

Gour-med[®]

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

Jörg Sackmann aus dem
„Romantik-Hotel Sackmann“

DER BESONDERE TIPP

Die Schiffe der Hurligruten
Pomp Duck and Circumstance
Schumanns Bar
Umbrien kulinarisch

HORST-DIETER EBERT

Das Wunder von Wolfsburg und
Verruchtheiten in Las Vegas

KULINARIA DER WELT

Chicago
Reise duch die Welt des Tees
Der weite Westen

LIFE-STYLE

Porsche Cayenne
Senf

TU FELIX AUSTRIA

Thermenhotel Paiertl
Hotel Hollweger

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

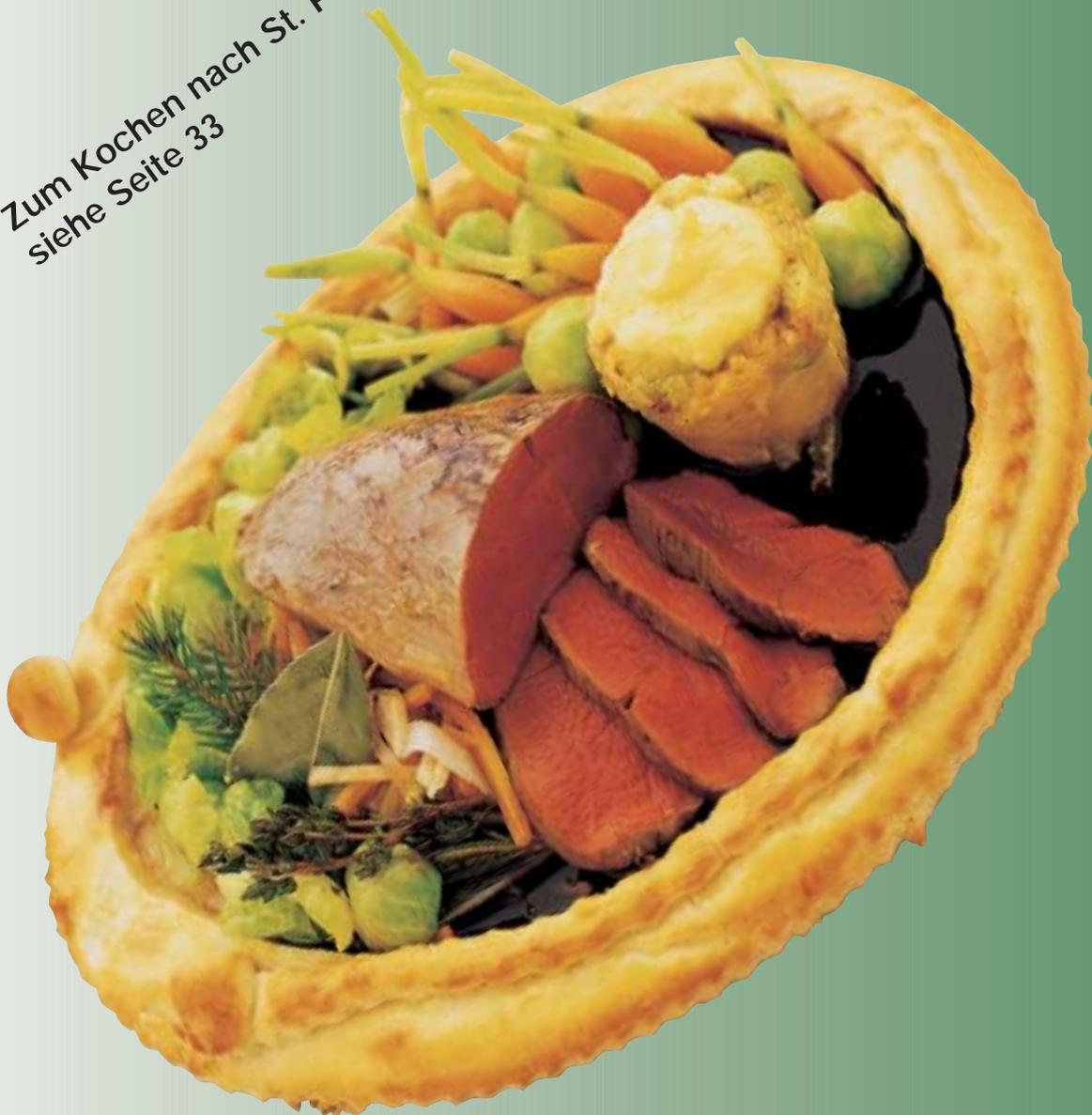
MEDIZIN-TECHNIK NEWS

PHARMA NEWS

01/02-2004

23. JAHRGANG
ISSN 0177-3941
H 54575

Zum Kochen nach St. Petersburg
siehe Seite 33



Jörg Sackmann's Rehkeule im Salzteig gebacken
mit Tannenzweigen, Hagebutte und
Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf

JETZT!

Optimal dosiert

900_{mg}

1x1

Laif[®] 900

1x1

MEHR
DRIN



GUT
DRAUF

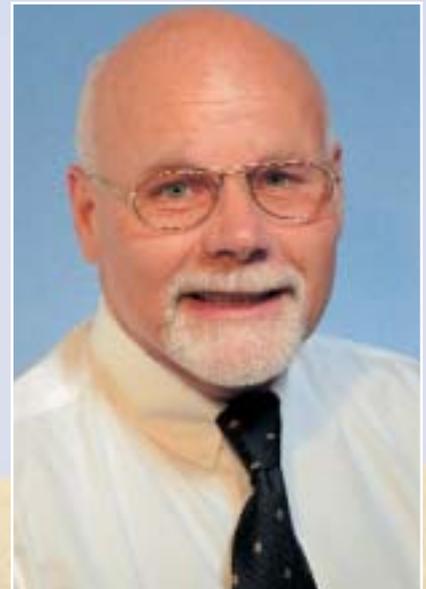
Flavoaktiv: hohe Flavonoidgehalte

Laif[®] 900. Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 überzogene Tablette enthält: Arzneilich wirksamer Bestandteil: Johanniskraut-Trockenextrakt (3-6:1) 900,0 mg (Auszugsmittel: 80 Vol.-% Ethanol). Sonstige Bestandteile: Carboxymethylstärke-Natrium, Croscarmellose-Natrium, Eudragit[®] E 100, hochdisperses Siliciumdioxid, Macrogol 4000, Magnesiumstearat (pflanzlich), Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin E 101, Talkum, Titandioxid E 171. **Anwendungsgebiete:** Psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände, Angst und/oder nervöse Unruhe. **Gegenanzeigen:** Gleichzeitige Einnahme von Ciclosporin oder Indinavir bzw. anderen Proteasehemmern in der Anti-HIV-Behandlung. Hinweis: Ausreichende Erfahrungen über die Anwendung von Johanniskraut-Extrakten während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen nicht vor. Laif[®] 900 soll deshalb in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. **Nebenwirkungen:** Eine Erhöhung der Lichtempfindlichkeit der Haut (Photosensibilisierung) ist insbesondere bei hellhäutigen Personen möglich. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** siehe Gebrauchsinformation. **Dosierung:** 1x täglich 1 Tablette Laif[®] 900 nach dem Frühstück. **Packungsgrößen:** N1 mit 20 Tabletten, N2 mit 60 Tabletten, N3 mit 100 Tabletten. Stand der Information: Dezember 2002. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, 64213 Darmstadt

<http://www.laif.info>

STEIGERWALD
PROPHYTO

EDITORIAL



Liebe **Gour-med**-Leser,

die weihnachtliche Zeit der Besinnung und Beschaulichkeit haben Sie hoffentlich gut und erholsam überstanden.

Die Titelgeschichte mit Heinz Winkler in unserer letzten Ausgabe hat bei vielen unserer Leser zu wahren „Begeisterungstürmen“ geführt. Kein Wunder, gehört er doch zu den Besten seiner Zunft.

Unser Fernsehkoch Armin Roßmeier präsentiert Ihnen diesmal ein klassisches Wintergericht, das wohl-schmeckend und zugleich nährstoff-schonend serviert wird. Armin Roßmeier wird Ihnen auch zukünftig gesunde Ernährung schmackhaft machen, ergänzt mit praktischen Tipps rund ums Kochen.

Ein besonderes Erlebnis stellt Ihnen Horst-Dieter Ebert vor: Seine Reise mit den wohl ältesten Postschiffen der Welt (Hurtigruten) entlang der norwegischen Küste ist ein ganz einmaliges Kreuzfahrterlebnis.

Horst-Dieter Ebert berichtet Ihnen auch diesmal ausführlich, wie angekündigt, von Peter Wodarz Erlebnisga-

stronomie in Berlins „Pomp Duck and Circumstance“, eine ganz persönliche Empfehlung für Ihren nächsten Berlin-Besuch.

Rakshan Zhouleh, der mehrfach mit Preisen ausgezeichnete Sommelier, hat seine Berliner Wirkungsstätte verlassen und wendet sich nun neuen, interessanten Aufgaben zu. Seit dem 15. Februar 2004 berät er die Gäste der exklusiven Privatgastronomie „Elb-Lounge“ in Hamburg. Für diese Ausgabe hat er wieder – ganz international – Argentinische und Schweizer Weine degustiert.

Für die Mitglieder des **Gour-med** - Kochclubs und alle anderen reiselustigen **Gour-med**-Leser haben wir ein ganz besonderes Bonbon. Wir laden Sie, gemeinsam mit uns, zu einem kulinarischen Kurztrip von 10./11. Juni – 13. Juni 2004 nach St. Petersburg ein, mehr dazu auf Seite 33. Wer mitkommen möchte, sollte sich schnell anmelden, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Nicht nur weil in St. Petersburg viel Tee getrunken wird, haben wir diesmal eine spezielle Geschichte über Teege-nuss für Sie dabei. Und – für alle die es

gerne etwas schärfer mögen – der unvergleichliche Senf-Tipp aus Berlin.

Wer die über die Feiertage angesetzten Pfunde wieder loswerden will, findet für sich und seine Patienten wertvolle Tipps von unserer Autorin, Prof. Dr. Ursel Wahrburg, in ihrem Beitrag „Kampf gegen die Pfunde“.

Ihrer besonderen Beachtung empfehlen wir den Hinweis auf unseren Medizin-Technik News Seiten, mit dem Innovationspool der Mitgliedsfirmen des BV-med.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie - weil es natürlich der Jahreszeit gemäß zur Grippeprophylaxe passt – eine grippefreie Zeit und weiterhin viel

Spaß beim Lesen der **Gour-med**.

Ihr

Klaus Lenser
Herausgeber

+traditionell



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>

INHALT

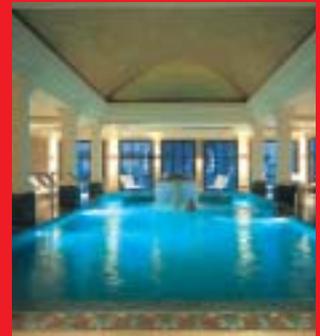
- 6 KOCHKÖPFE**
Jörg Sackmann im „Romantik-Hotel Sackmann“
- 12 GIESSER-WEIN-TIPP VON RAKHSHAN ZHOULEH**
Argentinische Weine • Schweizer Weine
- 14 GIESSER-TIPP VON ARMIN ROBMEIER**
Kohl – der Fitmacher im Winter
- 16 DER BESONDERE TIPP**
Die Hurtigruten-Schiffe • Pomp Duck and Circumstance
• Schumanns Bar • Umbrien kulinarisch
- 27 UNTERWEGS MIT HORST-DIETER EBERT**
Das Wunder von Wolfsburg und Verruchtheiten in Las Vegas
- 28 GOURMED-TOURING**
Das „Husarenquartier“
- 30 KULINARIA DER WELT**
Chicago • Tee • St. Petersburg • Der weite Westen
- 38 TU FELIX AUSTRIA**
Hotel Hollweger • Thermenhof Pairl
- 42 LIFE-STYLE**
Porsche Cayenne • Senf
- 44 BUCH-TIPPS**
Empfehlungen zum Selberlesen und Verschenken
- 46 GESUNDHEIT, WELLNESS + GENUSS**
„Kos Imperial Thalasso“ auf der Wellness-Insel Kos
- 50 MEDIZIN NEWS**
Reflux • Endo Club setzt Maßstäbe in der Endoskopie
- 52 ERNÄHRUNGSMEDIZIN**
Kampf gegen die Pfunde • Ballaststoffe
- 60 MEDIZIN TECHNIK NEWS**
Schutzhülse für Einmalkatheter • Phakoemulsifikations-
gerät • Knieführungsorthese • Homecare Broschüre
- 64 PHARMA NEWS**
Cool beiben in eisigen Grippezeiten • 106. ZÄN-Kongress
- 66 SIT VENIA / IMPRESSUM**

Geschichte aus dem (Krankenhaus-) Management

Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behinderten-
freundlich ausgestattete Restaurants und Hotels



Beilagen: Giordano
Rheingau Gourmet & Wein Festival



KOCHKÖPFE



Jörg Sackmann

*Nicht stehen bleiben –
weiterkommen*

Jörg Sackmann
Schloßberg Restaurant
im Hotel Sackmann

Klaus Lenser
Anne Wantia

Wer in Feinschmeckerkreisen den Ort Baiersbronn erwähnt, wird häufig mit dem Hinweis korrigiert: „Das Sternal Deutschlands ist sicher gemeint“. In wohl keinem Ort Deutschlands sind auf so engem

Raum 6 Michelin-Sterne auf 3 Restaurants vereint.

Jörg Sackmann ist der „Jüngste“ unter den 3 Sterneköchen (Harald Wohlfahrt* 3 Sterne und Claus-Peter



Das „Romantik-Hotel Sackmann“

Lump** 2 Sterne), heute Inhaber des Hotel Sackmann, das schon in 3. Generation als typischer Schwarzwälder Hotel- und Gastronomie-Betrieb geführt wird. Er gehört zu den „Jeunes Restaurateurs d' Europe“.

Seine Philosophie drückt er in seinem Lebensmotto aus: „Nicht stehen bleiben – weiterkommen“, diese Devise verfolgt er konsequent bei der Kreation seiner Menues. Seine Neugier auf asiatische Gewürze und seine vielen Gastrollen in asiatischen Spitzenrestaurants beeinflussen bei manchen Gerichten die Geschmacksrichtung, aber, so Jörg Sackmann: „Ich bevorzuge eine leichte kreative zeitgenössische Küche mit eigenem Stil. In meinen Gerichten werden nur frische Produkte überwiegend aus der Region, nach strenger Qualitätskontrolle verarbeitet.“

Alles, was wir importieren müssen, wird nur bei bekannten und vertrauenswürdigen Lieferanten geordert. Seine Küchenkreativität hat zu vielen Auszeichnungen und Ehrungen geführt. Als Gastkoch mit dem „Stern“ hat er für eine Vielzahl prominenter Gourmets gekocht, Fernsehauftritte haben ihn in ganz Deutschland bekannt werden lassen. Dass Jörg Sackmann einmal zu einem Gourmet-Koch mit „Stern-Auszeichnung“ avanciert, war nicht vorgezeichnet, gleichwohl seine Lehr- und Wanderjahre eindeutig darauf hinwiesen. Harald Wohlfahrt, Eckhart Witzigmann und der früher in Berlin sehr berühmte Maitre Henry Levy waren seine Lehrmeister. Neugier, Ehrgeiz und Disziplin waren Motor seiner Entwicklung und haben ihn nicht mehr ruhen lassen, bis er auch selbst zu den Besten gehörte.

Als wir zu Gast bei Jörg Sackmann waren, wurde unsere Vorfreude auf ein köstliches Menue durch den Gruß aus der Küche noch gesteigert. Serviert wurde uns ein geliertes Tomatensuppenchen mit einer Variation von Melonen und einer hauchdünnen, gerösteten Scheibe Baguette, die nicht nur zum Wohl des Auges mit einem köstlichen Lachstartar und Wachtelei verziert war. Bei dem danach folgenden Gruß

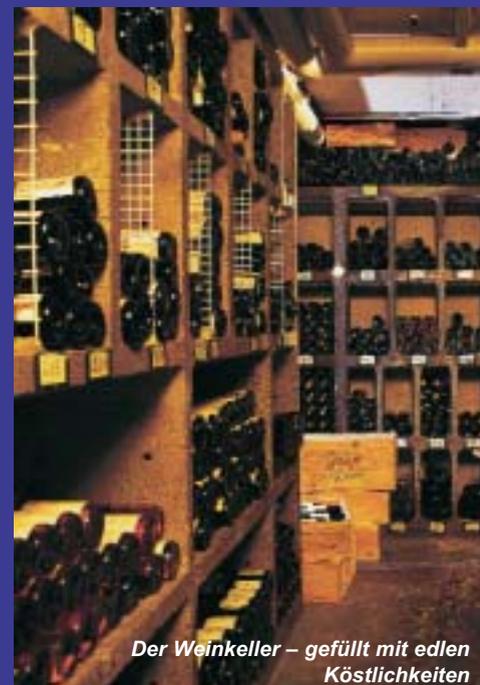


Die Küchen-Mannschaft

wurden die asiatischen Ambitionen Jörg Sackmanns deutlich. Ein Zitronengrasspieß mit Lachs in Kokosmilch und ein kleines Fischragout in Sesamteig auf Ananasconfit sowie ein Gemüserollchen mit Tunfisch gefüllt ließen unsere Geschmacksnerven vor Freude Purzelbäume schlagen.

Das folgende 6-gängige Menue bestätigte nicht nur unsere Erwartungen, es bestätigte auch die Spitzenstellung Jörg Sackmanns unter den deutschen Spitzenköchen. Eigentlich überflüssig zu erwähnen, aber die Weinkarte ist gut sortiert, nicht nur Baden-Württemberger Weine sondern eine Vielzahl Spezialitäten aus aller Welt werden auch den anspruchsvollsten Weingenießer zufriedenstellen. Die Spezialitäten seiner Heimat, die Schwarzwälder Küche wird aber nach wie vor in der Anita-Stube und im Hotel-Restaurant gepflegt. Darauf legen die immer noch mithelfenden Eltern, seine Frau und seine Schwester großen Wert. So ist heute schon sichergestellt, dass die gastronomische Tradition im Hause Sackmann nicht untergeht. Der älteste Sohn von Jörg Sackmann lässt schon heute große Kochambitionen erkennen. Wir, liebe Leser wünschen Ihnen viel Genuss bei Ihrem Besuch im Restaurant Schloßberg und haben Ihnen wie immer - damit Sie schon mal auf den Geschmack kommen - die Rezepte eines 3-Gang-Menues von Jörg Sackmann mitgebracht.

Viel Spaß beim Nachkochen.



Der Weinkeller – gefüllt mit edlen Köstlichkeiten

KOCHKÖPFE

Rezepte

Essenz von Lotuswurzeln mit Meerwolf

Für 4 Personen

Zutaten Wurzelsud

300 g	Lotuswurzeln
30 g	Staudensellerie
70 g	Schalotten
40 g	Zitronengras
2	Knoblauchwurzeln
2 El	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
1 El	Korianderkörner
150 g	Sake (Reiswein)

Zubereitung

Lotuswurzel, Schalotten und Staudensellerie küchenfertig vorbereiten und würfeln. Das Zitronengras in feine Ringe schneiden, den Knoblauch abziehen und grob würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse samt Zitronengras, Knoblauch, Lorbeer und Koriander anschwitzen. Mit Sake ablöschen und den Fischfond zugießen. Den Sud zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 Stunde ziehen lassen. Dann mit Salz, Zitronensaft und Ingwersaft würzen. Die Flüssigkeit durch ein feinmaschiges Sieb abgießen und erkalten lassen.

