

Weitere Informationen:

ECC Healthcare
Dr. Kay Rispeter
Sonnenstr. 17
80331 München

Vitaminmangel in Deutschland – Problem oder Hysterie?

Prof. Dr. Ursel Wahrburg

Prof. Dr. Ursel Wahrburg lehrt Oecotrophologie an der Fachhochschule Münster

In jüngster Zeit gibt es immer wieder Meldungen in den Medien, die über einen generalisierten Vitaminmangel in der Bevölkerung berichten. Zur Begründung wird dabei nicht selten auf einen geringen Vitamingehalt natürlicher Lebensmittel, insbesondere von Obst und Gemüse verwiesen, der wiederum aus „nährstoffverarmten Böden“ resultieren soll. Es entsteht der Eindruck, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen praktisch nur noch mit Nahrungsergänzungsmitteln möglich sei. Viele Verbraucher sind verunsichert, und schon heute nimmt jeder fünfte mindestens einmal pro Woche Vitamin- oder Mineralstoffpräparate zu sich - in der Hoffnung, seiner Gesundheit Gutes zu tun.

Derartige Pauschalwarnungen sind jedoch nicht gerechtfertigt. Deutschland ist kein Vitaminmangelland, und Behauptungen von vitaminverarmtem Obst und Gemüse entbehren jeder wissenschaftlichen Grundlage. In einer entsprechenden Stellungnahme schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) dazu: „Die Vitaminversorgung kann das ganze Jahr über gesichert werden. Noch nie war das Angebot an qualitativ guten Lebensmitteln so reichhaltig und ganzjährig verfügbar wie heutzutage. Sich ausreichend, abwechslungsreich und vollwertig zu ernähren, ist heute einfacher denn je“ (1). Ein ausgeprägter Vitaminmangel, bei dem als Folge einer chronisch unzureichenden Vitaminzufuhr klinisch relevante Störungen mit charakteristischen Mangelsymptomen resultieren (z.B. Skorbut, Beri-Beri), kommt bei uns praktisch nicht mehr vor. Auch eine latente Unterversorgung – ohne klinische Mangelsymptome – ist fast immer vermeidbar, wenn das vielfältige Lebensmittelangebot auf dem Markt genutzt wird.

Von den Ernährungsgesellschaften Deutschlands, Österreichs und der Schweiz wurden im Jahr 2000 neue Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr veröffentlicht (2). Diese Werte berücksichtigen individuelle und physiologische Bedarfsschwankungen sowie einen gewissen Speicherbedarf mit entsprechenden Zuschlägen. Man darf davon ausgehen, dass Zufuhrmengen in Höhe der jeweiligen Empfehlungen den Nährstoffbedarf von 98% der gesunden Bevölkerung decken. Andererseits bedeutet ein Unterschreiten der Zufuhrempfehlungen angesichts der erheblichen Sicherheitszuschläge nicht zwangsläufig eine tatsächliche Unterversorgung. Wie Untersuchungen in Deutschland zeigen, werden die Referenzwerte für die meisten Vitamine im Durchschnitt erreicht. Dies bestätigt, dass hierzulande die Vitaminversorgung insgesamt betrachtet ausreichend ist.

Es gibt jedoch bestimmte Risikogruppen in der Bevölkerung, bei denen die Aufnahme an einzelnen Vitaminen aus verschiedenen Gründen marginal oder sogar unzureichend werden kann. Hierzu gehören zunächst Personen mit einem erhöhten Nährstoffbedarf wie etwa schwangere und stillende Frauen oder Hochleistungssportler. Gefährdet sind des weiteren Menschen, bei denen die Bioverfügbarkeit der aufgenommenen Vitamine aufgrund von Maldigestions- oder Malabsorptionssyndromen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) reduziert ist. Auch sehr einseitige Ernährungsformen wie beispielsweise eine vegane, also rein pflanzliche Kost, bergen das Risiko einer nicht ausreichenden Vitaminzufuhr, ebenso wie eine deutlich verringerte Nahrungsaufnahme etwa bei extremen Reduktionsdiäten oder bei Appetitverlust im Alter. Nicht zuletzt geht häufig ein dauerhaft hoher Konsum von Genussmitteln wie Alkohol oder Rauchen mit einer inadäquaten Ernährungsweise bzw. einem gesteigerten Bedarf an bestimmten Nährstof-

fen einher (z.B. erhöhter Antioxidantienverbrauch bei Rauchern).

Nach Einschätzung der DGE sind vor allem die Vitamine Folsäure, B12, D und E bei bestimmten Personengruppen als kritische Nährstoffe anzusehen (1,3). Dabei liegt die Aufnahme an Folsäure in allen Altersgruppen unter den empfohlenen Referenzwerten. Im Hinblick auf das Risiko fötaler Missbildungen, insbesondere von Neuralrohrdefekten bei einem Folsäuremangel in der Schwangerschaft wird Frauen vor und in den ersten Monaten einer Schwangerschaft daher zusätzlich zur Ernährung eine Supplementierung von 400 µg Folsäure pro Tag empfohlen. Um einem Anstieg der Serumgehalte an Homocystein als kardiovaskulärem Risikofaktor vorzubeugen (4), ist gleichermaßen in der Gesamtbevölkerung eine Verbesserung der alimentären Folsäurezufuhr wünschenswert (v.a. grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Getreidevollkornprodukte). In den meisten Altersgruppen werden zudem die Zufuhrempfehlungen für Vitamin E nicht erreicht. Auch hier erscheint aufgrund von Befunden, nach denen Vitamin E im Rahmen einer vollwertigen Ernährung vor Arteriosklerose und Krebs schützen kann, eine erhöhte alimentäre Aufnahme (Pflanzenöle, Nüsse, Samen) sinnvoll.

Bei älteren Menschen kann die Versorgung mit Vitamin B12 mangelhaft werden, und zwar nicht in erster Linie wegen einer zu geringen alimentären Zufuhr als vielmehr aufgrund einer unzureichenden Bildung des für die Resorption von Vitamin B12 erforderlichen Intrinsic Factors aus der Magenschleimhaut, bedingt durch eine im Alter häufig vorkommende atrophische Gastritis. Auch das Vitamin D, welches größtenteils mit Hilfe von Sonnenlicht in der Haut selbst synthetisiert wird, zählt speziell bei älteren Personen zu den kritischen Vitaminen. Bei ihnen nimmt die Fähigkeit zur eigenen Vitamin D-Bildung deutlich ab, außerdem halten sich viele ältere Menschen nur selten im Freien auf.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährungsweise eine ausreichende Vitaminversorgung gesichert werden kann. Zusätzliche Vitaminpräparate sind mit wenigen Ausnahmen nicht erforderlich. In hohen Dosierungen bergen sie zudem das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen. Vorrangiges Ziel sollte immer sein, eine defizitäre Zufuhr durch eine veränderte Lebensmittelwahl zu erhöhen. Lediglich bei bestimmten Risikogruppen (u.a. erhöhter Bedarf, einseitige Ernährung) kann eine gezielte Nahrungsergänzung nach ärztlicher Absprache sinnvoll sein.

Literatur

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Deutschland ist kein „Vitaminmangel-Land“. DGE-aktuell 17/2003 vom 09.09.2003.
2. DGE, ÖGE, SGE, SVE: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau Verlag, 1. Auflage, Frankfurt 2000.
3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Ernährungsbericht 2000.
4. Wahrburg U.: Folsäure als kardioprotektives Vitamin? Gour-med 2003;19:5/6, 46-47.

Weitere Informationen:

Prof. Dr. Ursel Wahrburg
Fachhochschule Münster
Fachbereich Oecotrophologie

uwahrburg@FH-Muenster.de

Vorbehalte gegen Milch – was ist wissenschaftlich gesichert?

Milch und Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe und haben deshalb in der Ernährung einen hohen Stellenwert. In der Praxis stößt man aber auch immer wieder auf Vorbehalte gegen Milch. Dipl. oec. troph. Birgitta Tummel, Bonn, stellt die häufigsten vor und beurteilt sie aus ernährungsphysiologischer Sicht.

„Milch soll für den Erwachsenen nicht geeignet sein“

Grundlegendes Argument für diese Behauptung ist das Fehlen notwendiger Enzyme zur Milchverdauung bei Erwachsenen. Säuglinge verdauen Milch mit Hilfe des spezifischen Enzyms Gastricin. Die Aktivität dieses Enzyms nimmt im ersten Lebensjahr stark ab und fehlt beim Kind und Erwachsenen ganz. Deswegen sollen Erwachsene Milch nicht verdauen können. So verkleben angeblich Bestandteile der Milch den Organismus und erschweren die Nährstoffaufnahme. Diese These ist wissenschaftlich nicht haltbar. Beim Erwachsenen führt zunächst die Magensäure zur Ausfällung der Milchproteine. Die weitere Verdauung erfolgt durch die proteolytischen Enzyme in Magen, Pankreassaft und Darmschleimhaut. Durch das Zusammenspiel der verschiedenen Enzyme wird Milcheiweiß effizient abgebaut und kann nahezu vollständig absorbiert werden. Es zählt damit zu den Eiweißen mit der höchsten Verdaulichkeit. Außerdem wird argumentiert, dass den meisten erwachsenen Menschen Lactase, das Enzym zur Spaltung der Lactose, fehlt. Dies ist jedoch hauptsächlich bei Afrikanern und Asiaten, die Milch traditionell nicht als Lebensmittel nutzen, der Fall. Bei ihnen findet man eine geringere Lactaseaktivität. Die Mehrzahl der Europäer ist in der Lage, Lactose zu verdauen.

Foto: Walkscreen/CMA

„Zwischen Milchaufnahme und Osteoporose soll es keinen Zusammenhang geben, da Osteoporose in Asien und Afrika bei geringem Milchkonsum viel seltener auftritt als in Europa und Nordamerika“

Bei der Entstehung der Osteoporose sind neben Calciummangel weitere Faktoren maßgebend: genetische und hormonelle Einflüsse, Vitamin D-Mangel, körperliche Belastung und Lebensalter. Durch unterschiedliche Lebensweisen wirken sich die genannten Faktoren bei Europäern und Nordamerikanern anders aus als bei Asiaten und Afrikanern. Die körperliche Aktivität auch älterer Menschen ist in vielen Teilen Afrikas und Asiens in der Regel höher als in den europäischen Staaten.