Zutaten zum Klären

300 g	Kabeljaufilet
200 g	Schalotten
100 g	Staudensellerie
100 g	Lauch
2	Eiklar
	Salz
200 g	Eiswürfel

Zubereitung

Den Fisch grob mixen, das Gemüse küchenfertig vorbereiten und fein würfeln. Die Eiweißmasse mit einem Schneebesen leicht aufschlagen. Sämtliche Zutaten mit den Eiswürfeln vermischen, in den kalten Wurzelsud geben und unter ständigem Rühren aufkochen; ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeit vorsichtig durch ein Sieb abgießen, dabei aufpassen, dass sich das Eiweiß mit den gebundenen Trübstoffen nicht auflöst. Den Sud mit Sesamöl, Sojasauce, Sansho-Pfeffer und dem geriebenen Ingwer abschmecken.

Zutaten Einlage

120 g	Lotuswurzeln
4	Enoki-Pilze
12	Kaiserschoten

20 g	Butter
	Salz

Zubereitung

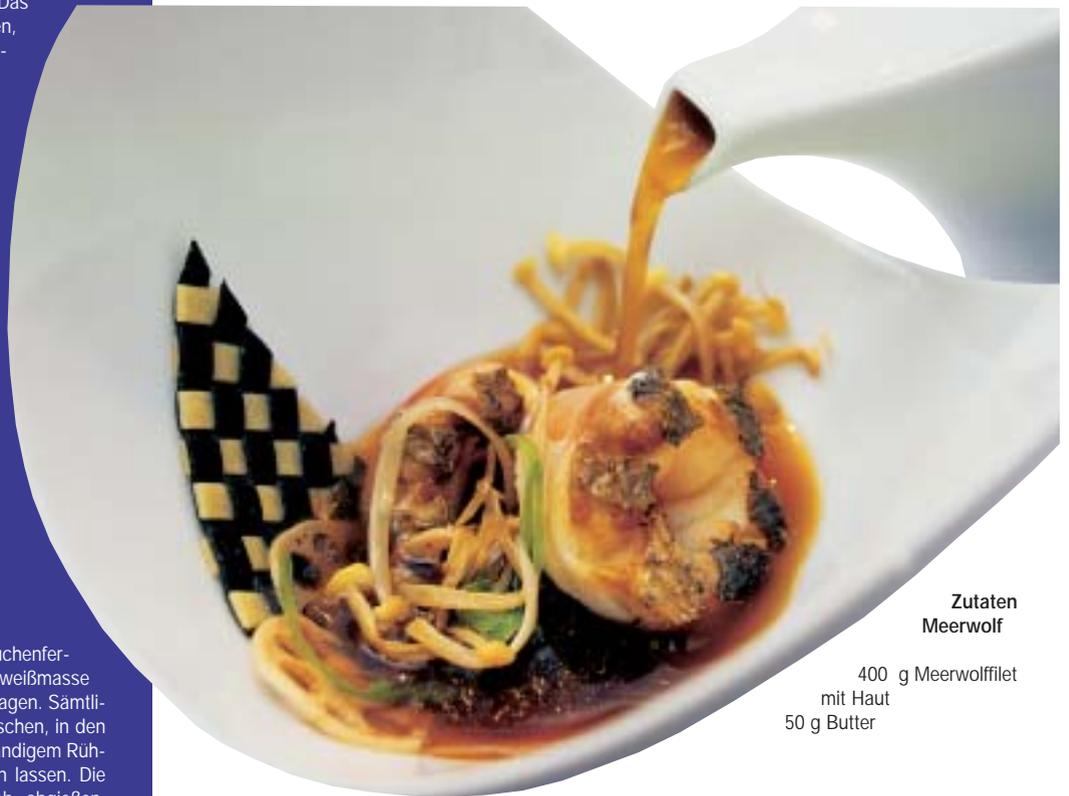
Sämtliches Gemüse putzen und waschen. Die Lotuswurzel in Scheiben schneiden und zusammen mit den Enoki-Pilzen in der heißen Butter anbraten; mit etwas Salz würzen. Die Kaiserschoten in dünne Streifen schneiden und in wenig kochendes Wasser geben; dann herausnehmen und kalt abschrecken. Lotuswurzel, Pilze und Kaiserschoten im Wurzelsud erhitzen.

Zutaten Weißes Nudelgitter

60 g	Mehl
20 g	Hartweizengrieß
3	Eigelbe
	Salz

Zubereitung

Die Zutaten der beiden Teige getrennt voneinander verarbeiten und jeweils in Folie gepackt, 1 Stunde ruhen lassen. Die beiden Teigsorten auf einer wenig bemehlten Arbeitsfläche jeweils ca. 1 mm dünn ausrollen. Aus den Teigen jeweils 8 ca. 20 cm lange und 1 cm dicke Streifen ausschneiden. In einem großen Topf ausreichend Salzwasser aufkochen lassen, die Nudelstreifen hineingeben, kurz garen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Aus den elastischen Streifen ein Gitter flechten, so dass sich helle und dunkle Nudeln abwechseln. Das Gitter auf der Arbeitsfläche glatt streichen und daraus Quadrate von ca. 6 cm Kantenlänge ausschneiden. Diese vor dem Anrichten kurz im geklärten Wurzelsud erwärmen.



Zutaten Meerwolf

400 g	Meerwolffilet
	mit Haut
50 g	Butter

Zubereitung

Das Meerwolffilet der Breite nach in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Hautseite einritzen, Die Streifen zu einem Ring zusammenrollen und mit jeweils 1 Zahnstocher befestigen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Meerwolfringe auf der Hautseite knusprig goldbraun braten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch darin nachgaren lassen.

Zutaten Schwarzes Nudelgitter

60 g	Mehl
20 g	Hartweizengrieß
2	Eigelbe
2 Pck.	Pulpo-Tinte à 5 g
	Salz
	Mehl für die Arbeitsfläche

Rezepte

Rehkeule im Salzteig gebacken mit Rosenkohl- Kartoffel-Auflauf

Für 4 Personen

Zutaten Marinade

1 l	Buttermilch
1	Zwiebel
1	kleine Lauchstange
1	Karotte
1/4	Sellerieknolle
1/2	Orange, 2 cm groß gewürfelt
1	Lorbeerblatt
2	Nelken
10	Pimentkörner
6	Wacholderbeeren
1	Knoblauchzehe
1	Thymianzweig
1	Rosmarinzweig
1	kleines Bund Kerbel
1	kleines Bund Petersilie
1	Tannenzweigschuppe
30 ml	Gin
30 ml	Cointreau

Zubereitung

Alle Zutaten küchenfertig zubereiten, miteinander vermischen und die Rehkeulenstücke darin einlegen. 1 bis 2 Tage ziehen lassen.

Zutaten Rehkeule

600 g	ausgelöste parierte Rehkeule
250 g	grüner Speck Öl zum Anbraten

Zubereitung

Kurz vor dem weiteren Verarbeiten die Fleischstücke aus der Marinade nehmen und mit Küchentrepp trockentupfen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl ringsherum kurz und heiß anbraten. Nicht salzen! Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zutaten Gemüsestreifen

50 g	Lauchstreifen
50 g	Karottenstreifen
50 g	Selleriestreifen

Zubereitung

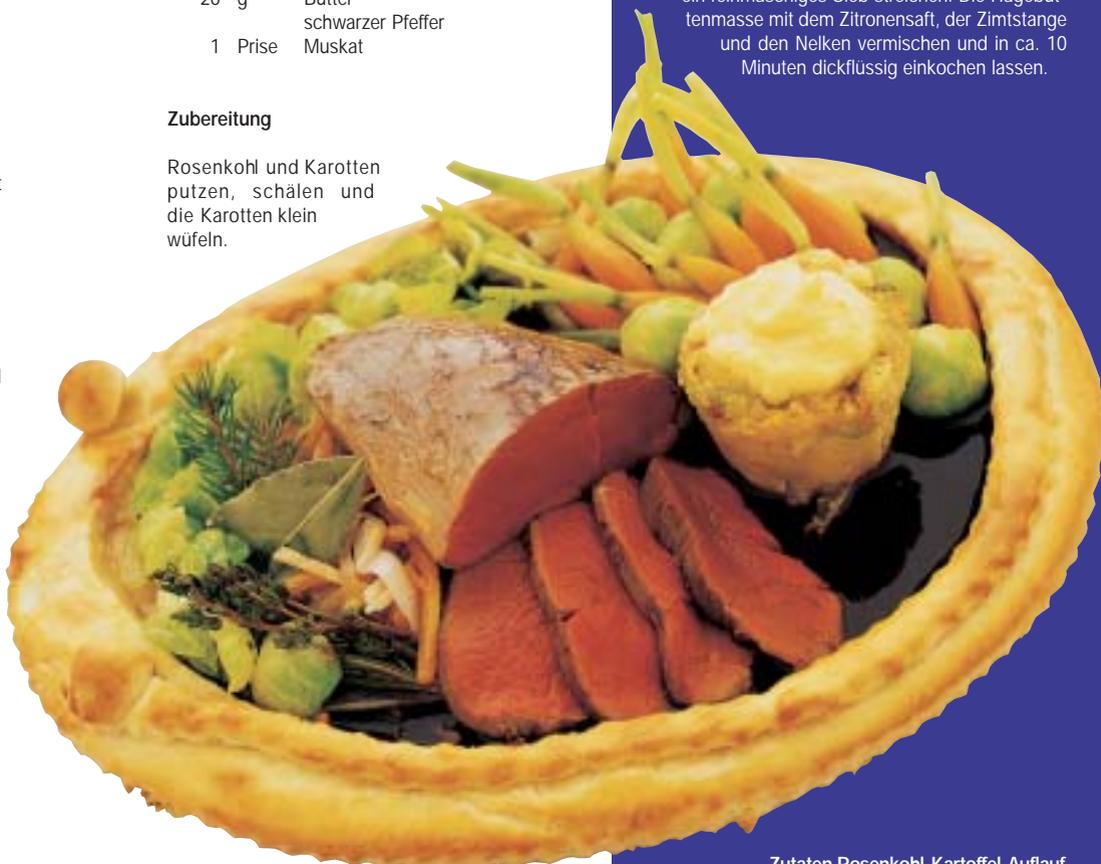
Die Gemüsestreifen in wenig kochendem Wasser kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zutaten Rosenkohl-Karotten-Gemüse

500 g	Rosenkohl
2 Bund	Karotten mit Grün
40 g	gebräunte Butter
1 Prise	Zucker
	Salz
20 g	Butter
	schwarzer Pfeffer
1 Prise	Muskat

Zubereitung

Rosenkohl und Karotten putzen, schälen und die Karotten klein wüfeln.



Zubereitung

Die geputzten Hagebutten halbieren, mit Weißwein bedecken, den Zucker zugeben und über Nacht stehen lassen. Die Hagebutten in ca. 30 Minuten weich kochen. Die Hagebutten vorsichtig pürieren, dabei aber die Kerne nicht zerdrücken. Dann durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Die Hagebuttenmasse mit dem Zitronensaft, der Zimtstange und den Nelken vermischen und in ca. 10 Minuten dickflüssig einkochen lassen.

Zutaten Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf

130 g	Butter
2 EL	Semmelbrösel
1 kg	Kartoffeln
1 Prise	Muskat
500 g	Rosenkohl
50 g	Speckwürfel
50 g	Schalottenwürfel
350 g	Sahne
	Salz, schwarzer Pfeffer
6	Eigelbe
6	Eiweiß
12	Auflaufformen à 150 ml Inhalt

Zubereitung

Die Auflaufförmchen mit ca. 30 g Butter ausstreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Weiter auf Seite 10 ➤

Getrennt voneinander jeweils kurz in wenig kochendes Wasser geben. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren die gebräunte Butter erhitzen und die Karottenwürfel mit Zucker und Salz darin glasieren. Den Rosenkohl in der heißen Butter anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zutaten Hagebuttenmark

1 kg	Hagebutten
2 l	Wasser
600 g	Zucker
	Saft von 2 Zitronen
1	Zimtstange
5	Nelken

Fortsetzung von Seite 9

Die Kartoffeln waschen, weich kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken; mit Muskat und den restlichen 100 g Butter glatt verrühren. Den Rosenkohl waschen, putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Speck und Schalotten in 30 g heißer Butter anschwitzen, den Rosenkohl zugeben, mit 200 g Sahne ablöschen und diese vollständig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und kalt stellen. Die restliche Sahne erwärmen. Die Eier trennen. Das Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit einem Schneebesen glatt in die Sahne einrühren. Die Ei-Sahne-Mischung in den Kartoffelbrei einrühren, dann den Eischnee unterziehen. Die Förmchen mit der Rosenkohlmasse 5 mm dick ausstreichen. Die Kartoffelmasse einfüllen, die Förmchen in kochendes Wasserbad stellen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 30 Min. garen.

Zutaten Salzteig

500 g	Salz
500 g	Mehl
2	Eier
250 ml	Wasser
100 ml	Milch
2	Eigelbe
	Mehl zum Ausrollen
	Öl für das Blech

Zubereitung

Salz, Mehl, Eier und Wasser zu einem glatten Teig verrühren und verkneten. Milch und 2 Eigelbe miteinander verquirlen, um den Teig anschließend damit zu bestreichen. Den Salzteig durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 1,5 cm dicken Platte ausrollen. Diese auf ein geöltes, mit wenig Mehl bestäubtes Blech geben. Die Hälfte des in dünne Scheiben geschnittenen grünen Specks oval auflegen. Darauf ein Bett von Gemüsestreifen und den Gewürzen geben. Die Fleischstücke darauf legen und mit dem restlichen Speck bedecken. Den Rand der Teigplatte mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Eine 2. Teigplatte mit der gleichen Stärke 1,5 cm ausrollen, vorsichtig über das Fleisch legen und ringsum fest andrücken. Mit dem Teigradchen oval ausschneiden, dabei einen 4 cm breiten Rand stehen lassen. Den Salzteig mit der Ei-Milch-Mischung bestreichen und mit dem restlichen Teig ausgarnieren (z. B. kleine Rosen, Blätter oder ähnliches). Die Garnituren ebenfalls bestreichen und das Reh in der Salzkruste im vorgeheizten Backofen bei 200 bis 220 °C ca. 18 bis 20 Minuten ausbacken. Danach einige Minuten ruhen lassen. Mit Butter bepinseln und servieren.

Lycheesorbet mit Bananencocktail, Himbeeren und Kokosblättern

Für 4 Personen

Zutaten Lycheesorbet

50 g	Wasser
40 g	Zucker
1/2 TL	Zitronensaft
100 g	Lycheefleisch
50 ml	Sekt oder Champagner

Zubereitung

Wasser, Zucker und Zitronensaft miteinander aufkochen und kalt werden lassen. Das Lycheefleisch mit einem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb streichen und zum Zuckerwasser zugeben. Die Masse mit dem Sekt vermischen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

und Ginger Ale abschmecken. Die Banane schälen, in gleich große Würfel schneiden und in den Fond einlegen.

Zutaten Kokosblätter

90 g	Zucker
20 g	Marzipan
1 Prise	Zimt
1 Prise	Salz
1	Ei
50 g	Mehl
30 g	Sahne
3 El	Kokosraspeln



Zutaten Bananencocktail

100 g	Wasser
1/2	Vanilleschote

1 TL	gehackter Ingwer
40 g	Honig
1 cl	Rum
1	Spritzer Zitronensaft
4 cl	Ginger Ale
1	Banane

Zubereitung

Wasser, die aufgeschlitzte Vanilleschote und den Ingwer miteinander aufkochen und in ca. 10 Minuten etwas einkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Flüssigkeit weitere 15 Minuten ziehen lassen. Den Honig zugeben und darin auflösen. Dann durch ein Sieb abgießen und mit Rum, Zitronensaft

Zubereitung

Zucker, Marzipan, Zimt, Salz und das Ei zuerst mit dem Holzlöffel vermischen, dann mit dem Handrührgerät glatt rühren. Anschließend das Mehl unterheben und die Masse für ca. 1 Stunde kühl stellen; dann die Sahne unterrühren. Die Masse mit einer Palette auf einer Backmatte mit einer fächerförmigen Schablone belegt dünn ausstreichen, mit den Kokosraspeln bestreuen und im 180 °C heißen Backofen in ca. 5 bis 10 Minuten hell ausbacken.

Zutaten Quarkcreme

100 g	Zucker
2 El	Wasser
1	Eiklar
200 g	Quark
1 Blatt	Gelatine
	Saft und Schale von unbehandeltem Limette
1	

Rezepte

Zubereitung

Zucker und Wasser miteinander aufkochen und sirupartig einkochen, bis sich ein leichter Faden bildet. Inzwischen das Eiklar aufschlagen, den Zuckerkern langsam dazugeben und dabei weiter schlagen. Zum Schluss den Quark und die in wenig warmem Wasser eingeweichte und aufgelöste Gelatine zugeben. Mit etwas Limettenschale und Limettensaft abschmecken und die Masse kühl stellen.

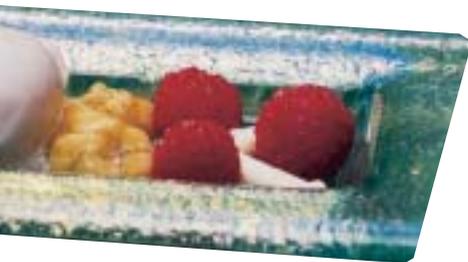
Zutaten Himbeersauce

100 g	Himbeeren
20 g	Puderzucker
	Saft von 1/2 Zitrone

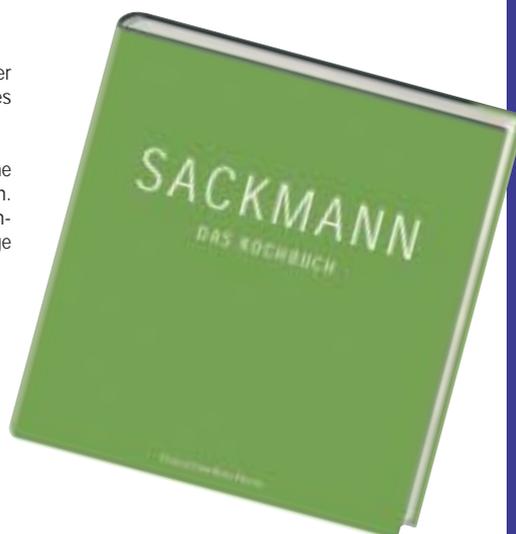
Zubereitung

Alle Zutaten miteinander mit einem Stabmixer pürieren und anschließend durch ein feinmaschiges Sieb streichen.

In die Mitte der Teller jeweils 1 Nocke Quarkcreme geben und darauf den Kokosfächer platzieren. Jeweils rechts und links der Nocke etwas Bananencocktail, Lychee-Sorbet, Himbeersauce und einige marinierte Himbeeren anrichten.



Möchten Sie weitere kulinarische Köstlichkeiten von Jörg Sackmann kennenlernen, dann empfehlen wir Ihnen sein Buch „Sackmann – Das Kochbuch“. Es zeigt ihn als Kochkünstler, der die ländlich traditionelle Kochweise mit den Raffinessen der Haute Cuisine verbindet. Erschienen ist das Buch im Verlag Kollektion Rolf Heyne, ISBN-Nr. 3-89910-212-6



Rezepte: Jörg Sackmann
Fotos: Kollektion Rolf Heyne



Weitere Informationen:

Romantik Hotel Sackmann
Murgtalstraße 602
72270 Baiersbronn-Schwarzenberg
Tel.: 07447/28 90
Fax: 07447/28 94 00
info@hotel-sackmann.de
<http://www.hotel-sackmann.de>

* Hotel „Traube Tonbach“ im Restaurant „Schwarzwaldstube“ in Tonbach
** Hotel „Bareiss“ in Baiersbronn



Ein besonderer Tipp für Weinkenner & Gourmets

Vom 4. - 15. März findet das achte „Rheingau Gourmet & Wein Festival 2004“ statt. Das „Kronenschlösschen“ ist der neue Hauptveranstaltungsort des Festivals. Sie dürfen sich auf Genüsse aus der Küche und Schätze aus dem Keller freuen.