Bei ihrer Arbeit sind Asiaten und Afrikaner außerdem häufig dem Son-

nenlicht ausgesetzt, was die Vitamin D-Synthese und die Calciumresorption fördert. Außerdem ist in vielen afrikanischen und asiatischen Ländern die Lebenserwartung deutlich niedriger, so dass das Krankheitsbild der Osteoporose seltener manifest wird. In Teilen Asiens wie Hongkong oder Japan steigen die Osteoporoseerkrankungen in den letzten Jahren stark an. Dies ist auch auf eine geringere körperliche Aktivität durch fortschreitende Automatisierung zurückzuführen.

„Milchverzehr soll zu einer Lösung von Calcium aus dem Knochen führen und damit Osteoporose begünstigen“

Bei einer Erhöhung der Eiweißzufuhr weit über den Bedarf beobachtet man eine Hypercalciurie, d. h. eine vermehrte Calciumausscheidung über die Niere.

Bei dauerhaft hohem Proteinverzehr kann es so zu einem Calciumdefizit kommen. Um dies auszugleichen, wird langfristig Calcium aus den Knochen freigesetzt. Nicht alle Proteine lösen in gleichem Maße eine Hypercalciurie aus. Besonders die schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystin

scheinen zu einer verstärkten renalen Calciumausscheidung zu führen. In der Kuhmilch sind diese beiden Aminosäuren nur zu einem geringen Prozentsatz enthalten (insgesamt ca. 3,7 g/100 g Protein). Die Aminosäure L-Lysin, ebenfalls Bestandteil der Milch, steigert dagegen die intestinale Calciumresorption und die Calciumrückresorption in der Niere.

„Calcium aus pasteurisierter Milch soll vom Körper nicht verwertet werden können, da es gebunden vorliegt“

Bei 20 °C liegt Calcium in der Milch zu ca. 60 % an Caseinmicellen gebunden und zu ca. 40 % in ionischer oder komplexierter Form vor. Die Bindung an Caseinmicellen erleichtert die Absorption des Calciums im Darm. Durch die Wärmebehandlung der Milch werden mehr Calciumphosphat-Komplexe gebildet. Da Calciumphosphate bei neutralem pH-Wert schwer löslich sind, wird behauptet, das darin gebundene Calcium könne nicht resorbiert werden. Unter physiologischen Bedingungen wird die Bindung des Calciums im Magen jedoch durch die Magensäure aufgehoben und das Calcium durch proteolytische Enzyme aus den Caseinmicellen gelöst. Die Calci-

umabsorption liegt daher bei erhitzter wie bei Rohmilch zwischen 25 und 45 %, ein relativ hoher Prozentsatz im Vergleich zu Calcium aus anderen Nahrungsquellen.

„Milch soll zu einer vermehrten Nierensteinbildung führen“

Nierensteine bestehen zumeist aus Calciumphosphat, -urat oder –oxalat. Diese Tatsache ist häufig Argumentationsgrundlage für die Behauptung, eine vermehrte Calciumzufuhr z. B. durch Milch und Milchprodukte begünstige die Entstehung von Nierensteinen. Studien konnten diese Annahme bisher nicht bestätigen.

Bei Nierensteinpatienten führte der Konsum von Milch sogar zu einer Verringerung des Wiederauftretens von Nierensteinen, vorausgesetzt, die insgesamt aufgenommene Flüssigkeitsmenge war ausreichend. Calcium in der Nahrung verhindert außerdem die Aufnahme von Oxalsäure. Beide bilden Calciumoxalat, einen unlöslichen Komplex, der nicht resorbiert, sondern über den Darm ausgeschieden wird.

„Milch soll den Körper verschleimen“

Die Vorstellung, dass Milchverzehr zu einer starken Schleimbildung im Körper führt und deshalb bei Atemwegsinfektionen keine Milch getrunken werden sollte, ist weit verbreitet. Kontrollierte australische Studien haben gezeigt, dass es weder bei Gesunden noch bei mit Schnupfenviren infizierten Personen zu einer erhöhten Schleimbildung nach Milchgenuss kam. Nach dem Verzehr von Milch im Vergleich

zum Placebo Sojagetränk wurde bei beiden Flüssigkeiten von Empfindungen wie „Filmbildung im Mund, Rachen oder auf der Zunge“, „zäher, schwer zu schluckender Speichel“ oder „Schluckreiz“ berichtet.

„Milch soll die Krebsentstehung begünstigen“

Milchverzehr wird immer wieder mit den unterschiedlichsten Krebsarten in Verbindung gebracht. Gesicherte Erkenntnisse hierzu liegen nicht vor. Zum jetzigen Zeitpunkt ist keine signifikante Beziehung zwischen dem Milchkonsum und der Entstehung von Krebserkrankungen bekannt. Einige Studien deuten vielmehr darauf hin, dass Milchinhaltstoffe einer Krebsentstehung vorbeugen können. Besonders Lactoferrin, ein Molkeprotein, und konjugierte Linolsäure im Milchfett werden zur Zeit in Hinblick auf ihre protektive Wirkung untersucht. Im Tierversuch hemmt Lactoferrin das Wachstum von Tumorzellen. Die Wirkweise wird dabei mit der Fähigkeit des Lactoferrins, Eisen zu binden, begründet. Ebenfalls in Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass konjugierte Linolsäure die verschiedenen Zellprozesse der Krebsentwicklung hemmt. Dies wird darauf zurückgeführt, dass sie direkt cytotoxisch auf Tumorzellen wirkt oder Substanzen produziert, die Zellen vor den schädlichen Auswirkungen von Peroxiden schützt.

„Milch soll zur Entstehung von Diabetes mellitus Typ I“ führen

Seit den 80er Jahren wird diskutiert, ob der frühe Kontakt von Kindern mit Kuhmilch das Risiko erhöht, an Diabetes mellitus Typ I zu erkranken. Die Studienlage hierzu ist nicht einheitlich

und noch nicht abschließend zu bewerten. Zwei neuere prospektive Studien fanden keinen Zusammenhang zwischen der Entwicklung von Diabetes mellitus Typ I und der Ernährung bei Kindern in genetisch vorbelasteten Familien. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es Hinweise, dass das Risiko bei nicht gestillten Säuglingen erhöht ist. Muttermilch enthält Wachstumsfaktoren, Cytokine und andere immunmodulierende Bestandteile, die die Reifung der intestinalen Mucosa auch als Barriere fördern. Wird Muttermilch durch Kuhmilch (oder eine andere Milch ersetzt) bleibt die Mucosa durchlässiger für Antigene von außen.

Fotos: CMA

Weitere Information:

CMA
Referat Wissenschafts-PR
Koblenzer Str. 148
53177 Bonn
http://www.cma.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

www.gour-med.de

Weißwein schützt so gut wie Rotwein!

Eine der größten Langzeitstudien der Welt belegt, dass moderater Weingenuss das Leben verlängert - vor allem wegen der drastischen Senkung des Herzinfarktrisikos.* Dabei hat sich Weißwein dem Rotwein als vollkommen ebenbürtig erwiesen.

Seit 1978 standen insgesamt 128.934 Erwachsene aus Nord-Kalifornien unter gesundheitlicher Beobachtung des Department of Medicine am Kaiser Permanente Medical Center in Oakland. Während der 20 Jahre Beobachtungszeit sind 16.431Teilnehmer verstorben. Deren Alkoholkonsumgewohnheiten wurden ausgewertet.

Alkoholeffekt?

Man fand die aus zahlreichen früheren Studien bekannte J-förmige Beziehung. Moderater Alkoholgenuss (bis zu rund 24 g Alkohol- entspr. etwa 0,3 l Wein, 0,6 l Bier, 0,1 l Spirituosen**) ist im Vergleich zu Abstinenz mit einer etwa 10 % niedrigeren Sterblichkeit (unabhängig von der Todesursache) assoziiert. Bei einer Menge von bis zu 60 g Alkohol pro Tag beobachtete man bei Männern wie auch bei Frauen noch keine erhöhte Sterblichkeit. Erst bei extremem Konsum von mehr als 72 g Alkohol pro Tag war für beide Geschlechter - erwartungsgemäß - das Risiko um 50% bzw. um 60 % signifikant erhöht.

Weineffekt?

Als man nach Alkoholika differenzierte, hatten Teilnehmer, die vorwiegend oder ausschließlich Wein tranken, bei moderater Alkoholdosis die stärksten Risikosenkungen.

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Selbst bei höchstem Konsum*** konnte bei den Weintrinkern - im Gegensatz zu den Bier- oder Spirituosenkonsumenten kein signifikant erhöhtes Sterblichkeitsrisiko festgestellt werden!

DWA-Anmerkung: Dies soll allerdings nicht heißen, dass Wein jenseits der moderaten Menge empfehlenswert ist! Und die ist mit 1 bis 2 Gläsern (bis ca. 0,3 l) für die Frau und etwa das Doppelte für den Mann definiert. Ein ständiges Mehr birgt gesundheitliche Risiken.

Weinarteneffekt?

Als man die Daten auch noch hinsichtlich der Weinarten verglich, fand man keinen Unterschied. Die protektiven Effekte waren in gleicher Weise für Weißwein wie für Rosé oder Rotwein sowie für Sekt bzw. Schaumwein zu beobachten.

Lifestyleeffekt?

Die Wissenschaftler aus Oakland geben allerdings zu bedenken, dass man mit ihren Daten nicht klären kann, ob die gesundheitlichen Vorteile für Weintrinker auf das Getränk per se oder auf andere gesundheitsbewusste Verhaltensweisen (z. B. Rauchverzicht, gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung), durch die sich Wein- von Bier- und Spirituosenliebhabern unterscheiden könnten, zurückzuführen sind.

* Klatsky AL, Friedman GD, Armstrong MA, Kipp H. Wine, liquor, beer, and **mortality. Am J Epidemiol 2003;158:585-95.