Neben Sterne-Köchen wie Jean-Claude Bourgueil, Dieter Müller, Heinz Winkler, Harald Wohlfahrt, Thomas Bühner und Joachim Wissler haben sich auch die aus Österreich kommenden und mit Hauben dekorierten Köche Joachim Gradwohl und Christian Petz angesagt. Cal Stamenov kommt wie fast jedes Jahr aus Kalifornien angereist. Er gilt als einer der drei besten Köche Amerikas.

Die Liga der großen Namen in Sachen Wein ist ebenso hochkarätig besetzt.

Es gibt in diesem Jahr kein zentrales Gastland wie im vergangenen Jahr, sondern ein multikulturelles Super-Genuss-Programm.

Weitere Informationen und Reservierungen:

Hotel Kronenschlösschen
Rheinallee 1
65347 Eltville-Hattenheim
Tel.: 0 67 23/6 40
Fax: 0 67 23/76 63
info@kronenschloesschen.de
<http://www.kronenschloesschen.de>
<http://www.rheingau-gourmet-festival.de>

Bitte beachten Sie auch die Beilage zum Rheingau Gourmet & Wein Festival 2004.

„Der Wein-Genießer-Tipp“

Rakhshan Zhouleh präsentiert

diesmal Schweizer und Argentinische Weine

Liebe Gour-med-Leser,

dank seiner geschützten Lage in der Alpenkette genießt das Wallis eine für seine geographische Breite außergewöhnliche Besonnung und ein gemäßigtes Klima mit langen, milden Herbsten. Steile Hanglagen und steinig angereicherte Böden tragen dazu bei, dass das Wallis eine Weinregion par excellence ist.

In Sierre, im Herzen der Walliser Weinberge, steht der Betrieb von Dominique und Jean-Bernard Rouvinez. Das Familienunternehmen besitzt 35 h Rebfläche, verteilt über die Sonnenhänge entlang dem rechten Rhôneufer, und auf den Hügeln, die sich im Talgrund erheben. 1990 übernahm die Familie Rouvinez noch die Domaine Château Lichten in der Nähe von Leuk.

Tiefes Purpur, ein vielfältiges Bukett mit einer dunklen, würzigen Note von Lakritz und Pfeffer sowie ein feiner Ledergeruch zeichnen den

**2000 LE Tourmentin
Assemblage de Cépages Nobles
Valais, Coteaux de Sierre
Rouvinez Vins SA, Sierre**

aus.



Dazu empfehle ich das Glas Burgunder Grand Cru (ENOTECA) von Schott Zwiesel

Die Farben von roten Früchten verleihen dem Wein eine sehr harmonische Nuance. Dieser Wein ist ein besonderes Genusserebnis. Serviertemperatur: 16 – 18 °C.

Bezugsnachweis:

*Schlumberger GmbH & Co. KG
Buschstraße 20
53340 Meckenheim
Tel.: 0 22 25/925 - 0
Fax: 0 22 25/925 - 151*

Das weiche, helle Rubin-Kirschrot beim

**2000 Pinot Noir Barrique N° 560
Zweifel Reserve
Weinkellerei Zweifel**

lässt einen jungen, frischen Geschmack erahnen. In der Nase hat man frischgebackenes Brot untermalt von Holz und Mineralien. Nachhaltig ist die typische knusprige Nuss und rauchige Toastnote, feine Wildkräuter ergänzt durch kandierte rote Früchte (Walderdbeeren). Ein hervorragender, lebhafter Wein.

Serviertemperatur: 15 – 17 °C.

In den Urkunden von Zürich-Höngg ist die Familie Zweifel 1346 erstmals erwähnt. Schon vor über 560 Jahren haben sie den Rebbau betrieben, und sind bis heute dem Wein treu geblieben. Im Jahre 1898 kam zum Anbau auch der Weinhandel durch die Brüder Emil und Paul Zweifel hinzu. Mittlerweile wird der Familienbetrieb in der 3.



Diesen Wein serviere ich im Burgunder-Glas (ENOTECA) von Schott Zwiesel

und 4. Generation geführt.

„Weniger Trauben für mehr Qualität“ – dafür steht der Name der Familie Zweifel seit Anfang der 90er Jahre. Die Mengenreduktion von ehemals 236.000 kg auf 150.000 kg, verbunden mit strengen Qualitätsrichtlinien, sind zentrale Punkte zur Verbesserung der Qualität.

Bezugsnachweis:

*Querschnitt-Weine
Isabelle Märksch
Winterfeldstraße 46
10781 Berlin
Tel.: 0 30/216 87 00
kontakt@querschnitt-weine.de
www.querschnitt-weine.de*

Wie schon in der letzten Ausgabe erwähnt, begann der argentinische Weinbau mit der Kolonialisierung des Landes Mitte des 16. Jahrhunderts. Damals pflanzten die aus Peru kommenden Missionare des Jesuitenordens am Fuße der Anden die ersten Rebstöcke, vorwiegend in der direkten Umgebung ihrer heute unter Denkmalschutz stehenden Klöster.

Bis zur Unabhängigkeit des Landes im Jahre 1853 entwickelte sich die Weinindustrie jedoch nur sehr zögerlich, mit der großen Einwanderungswelle aus Europa kam der erste regelrechte Aufschwung. Die Anbaufläche nahm zwischen 1887 und 1920 um das 18-fache zu und ein Ende dieses Wachstums war noch lange nicht in Sicht.

Bis heute ist Argentinien nach Spanien, Italien und Frankreich zu einem der größten Weinanbauerländer der Erde geworden und hat dabei viele ausgezeichnete Spitzenweine hervorgebracht.

Das leuchtende, kräftige dunkle Kirschrot des

**2000 Syrah
Valle Grande
Alfredo Roca**



*Dazu empfehle ich das Glas
Bordeaux
Premier Cru
(ENOTECA) von
Schott Zwiesel*

macht mehr als neugierig. Das Aroma von Kräutern, Eukalyptusblät-

tern und dunkler Farbe wird zur Erlebnisvielfalt, das von exotischer Bittermandel, Pfeffer und Mango überlagert wird.

Der Syrah ist eine der edelsten Rotweinrebsorten. Die Rebe ist relativ ertragreich und krankheitsresistent. Serviertemperatur: 15 – 17 °C.

Vitalität und Wärme, leuchtendes Dunkelrot und der Duft von Bergblumen, würzigen Wildkräutern und Honig vermitteln beim

**1997 Malbec OAK
Vinas de Atilio Avena**



Das Bukett kommt ebenfalls sehr gut im Glas Bordeaux Premier Cru (ENOTECA) von Schott Zwiesel zur Geltung.

ein Gefühl von Frühlingsgeschmack. Im Kern delikates, im Nachhall weich, anschmiegsam und leicht bekömmlich.

Der Malbec ist nach Ansicht vieler Weinkenner einer der edelsten aus dem Cahors.

Er gehört zu den besten Weinen aus Kalksteinlagen in Argentinien. Der Austrieb und die Reife sind früh. Die mittelgroßen Trauben sind sehr frostempfindlich und die schwarzen, kleinen Beeren (10-12 mm) liefern nur wenig Saft. Es entsteht ein dunkelfarbiger, tanninstarker Wein mit Fruchtan-



Rakhshan Zhouleh

klängen von Sauerkirschen und Pflaumenmus, sowie würziger Note von Pfeffer und Zimt. Serviertemperatur: 16 – 18 °C.

Bezugsnachweis:

*BOWADA® Vertriebs GmbH
Am Flieswehr 10
73207 Plochingen
Tel.: 07153/6161-0
Fax: 07153/616120
Info@bowada.com
<http://www.bowada.com>*

Viel Spaß beim Degustieren!

Ihr

Rakhshan Zhouleh

Rhakhshan Zhouleh war 2002 Sommelier des Jahres, ausgezeichnet von Gault-Millaut. Heute ist er Sommelier in der exklusiven Privat-Gastronomie Elb-Lounge in Hamburg. <http://www.elb-lounge.de>

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



Armin Roßmeier

„Kohl – der Fitmacher im Winter“

Der Kohl hat uns Deutsche fest im Griff – nicht nur als Erzeuger von erstklassiger Ware, sondern auch als Konsumenten; oder möchten Sie Bratwürste mit Zucchini Gemüse essen?

Die Kohlküche kann nicht langweilig werden, dafür sorgt die große Sortenvielfalt: Weiß- oder Rotkraut, Rosenkohl oder Blumenkohl, Wirsing oder Grünkohl – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Die Lagerhaltung ist unproblematisch, dunkel und kühl, von 8 – 12 Grad Celsius ist alles in Ordnung. Die äußeren Schutzblätter immer erst vor der direkten Verarbeitung wegnehmen, sie schützen das innere Herzstück vor Vitamin- und Mineralstoffverlust durch die Einwirkung von Licht und Sauerstoff. Der Strunk wird großzügig entfernt, auch die dicken Rispen, beides dient unter anderem als Filter. Schadstoffe oder Nitrat aus dem Boden bleiben hier hängen und

gehen so kaum in das wohlschmeckende Blattgrün.

Vitamin C-reich sind alle Kohlarten, das wusste auch schon Christoph Columbus, er hatte Fässer mit Sauerkraut an Bord, um gegen Mangelerscheinungen wie Skorbut gewappnet zu sein. Aber auch Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen machen den Kohl stark und der hohe Ballaststoffanteil ist ein Darmreiniger im wahrsten Sinne des Wortes. Durch Zugabe von etwas Natron ins Kochwasser werden die Zellwände im Kohl gesprengt, so leichter verdaulich und die Ausbeute an Micro-Nährstoffen um ein Vielfaches verbessert. Kümmel oder zugegebener Fenchelsamen bindet den Kohlgeruch, so wird es Ihr Nachbar in Zukunft schwer haben, am Geruch zu erkennen, was heute auf Ihrem Speiseplan steht.

Weißkraut, Rotkraut, Chinakohl sind die Rohköstler in der Kohlfamilie. Bei der Zubereitung darf etwas Öl, Salz und Fruchtsäure in Form von Obstsaften nicht fehlen, nur so können wir alle bioaktiven Substanzen bzw. sekundären Pflanzenstoffe aufschlüsseln und auch die fettlöslichen Vitamine freisetzen.

Kohl enthält aber auch Vitamin K, das für die Blutgerinnung zuständig ist. Wer also medikamentös auf Blutverdünnung eingestellt ist, soll es daher mit Kohl, speziell mit Sauerkraut nicht übertreiben - also dann doch die Bratwurst mit Zucchini? Nein – nur nicht übertreiben!

Drei Rezepte habe ich mir für Sie ausgedacht, alle für den gestressten Geldbeutel, nach den Feiertagen erschwinglich und auch von den Kalorien her gesehen der Weihnachtsgans klar unterlegen.

Na dann – viel Spaß beim Nachkochen!

Rezepte

Wirsingsäckchen mit Bratwurstfüllung auf Specksauce

(2 Personen)

Zutaten

4	Wirsingblätter
220 g	Bratwursthack
4 EL	Milch
1 EL	Schnittlauchröllchen
1 EL	gehackte Petersilie
	Pfeffer, Muskat
5 cl	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1	Frühlingszwiebel
30 g	Bauchspeck
1/8 l	Kalbsfond
1/2 TL	Rapsöl

Vorbereitung

Von den Wirsingblättern den Strunk entfernen, die Blätter kurz blanchieren. Frühlingszwiebel klein schneiden. Bauchspeck fein würfeln.

Zubereitung

Das Bratwursthack mit Milch und den Kräutern gut vermengen und die Masse mit Muskat, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Die Wirsingblätter auslegen und die Masse in kleinen Häufchen darauf verteilen. Die gefüllten Blätter zu Säckchen formen und mit Küchengarn zubinden. In ein Servier-Pfännchen etwas Brühe geben, die Wirsingsäckchen darin einsetzen und im Backofen bei 160 Grad die Säckchen ca. 20 Minuten garen. Frühlingszwiebel in einem Pfännchen mit wenig Öl angehen lassen, Bauchspeck zugeben und mit dem Kalbsfond aufgießen und etwas einkochen lassen.

Anrichten

Die Sauce auf Tellern verteilen, je 2 Wirsingsäckchen aufsetzen und als Beilage Kartoffelpüree reichen.



Sauerbraten von der Puten- oberkeule mit Rotkohl und Kartoffelklößen

(2 Personen)



Zutaten

360 g	Putenoberkeule (ohne Haut)
1/2	Zwiebel
1/4	Karotte
1/4	Lauch
1/4	Sellerie (klein)
1/4	Kopf Rotkohl (klein)
1/2	Apfel
1 1/2 EL	Tomatenmark
1 1/2 EL	Mehl
1/4 l	Rotwein
1/16 l	Essig
	Bachkresse
1 EL	Apfelmus
1 1/2 EL	Preiselbeeren
1 TL	Zucker
1/2 EL	Schnittlauch
2	Lorbeerblätter
8	Wacholderbeeren
8	Pfefferkörner
4	Nelken
1/4	Zimtrinde
1 1/2 EL	Kartoffelstärke
	Jodsalz, Pfeffer
	Muskat

Beize

Zwiebeln, Karotten, Sellerie schälen, in Scheiben oder Würfel schneiden. Lauch gut waschen, in Scheiben schneiden. Alles Gemüse in eine Schüssel mit 1/2 l Wasser, 1/4 l Rotwein, 1/16 l Essig geben und dazu die Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Nelken, Zimtrinde geben.

Vorbereitung

Das Fleisch mit Bindfaden zu einer Rolle binden und in die Beize legen, 2 -3 Tage ziehen lassen. Fleisch aus der Beize nehmen, auf Küchenkrepp gut trocknen, würzen. Rotkraut-Strunk gut ausschneiden, in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, säubern, mit feiner Reibe ins kalte Wasser raffeln. Kartoffeln gut ausdrücken, Stärke im Wasser absetzen lassen, Wasser ableeren. Kartoffelstärke mit ausgedrückten Kartoffeln und Eigelb gut vermengen, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen, Knödel abdrehen. Schnittlauch fein schneiden.

Zubereitung

Fleisch in etwas Rapsöl scharf anbraten, herausnehmen; Apfelscheiben im Topf ansautieren, Tomatenmark zufügen, etwas mehlieren, kurz anrösten, mit der Beize aufgießen, aufkochen lassen. Das Fleisch hinein legen und ca. 35 - 40 Minuten schmoren lassen, mit Essig und Preiselbeeren, Jodsalz und Pfeffer nachwürzen. Zucker in etwas Butterschmalz ankaramellisieren, Rotkraut zugeben, etwas Apfelmus und Brühe, Lorbeer, Wacholder, Nelke dazu und auf den Biss garen, würzen. Knödel in leichtem Salzwasser sprudelnd ziehen lassen bis sie obenauf schwimmen.

Anrichten

Den Bindfaden vom Fleisch entfernen, in Scheiben schneiden und auf flachem Teller anrichten, mit Sauce überziehen. Rotkraut und Knödel zur Seite anlegen, Schnittlauch über die Knödel streuen, mit Bachkresse garnieren.

Speck-Sauerkraut-Apfeltarte

(2 Personen)



Zutaten

2	Äpfel - Jona Gold
200 g	Sauerkraut
1	rote Zwiebel
120 g	Räucherspeck
200 g	Mehl (405)
5	Eier
150 ml	Milch
150 ml	Sauerrahm
1 EL	Schnittlauch
100 g	Butter
1 EL	Petersilie
1 EL	Butterschmalz
1 EL	Thymian
	Muskat
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Mehl, Butter, 1 Ei, Prise Salz zu einem Mürbteig verarbeiten, dünn ausrollen, flache Tarteform damit auslegen, Rand sauber abschneiden, Boden mit Gabel gut einstechen. Apfel säubern, Haus ausstechen, Spalten schneiden. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden; Speck in grobe Streifen schneiden. Schnittlauch, Petersilie säubern, fein schneiden. Sauerkraut gut abtropfen lassen, grob hacken. Eier aufschlagen, Schnittlauch, Petersilie, Milch, Sauerrahm, unterheben, mit Muskat, Pfeffer würzen, wenig salzen.

Zubereitung

Apfelspalten in heißem Butterschmalz beidseitig anbraten. Speck und Zwiebeln in wenig Butterschmalz anrösten. Sauerkraut in der Tarteform verteilen, Apfelspalten, Speckzwiebeln darüber verteilen, Eiweiß gleichmäßig darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25 - 30 Minuten backen.

Anrichten

Tortenstücke schneiden, etwas Thymian darüber geben, auf Teller anrichten.

FITNESS-TIPP

Kohl enthält viel Folsäure (Vitamin B 9) - wichtig für gestresste Menschen, die sehr häufig unter einem Mangel an diesem B-Vitamin leiden.

Stress verbraucht Folsäure, weil diese für den Bau von Stresshormonen benötigt wird. Wer seelisch oft angeschlagen ist und sich in Stress-Situationen meist defensiv verhält, sollte es einfach mit Kohl versuchen.

GESUNDHEITSTIPP

Kohl:

- aktiviert den Kohlenhydrat-Stoffwechsel
- belebt Nerven und Gehirn, stärkt die Konzentrationsfähigkeit
- wirkt nervenberuhigend und entspannt
- kräftigt das Immunsystem
- regt die Blutbildung an, aktiviert die Zellatmung
- sorgt für Vitalität und Leistungsfähigkeit
- hilft entscheidend bei der Zellerneuerung
- unterstützt Schlankheitskuren

*Ich wünsche Ihnen viel Spaß
beim Nachkochen
und guten Appetit!*

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

Der besondere Tipp für **Gour-med**-Leser

Götterspeise mit Sahne und Kaviar aus der Tube

Die Schiffe der Hurtigruten sind die Lieblinge der Deutschen - Viele Stopps an Norwegens Küste und nahrhafte Büffets

Horst-Dieter Ebert

Alle hielten ihn für verrückt, keiner glaubte, dass es möglich sei: Vor genau hundert Jahren verblüffte der norwegische Kapitän Richard With seine Landsleute mit dem verwegenen Plan, eine Schifffahrtslinie zwischen dem Süden und dem Norden des Landes zu betreiben, und zwar rund ums Jahr, Tag und Nacht. Am 2. Juli 1893 fuhr er erstmals mit dem Dampfschiff Vesteraalen von Trondheim nach Hammerfest und beförderte Post, Fracht und ein paar Passagiere: Die Hurtigruten waren geboren.

Heute legt jeden Abend in Bergen ein Hurtigruten-Schiff ab und macht sich auf die 2700 Kilometer lange

Strecke nach Kirkenes an der russischen Grenze. Es befördert heute in erster Linie Touristen, etwas Fracht und kaum noch Post, läuft jedoch weiterhin die 34 Häfen auf seinem Weg an, die meisten nur kurz zum Be- oder Entladen, viele auch nachts; richtige Landgänge lohnen eigentlich nordwärts nur bei fünf Stopps. Unter allen touristischen Disziplinen, das hat jeder schon mal gelesen, tut sich insbesondere die Kreuzfahrerei hervor. Nach hohen Zuwachsraten in den USA hat der Trend vor ein paar Jahren auch die alte Welt erreicht, die berühmtesten Namen auf dem deutschen Markt heißen MS Europa, Deutschland, Hanseatic, Bremen und neuerdings Aida und

ArosaBlue. Doch der heimliche Gewinner ist die norwegische Traditionslinie, die sich so beharrlich weigert, als Kreuzfahrtgesellschaft missverstanden zu werden, obwohl ihre jüngsten Neubauten diesen Irrtum nahelegen.