**Berechnungsgrundlage für Bier 5 Vol%, Wein 11 Vol%, Spirituosen 35 Vol%

***mehr als 72 g Alkohol: entspr.: über eine Flasche (820 ml) Wein, knapp 2l Bier, ca. 250 ml Spirituosen pro Tag)

Quelle: DWA

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

BVMed-Workshop zu Nadelstichverletzungen (NSV)

Neue Regeln für den Arbeitsschutz: Innovative Medizinprodukte können Anwender wirkungsvoll schützen und Kosten in Millionenhöhe einsparen

Die neuen Arbeitsschutz-Regeln TRBA und BGR 250 nehmen die Arbeitgeber im Gesundheitswesen in die Pflicht. Mit Aufklärungsmaßnahmen und Investitionen zur Vermeidung von Nadelstichverletzungen (NSV) soll das erhebliche Gefährdungspotenzial für medizinisches Personal und Patienten sowie Reinigungs- und Entsorgungskräfte gesenkt werden. Dies haben Experten aus Wissenschaft und Behörden auf dem BVMed-Workshop „Nadelstichverletzungen: Ursachen, Wirkung und Vermeidung" im Oktober in Frankfurt gefordert. Der medizinisch-soziale und letztlich auch der ökonomische Nutzen der Prävention von Nadelstichverletzungen, beispielsweise durch neue Sicherheitsprodukte, sei unbestritten und durch zahlreiche Studien belegt, so das Ergebnis des BVMed-Workshops mit über 40 Vertretern der Berufsgenossenschaften, der Gesetzlichen Unfallversicherungen und der Industrie.

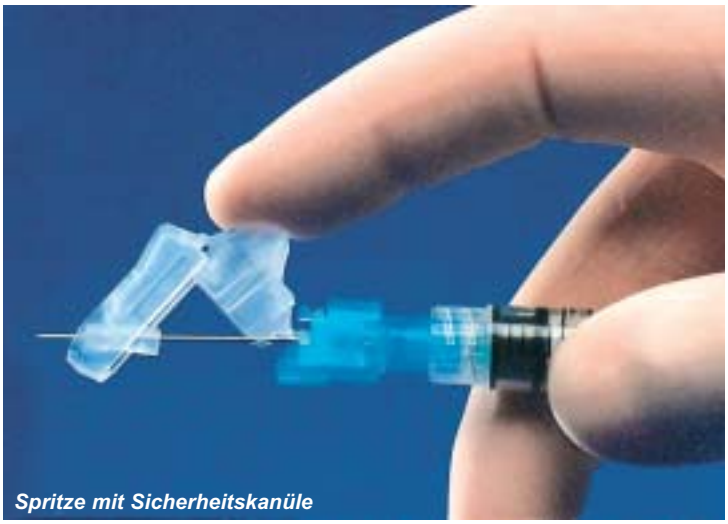
Mit der neuen Regel über "Biologische Arbeitsstoffe im Gesundheitswesen und in der Wohlfahrtspflege" erhält die Problematik der Nadelstichverletzungen einen größeren Stellenwert. Im Rahmen einer Kooperation des Ausschusses für Biologische Arbeitsstoffe (ABAS) und der Berufsgenossenschaften wurde die Vorschrift gleichzeitig als Technische Regel TRBA 250 und als Berufsgenossenschaftliche Regel BGR 250 vorgelegt. Sie sieht vor, dass bei Tätigkeiten, bei denen grundsätzlich von einer Infektionsgefährdung ausgegangen werden kann, „spitze, scharfe oder zerbrechliche Arbeitsgeräte (...) durch solche geeigneten Arbeitsgeräte oder -verfahren ersetzt werden, bei denen keine oder eine geringe Gefahr von Stich- oder Schnittverletzungen besteht". Hierdurch werden die Arbeitgeber, also beispielsweise die Kliniken, ganz konkret in die Pflicht genommen.

Im stationären Versorgungsbereich werden in Deutschland jährlich über 500 Mio. Kanülen, Katheter und Venensets verwendet. Die Zahl der Stich-, Schnitt- und Kratzverletzungen im Krankenhausbereich wird auf mindestens 500.000 im Jahr geschätzt. Die Dunkelziffer ist deutlich höher, Experten gehen sogar davon aus, dass nur 10% der Vorfälle gemeldet werden. Wirksamen Schutz der Beschäftigten im Gesundheitswesen vor Infektionen durch Nadelstichver-

MEDIZIN-TECHNIK NEWS

letzungen bieten neue Medizinprodukte mit integrierten Sicherheitsvorrichtungen. US-Studien zufolge würde die konsequente Verwendung solcher Sicherheitsprodukte im Zusammenspiel mit organisatorischen Maßnahmen 84% aller Nadelstichverletzungen vermeiden. Das ist auch ökonomisch sinnvoll, denn NSV verursachen alleine in Deutschland jährlich Folgekosten von mindestens 12 Mio. Euro, schätzen die Berufsgenossenschaften. Prof. Dr. Dr. Friedrich Hofmann von der Universität Wuppertal sprach in seinem Vortrag sogar von mindestens 30 Mio. Euro: „Hier ergeben sich also gewaltige Einsparsummen durch den Einsatz von Sicherheitsprodukten." Deshalb appellierten die Experten des Workshops wie Dr. Gregor Buschhausen-Denker vom Hamburger Arbeitsschutzamt, Sicherheitsprodukte im Gesundheitswesen einzusetzen, die Nadelstichverletzungen zu vermeiden helfen.

Prof. Dr. Holger F. Rabenau vom Institut für medizinische Virologie der Universität Frankfurt gab folgende Definition für Nadelstichverletzungen: „Jegliche Stich-, Schnitt- und Kratzverletzungen der Haut durch Nadeln, Messer etc., die mit Patientenmaterial verunreinigt waren, unabhängig davon, ob die Wunde geblutet hat oder nicht." In rund der Hälfte der Fälle der durch Nadelstichverletzungen verursachten viralen Infektionskrankheiten handelt es sich um Hepatitis B und Hepatitis C, die Leberentzündungen verursachen, sowie HIV. Die Infektionswahrscheinlichkeit nach Nadelstichverletzungen wird allgemein mit etwa 30 % für Hepatitis B, 3 % für Hepatitis C und 0,3 % für HIV angegeben. Je tiefer die Verletzung ist, desto höher ist das Infektionsrisiko. Die Stichverletzungen seien überwiegend durch Hohlnadeln verursacht. 50% der Verletzungen ereignen sich dabei nach der Verwendung des Produkts. Prof. Rabenaus Fazit: „Nadelstichverletzungen erfordern unverzügliches Handeln. Der beste Schutz erfolgt durch Aufklärung der Mitarbeiter und damit die Vermeidung von NSV, durch HBV-Impfung sowie – bei eingetretenen Fällen – durch die Postexpositionsprophylaxe."



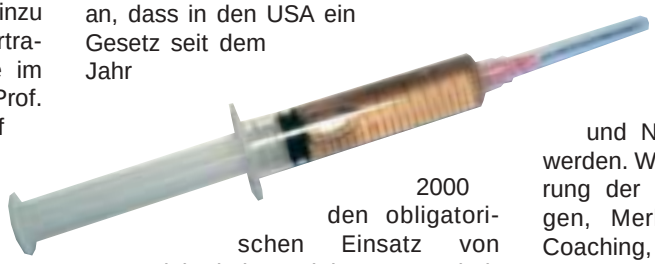
Spritze mit Sicherheitskanüle

Privatdozent und Arbeitsmediziner Dr. Nenad Kralj vom Fachbereich Sicherheitstechnik der Universität Wuppertal zeigte auf, dass HBV, HCV und HIV bei Beschäftigten im Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege ein sehr großes Gesundheitsrisiko darstellen. Zu Verletzungen kommt es sehr häufig bei der Durchführung von chirurgischen Eingriffen, in der Zahnmedizin und bei der Blutentnahme. Bemerkenswert sei die ausgesprochen hohe Dunkelziffer: Die Anzahl der tatsächlichen Nadelstichverletzungen betrage vermutlich das zehnfache der bestehenden Melderate. Das Arbeiten unter Stress-Bedingungen, z. B. im Rettungsdienst, und in der Nacht sowie die Unerfahrenheit bei Berufsanfängern führen zu einer erheblichen Steigerung der NSV-Häufigkeit. Zu ihrer Prävention ist es deshalb absolut notwendig, jegliche Kontakte mit infektiösem Material zu unterbinden: „Mit einfachen organisatorischen Maßnahmen kann man die Zahl der Nadelstichverletzungen minimieren und durch den Einsatz von Sicherheitsprodukten und persönlichen Schutzausrüstungen können sie nahezu eliminiert werden." Nach potenziell infektiösen Blutkontakten sollen die Maßnahmen zur „postexpositionellen Prophylaxe" eingeleitet werden. „Deswegen ist es wichtig, dass alle Kanülenstichverletzungen bei den zuständigen arbeitsmedizinisch tätigen Ärzten gemeldet, weiter verfolgt und epidemiologisch ausgewertet werden", so Dr. Kralj.

Prof. Dr. Dr. Friedrich Hofmann von der Bergischen Universität Wuppertal stellte immunologische Maßnahmen vor. Beim Hepatitis B-Virus ist es wichtig, die Risikogruppen entsprechend zu impfen. Die Simultanimpfung von Nichtimmunen nach einer Infektion ist

mit Kosten von knapp 1.000 Euro sehr teuer. Beim Hepatitis C-Virus ist eine Impfung nicht möglich. Bei Ausbruch einer Hepatitis C sollte sofort ein Arzneimittel gegeben werden. In den nächsten Jahren werde es wohl keine großen Verbesserungen bei den Impfstoffen geben. „Nadelstichverletzungen werden damit – wenn sie nicht vermieden werden – neben Erkrankungen auch hohe Kosten verursachen." Bei der ökonomischen Bewertung von Nadelstichverletzungen kam Prof. Hofmann durch eine Modellrechnung auf Kosten in Höhe von 30 Mio. Euro durch Nadelstichverletzungen. Hinzu kämen Kosten durch weitere Übertragungsfälle der Infizierten. Alleine im nichtchirurgischen Bereich kam Prof. Hofmann in seiner Berechnung auf 4,7 Mio. Euro Kosten bei HBV und 1,4 Mio. Euro bei HCV-Infektionen. Der chirurgische Bereich sei bei den Kosten noch weitaus bedeutsamer, wenn man von einem 10%-igen Risiko einer Handschuhperforation für alle Beteiligten und rund 8,3 Mio. Eingriffen ausgeht. Fazit: „Wir müssen dafür sorgen, dass solche Infektionen zukünftig nicht mehr passieren."