Von den elf Schiffen der Hurtigruten stammen die jüngsten drei aus 2002 und 2003 und haben durchaus viele Annehmlichkeiten eines ausgewachsenen Kreuzfahrers, die MS Finnmarken besitzt sogar, 99 Jahre undenkbar für ein Schiff dieser Linie, Pool und Whirlpools auf dem Sonnendeck! Die Schiffe sind, mit 674 Betten, großen Suiten mit Balkons, reichlich Sonnendecks und üppig verglasten Lounges, von traditionellen Kreuzfahrern kaum noch zu unterscheiden, auf den ersten Blick jedenfalls.

An Bord der neuen MS Midnatsol, die in diesem Jahr von Ruth Brandt in Hamburg getauft wurde, glitzert und spiegelt es jedenfalls allenthalben; gläserne Lifts gleiten durch das fünf Decks hohe Atrium empor; Chrom, Granit und Marmor bricht, aber dieser Glamour nicht; die großvolumigen Aufenthaltsräume wurden in sonnigen Farben gestaltet: Die Hocker und Sessel in der Bar sind mit dem Fell schwarz-weißer Milchkühe bezogen; in der zweigeschossigen Horizont-Lounge



„MS Midnatsol“ in Norwegen

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

sitzt man auf Designersesseln in sandfarbenem Leder, selbst die Säulen sind damit bezogen; es duftet so herzhaft nach Leder, als besteige man einen fabrikneuen Jaguar, nur viel stärker.

Die Attraktion der Hurtigruten besteht in erster Linie in dem Naturerlebnis an der noch weitgehend unverborenen norwegischen Küste, in den Naturschauspielen der Fjorde und dem Wunder der hellen Nächte, gipfelnd in der Mitternachtssonne, nach der das Schiff benannt wurde. Sie besteht aber auch darin, dass es sich um eine Schiffsreise handelt für alle, die eigentlich Schiffe hassen, weil sie das Schaukeln auf stürmischer See nicht vertragen: Die Route unter der Küste garantiert bis auf wenige Meilen eine Seereise wie über das Steinhuder Meer, Land ist fast immer greifbar nah, ob das Schiff gerade an der Pier liegt oder fährt, macht kaum einen merkbaren Unterschied.

Ein anderer Grund für die Beliebtheit der Hurtigruten: Es sind, wenn man will, Reisen ohne Schlips und Kragen, geschweige denn Fliege und Smoking. Jeder kommt so gemütlich und bequem zum Essen, wie es ihm passt. Viele Norweger-Pullover paradieren da, aber auch Polohemden oder Cashmere-Sweater. Und wer sich in seinem Jackett am wohlsten fühlt, bitte sehr! Was sich etwa auf dem deutschen Club-Schiff Aida schon so erfolgreich bewährt hat, die nichtvorhandene Kleiderordnung, sie zieht auch hier.

So hat sich die Anzahl deutscher Gäste in den letzten fünf Jahren mehr als verdoppelt, heute sind fast die Hälfte der Rundreise-Passagiere an Bord Deutsche, in weitem Abstand gefolgt von Norwegern, Engländern und Amerikanern. Die größten Zuwachsraten hat in jüngster Zeit die früher nie so beliebte Wintersaison erlebt: Der Schneezauber an der golfstromverwöhnten Küste, eine Pracht in tausend Weißtönen und die Hoffnung auf ein Nordlicht im ewigen Schweigen des Polarkreises haben sich langsam herumgesprochen und stehen, ähnlich

wie Arktis- und Antarktis-Touren, auf so mancher Weihnachts- und Winterwunschlister ganz oben.

Noch muss freilich an der nicht nur sprachlich holprigen Reiseleitung für die Deutschen gearbeitet werden. Typischer Dialog, Gast: "Und wie kommt man in die Sauna?" "Wie?" "Ich meine, gibts einen Bademantel?" "Was?" "Einen Bademantel!" "Nein." "Das ist aber schade." "Ja, vielleicht."

Am Morgen nach der Abfahrt, nach einer ruhigen Nacht in einem etwas schmalen Bett, begeben sich frühzeitig an Deck, um die Annäherung an Alesund zu beobachten, die von den Reiseführern etwas überschätzte "Jugendstilstadt". Doch auf dem zugigen Sonnendeck bin ich ganz allein, auch auf dem umlaufenden Deck 6 mit Ausblick über den Bug des Schiffes ist niemand. Tatsächlich finde ich alle Passagiere noch im Restaurant, wo sich vor dem Kaffeeautomaten eine veritable Schlange gebildet hat: Hier lernen wir alle wieder die Kunst der Selbstbedienung, Büffet heißt, man darf sich alles, alles selber holen.

Dafür ist auch schon am Morgen alles da: Stör und diverse Lachse, Heringe süß und sauer, Makrelen und Sardellen, Streichkäse mit dem Aroma von Schinken und Speck. Rätselhaft erscheint mir eine große Tube mit der Aufschrift "Mills Kaviar". Ich frage eine besonders schnell laufende Kellnerin, offenbar die Chefin: "Was ist das, bitte?" "Kaviar." "Nein, was ist es wirklich?" "Das ist der Rogen von Stör..." "Ja, ich weiß, was Kaviar ist, aber was ist hier drin?" "Eine schöne Paste, schmeckt lecker wie Kaviar, am besten zusammen mit Mayonnaise aus dieser Tube, sehr gut!"

Mayonnaise (hierzulande: Maj ones) ist eine norwegische Leidenschaft, sie wird zu fast allem gereicht, einige Salate bestehen fast nur daraus, und man kann lange suchen, bis man in ihr noch etwas anderes findet. Aus der "Kaviar"-Tube kommt eine rosarote Paste (typische Belugafarbe also), sie schmeckt ziemlich fischig, und ich



empfehle, zum Frühstück davon nicht mehr zu konsumieren als man Kaloderma zum Zähneputzen nimmt.

Am Mittag wird das Büffet um ein paar warme Gerichte aufgestockt und um eine Reihe bunter süßer Desserts verlängert, auch solche, die man bei uns nur noch selten findet: Götterspeisen mit Schlagsahnezöpfchen oben drauf und Buttercremeschnitten mit rotem Zuckerguss; die Amerikaner erweisen sich als Weltmeister in der Bewältigung auch der üppigsten Kalorienbomben.

Wer die ganze Tour absolviert, Bergen-Kirkenes und zurück, braucht dazu zwölf Tage und hat den Vorzug, dass alle Häfen, die nordwärts bei Nacht angelaufen werden, auf der Südroute am Tage besucht werden, sodass er am Ende tatsächlich alles gesehen hat. Die Gefahr besteht indes, dass er ohne disziplinierte Enthaltbarkeit oder extensive Benutzung des kleinen Fitness-Studios als ein anderer Mensch von der Reise zurückkommt erfrischt, relaxt, ausgeruht, aber auch ein paar Kilo schwerer.

Fotos: Weyer (1), Hamann (1)
NSA Norwegische Schifffahrts-Agentur

Weitere Informationen:

CONTACT & CREATION
Uta Idstein
Paul-Ehrlich-Str. 27
60596 Frankfurt
Tel.: 069/96 36 68 15

Der besondere Tipp für **Gour-med**-Leser

JAGD AUF DIE NUMMER EINS:

Wodarz und die „Steuerfahndung“

Bei "Pomp Duck and Circumstance" in Berlin:
Kabarett, Comedie, Kunst und Artistik der höheren Art

Horst-Dieter Ebert

Nicht dass die Stimmung nicht vorher schon ausgelassen und höchst animiert gewesen wäre. Immerhin hat bereits eine Reihe von turbulenten Szenen stattgefunden: Die Patrons dieses sonderbaren Restaurants haben ihre Pleite gebeichtet und die

Gäste eigentlich schon rausgeschmissen; die hastig alarmierten "Call-a-chef"-Köche sind einmarschiert, doch auf ihren Spuren auch die Mafia; der eine Patron singt mit dem Gemüsehändler einen Song; dem anderen zeigt die höchst verruchte Femme



fatale Satina ihre neuesten sündigen Dessous.



Sigmund von Treiber – der Komödiant als Steuerfahnders Opfer

Inzwischen hat auch die fabelhafte Band – die multinationalen und multimusikalischen "Quackstones" – Position bezogen, und wir alle haben unter Stabführung des britischen Butlers John (was hat so einer wie der hier eigentlich zu suchen?) "Que sera sera" intoniert; mein Sitznachbar Gregor Gysi singt den gesamten Text fehlerlos schallend mit. Außerdem ist von einer geradezu tänzerisch choreographierten



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Service-Brigade, die hinfort bei jedem Gang in anderem Kostüm auftreten wird, eine köstliche Tomaten-Karotten-Suppe aufgetischt worden. Und die Kellnerin Olga hat sich schmachtdend und zwerchfellerschütternd in Sergej, den dumpfbackigen Souschef der Küchenbrigade, verliebt. Und dabei ist erst eine gute halbe Stunde vom "Pomp Duck and Circumstance" vergangen.

Doch dann kommt es mir so vor, als schalte die Show wie eine Rakete den Nachbrenner ein: Auftritt Siegmund von Treiber – "Steuerfahndung! Wo bitte ist Herr Wodarz?!" – und befördert die allgemeine Laune auf ganz neue Gipfel von Schadenfreude und intellektuellem Plaisier.



Seit Harald Schmidt, immer mehr als Reklamefigur unterwegs, erst seine Show immer häufiger zu Kindergeburtstagen trivialisierte und dann gänzlich einstellte, ist der Kabarettist Chin Meyer vielleicht die letzte wirksame Personifikation von Political Incorrectness. Der Mann schreckt vor nichts und vor niemandem zurück.

Ich habe ihn erlebt, wie er die anwesenden Minister Stolpe und Clement



satirisch zusammenfaltete. Und wie er, als sich bei seinem Aufruf von ehrlichen Steuerzahlern der eitle Autor Franz-Josef Wagner nach vorn drängelte, den zur Ruhe brachte: "Herr Wagner, Sie haben hier gar nichts zu sagen. Sie veröffentlichen doch eh alles, was Sie nicht wissen, jeden Tag in der Bild-Zeitung!"

Der Mann mit der strengen Hornbrille und dem schlecht sitzenden Anzug, offenbar ein besessener Jäger aller Steuersünder, ein Paragraphen-Cowboy der unerbittlichsten Art, brilliert zugleich als famoser "Stand-up-Comedian", der sich improvisiert und kritisch über die jeweiligen Prominenten im Zelt lustig macht. Chin Meyer macht mit Vorliebe Witze, die eigentlich verpönt sind: antifeministische, rassistische, fremdenfeindliche: "Wir brauchen endlich Viagra auch für die Frauen, damit sie in der Küche länger stehen können."

Die Frauen sind ihm trotzdem nicht gram, sondern bejubeln seine Pointen genauso wie die Bürger der neuen Länder: "Warum die Osis die Euro-Card so lieben?" fragt von Treiber hinterhältig und raunzt dann: "Ja, ja, weil sie vierzig Jahre lang solche Probleme mit der Visa Card hatten!" Und

wenn er besonders gallig erscheinen will, klaubt er aus seiner dickbauchigen Beamten-Aktentasche Asylanträge der bösesten Art und verteilt sie an alle, die er für Immigranten aus dem Osten hält, drückt aber auch schon mal Roberto Blanco oder Verona Feldbusch einen in die Hand: "Wo du wohnen? (Wenn Du leben in Auto, du sagen, wo du parken)?" heißt eine der ersten Fragen, und das steigert sich bis zu der Spalte "Einkunftsarten", wo



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Im Mittelpunkt: Harald Schmidts legitimer Nachfolger Kabarettist Chin Meyer

anzukreuzen ist "Einbruch – Sozialhilfe – Schwarzmarkt – Prostitution" usw.

Chin Meyer wäre für mich schon Grund genug, "Pomp Duck and Circumstance" zu besuchen – er ist freilich nur das kabarettistische Sahnehäubchen einer Show, die nicht ihresgleichen hat. Ich kann das mit einiger

Gewissheit so sagen, weil ich alle anderen Lustbarkeiten ähnlicher Art kenne und Hans-Peter Wodarz und seine Leidenschaft für das Show-Business so ziemlich seit seinen ersten Eskapaden miterlebt habe, über die Steigerungen von "Panem et Circenses" bis heute.

Wodarz, der trotz mehr als dreißig Jahren in der deutschen Edel-Gastronomie auch heute noch den jugendlichen Charme eines aufgekratzten Fernsehmoderators versprüht, darf man mit Fug und Recht als einen der wichtigsten Väter der Erlebnishgastroonomie bezeichnen. Als Koch war er ein Frühvollendeter, der nach seinen Lehrjahren insbesondere bei Eckart Witzigmann schnell zu Ehren kam: Schon ein Jahr nach der Gründung seines Münchner Restaurants "Die Ente im Lehel" hatte er einen Michelin-Stern.

Seine Träume von einem Restaurant als Theaterbühne begann er nach seinem Umzug 1979 in Wiesbadens ambitioniertes Grandhotel "Nassauer Hof" zu realisieren. In seiner dort implantierten "Ente VOM Lehel" finden die ersten Diner-Events mit Sängern, Musikern, Tänzern, Zauberern und Clowns statt, originell dekoriert und stets anders, gesamt-kunstwerklicher, als die eher amateurhaften Versuche andernorts. Wodarz wird zur Seele auch des Wiesbadener Straßenfestes, das für einige Jahre, seine Jahre, das vergnüglichste, niveauvollste und kunstträchtigste der Republik wird.

Seit 1990 tourt Wodarz nun als Zirkusdirektor eines kulinarischen Wandertheaters durch die Lande, anfangs in einem kleinen Spiegelzelt des Zirkus Roncalli, heute in einem doppelt so großen belgischen Spiegelpalast mit



Weltklasseartistik und große Oper

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

wunderbarer Atmosphäre. Wenn ich mal 100.000 Euro übrig hätte (reicht das?), um mir eine unvergessliche Geburtstagsfeier inszenieren zu lassen, kein Zweifel, ich würde HPW, so sein Kürzel, damit beauftragen. Etliche Jahre der Kooperation mit dem erfolgreichsten Show-Konzern der Welt, dem kanadischen "Cirque du Soleil", haben aus ihm den vielleicht begabtesten Talent-Scout der Branche gemacht; seine Nase und seine Erfahrung sichern ihm jenen Vorsprung, der seine Nachahmer bei allem Aufwand so blass aussehen lässt (und zumindest im Berliner Lokalderby hat scheitern lassen).

Inzwischen geht die Show weiter, mehr als fünfzehn internationale Regisseure haben in den letzten Jahren daran gebessert und neue Effekte inszeniert. Jetzt ist das Chaos im "Restaurant out of control" so gut wie perfekt, die Lachsalven des Publikums überschlagen sich förmlich. Unterbrochen werden sie indes immer wieder von Momenten der atemlosen Verblüffung und des schier kindlichen Staunens.

Wie der Mann des mondänen Tanzpaares "Sascha" seine Partnerin in



...und komisch-süß die Torte

Bruchteilen von Sekunden immer wieder von einer Robe in die andere umkleidet (psst! Nichts verraten!), wie da ein erotisch aufgeheizter Lieferant die schlechtgelaunte Kellnerin (und spätere Sexbombe) zu einem Brunftanz der besonderen Art verführt, wie die Putzfrau Rosa Wisch sich plötzlich in eine strahlende Operndiva verwandelt und mit einer Parade-Arie der Callas (die aus "La Wally" von Catalani) einen schönen Akrobaten und eine Ausdruckstänzerin musikalisch weniger begleitet als überhöht – das sind Szenen, die man gesehen haben muss.

Und es sind nur einige von vielen unvergesslichen Bildern – das Ballett



... ist auch der Koch...

der Fische; die auf Skatern durch die Manege rasenden Kellner; die völlig verquakte Entenjagd; der erst so alberne, dann so bejubelte Athlet mit Bauch in Schiesser-Unterhose –, die Überraschungen reißen nicht ab. Und wenn die Parade der Taucher (Demonstrationstafel: "Fischstäbchen") den Zwischengang ankündigt, dann spätestens wird die Aufmerksamkeit auf den neuen Küchenchef gelenkt.



Komisch, aber immer vornehm...

Denn anders als die spät nachgefolgte Konkurrenz von Starköchen wie Witzigmann oder Wohlfahrt, die jeder mehreren Spiegelzelten ihren Namen gaben und dann auch noch so taten, als kochten sie dort (mehr oder weniger) häufig auch persönlich, hat Wodarz sich in seinem Restaurant-Theater nie als Küchenmeister vermarktet. Stattdessen hat er sich jüngst einen leibhaftigen Sterne-Koch engagiert: Gerd Hammes hatte in seiner bemerkenswerten Karriere schon einen, auch schon mal zwei Sterne. Nun hat er keinen mehr, doch dafür lässt er allabendlich vierhundert begeisterten Gästen auftischen.

"Ein Sternekoch am Herd ist eben was anderes", feixt Wodarz mit unverhohlenem Vergnügen über den ausbleibenden Erfolg der dreifach besternten Kochstars, "als einer, dessen Name nur über dem Zelt leuchtet."

Fotos: Pomp Duck
and Circumstance

Informationen und Reservierungen
für alle Shows unter:
Tel.: 030/26 94 92 00
Fax: 030/26 94 92 03

Der besondere Tipp für **Gour-med**-Leser

Schumann's Neue

Andrea Willen

Können Kultkneipen einfach umziehen? Ist das neue Schumann's das Alte? Als Charles Schumanns legendäre Münchner Bar, Maximilianstraße Nummer 36, Ende Oktober letzten Jahres ihre Türen geschlossen hat, da war klar: Die neue Bar würde etwas ganz Neues. Äußeres Zeichen des

Wandels war die schlichte Tatsache, dass nichts aus den alten Räumen mit ins neue Domizil wandern sollte. Die Einrichtung wurde versteigert, zahlreich waren die Fans, die sich ein Stück ihrer Lieblingsbar erstanden und mit nach Hause nahmen. Übrigens wurden die Trophäen von Charles



Schumann eigenhändig signiert. Einen Tisch sowie die legendäre Neonschrift mit seinem Namen gab er an das Münchner Stadtmuseum.

Vor einem Vierteljahr hat seine neue Bar am Odeonsplatz eröffnet. Der große, klare Raum ist ohne Schnickschnack gestaltet. Ein bisschen erinnert er an einen Kirchenraum. Manche witzeln über den "Altar", die Bar, den Mittelpunkt des Geschehens. Doch das "Manna", auf das die Gäste hier hoffen dürfen, ist ganz von dieser Welt: Hausmannskost ist angesagt,

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Schumanns Bar

legendär das Roastbeef, aber auch bayerische Klassiker gibt es. Huhn und Hahn in Variationen sind ebenso dabei wie deftige Suppen, von denen Schumann sagt, sie seien für "alle Trinker dieser Welt" besonders spät nachts sehr wichtig. Nach wie vor sind seine legendären Bratkartoffeln eine echte Versuchung. Ihr Geheimnis liegt darin, dass sie aus ganz wenigen, einfachen Zutaten bestehen. Die Wichtigste: die Kartoffel. "Die Meine ist die Mehlig", sagt der Meister. Frisch muss sie sein. Und noch warm wird sie in die Pfanne geschnitten. Von ihm eigenhändig. Das wird auch so bleiben, denn ein paar Jahre will Charles Schumann noch wirbeln, denn obwohl Anfang 60, hat der nebenberuflich erfolgreiche Dressmann der Hugo Boss-Linie Baldessarini ("separates the men from the boys") noch immer Spaß an seinem Job.

Geplant wurde seine neue Bar übrigens von denselben Architekten (Andreas Boesel, Stephan Will), die vor 20 Jahren das ursprüngliche "Schumann's" erdachten. Es ist die Einrichtung, die Strenge der Gestaltung, die die Atmosphäre der neuen Bar bestimmt. Nur wenige Farben bestimmen den Raum. Der Tresen wurde aus amerikanischem Nussholz, die Wand

hinter der Bar aus vier riesigen dunkelgrünen Serpentinplatten gefertigt. Bänke, Sessel und Sitze wurden mit Leder in klassischem Burgunderrot bezogen. Beeindruckend ist das Angebot an flüssigen Ingredienzien, aus denen Charles und seine Crew ihre berühmten Drinks mixen. Abends ist es fast unmöglich, einen Platz in der ersten Reihe zu ergattern, heiß begehrt sind dann die gepolsterten Barhocker. Mittags unter der Woche bleibt die Theke meist verwaist, dann sitzen die Gäste zum Lunch gerne auf den Lederbänken an den Nussbaum-Tischchen. Überhaupt ist das Schumann's grade mittags ein idealer Treffpunkt für alle, die sich in Ruhe unterhalten wollen. Die Mehrheit derer, die sich abends im Schumann's trifft, kommt allerdings, wie früher, auch der schönen Show wegen. Neu am neuen Lokal ist übrigens, dass jetzt auch die "Early Birds" eine Heimat haben: Das "Rapido", die kleine Tagesbar, serviert schon morgens einen exzellenten Cappuccino. Und im Frühling wird die neue Terrasse eröffnen. Dann gibt es das Schumann's auch "Open Air".

Fotos: Joachim Beck

Weitere Informationen:

Schumann's Bar am Hofgarten
Odeonsplatz 6 - 7
(Ecke Hofgartenstraße)
80539 München
Tel.: 089/22 90 60
Fax: 089/228 56 88
<http://www.schumanns.de>
info@schumanns.de



Buchtipps & "Geheim"- Rezept

Charles Schumann hat zum Abschied von der Maximilianstraße ein sehr persönliches Buch herausgegeben. Etwa 40 Beiträge zum Thema Schumann's und Bar, von mehr oder weniger prominenten Autoren und Zeitgenossen - Stammgästen, Poeten, Freunden und Barflys. Dazu Schumanns wichtigste Drink- und Cocktailrezepte und Einblicke in seine Küche. Und ein Rückblick auf 22 Jahre Schumann's in der Maximilianstraße aus Presseberichten. Hardcover, 256 Seiten. Liebevoll zusammengestellt von Günter Mattei, der schon die anderen Barbücher gestaltet hat.

Das Geheimnis seiner Bratkartoffeln lüftet Schumann darin übrigens auch:

Die Meine ist die Mehlig

Selbstverständlich ist auch bei Bratkartoffeln die "Kartoffelfrage" erst mal die gestellte! Die ewige Streit- und Glaubensfrage – mehlig oder speckig? – beantworte ich für meine Person mit "Die Meine ist die Mehlig". „Manche sind der Meinung, dass am Vortag gekochte Kartoffeln am besten schmecken. Ich sehe das nicht so und schäle und schneide die Kartoffeln jedenfalls, wenn sie noch lauwarm sind. Dass Kartoffeln in Salzwasser nicht so lang gekocht werden dürfen, bis sie auseinander fallen, ist klar! Dann reichlich Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl) in einer schweren Eisenpfanne erhitzen.... Wenn das Öl richtig heiß ist, die Kartoffeln dazugeben. (Ich brate sie lange und kräftig an, bevor ich sie wende.) Jetzt gehört eigentlich nur noch Geduld dazu, die mir auch manchmal fehlt! Gesalzen wird am Ende. (Meine Bratkartoffeln sind nur gesalzen.)“

Schumann's Maximilianstraße 36,
Rolf Heyne Collection, ISBN:3-89910-211-8, 35 Euro.

Der besondere Tipp für **Gour-med**-Leser

Umbrien – das grüne Herz – vinologisch und kulinarisch präsentiert –

Wein- und Trüffelentdeckungen

Ulrich Köppen

Den Weißwein Orvieto und die grandiosen Baudenkmäler in Assisi kennt jeder Italienliebhaber – ob er aber auch weiß, dass beide in der Provinz Umbrien angesiedelt sind? Umbrien schließt sich südlich an die Toskana an

und steht (zu) häufig im Bewusstsein der Gourmets in deren Schatten. Zu Unrecht. In Umbrien reihen sich male- risch auf den Hügelkuppen nicht nur die grandiosen Renaissance-Städte wie Gubbio, Assisi, Todi, Spoleto,

Orvieto und Perugia wie kostbare Edelsteine einer Kette aneinander; sie wetteifern mit Naturparks, luftigen Berghöhen und vielen Festspielen um die Gunst des Besuchers. Und es gibt außerhalb des Weißweines Orvieto, der es bis in die Billig-Niederungen vieler Supermärkte geschafft hat, denkwürdige Rotweine und vor allem eines – Trüffel. In Umbrien wachsen viele Sommertrüffel, die nicht so intensiv wie die berühmten weißen Trüffel sind, dafür aber auch nur einen Bruch- teil kosten.

Zu den auch nördlich der Alpen bekannten Rotweinen Umbriens zählt vielleicht noch der Torgiano rosso, der fast ausschließlich von der Cantine Lungarotti erzeugt wird. Der wohl ein- drucksvollste Rotwein dieser von vie- len Flüssen und grünen Tälern gepräg- ten Region ist der Sagrantino Monte- falco, der wie Barolo, Barbaresco, Chi- anti, Vino nobile de Montepulciano und Brunello die höherwertige Bezeichnung „docg“ tragen darf. Ähn- lich dem Nebbiolo, der für die piemont- esische Weinparade steht, verfügt der Sagrantino über dickschalige Beeren,



Die traumhafte Landschaft Umbriens



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

in denen reichlich Tannin enthalten ist, die den Wein wie einen Barolo in der Jugend etwas unzugänglich machen. Aber die Geduld des Weinliebhabers wird nach Jahren der Flaschenreife belohnt: der Weinkörper lässt vor allem in guten Jahren die Muskeln spielen, die tiefgründige Aromenpalette reicht in vielfältigen Duftnoten von frischem Pfeffer über einen leisen Anflug von Nelken bis hin zu getrockneten Pflaumen und vollreifen Brombeeren. Dreißig Monate Reifezeit sind für den Wein vorgeschrieben, zwölf davon muss er im Holzfass verbringen, was bei vielen Erzeugern zumindest Teil-Barriqueausbau mit sich bringt. Da der Wein von sich aus mächtig strukturiert ist, bedeutet das aber keine Vergewaltigung. Unbestrittener Platzhirsch ist Arnaldo Caprai, der vor vielen Jahren noch fast als das einzige Zugpferd der Region vorpreschte und viele gute Produzenten ermutigte, ihm zu folgen. In manchen Veröffentlichungen kann man lesen, dass der Sagrantino im Mittelalter durch Mönche von der iberischen Halbinsel nach Italien gekommen ist, andere verschieben seine historische Herkunft in die antike Römerzeit und sind überzeugt, dass Plinius der Ältere bereits vom Sagrantino schrieb, als der den Itriola lobte. Wie jung dieser Ausnahmewein ist, lässt sich daran ablesen, dass er in zwanzig bis dreißig Jahre alten Wein-



Die Innenstadt von Perugia

büchern entweder gar nicht oder nur selten vorkommt – bestenfalls in seiner „Passito“-Version aus teilgetrockneten Trauben als süßer Messwein. Dieser herrschaftliche Tropfen besitzt nicht nur einen imposanten Charakter, sondern allmählich auch fürstliche Preise, die vor Ort nicht mehr unterhalb der 20 Euro-Marke liegen. Doch wer das Geld investiert und Geduld zeigt, wird vom reifen Sagrantino nobel belohnt: anders als beim Barolo werden die

Tannine weich und verleihen dem Wein üppige Fülle und intensiven Nachklang. Besonders beeindruckende Erzeuger sind Adanti, Antano, Colpetrone, Antonelli, Terre di Trinci (eine der guten Genossenschaften) und Napolini. Vergleichbar dem Rosso di Montalcino im nördlicheren Brunello-Reich gibt es in der Region um Montefalco auch einen Rosso Montefalco, der in der Regel eine Cuvee aus Sagrantino, Sangiovese und anderen Rebsorten darstellt – in vielen Fällen übrigens Merlot, der dem Wein einen fruchtigeren, offeneren Charakter verleiht. Umbrien hält auch noch eine weitere, mehr oder minder unentdeckte Kreszenz bereit: Lange Zeit stand der Sangiovese im Schatten der toskanischen Edelgewächse, was vielleicht auch daran liegen mag, dass sich zum einen die Winzer mit den Durchschnittsqualitäten zufrieden gaben, zum anderen aber auch darin begründet sein mag, dass Umbrien eine Region ohne Küste ist und damit in früheren Zeiten von traditionellen Transportwegen auf dem Wasser abgeschnitten war. Außerdem ist bis heute Umbriens Rebfläche mit rund 25000 Hektar um zwei Drittel kleiner als die des prominenteren Nachbarn,



Weinreben in Umbrien

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



kann also nicht jene Mengen exportieren, wie es die Toskana schafft. Der Sangiovese aus Umbrien präsentiert sich meistens etwas weniger säurebetont als sein toskanischer Vetter und ähnelt in seiner wärmeren Art tendenziell eher dem Montefalco. Macht man sich auf zu Kellereien wie Fanini, die glänzende Genossenschaft Duca della Corgna (beide am Trasimenischen See), zu Todini bei Todi, zur Agraria Ponteggia in San Gemini (Gebiet Colli Amerini), Goretti in Pila (bei Perugia) und verkostet die Sangioveseweine – meistens in einer Cuvée wie beim Chianti –, so fallen doch eher die Unterschiede als die Gemeinsamkeiten mit den toskanischen Gewächsen auf. In der Regel präsentieren sie sich fast immer etwas dunkler und zum typischen, animierenden Kirscharoma gruppieren sich würzige Noten. Besonders beeindruckt haben mich der üppige Sangiovese dell'Umbria „Vigna la Pieve“ von Fanini und der ebenso tiefgründige, starke Corniolo der Genossenschaft Duca della Corgna.

Wer nun glaubt, dass im warmen Klima Umbriens lediglich große Rotweine heranreifen, der irrt. Neben einem komplexen und attraktiv aroma-

tischen Chardonnay von Fanini, der aus fünfzig Jahre alten Rebanlagen gewonnen und gekonnt im Barrique ausgebaut wird, lohnt sich vor allem die nähere Bekanntschaft mit der bereits von den Etruskern gepflegten Rebsorte Grechetto, die zunehmend in vielen Anlagen den schwächeren Trebbiano ersetzt. Betriebe, die moderne kleinbeerige Klone gepflanzt haben und wenig Ertrag erzeugen, ernten körperreiche Weine mit prägnanten Aromen nach Mandeln, Wiesenblumenblüten und Apfel. Eine wohlthuende Abkehr vom faden Chardonnay-Internationalismus mit Sägewerknote.

Hohe Authentizität besitzt Umbrien mit seiner Trüffelkultur. Die Firma Urbani in San Anatolia di Narco (Perugia) behauptet stolz, rund 50 Prozent



des gesamten Trüffelmarktes von Spanien über Frankreich bis Italien zu beherrschen. Das klingt nach Großunternehmen, doch wenn man sich bewusst ist, dass die Ernte an Trüffelmengen insgesamt nur sehr klein ausfällt, relativiert sich das. Das sympathische Familienunternehmen ist besonders daran interessiert, auch die Forschungen über das natürliche Trüffelwachstum voranzutreiben und versucht auf kontrollierten Landgrundstücken durch eine Infiltration des Bodens mit Trüffelsporen das Wachstum besser in den Griff zu

bekommen. Allerdings erweist sich dieses als schwierige Operation, weil der Trüffel vorerst ein wildes Gewächs ist und bleibt. Zwar ist der weiße Trüffel ein Synonym für das Piemont, doch wächst er ebenso in Umbrien. Da seine Erntezeit jedoch auf den Spätherbst beschränkt ist und auch der schwarze Trüffel nur von Dezember bis in den März hinein aufgespürt werden kann, bietet der frische Sommertrüffel eine glänzende, wenn auch nicht ganz so imposante Alternative. Wenn der Boden kalkhaltig genug ist und Eichen- bzw. Pinienwälder trägt, gestattet der weiße Trüffel eine Erntezeit vom Frühling bis in den frühen Winter. Den leicht nussigen, feinwürzigen Geschmack findet man naturgemäß auch in manchen umbrischen Weinen wieder, was zu quasi sinfonischen Genüssen an der Tafel beiträgt: Es liegt nahe, dass der Tuber Estivum ähnliche Aromen aus dem Boden holt wie die Vitis vinifera. Der Sommertrüffel bietet sich zu vielen Gerichten an. Die Umbrier lieben ihn als Verfeinerung in Soßen oder klein gehackt, mit warmem Olivenöl und etwas Knoblauch vermischt als Brotaufstrich – praktisch wie Kaviar. Urbani hat übrigens ein Schockfrostverfahren entwickelt, bei dem man Trüffel jeglicher Art auch gefroren transportieren und aufbewahren kann. Er muss allerdings auch gefroren verarbeitet werden.

Fotos: Ulrich Köppen

Weitere Informationen:

IAT di Perugia Palazzo dei Priori
Piazza IV Novembre 3
I-06100 Perugia
Tel.: 0039/07557/36458
Fax: 0039/07557/39386

Weitere Informationen und Auskünfte
auch über Weingüter unter:

Italienisches Institut für Außenhandel
Jägerhofstr. 29, 40479 Düsseldorf
Tel.: 0211/38799-0
Fax: 0211/38799-63
<http://www.italien-on-line.de/ars-viviendi>
<http://www.ice.it/estro/duesseldorf>

Das Wunder von Wolfsburg und Verruchtheiten in Las Vegas



Horst-Dieter Ebert

Peking im Stau: Fast die Hälfte meiner Zeit auf den Straßen der chinesischen Hauptstadt verbringe ich im Stop-and-Go des stockenden Verkehrs. In fünf Jahren hat sich die Zahl der Autos hier auf zwei Millionen verdoppelt; Fahrradfahrer sind zur winzigen Minorität geschrumpft: "Sie haben jetzt alle ein Auto", sagt meine patriotische Fremdenführerin stolz.

Selbst aus ihrem Mega-Skandal-Staudamm (1,3 Millionen Zwangsumsiedler) machen sie eine Touristen-Attraktion: Zufahrtsstraßen mit doppelten Baumreihen, prächtige Parks, blumengeschmückte Aussichtsterrassen. Die Touristenbusse drängeln sich, ein "Feriendorf" ist geplant. Ich sehe sie schon hochschießen, die Hyatts, Hiltons und Holiday Inns. Wer zuerst kommt, darf sich "Hotel am Großen Damm" nennen.



Neulich, in Wolfsburg, das Erlebnis einer schier unglaublichen Erfolgsgeschichte. Als sich das VW-Werk in seinem automobilistischen Erlebnispark ein Ritz-Carlton Hotel hatte bauen lassen, spotteten ja viele: "Naja, Piech braucht offenbar ein Gästehaus!" Heute gehört das Hotel in der Autostadt zu den besten im Lande, einzigartig ist es sowieso.

Zwei bedeutende Gestalter haben ihm seine Formen gegeben: Der deutsche Star-Architekt Gunter Henn, der auch die anderen Bauten der Auto-

stadt entworfen hat, gab ihm die ungewöhnliche Kreisstruktur, die sich so sinnbildhaft dem anfahrenen Gast öffnet; die französische Design-Duse Andrée Putman hat das Interieur gestaltet. "Eleganz bedeutet für mich," sagt sie, "wenn man das Design dahinter gar nicht bemerkt." So ist das Wunder von Wolfsburg kein Design-Spektakel, sondern ein Hotel mit viel Stil, viel Kultur und viel Kunst (600 Originalgemälde im ganzen Haus): "Ein Hotel für das 21. Jahrhundert".



Das Ritz-Carlton Hotel

Ich bin hier zu seinem dritten Gourmet-Festival und begreife, warum der junge Küchenmeister Sven Elverfeld im Restaurant "Aqua" soeben vom Gault Millau den Titel "Koch des Jahres" eingeheimst hat: Der Stil der Cuisine peilt ebenfalls das 21. Jahrhundert an und lässt eine moderne kreative Küche servieren, die undogmatisch und unorthodox europäische Küchenrichtungen mixt und virtuos miteinander verrührt. Und der Service im Haus, liebenswürdig, doch nie devot, hat – hier stimmt es mal – Weltstadt-Niveau.



Trendwende in Las Vegas: Jahrelang wurde das sonnige Sündenbabel als Familienziel propagiert, doch dann stellte sich raus: Familien mit Kindern spielen zu wenig. Und obwohl die Casino-Einnahmen eh inzwischen von den Hotel-, Restaurant- und Show-Einnahmen überrundet wurden: Nun soll es doch wieder ein bisschen weniger kindertümelnd und etwas verruchter werden.

Das Hotel "Treasure Island" will sein "Schatzinsel"-Kinderbuch-Image loswerden, zukünftig heißt es nur noch "TI" und die lustige Seeräuber-Show vor der Fassade wird mit Sex und Beauties angereichert. Der kanadische Cirque du Soleil, der wohl erfolgreichste Show-Konzern der Welt, der bereits seit Jahren mit zwei Produktionen in Las Vegas zweimal am Tag ausgebucht ist, hat eine dritte gestartet: "Zumanity" ist absolut nicht jugendfrei, höchst artistisch und bereits nach den ersten Wochen ein spektakulärer Erfolg; "Crazy Horse" ist dagegen etwas für den Kindergarten. Und wann immer ich in diesen Tagen über den Strip ging, konnte ich mich vor lauter Angeboten nicht retten: Alle fünf Meter kriege ich die Fast-Nacktfotos hübscher Blondinen zugesteckt, die gern "in spätestens 20 Minuten" in meinem Hotelzimmer sein wollen, um einen Striptease oder den "Bananentanz" oder sonstwas ungezogen Ausgezogenes darzubieten. Prostitution ist in Nevada verboten, so nennt man es hier anders.

Genuss vor den Toren von Köln, Bonn, Aachen

Das „Husarenquartier“

in Erftstadt-Lechenich

Dr. Andrea Dittrich

Als kürzlich - wie üblich zum Ende des Jahres - die einschlägigen Gastrokritiker und -führer ihre Urteile präsentierten, hatte Herbert Brockel allen Grund, in Euphorie zu geraten; seinen Stern im Michelin hat er schon im Jahr 2001 bekommen, zu den 16 Punkten im Gault Millau kommt ein Service Männchen für besonders liebenswürdigen Service hinzu. Auch Feinschmecker, Varta-Führer und Aral Schlemmer-Atlas hielten sich mit Lob nicht zurück. Römers Restaurant-Report aus Köln kürte Brockel zum

Koch des Jahres. All diese Auszeichnungen bringen den sympathischen Küchenchef und Inhaber des Husarenquartiers, das übrigens nicht nur so heißt, sondern wirklich einmal ein solches war, jedoch nicht aus der Fassung – er bleibt angenehm bescheiden. Dafür geraten seine Gäste beim Genuss seiner Kreationen in Euphorie:

Bereits der Aperitif zeugt von der Raffinesse, die für dieses Haus typisch ist: Apfel-Zimt-Rosmarin-Essenz aufgefüllt mit einem Rieslingsekt von der

Mosel. Die Größe aus der Küche - Miniwindbeutel mit Forelle gefüllt, Gänserillet auf Toast, Rote Bete mit Meerrettichsahne, auf der Haut gebratene Dorade mit Weißkraut in Senfsauce, Kalbskopfragout mit Möhrenpüree – bereiten den Genießer schon einmal auf die sensorischen Highlights, die noch folgen werden, vor.