Sicherheitstechnische Maßnahmen zur Vermeidung von Nadelstichverletzungen beleuchtete Dipl.-Ing. Andreas Wittmann, Fachkraft für Arbeitssicherheit an der Universität Wuppertal. Der technische Infektionsschutz geschieht vorrangig durch sichere Instrumente und sichere Arbeitsumgebung. Bei den organisatorischen Maßnahmen sei der Einsatz von Abwurfbehältern wichtig, um die Kanüle nicht manuell entfernen zu müssen. Von großer Bedeutung sei der Einsatz von Instrumenten mit integrierten Sicherheitsvorrichtungen, beispielsweise retraktive Kanülen, Produkte mit Schutzschildvorrichtungen am Spritzenkörper oder der Kanüle sowie Entschärfungsmechanismen. Eine Studie von 1998 belege, dass nach Einführung von Sicherheitsprodukten die NSV-Zahl signifikant reduziert werden konnte. Seitdem seien die Produkte noch besser geworden. „Ich bin mir sicher, dass durch sichere Produkte kaum noch etwas passiert", so Wittmann. Zur internationalen Lage merkte er an, dass in den USA ein Gesetz seit dem Jahr 2000 den obligatorischen Einsatz von Sicherheitsprodukten zur technischen Prävention von NSV vorschreibe. Zudem muss das medizinische Personal in die Evaluation dieser Produkte einbezogen werden. Auf europäischer Ebene arbeitet die EU derzeit an der Weiterentwicklung neuer Direktiven zum Thema Infektionsgefahren für Beschäftigte im Gesundheitswesen.



Organisatorische Maßnahmen zur Vermeidung von Nadelstichverletzungen stellte Dr. Thomas Weber vom Institut für Arbeitsmedizin, Prävention und Gesundheitsförderung der Horst-Schmidt-Kliniken in Wiesbaden dar. Die Ausgangssituation ist, dass Nadelstichverletzungen mit Abstand die häufigste Ursache für Arbeitsunfälle in einem Großklinikum sind. Eine hohe Verletzungsgefahr besteht dabei nicht nur für das behandelnde medizinische Personal, sondern auch für die Arbeitskräfte im Reinigungs- und Entsorgungsbereich. Für organisatorische Maßnahmen schlägt Weber im Sinne von Qualitätsmanagement prozesshaftes Vorgehen und das Prinzip der kontinuierlichen Verbesserung vor. Dies bedeute eine Risikoanalyse und –strategie, den optimierten Einsatz verschiedener Interventionsmaßnahmen, Überprüfung des Vorgehens anhand gewonnener Daten und erforderliche Prozessänderungen. Ein Problem dabei ist, dass das Risikobewusstsein bei den Beschäftigten gering ist und NSV nur zum Teil gemeldet werden. Wichtig ist deshalb die Aufklärung der Mitarbeiter durch Schulungen, Merkblätter und individuelles Coaching, insbesondere aber auch der Einsatz sicherer Instrumente. Darüber hinaus kämen weitere Präventionsinstrumente wie Impfen, Postexpositionsprophylaxe, Vorsorgeuntersuchungen und Unfall- bzw. Berufskrankheiten-Meldungen zum Einsatz. Erfolgversprechend sei nur der kombinierte und nachhaltige Einsatz der verschiedenen Instrumente.

Aus der Pflegepraxis berichtete Johanna Knüppel, Krankenschwester und Referentin des Deutschen Berufsverbandes für Pflegeberufe (DBfK). Entscheidend für die ungebrochen hohe Anzahl von Nadelstichverletzungen ist der Zeit- und Kostendruck im Praxisalltag. Probleme sind z. B. der Einsatz von unzureichend vorbereiteten Mitarbeitern mit geringer Qualifika-

tion, Appelle an das Kostenbewusstsein der Mitarbeiter beim Umgang mit Verbrauchsmaterialien, der Wegfall von Schulungsmaßnahmen, der moralische Druck auf die Mitarbeiter, Stichverletzungen nicht zu melden, weil sie Kosten verursachen sowie der Verzicht auf Sicherheitsprodukte wie Medizinprodukte mit Sicherheitsvorrichtungen und sichere Abwurfbehälter. Bei der Anschaffung der Produkte werde der Anwender nicht gefragt. „Das wird rein aus ökonomischen Gesichtspunkten entschieden." Die Pflichten bei der NSV-Vermeidung seien wechselseitig, so Frau Knüppel. Nicht nur Arbeitgeber sind gefordert, sondern auch die Mitarbeiter. Aufgaben der Stationsleitung sind u. a. die Unterweisung der Arbeitskräfte und die Einhaltung von Schutzmaßnahmen nach dem aktuellen Stand der Technik, Hygiene und Arbeitsmedizin.