Die Variationen von der Wachtel mit Kohlrabisalat werden von selbst gesammelten und nach einem Geheimrezept eingekochten Walnüssen begleitet, welche ähnlich wie Trüffel hauchdünn gehobelt und ebenfalls sehr geschmacksintensiv sind. Die Essenz vom Eifeler Reh ist unter einer Blätterteighaube versteckt. Ist diese erst einmal geöffnet, steigt der unbeschreibliche Duft auch schon in die Nase. Es folgt ein Störfilet auf getrüffeltem Wurzelgemüse – auch dieses reizt nicht nur Augen und Gaumen, sondern auch unsere Geruchsrezeptoren auf angenehmste Weise. Nicht nur sensorisch, sondern auch optisch eine Pracht ist der in einen Kräuterpfannkuchen eingeschlagene Rücken vom Wildhasen. Die butterzarten und innen perfekt rosa gegarten Scheiben liegen auf einem Bett aus Rosenkohlblättern und Schupfnudeln. Dass in einem solchen Gang eine Menge Handarbeit steckt, wird beim mitgebrachten Rezept für einen Eifeler Rehrücken in



Das „Husarenquartier“

Maronenpfannkuchen klar – aber die Mühe lohnt sich!

Die Käseauswahl stammt aus dem Hause Tourette und ist dementsprechend hochklassig. Mit dem Dessert setzt Herbert Brockel dem Menue die Krone auf: Warmer Schokoladenauf- lauf mit Sauerrahmparfait. Die Kombi- nation ist harmonisch und zugleich interessant kontrastreich.

Angesichts der imposanten Wein- auswahl – rund 250 Weine, vorzugs- weise aus Deutschland - ist es durch- aus empfehlenswert, sich in einem der gemütlich eingerichteten Hotelzimmer im 1765 vom Kommandanten der kurkölnischen Husarankompanie er- richteten Haus einzuquartieren.

Es gibt jedoch noch eine andere Möglichkeit, das Menue in flüssiger Form zu begleiten und die Ge- schmacksknospen herauszufordern, ohne an die Promillegrenze zu stoßen: Aus einer Auswahl von über 30 ver- schiedenen Mineralwässern, werden die passenden - ebenso wie Wein - professionell detailliert auf die einzel- nen Gänge abgestimmt. Ein ganz außergewöhnliches Erlebnis, beson- ders für den trainierten Geschmacks- sinn.

Rezept

Eifeler Rehrücken in Maronenpfannkuchen

(für 4 Personen)

400 g	ausgelöster Rehrücken Rehknochen und Parüren Schweineschmalz
1	Zwiebel
150 g	Sellerieknolle (in Würfel geschnitten)
150 g	Möhren (in Würfel geschnitten)
1 EL	Tomatenmark
3	Lorbeerblätter
10	Wacholderbeeren
10	Pimentkörner

5	Nelken
1 TL	Pfefferkörner weiß
1 l	Kalbsfond
1 EL	Rübenkraut
	Balsamico Essig
100 g	Butter zum Binden
1,5 l	Dornfelder
	Salz nach Bedarf

Knochen im Bräter in Schweineschmalz gut anrösten, dann Zwiebel, Sellerie- und Möhren- würfel zugeben und kurz mitrösten, Tomaten- mark und Gewürze zugeben und nur mitschwit- zen. Damit keine Bitterstoffe entstehen nicht mehr zu heiß werden lassen, dann mehrmals mit Rotwein ablöschen und einreduzieren. Zum Schluss mit Kalbsfond auffüllen und am Herd- rand weiter einkochen. Jetzt die entstandene Jus durch ein Passiertuch geben und nochmals einreduzieren, mit Rübenkraut und Balsamico abschmecken und mit kalten Butterflocken bin- den.

Geflügelgarce

100 g schiere Putenbrust ohne Sehnen und Haut in Würfel schneiden, 1 Eiklar zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 80 g Sahne kurz anfrieren.



Eifeler Rehrücken

Putenfleisch pürieren und die Sahne nach und nach zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann die Masse durch ein Sieb geben und mit etwas Trüffelöl, 50 g gehackten Walnüssen und 1 EL gehackter Petersilie vermi- schen und nochmals abschmecken.

Maronenpfannkuchen

110 ml Milch, 25 ml Sahne, 50 g Mehl und 15 g Maronenmehl zu einem glatten Teig rühren. 2 Eier und ein Eigelb, 25 g feingehackte Maronen und 1 TL Walnussöl zugeben und mit etwas geklärter Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne mit etwas Öl aus je einem Viertel des Teiges sehr dünne Pfannkuchen mit einem Durchmesser von ca. 18 cm backen.



Sterne-Koch Herbert Brockel

Rehrücken portionieren, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, die Pfannkuchen einzeln aus- legen, mit der Geflügelgarce bestreichen Reh- rückenstücke einrollen und in Öl kurz von beiden Seiten goldgelb anbraten und 4-5 Minuten im vorgeheizten Heißluft-Backofen bei knapp 200 °C braten. Nun das Fleisch zur Seite stellen und ruhen lassen, damit kein Saft ausläuft. Vor dem Servieren das Fleisch im Pfannkuchen nochmals ca. 4 Minuten im Heißluftbackofen bei knapp 200 °C nachgaren, die Sauce aufsetzen, Sau- censepiegel anrichten, das Fleisch aufschneiden und auf dem Saucensepiegel anrichten.

Glasierte Maronen, und Apfelrotkohl passen her- vorragend dazu.

Fotos: Husarenquartier

Weitere Informationen:

Husarenquartier
Restaurant, Hotel, Bistro
Schlossstraße 10
50374 Erftstadt-Lechenich
Tel.: 02235/50 96
Fax: 02235/69 11 43
gourmetapassion@gmx.de
<http://www.husarenquartier.de>

Der Gewinner des letzten Gour-med - Gewinnspiels

ist der Facharzt für Dermatologie, Venerologie und Allergologie Wolfgang Riepe in Münster. Sein Gewinn: Eine viertägige Reise nach in St. Moritz ins luxuriöse 4-Sterne- Haus „Crystal-Hotel“ für zwei Personen. Wir wünschen dem Gewinner viel Vergnügen und einen spannenden Aufenthalt in St. Moritz.

Herzlichen Glückwunsch!



Wolfgang Riepe



Crystal-Hotel

Kulinaria der Welt in Gour-med

Chicago:

Gourmet-Edorado

am großen Wasser

Andrea Hinterseer

Es gab Zeiten, da rümpften Gourmets die Nase, wenn es um kulinarische Diskussionen rund um die Vereinigten Staaten ging. Zwischen Donuts, Burger King und McDonalds schien nicht viel Platz für gepflegte Küche, für Ausflüge in das Reich der Gaumen-

freuden. Viel hat sich geändert. Wenn es auch heute noch in Städten wie Chicago ein besonderer Glücksgriff ist, spezielle Frühstücks-Restaurants zu finden, in denen Gourmet-Freuden bereits zum Tagesbeginn zelebriert werden, wie beispielsweise bei



Die Buckingham Fountain



Winter in Chicago

„Lou Mitchel's“ in der 565 W. Jackson, zu der man gut und gern von Downtown eine halbe Stunde mit dem Auto fährt, so hat sich dennoch eine kulinarische Szene entwickelt, die den Gaumen auf sehr vielfältige Weise verwöhnt. Sehr oft steht hinter den lukullischen Verführungen ein Europäer oder ein Asiate. Zumindest aber ein Amerikaner, der in der weiten Welt der Kulinariik über viele Jahre Erfahrungen gesammelt hat.

So unterschiedlich sich die Stadt dem Besucher darbietet, so variantenreich ist auch der Reichtum an Gourmet-Tempeln. Bekannte Namen wie „Everest“ oder das „Aria“ im Fairmont-Hotel konkurrieren mit Shooting Stars wie „Monsoon“ oder „Tru“.

Die kühle Höhe der Wolkenkratzer am Lakeshore des Michigan Sees spiegelt sich in den Höhenflügen der Küche des Italieners Rick Tramonto wider, der mit seinem modern-kühlen Gourmet-Tempel „Tru“ in der Saint Clair Street derzeit vom Geheimtipp zum „Must have been there“ in Chicanos Genießerszene wurde. Als er im Mai 1999 die Pforten seines Feinschmecker-Highlights öffnete wollte er sich in den Gourmet-Himmel kochen, er ist heute ein Stern an diesem Himmel und lächelte bereits in der amerikanischen Top-Talk-Show Oprah für Millionen Zuschauer.

Wie die perfekten architektonischen Meisterleistungen, die Baustilen wie dem Empire, Art Deco oder Jugendstil so perfekt nachempfunden sind, dass der Betrachter kurz überlegen muss, ob Chicago nicht doch erst in den Jahren um 1837 aus einem 5000 Seelendorf entwickelt wurde, präsentiert sich die Küche von Jean Joho. Im 40. Stockwerk des Financial Center mit dem Ausblick auf das imposante Miteinander der Baustile, in denen historisch wirkende Bauwerke jüngeren Baudatums sind, als moderne 50 Stockwerke hohe Glaswunder. Dort zelebriert er Frankreich genau. Sein Elsass. Mit Stil und Flair, das sowohl das Ambiente als auch der Chef selbst vermitteln. Seine Speisen sind edel



Der Navy Pier



North Michigan Avenue Aerial in Chicago

und verführerisch, seine Kreationen haben Stil und Tradition, wenn auch der Touch der modernen Küche nicht fehlt. Mehr noch. Er gibt der Küche seine eigene Note, die einfach Aufmerksamkeit erweckt und bis zum letzten Happen und zum letzten Schluck aus dem bestsortierten Weinkeller weitum, verdient. Wer sich zu einem Degustationsmenue hinreißen lässt, wird die unendliche Kreativität von Chef Joho unvergesslich in seinem Album of the Best verewigen.

Wie ein warmer „Monsoon“ kam das Newcomer-Restaurant gleichen Namens am 2815 N. Broadway über die Stadt, die mit Locations für Gaumenthrill ohnehin nicht geizt. Sumanth Das, der junge Shooting-Star inspiriert Chicago mit den Imaginationen Asiens. Er komponiert Gerichte, die sich in die dramatische Szenerie seines Restaurants harmonisch einfügen.

Er entführt seine Besucher aus einer wundervollen, beeindruckenden und weltoffenen Stadt für einige Stunden in seine Heimat Indien, auf den fremden Kontinent Asien, berauscht Genießer mit den Gewürzen, den Düften und den geheimnisvollen Rezepten Asiens in höchster Perfektion. Aber auch durch das Ambiente aus Gold, Seide, fluoreszierenden Textilien und einer Mischung aus Imaginationen von chinesischen Drachen und indischen Gottheiten

Last but not least darf ein Besuch bei einem echten Chicagoaner nicht fehlen. Einem Koch, der seine ersten beruflichen Schritte wohl in seiner Heimatstadt tat, der jedoch über viele Jahre als Cosmopolit durch berühmte Küchen der Welt gereicht wurde, um dort zu lernen und zu lehren. „Um von überall her das Beste mit nach Hause zu bringen“, wie James Wierzelewski

Kulinaria der Welt

in Gour-med



Kaviar-Treppe

(Restaurant „Aria“) betont. Frankreich, Südost-Asien, Australien und Amerikas wilder Westen haben seine Küche geprägt. 18 Jahre war er Food-Designer in Californien, Hawaii, Bangkok und Kuala Lumpur. Er hat alle kulturellen Einflüsse mitgenommen und daraus eine variantenreiche Speisekarte komponiert. Herzhaft, gesund und mit allen Köstlichkeiten der Welt.

Der Gast fühlt gleichsam den Spaß den er beim Kreieren seiner Speisen empfindet, wenn er aus Kartoffeln exklusive Speisen zaubert, wenn er mit Gemüse spielt, das von fünf verschiedenen Kontinenten erzählt. Und dazu lässt er seine Speisen in exklusivem Designer-Geschirr zum Tisch bringen. Ein Gedicht für das Auge.

Und zwischen so viel Gaumenfreuden gibt es viel zu entdecken. Am besten mit einem Chicago Greeter. Menschen, die ihre Heimatstadt auf sehr sympathische und persönliche Art vorstellen. Wie Ed Kramer beispielsweise, der viel über Architektur zu erzählen weiß, der die kleinsten Gassen in seinem Viertel spannend beschreibt und viele Fragen beantwortet, so wie es kein Reiseführer kann. Für jedes Interessengebiet finden sich Spezialisten mit bewundernswertem Know-How. Infos unter www.chicago-greeter.com oder Tel.: 312.744.8000.

Aber auch ein einsamer Spaziergang am Ufer des Michigan Lakes ist ganz bezaubernd und endet ohne Zweifel am Navy Pier, wo Ausstellungen und Jahrmarkt zur Unterhaltung beitragen. Wer nach Besonderem sucht, sollte sich die Handelsbörse aber auch die Warenbörse von Chicago nicht entgehen lassen,



Kartoffelköstlichkeiten von James Wierzelewski

go nicht entgehen lassen, das John Hancock Zentrum, der Sears Tower oder Shedd's Aquarium ebenso wie eine Bootfahrt zwischen den Wolkenkratzern auf der „First Lady“ sind unvergessliche Highlights unter den vielen Möglichkeiten einer Stadt, die zwischen allen Amerikanismen fast etwas Europäisches an sich hat.

Fotos: Chicago Convention and Tourism Bureau, Tru, Aria

Weitere Informationen:

Tru

Chef: Rick Tramonto
676 North Saint Clair Street
Chicago, IL 60611
Tel.: 312.202.0001
<http://www.TRUrestaurant.com>

Everest

Chef: Jean Joho
440 S. LaSalle St., 40th Floor
Chicago, IL 60605
Tel.: 312.663.8920
Leye@aol.com

Monsoon

Chef: Sumanth Das
2813 N. Broadway
Chicago, IL 60657
Tel.: 773.665.9463
<http://www.monsoonchicago.com>

Aria

200 North Columbus Drive
im Fairmont Hotel
Chicago, IL 60601
Tel.: 312.565.6634
<http://www.ariachicago.com>

Chicago Convention and Tourism Bureau

2301 S. Lake Shore Drive
Chicago, IL 60616
Tel.: 312.567.85000
<http://www.choosechicago.com>

Die ganz besondere **Reise** für

Sofort anmelden! **Gour-med-Leser**

St. Petersburg:

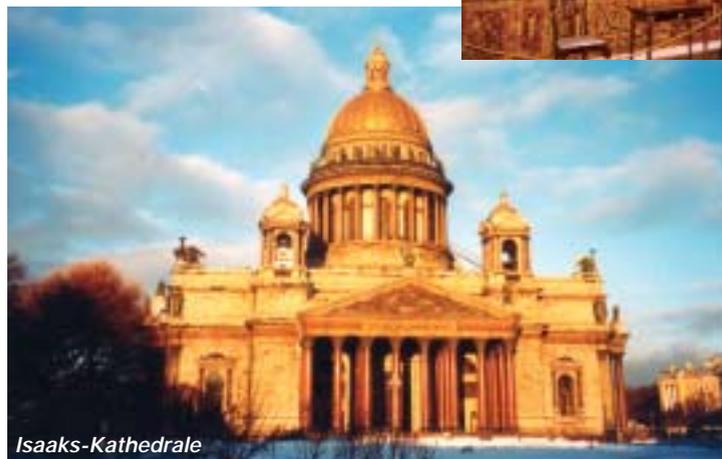
kulinarisch + kulturell

Kochen in St. Petersburg mit
EDWARD KRUKOV, dem besten
Koch im „russischen Venedig“

In der Oktober Ausgabe 2003 haben wir Ihnen bereits für einen kleinen Kreis (max.15 Plätze) ein ganz besonderes Koch- und Kulturerlebnis in St. Petersburg angekündigt. Theater, Ballett, Winterpalast, Sommerpalast, das Bernsteinzimmer, die Festung Peter + Paul und natürlich ein gemeinsames Kocherlebnis mit St. Petersburgs bestem Koch im 5-Sterne-Hotel „Corinthia“ auf dem Nevsky Prospect. Wir bieten Ihnen Reisemöglichkeiten ab Mittwoch Mittag (Donnerstag ist Feiertag), dem 9. Juni von verschiedenen Flughäfen Deutschlands entweder direkt oder via Kopenhagen – St. Petersburg. Wer will, kann aber auch am Donnerstag, den 10. Juni vormittags nach St. Petersburg fliegen. Der Rückflug erfolgt am 13. Juni ab St. Petersburg zurück zu Ihrem Abflughafen in Deutschland.

Am Freitag, dem 11. Juni ab 9.00 Uhr kochen wir mit Edward Krukov ein 5-Gänge-Menue russischer Spezialitäten, das die Kochkurs-Teilnehmer gemeinsam genießen können. Der Preis pro Teilnehmer: 75 US \$. (Fakultativ)

Eine deutschsprachige Reisebegleitung für alle kulturellen Ereignisse ist genauso selbstverständlich wie die



Fotos: Schnieder Reisen (3)
Lenser (1)



Einsparung der üblichen Wartezeiten an den Kassen von 2-3 Stunden bei allen Museumsbesuchen. Auf Wunsch organisieren wir für Sie gerne einen Ballett- oder Theaterabend und zeigen Ihnen auch die Gegend um St. Petersburg. St. Petersburg ist die Kulturmetropole an der Ostsee und eines der begehrtesten Reiseziele Russlands seit Auflösung der diktatorischen Sowjetunion. Der 300-Jahr-Feier im vergangenen Jahr verdanken wir, dass St. Petersburg zu den angesagtesten Kulturstädten der Welt gehört.

Alle weiteren Infos und Einzelheiten sowie den Reisepreis – speziell für unsere **Gour-med-Leser** günstig ausgehandelt – erfahren Sie bei dem untenstehenden Reisebüro unter dem Stichwort: „Gour-med Reise St. Petersburg“.

Schnieder Reisen
– CARA Tours GmbH
Rainer Neumann
Schillerstr. 43
22767 Hamburg
Tel.: 040/380 20 60
Fax: 040/38 89 65
Info@baltikum24.de
<http://www.baltikum24.de>

Kulinaria der Welt in Gour-med

„G enuss, K ultur und T radition“

Eine Reise durch die Welt des Tees



Ob England oder China, Indien oder Russland - kaum ein anderes Getränk hat die Kulturen zahlreicher Länder so stark geprägt wie der Tee. Das beliebte Genussmittel ist nach Wasser das am häufigsten konsumierte Getränk der Welt. Nicht ohne Grund: Es bietet eine unendliche geschmackliche Vielfalt. Die aromatische Bandbreite reicht von lieblich-zart bis kräftig-würzig. Jedes Anbaugebiet hat seine besonderen Spezialitäten, jede Nation ihre speziellen Zubereitungsrituale. Lassen Sie sich entführen auf eine Reise durch die Welt des Tees.

Indien

In der bizarren Bergwelt des Himalaya wächst in Höhen zwischen 600 und 2.000 Metern der „Champagner“ unter den Teesorten – der Darjeeling. Im Norden Indiens, an der Grenze zu

Nepal, Sikkim und Bhutan liegt die Provinz Darjeeling. Kühle Nächte und intensive Sonnenstrahlen am Tag lassen hier die edelsten Tees der Welt wachsen. Die geschmackliche Vielfalt reicht von blumig-zart bis herb-würzig.

Von Darjeeling aus führt die Reise gen Osten. Nach einem Zwischenstopp in den Anbaugebieten Sikkim und Dooars, erreicht man die feucht-heiße Hochebene von Assam. Hier liegt das größte zusammenhängende Tee-Anbaugebiet der Welt. In rund 2.000 Teegärten werden die Blätter für einen würzigen, mitunter leicht malzigen, Tee angebaut.

Traditionell genießen die Inder ihr Nationalgetränk „Chai Tea“ mit Gewürzen wie Kardamom, Ingwer, Zimt, Nelken, Fenchel und Anis. Das Rezept stammt ursprünglich aus der ayurvedischen Gesundheitslehre, in der diese Gewürze ihren festen Platz haben.

Sri Lanka

Die traumhaft schöne Insel ist ein Eldorado für jeden Urlauber. Die faszinierende Landschaft bietet für jeden etwas – ob lange weiße Sandstrände

oder tropischer Regenwald, ob hohe Berge oder heiße Savannen. Inmitten dieser paradiesischen Insel wächst der bei uns so beliebte Ceylon-Tee.

Die sechs Tee-Anbaugebiete der Insel - Dimbula, Nuwara-Eliya, Uva, Uda Pusselawa, Kandy und Ruhuna – liegen rund um den heiligen Berg Adam's Peak. Die klimatischen und landschaftlichen Bedingungen prägen das vielfältige Aroma der Ceylon-Tees, die – wie der Fachmann sagt – golden in der Tasse stehen. Der Aufguss ist rötlich schimmernd, der Geschmack reicht von herb-aromatisch bis hin zu kräftig-süßlich.

China

Die nächste Station führt in die Heimat des Tees - nach China. Bereits im Jahr 2.737 vor Christus soll der chinesische Kaiser Chen Nung zufällig den Tee entdeckt haben. Der Legende nach saß er unter einem Baum als ein Blatt von einem wild wachsenden Teestrauch in seine Schale mit heißem Wasser fiel. Seither hat das Getränk die chinesische Kultur maßgeblich beeinflusst. Buddhistische Mönche, Künstler, Gelehrte und Staatsmänner – sie alle haben zur Bedeutung des Getränks beigetragen. Viele Jahrhun-

derte war Tee in China als Heilmittel bekannt. Es hieß, er würde die Sehkraft im Alter verbessern, Müdigkeit und Kopfschmerzen vertreiben. Inzwischen hat das Getränk in China seinen festen Platz als tägliches Nahrungsmittel.

Im Land des Lächelns wird der Tee hauptsächlich in den südlichen Regionen angebaut. In der chinesischen Provinz Yunnan wird die Wiege der wilden Teepflanze vermutet. Hier wird sowohl schwarzer als auch grüner Tee angebaut, der sich durch eine vollmundige, leicht erdige Note auszeichnet.

Die Krönung der chinesischen Schwarztee-Kunst ist der weltbekannte Keemun-Tee aus der Provinz Anhui. Er hat ein einzigartiges, blumiges Aroma, das an den Duft von Orchideen erinnert. Keemun-Tee enthält von Natur aus weniger Koffein und Gerbstoffe als andere Schwarztee-Sorten.

Ein Geschmackserlebnis der besonderen Art vermittelt der halbfermentierte Oolong-Tee. Je nach Qualität reicht die Geschmacksskala von malzig bis fruchtig-duftig. Hochwertige Oolong-Tees stammen aus den Provinzen Guandong und Guizhou.

Japan

In Japan wird der Tee gleich in mehrerer Hinsicht „in Form gebracht“. Dies zeigt sich sowohl in den strengen Regeln der Tee-Zeremonie als auch bei den in Fassung geschnittenen Teebüschen. Eine klare Symmetrie prägt die Optik der japanischen Teegärten. Die aneinander gereihten Teesträucher mit ihrer gewölbten Oberfläche verbreiten schon beim Anblick eine gewisse Entspannung. Die Tee-Zeremonie vertieft



Teeanbau auf Sri Lanka

diesen Effekt. Die von Zen-Meistern kreierte Zeremonie hat sich im Laufe der Jahrhunderte zur Religion der Lebenskunst entwickelt. Sie verläuft stets nach einem festgelegten Ritual und kann bis zu vier Stunden dauern.

Japan produziert ausschließlich grünen Tee. Als einer der besten und teuersten Grüntees der Welt gilt der Gyokuro. Übersetzt bedeutet der Name „kostbarer Tau“ oder „Perlentau“. Kaum ein anderer Tee wird so aufwendig produziert. Drei Wochen vor der Ernte, wenn die ersten Knospen sprießen, werden die Teebüsche mit Schilfmatten und dunklen Netzen bedeckt. Dadurch bekommen die Blätter kaum Licht, sie entwickeln weniger Tannine und der Tee erhält im Vergleich zu anderen Grüntees einen milderen Geschmack.

Die japanischen Teegärten liegen allesamt südlich von Tokio. Größtes Anbaugebiet ist die Provinz Shizuoka auf der Insel Honshu. Weitere Plantagen liegen auf der Insel Kyushu und in

der Gegend um den heiligen Berg Fudschijama.

Kenia

Von Asien geht es weiter nach Afrika – genauer gesagt nach Kenia, dem bedeutendsten Anbaugebiet auf diesem Kontinent. Denn hier wachsen die besten Tee-Sorten. Sie stammen aus den Regionen Kericho, Nandi, Limuru-Kiambu, Muranga sowie Nyeri und Meru. Die 1.500 bis 3.000 Meter hohen Highlands, in denen die Hauptanbaugebiete liegen, ziehen sich durch den westlichen Teil des Landes. Er wird landschaftlich vom Great Rift Valley geprägt, das neben Geysiren und heißen Quellen einen Teil des zweitgrößten Sees der Erde, den Viktoria See, beherbergt. Imposantes Highlight dieser Gebirgslandschaft ist der ganzjährig von Schnee bedeckte Mount Kenya mit einer Höhe von 5.199 m.

Tee aus Kenia erinnert geschmacklich an Ceylon-Tees. Kenner schätzen ihn vor allem wegen seiner Frische. Er besitzt ein auffallend kräftiges und würziges Aroma, zum Teil auch mit einer leichten Citrus-Note, und ist reich an Gerbstoffen.

Eine Reise in die Welt der Tees zeichnet sich durch viele landschaftliche, kulturelle und kulinarische Highlights aus. So faszinierend und vielfältig wie die Länder präsentieren sich auch die zahlreichen Tee-Sorten. Hier kommt jeder auf seinen persönlichen Geschmack.

Der Darjeeling Tee kommt aus der bizarren Bergwelt des Himalaya



Weitere Informationen:

Deutscher Teeverband
 Gotenstraße 21, 20097 Hamburg
 Tel.: 040/23 6016-34
 Fax: 040/23 60 16-10
<http://www.teeverband.de>

Kulinaria der Welt

in Gour-med

Der weite Westen

Jürgen D. Lemke



Tafelberge, Canyons und Ebenen von monumentaler Schönheit stellen sich dem Besucher. Wir sind im Südwesten der Vereinigten Staaten von Amerika. Ein Dorado für Touristen aus der ganzen Welt. Was wäre eine Reise in die USA, ohne Orte wie Grand Canyon, Bryce Canyon, Wupatki Nationalmonument, Sunset Crater, Canyon de Chelly, Monument Valley und Petrified Forest gesehen zu

haben. Was wäre eine Reise ohne einen Blick zurück in unsere Vergangenheit. Wir befinden uns auf dem Gebiet der Navajos und Hopis, auf heiligem Indianerland, einem Land voller Rätsel und mystischer Bedeutung. Denn in der Nacht als das Volk der Hopis von der Küste ins Landesinnere wanderte, begegneten sie dem Geist Másaw, der die Welt verwaltete. Er befahl ihnen, hier zu bleiben obwohl



Reste von „Big Trees“
im Petrified Forest

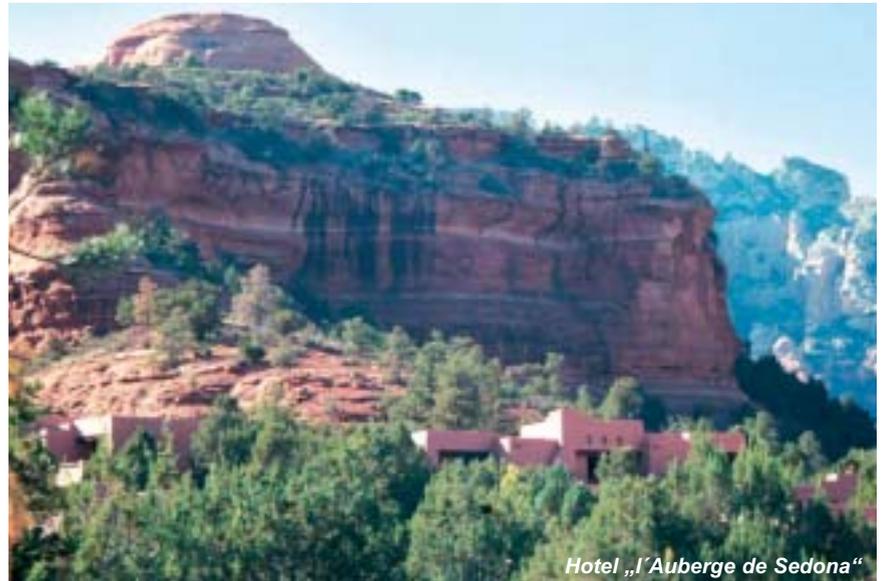
das Land karg und unwirklich sei. Sie sollten mehr dem spirituellen als dem materiellen Leben zugeneigt sein. So gab Másaw im Auftrag des Schöpfers den Hopis Indianern ihr Land, das Land in Arizona. Und noch heute gehen hier die Uhren anders und das nicht nur im landläufigen Sinne – Rätsel über Rätsel.



Bis zum Horizont streckt sich das fast menschenleere Plateau in fantastisch schimmernden Brauntönen. Durchzogen nur von Canyons, die durch eine überwältigende Farbpracht der unterschiedlichsten Gesteinsschichten auf sich aufmerksam machen. Begrenzt wird das Ganze im Westen von dem "Oak Creek Canyon" und den roten Bergen um den kleinen Ort Sedona in Arizona dem "Red Rock Country". Aber nicht nur deswegen lohnt sich der Abstecker: Sedona entwickelte sich in den letzten Jahren immer mehr zu einem Künstlerdorf, ganz nach seinem Vorbild Santa Fe in

New Mexico. Doch im Gegensatz zu der endlosen Weite der angrenzenden Gebiete bietet Sedona Möglichkeiten zur Übernachtung für jeden Geldbeutel und für jeden Geschmack. Wem aber das ewige Übernachten in einfachen, geschmacklos eingerichteten Inns nicht zusagt, oder dessen nach einer langen Reise überdrüssig ist, der wird Sedona als Paradies empfinden.

Gleich zwei Häuser der ersten Hotelkategorie bieten sich an, wenn auch auf sehr unterschiedliche Art. Da wäre zuerst das "Enchantment Resort" zu nennen, ein Hotel, welches zu den "Leading Hotels of the World" gehört. Die Hotelanlage, die selbst aus unzähligen kleinen Wohneinheiten im hier typischen Adobestil besteht, liegt im Boynton Canyon. Einem Canyon für Naturliebhaber oder für die, die es noch werden wollen. Hier haben Sie Gelegenheit dazu. Die Häuser mit über 110 Gasträumen und über 120 Suiten liegen verstreut im Tal dicht an den himmelhoch aufsteigenden kahlen roten Felsen. Privater kann es nicht gehen. Warum? Der Canyon ist Privatbesitz und in den Händen des Hotels. Das heißt, wandern im hoteleigenen Tal und Berg. Den Schlüssel für das Tor zum Abenteuer gibt es an der Rezeption. Erleben Sie bei einer Morgenwanderung den Sonnenaufgang oder, für die Spätaufsteher unter Ihnen, den Sonnenuntergang auf der Terrasse bei einem kühlen Drink, hier in den Bergen von Sedona. Es gibt wohl keine schöneren Augenblicke im Leben als diese. Die Zimmer und Suiten verfügen alle über einen offenen Kamin für kühlere Nächte und sind im übrigen im hier typischen Südweststil



Hotel „L'Auberge de Sedona“

eingerichtet. Cowboyromantik inklusive. Doch nicht nur die Schönheit der Natur steht auf dem Programm: Für das Wohlergehen von Geist und Körper bietet sich der über die Grenzen von Sedona hinaus bekannte hoteleigene Spa-Bereich an. Anwendungen der unterschiedlichsten Art werden hier in einer atemberaubenden Umgebung angeboten. Das Restaurant bietet eine überbeuerte typisch amerikanische Provinzküche. Allein die Aussicht ist hier hervorzuheben, doch die hat der Koch zum Glück nicht zu verantworten.

Das zweite Haus, von dem jetzt die Rede sein soll, hat ebenfalls schon eine lange Tradition in dieser einmaligen Landschaft. Sein Name "L'Auberge de Sedona". Wie der Name verrät, wurde hier ein Stück Frankreich von

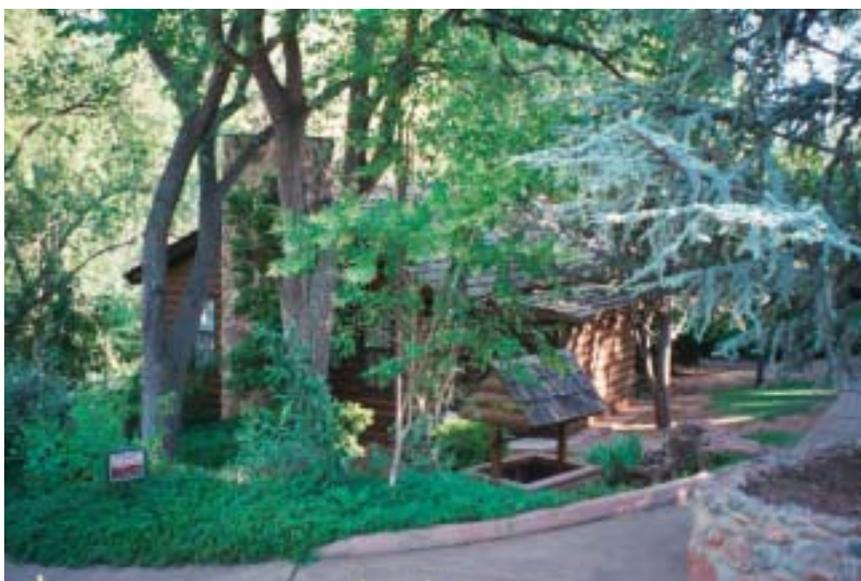
einem Franzosen nach Arizona importiert. Tief unten im Tal, wo der Oak Creek sein Bett gefunden hat, liegen die wenigen kleinen "Cottages" unter den dichten Baumkronen des Waldes. Ein Haupthaus mit einigen Gasträumen dient gleichzeitig als Rezeption. Das Restaurant wurde in einem separaten Gebäude untergebracht. Sein Ruf war einst legendär, französische Köche sorgten für einen ausgezeichneten Ruf und der Weinkeller war einer der größten und bekanntesten im ganzen Südwesten der USA. Doch seit vor einigen Jahren das Haus an amerikanische Investoren verkauft wurde, werkelt in der Küche nun ein Koch ebenfalls aus Paris kommend – diesmal aus Paris in Kentucky. Das Resultat: Amerikanische Küche mit französischen Sprachfetzen auf der Speisekarte. Besseres Fast-Food-Essen auf feinem Porzellan, zu Preisen wie sie in Paris meistens auch auf der Speisekarte zu finden sind. Fazit: Übernachten ja, denn das Flair ist unvergleichbar. Essen nein - denn das Gebotene gibt es überall in Sedona, doch um einiges preiswerter. Aber wer fährt schon allein wegen der Küche in diese grandiose Landschaft? Ich kenne niemanden.

Fotos: Jürgen D. Lemke

Informationen: Sedona
<http://www.sedonavisitorsguide.com>

Enchantment Resort
<http://www.lhw.com/enchantment>

L'Auberge de Sedona
<http://www.lauberge.com>



TU FELIX AUSTRIA

Im *Salzkammergut*

da kamma guot....

*Klaus Lenser
Anne Wantia*

Ausruhen im Verwöhn-Hotel *Hollweger*

Schon in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts war das Salzkammergut im Salzburger Land ein sehr beliebtes und attraktives Ferienziel. Vermögende Touristen und arme Künstler ließen sich insbesondere am Wolfgangsee verwöhnen und inspirieren. Man nannte den Wolfgangsee auch damals schon „Quelle der Lebensfreude“. Ralph Benatzky komponierte hier den Operetten-Welterfolg „Im weißen Rössl am Wolfgangsee“. In St. Gilgen auf der westlichen Seite des

Wolfgangsees steht das Geburtshaus von Mozarts Mutter.

Die ganze Region ist kultur- und k.u.k.- geprägt. Die nur 20 km entfernte Kulturhauptstadt Europas Salzburg, mit ihren alljährlich wiederkehrenden Festspielen, ist ein kultureller und touristischer Magnet. Erholung und Kultur lassen sich hier auf höchst angenehme Weise miteinander verbinden. Ein Refugium der Ruhe und Entspannung ist das 4-Sterne Hotel Hollweger in St.



Küchenchefin Theresia Wiener



„Hotel Hollweger“ in St. Gilgen

Gilgen. Seine einzigartige Panoramalage mit direktem Blick über St. Gilgen auf den Wolfgangsee ist ein Augengewinn. Das Hotel hat in den letzten Jahren eine Rundumerneuerung erfahren die überdurchschnittlichen Ansprüchen gerecht wird. Bereits der Großvater der jetzigen Betreibergeneration hat in internationalen europäischen Hotels gearbeitet und mit seinen Erfahrungen den Grundstock dieses Hotels gelegt. Erstmals begannen die Hollwegers 1960 mit einer kleinen Hotelpension in St. Gilgen. Das bis dahin betriebene Sägewerk musste einer Umgehungsstraße weichen, eine Alternative schien – wie sich zu Recht erwies – der Betrieb eines kleinen Hotels. Heute bietet das 4 Sterne Hotel in 45 Zimmern und 5 Luxus-Suiten angenehmen Komfort. Der neu

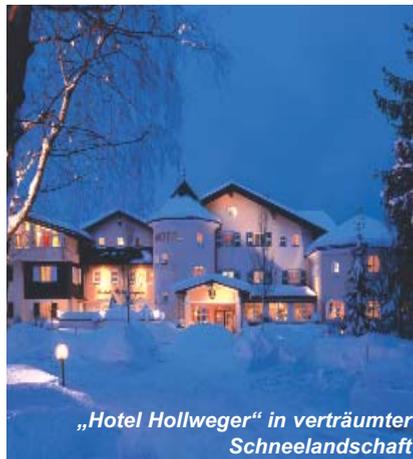
eröffnete Wellness- und Fitness-Bereich - von der Massage bis zur kosmetischen Behandlung - lässt keine Wünsche offen. Das architektonisch sehr attraktiv gestaltete Hallenbad mit viel Glas und Holz ist, obwohl sehr modern gestaltet, ein landschaftstypisches Gebäude.

Die genussreiche bodenständige Küche der Theresia Wiener, die auf ihren beruflichen Stationen, z. B. im Hotel Alpenhof und im Obergasthof in St. Johann, Erfahrungen sammelte bevor sie im Hotel Hollweger die Küchen-Regie übernahm, ist schmackhaft und überwiegend regional ausgerichtet. Kein Wunder, gibt es doch stets frische Fische aus dem Wolfgangsee und die umliegenden Bauern liefern erstklassige Bio-Produkte. Eine ihrer Leckereien ist natürlich – was sonst – der Kaiserschmarren. Uns hat sie ihr Rezept verraten, damit Sie, liebe Leser, sich auch zu Hause österreichisch verwöhnen können.

Viel Spaß beim Genießen!



Speisen mit Ausblick



„Hotel Hollweger“ in verträumter Schneelandschaft

Kaiserschmarren für 4 Personen

6	Eiklar
6	Eidotter
2 Ei	Schlagsahne
2 Ei	Kristallzucker
600 g	Mehl, glatt
	Zitronenschale, gerieben
	Vanillezucker
	Prise Salz
50 g	Butter zum Backen

Eiklar mit Kristallzucker und Salz zu steifem Schnee schlagen, Eidotter, flüssige Sahne, Vanillezucker und Zitronenschale beimengen, Mehl vorsichtig unterheben.