Dr. Gregor Buschhausen-Denker vom Hamburger Amt für Arbeitsschutz präsentierte die neue TRBA 250 als Handlungsauftrag an die Arbeitgeber, wie z.B. die Krankenhäuser. Diese Technische Regel, die seit November 2003 gültig ist, gilt grundsätzlich für alle Einrichtungen, in denen Menschen oder Tiere untersucht, behandelt oder gepflegt werden, sowie Bereiche, bei denen Kontakte mit biologischen Arbeitsstoffen bestehen, z. B. bei Reinigung, Desinfektion oder Entsorgung. Eine Neuheit in der technischen Regel sei der Abschnitt 4.2.4. Dort heißt es: „Spitze, scharfe oder zerbrechliche Arbeitsgeräte sollen durch solche geeigneten Arbeitsgeräte oder -verfahren ersetzt werden, bei denen keine oder eine geringere Gefahr von Stich- oder Schnittverletzungen besteht. Der Einsatz soll vorrangig dann erfolgen, wenn mit besonderen Gefährdungen zu rechnen ist." Diese Regelung soll dazu führen, dass die Verantwortlichen mehr gegen Nadelstichverletzungen unternehmen. Sollte es zu einem Haftungsfall kommen, so müsste der Arbeitgeber jetzt begründen, warum entsprechende technische Geräte

oder Produkte nicht eingesetzt werden.

In der anschließenden Podiumsdiskussion wurde gefordert, die Mitarbeiter medizinischer Einrichtungen stärker zu sensibilisieren, damit sie mehr Sicherheit für sich selbst einfordern. Ein Krankenhaus mit sicheren Arbeitsbedingungen könne künftig auch einen Wettbewerbsvorteil geltend machen. Die Berufsgenossenschaften setzen sich dafür ein, das Sicherheitsbewusstsein auch bei den Krankenhausverantwortlichen zu schärfen und suchen dabei auch die Kooperation der Hersteller. Mit der neuen TRBA 250 dürfte dafür ein gutes Instrumentarium gefunden sein.

Fotos: BVMed

Weitere Informationen:

Medizintechnologie e.V.
Reinhardtstr. 29 b
10117 Berlin
Tel.: 030/246 255-0
Fax: 030/246 255-99
info@bvmed.de

http://www.nadelstichverletzungen.de

www.gour-med.de

Erstes Weingeniessertreffen

1. Berliner Gour-med-Leser-Treffen

Weingenießer treffen sich zur Verkostung Schweizer Weine

K. L.

Weingeniesser tauschen Erfahrungen aus. Rechts im Bild: Herr Ulrich Halbach, Direktor der SWEA

Kolja Kleeberg

Schweizer Weine sind bei vielen deutschen Weinkennern sehr beliebt, aber oft auch nicht bekannt. Der Grund dafür liegt auf der Hand; sind sie doch in Deutschland leider immer noch nicht überall erhältlich. Gemeinsam mit dem Verband der Schweizer Weinexporteure (SVEA) und neun Win-

Rakhshan Zhouleh bei seiner „Weinreise“ durch die Schweiz

zern aus der Schweiz fand Anfang November die erste Berliner Weindegustation für Gour-med-Leser statt.

Ca. 100 Gour-med-Leser aus Berlin und Umgebung waren der Einladung ins „Palais am Festungsgraben“ gefolgt und ließen sich von unserem Sommelier Rakhshan Zhouleh die typischen Eigenschaften und Geschmacksvariationen Schweizer Weine erklären.

Damit die Weingenießer auch kulinarisch nicht zu kurz kamen, hatte der Berliner Gourmetkoch ***Kolja Kleeberg*** aus dem Restaurant „Vau“ für genußreiches Fingerfood gesorgt. Die Teilnehmer waren sich alle einig: Die Weindegustation war ein gelungener Auftakt für die Winterweinsaison.

Schweizer Winzer - Gruppenbild mit Damen

ERNÄHRUNGSMEDIZIN-AKTUELL

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

Abonnement

Gefällt Ihnen die Gour-med? Nimmt Ihnen Ihr Praxiskollege Ihr einziges Exemplar immer weg? Möchten Sie ein weiteres, Ihr ganz persönliches Exemplar abonnieren? Dann füllen Sie bitte nachstehende Abo-Bestellung aus und faxen Sie an: ***0 25 01 / 2 75 60***

Oder senden Sie an:

"Gour-med"
Media Agentur Lenser
Fuggerstr. 13
48165 Münster

Telefonische Rückfragen unter: ***0 25 01 / 64 47***
E-Mail: ***info@gour-med.de***

Rechnungsadresse:	Versandadresse **(nur bei Geschenkabonnement)**
Name:_____	Name:_____
Vorname:_____	Vorname:_____
Straße/Nr.:_____	Straße/Nr.:_____
PLZ/Wohnort:_____	PLZ/Wohnort:_____

❒ Ich bestelle hiermit die Zeitschrift Gour-med zum Abo-Preis von € 18,-- jährlich
(6 Ausgaben inkl. Versandkosten und Mehrwertsteuer)

❒ Der Rechnungsbetrag in Höhe von € 18,-- wird von mir überwiesen (nach Erhalt der Rechnung)

❒ Der Rechnungsbetrag in Höhe von € 18,-- liegt als Verrechnungsscheck bei

Ort/Datum:_____ Unterschrift:_____

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Urlaubsträume bis zum Horizont

Erwarten Sie von Grecotel besonders eines: mehr. Mehr Stil, mehr Komfort, mehr Service, mehr Exklusivität und kultivierte Lebensfreude – und das immer direkt an den schönsten Stränden Griechenlands.

GRECOTEL
...wo Griechenland am schönsten ist

http.//*www.grecotel.gr*

gourmed@grecotel.gr

World of TUI

Zurück zum Inhaltsverzeichnis