Butter in die Pfanne einfließen lassen, mit Rosinen bestreuen. Zuerst auf dem Herd anbacken, dann im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 8-10 Minuten braun backen. Wenn die Masse optimal gebacken ist mit zwei Hobeln vorsichtig in kleine Würfel teilen, diese mit Kristallzucker bestreuen und auf dem Herd nochmals nachbräunen. Alles anrichten und mit Puderzucker bestreuen

Fotos:
Lenser (1), Hotel Hollweger

Weitere Informationen:

Hotel Hollweger
Bundsee Bundesstraße 2
A-5340 St. Gilgen
Tel.: 0043 6227/2226
Fax: 0043 6227/7956-52
office@hollweger.at
<http://www.hollweger.at>



Kaiserschmarren

Steirischer Zen im Reich der Sinne:

Thermenhof Paierl

[Andrea Hinterseer](#)

Eine zarte Komposition der Geborgenheit, eingehüllt in die Symphonie einer harmonischen Landschaft, geschaffen von einer Familie, die ihre Gäste auf den Wattebausch der

Urlaubsfreuden setzt und sie durch den Gourmethimmel über einer faszinierenden Thermenlandschaft schweben lässt. So könnte man den Thermenhof Paierl im steirischen Bad Wal-

thersdorf, nahe dem Dreiländereck Österreich, Ungarn, Slovenien, beschreiben. Weniger schwärmerisch könnte es lauten: Vier-Sterne-Wellness-Hotel mit Zwei-Hauben-Küche, erlesenem Weinangebot und sanft-fernöstlichem Flair.

Aber wer sollte nicht doch ins Schwärmen kommen, wenn er Zeit, Muße und sanfte Animation hat, ganz eins mit sich selbst zu werden. Wenn man wieder lernt, jeden Augenblick des Lebens zu genießen, begleitet von allen Annehmlichkeiten. Wer in das Steirische Thermenland kommt, wird aufgenommen von der Ruhe der Landschaft und der Menschen. Es scheint, als könnte sie nichts in Hektik versetzen, als hätten sie immer noch irgendwo ein Lächeln übrig. Einfach nur, weil es gut tut.

Hektik kennt auch der Chef der 15köpfigen Küchenbrigade nicht. Dabei ist es für Wolfgang Passegger sicher keine leichte Aufgabe in einem All-Inclusive-Hotel das Zwei-Hauben-Niveau zu halten. Es scheint eher eine Seltenheit, dass in derartigen Mengen so gleich bleibende Kulinarik geboten wird. 134 Betten gibt es bei Paierl und all die Gäste wollen genießen. Das



Der „Thermenhof Paierl“

Ruhe und Entspannung mit asiatischen Heilkünsten



Erstaunen steht in ihren Gesichtern geschrieben, wenn sie am ersten Morgen zum Frühstück erscheinen und endet nicht vor dem Abendessen. Denn es scheint, als wolle die Küche tagtäglich aufs Neue beweisen, dass höchste Qualität auch in höchstem Variantenreichtum und großer Portionenzahl durchaus geboten werden kann.

„Wir haben natürlich auch noch ein A la carte-Restaurant“, sagt der passionierte Koch, „dort kann ich mich dann noch viel mehr austoben. Aber es



Relaxen in der Sauna-Erlebniswelt

macht Spaß, die Herausforderung anzunehmen, viele Menschen auf höchstem Niveau kulinarisch zu verwöhnen!“ Und das gelingt ihm. Obwohl: die Auswahl fällt manchmal unendlich schwer, denn eigentlich möchte man, dass die Folgen des Wellness-Urlaubs an der Frische und Fitness abgelesen werden können, nicht an einem angesetzten Rettungsring. Da ist jedoch Beherrschung ganz

besonders gefragt. Nicht nur, weil die Küche in allen internationalen Farben schillert, sondern weil auch der Weinkeller eine wahre Freude ist. Wenn Diplom-Sommelier Valentin Zsifkovits, seines Zeichens Oberkellner des Jahres 2002, seine edlen Tröpfchen serviert, schwört man sich insgeheim, am nächsten Tag eine Sonderrunde im bestens ausgestatteten Fitnessraum zu absolvieren.

Der 750m² große Thermal- und Wellnessbereich und die 700 m² große Sauna-Erlebniswelt lassen die Herzen der Wellness-Fans höher schlagen. Das hoteleigene Thermalwasser lädt zum „Gesund-Baden“ ein. Das Gesundheits-Angebot im „Reich der Sinne“ auf 560 m² beeindruckt durch das harmonische Zusammenspiel von traditionellen westlichen Behandlungen mit verschiedensten Anwendungen asiatischer Heilkünste von Shiatsu über Ayurveda und die tibetische Klangschalenthherapie bis zu Qui Gong.

Wie der Wellness-Bereich, so ist auch die Architektur und das Interieur ein Zusammenspiel offener, zeitgemäßer heimischer Lebensart mit feinfühlig platzierten asiatischen Einflüssen. Damit wird das Hotel zu einem stimmigen Ort der Ruhe und ganzheitlichen Gesundheit.

Fotos: Paierl



Weitere Informationen

Thermenhotel Paierl
Gerlinde, Erwin & Dominique Paierl
A-8271 Bad Waltersdorf, Steiermark
Tel.: 0043/3333-2801-0
well-in@thermenhof.at
<http://www.thermenhof.at>

Kurz gemeldet

Wellness-Skilehrer ...

... einzigartig in ganz Österreich, bietet das Hotel „Übergossene Alm“ in Dienten am Hochkönig im Salzburger Land seinen Gästen. Er begleitet die Skifahrer, zeigt ihnen die schönsten Skigebiete, massiert Nacken- und Schultermuskulatur und sorgt dafür, dass sich die Gäste den ganzen Skitag lang rundherum wohl fühlen.

Infos:

welcome@UebergosseneAlm.at
<http://www.UebergosseneAlm.at>
Tel.: 0043/6461-2300

Weinpäpste ...

... sind im Gourmet-Hotel Goldener Berg in Oberlech zu Gast, wo vom 20. März bis 3. April herausragende Weinverkostungen stattfinden. Am 24. März werden der Önologe vom Weingut Marchese Tenute Antinori und der weltbekannte Küchenchef Ranco Roille von der Cantinetta Antinori Firenze einen toskanischen Abend veranstalten, am 1. April stellt dann der Önologe des Weingutes Mondavi aus dem Napa Valley/USA bei einem American Fusion Kitchen Dinner seine hochkarätigen Weine vor.

Infos:

daniela.pfefferkorn@hospiz.com
<http://www.hopiz.com>
Tel.: 0043/5583-22050

Heligolfing ...

... heißt das magische Wort, das für garantiertes Erlebnis-Golfen steht. Gäste des Hotels Schloss Mühldorf in Oberösterreich, das mit seinen Schlossmauern an einen 18-Hole-Championship-Course und den Helikopter-Landeplatz grenzt, lassen sich gleich vom Rosengarten weg zu einem Spitzenplatz ihrer Wahl in Österreich fliegen. Am Abend kehrt man wieder in die erholsame Atmosphäre des Schlosses zurück und genießt ein herrliches Dinner im historischen Restaurant oder auf der Schloss-Terrasse.

Infos:

schloss@muehldorf.co.at
<http://www.schlossmuehldorf.at>
Tel.: 0043/7233-7241

CHI ...

... nennen die Chinesen die alles durchziehende positive Energie, die dazu beiträgt, dass Menschen glücklich, erfüllt und erfolgreich leben. Auch im Urlaub ist es wichtig, seine Zeit in einer Umgebung zu verbringen, die viel gutes CHI aufweist. Die österreichischen Feng Shui Hotels haben sich zusammengeschlossen, um ganz im Zeichen dieser chinesischen Gesundheits-Philosophie den Gästen ganzheitliches Wohlbefinden zu ermitteln.

Infos:

info@fengshui-hotels.com
<http://www.fengshui-hotels.com>
Tel.: 0043/5264-20376.

Sportlich und Spritzig - der neue Porsche Cayenne



Mit dem neuen Cayenne rundet Porsche die Modellpalette der sportlichen Mehrzweckfahrzeuge um das Basismodell ab. Angetrieben von einem V6-Motor bietet das jüngste Sport Utility Vehicle all jene herausragenden Eigenschaften in Fahrtdynamik, Sicherheit und Geländetauglichkeit, für die der dritte Porsche weltweit anerkannt ist.

Die überragenden Fahrleistungen auf der Straße werden durch die Offroad-Fähigkeiten im Gelände optimal ergänzt. In schwierigem Gelände kann das PTM auf die im Verteilergetriebe integrierte Geländeunterstützung und, falls einzelne Räder den Bodenkontakt verlieren, auf eine 100-Prozent-Längssperre zurückgreifen.

Zur Serienausstattung des Cayenne gehören unter anderem Alarmanlage, Zentralverriegelung mit Funkfernbedienung, Bordcomputer, getöntes Wärmeschutzglas, Klimaanlage, elektrische Fensterheber und elektrisch verstellbare Vordersitze. Selbstverständlich sind die Sitze – und das gilt auch für die Fondsitze – mit Leder bezogen. Ein CD-Radio mit Doppeltuner und zwölf Lautsprechern gehört ebenfalls zur Grundausstattung. Der Gepäckraum der Cayenne-Modelle, der mit Gepäcktrennnetz und Laderaumabdeckung ausgestattet ist, bietet ein Fassungsvermögen von 540 Litern. Mit nur wenigen Handgriffen lassen sich die Lehnen der Fondsitze entweder im Verhältnis 40 zu 60, 60 zu 40 oder komplett umklappen, so dass das Beladungsvolumen auf maximal 1.770 Liter vergrößert werden kann. Durch die niedrige Ladekante kann das Gepäck sehr bequem eingeladen werden. Zum Einladen kleinerer Gegenstände muss nicht einmal die Heckklappe geöffnet werden. Einen weiteren Zugang zum Gepäckraum bietet die nach oben aufklappbare Heckscheibe.



Fotos: Porsche

Der Kunde hat die Wahl zwischen zwei verschiedenen Anhängesystemen. Dazu gehört einmal die manuell abnehmbare Version. Die zweite, deutlich komfortablere Variante stellt eine Weltneuheit dar. Per Kopfdruck lässt sich diese Anhängzugvorrichtung elektrisch ausklappen. Als Option steht für den neuen Cayenne das Porsche Communication Management (PCM) zur Verfügung, zu dessen Umfang ein Doppeltuner, CD-Player, dynamische Routennavigation, Bordcomputer und optional ein GSM Dualbandtelefon (D- und E-Netze) gehören. Das PCMNavigationsystem kann dabei auf Wunsch um eine spezielle Offroad-Navigation ergänzt werden.

Weitere Informationen:

Dr. Ing. h.c. F. Porsche AG
Exclusive und Classic Center
Porscheplatz 1, 70435 Stuttgart, <http://www.porsche.de>

Senf – ein altes Gewürz auf neuen Wegen

Für den großen Philosophen Pythagoras war bereits 600 J.v.Chr. klar: Senf schärft den Verstand. Ob das stimmt ist nicht wissenschaftlich nachgewiesen, aber eins wissen wir bestimmt – Senf schmeckt! Den Römern haben wir es zu verdanken, dass Senf in unsere Region kam. Schon gekrönte Häupter wussten den Senf zu schätzen. Ludwig XI von Frankreich hatte stets bei seinen Ausflügen ein Senftöpfchen dabei.

Findige Köpfe und Gourmets haben mit immer wieder anderen Rezepten Senf-Kreationen geschaffen, die so manchen Genießer vor Freude erschauern lassen.

Die Berlinerin Merit Schambach kreiert in ihrem „SenfSalon“ Senf-Geschmackserlebnisse, die auch ohne Fleisch, Wurst oder sonstige Beilagen erstklassig schmecken. Ihre stets immer frisch zubereiteten Senfsorten wie z. B. ihr Himbeer- oder Ingwersenf eignen sich zum Verfeinern von Braten, warmen und kalten Saucen, zu Gemüse oder Reis, für Salat-Dressings oder als Brotaufstrich.

Wir empfehlen Ihnen selbst zu probieren, welcher Senf Ihnen wozu am Besten schmeckt. Die fein abgestimmten Senfsorten treffen sicher auch Ihren Geschmack.



Ein berühmter Senffabrikant, dessen Namen wir hier nicht verraten, erklärte einmal: „Reich bin ich nicht von dem Senf, der gegessen wird, geworden. Reich bin ich geworden von dem Senf, der auf dem Teller liegen bleibt“. Womit er sagen wollte, dass Senf ein Genussmittel ist, von dem man sich stets zuviel zutraut. Unseren Lesern wünschen wir das richtige Augenmaß bei den Senfportionen.

Fotos: SenfSalon

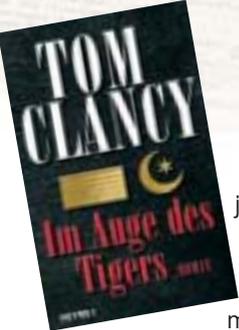
Weitere Informationen:

SenfSalon
Hagelberger Str. 46
10965 Berlin
mail@senfsalon.de
<http://www.senfsalon.de>

Buch – Tipps

für die Freizeitleser von **Gour-med**

Spannend ... Im Auge des Tigers



In der neuen Welt des Terrorismus, in der jeder mit einem Schnellfeuergewehr, einer Grundkenntnis in Chemie oder auch nur dem Willen zum Selbstmord eine dramatische Rolle spielen kann, gelten die alten Regeln nicht mehr. Keine offizielle Regierungsorganisation kann darauf mehr effektiv reagieren. Daher bleiben nur Männer und Frauen, die schnell und aktiv sind, frei von Hierarchie und staatlichen Einschränkungen – Menschen, die außerhalb des Systems agieren.

In einem unscheinbaren Gebäude in einem Vorort in Maryland sitzt die Firma Hendley Associates. Nach außen hin eine Investmentfirma, in Wirklichkeit aber mit ganz anderen Interessen: im In- und Ausland Terroristen zu identifizieren und zu lokalisieren, und dann – mit welchen Mitteln auch immer – einzuschreiten, um das Problem zu lösen.

Tom Clancy
Im Auge des Tigers
Heyne
€ 26,00
ISBN 3-453-87749-7

Informativ ... Michelin-Führer

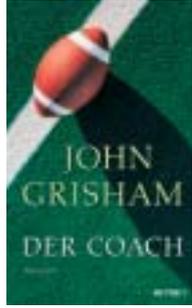


Der Michelin-Führer empfiehlt insgesamt 8.700 Hotels und Gaststätten aller Komfort- und Preiskategorien. Neben Häusern der Spitzengastronomie liegt der Schwerpunkt auf solchen Betrieben, die auf einen kleinen Geldbeutel zugeschnitten sind.

Als Novum weist Michelin erstmals auf spezielle Wellness-Einrichtungen hin und trägt damit einem der wichtigsten Trends in der Hotellerie Rechnung. Als weitere Neuheit macht der Michelin-Führer 2004 auf Häuser mit bemerkenswerter Weinkarte aufmerksam, wobei es dabei weniger um den Umfang als um die Qualität geht. So finden sich unter den Empfehlungen auch Landgasthöfe mit einem ausgewählten regionalen Weinangebot.

Michelin-Führer
Deutschland 2004
Michelin-Reise-Verlag
€ 29,95
ISBN 2-06-710244-3

Tiefgreifend ... Der Coach



Neely Crenshaw wollte nach oben. Er war ein Star in seiner High-School-Footballmannschaft. Als er schon in jungen Jahren von einem Profiteam entdeckt wurde und Messina verließ, nahm er die Hoffnungen seiner ganzen Heimatstadt mit. Doch eine schwere Verletzung beendete die Karriere schneller, als sie begonnen hatte, und Neely trieb fortan enttäuscht und ziellos durchs Leben. Als der Mann, dem Neely und die Stadt alles zu verdanken haben, der legendäre Coach seines Heimatteams Eddie Rake im Sterben liegt, kommt Neely nach fünfzehn Jahren wieder nach Messina. Er stellt sich den Erinnerungen an große Triumphe und bittere Niederlagen und er lernt, dass das Spiel des Lebens andere Regeln hat als das Spiel auf dem Rasen.

John Grisham
Der Coach
Heyne
€ 15,00
ISBN 3-453-87737-3

Paradiesisch ... Feigenträume



Ob Pfälzer Feigen mit Gorgonzola, Rehrücken auf Holundersauce mit Feigen, Pfälzer Feigenmedaillon, Millefeuille von Feigen und Ziegenquark, Feigeneis oder Feigen-Blätterteig-Törtchen – frische Feigen eignen sich zu vielem. Knapp 30 Rezepte von ausgewählten Pfälzer Küchenmeistern, darunter mehrere Sterneköche, sind in den Feigenträumen ausführlich beschrieben. Attraktive, großformatige Fotos des renommierten Fotografen Armin Faber animieren dazu, selbst einmal ein Feigengericht zu kochen. Dazu gibt es weitere Rezepte aus der Pfalz und eine kurze Darstellung über die Eigenheiten der paradiesischen Frucht.

Feigenträume. Paradiesische Rezepte aus der PFALZ
Plöger Verlag
€ 14,80
ISBN 3-89857-201-3

Kulinarisch ... Der Saumagen



In diesem Buch findet man allerlei, was zur Aufklärung über den Saumagen beiträgt. Tipps und Tricks für die Zubereitung, Rezepte von ausgewählten Saumagenprofis aus der Pfälzer Metzgerzunft, bewährte Rezepte aus der Privatküche, Saumagen-Empfehlungen aus Weinstuben und Gasthäusern und all das, was Spitzenköchen der Pfalz zu dieser Spezialität einfällt.

Judith Kaufmann
Der Saumagen. Entdeckungsreise ins Innere eines Pfälzer Küchenklassikers
Plöger-Verlag
€ 16,80
ISBN 3-89857-204-8

Teuer und Elitär ... Culinary Chronicle

Die schönsten Berichte über alle jene Restaurants, Küchen und Köche, die wir immer schon mal kennenlernen wollten, finden sich in dem wohl kostbarsten und luxuriösesten Feinschmecker-Magazin der Welt: Alle Jahre erscheint eine neue Ausgabe, großformatig, in Leinen gebunden, im Schuber, etwa 500 Seiten stark, etwa 2 Kilo schwer, es heißt "Culinary Chronicle" (englisch-deutsch also) und bildet die lukullische Seite der Welt auf appetitlichste Weise ab.

Angefangen hat das ungewöhnliche Unternehmen der schwäbische Feinschmecker und Fotograf Bruno Hausch vor zehn Jahren, damals hieß das Objekt noch "OptArt Magazine – International Gourmet Magazine", es war noch nicht so dick und so teuer, aber noch dreisprachig und – die Bebilderung war bereits erlesen, die Thematik elitär.

Seit 1997 wird es in der heutigen Prachtaufmachung publiziert, inzwischen unter dem Dach des kulinarisch einschlägig erfahrenen Haeddecke Verlags, mit bis zu 500 mundwässernden Fotos von den signature dishes der Meisterköche. Im übrigen ist das Konzept sich treu geblieben: Neben den Rezepten werden auch deren Urheber und ihre Restaurants liebevoll dokumentiert und beschrieben, so dass der Leser die gastronomischen Wallfahrtsziele rundum kennenlernt. Der jüngste Band versammelt seine Lieblingschefs in den Benelux-Ländern.

"The Culinary Chronicle 7"
Haeddecke Verlag
496 Seiten, € 128,00
ISBN 3-7750-0606-0

Pornostars + Gay-Paraden ... Paris + Klein

Ein Buch über Paris? Und ganz ohne Bois de Bologne, Notre Dame und Champs Elysées? Stattdessen nur Menschen, Menschen, Menschen, in Farbe und in Schwarz-Weiß, mal in unbarmherzigen Nahaufnahmen, mal verwischt in der Bewegung, mal in der Masse, mal im Porträt.

Man sieht feine Herren beim Pferderennen und Pornostars in der Pause, vollbesetzte Busse und Straßencafés; Jean-Paul Gaultier, das "durchgeknallte Genie der französischen Couture", bleckt die Zähne in die Kamera, die Greise der Academie Française machen würdige Mienen. Ferner: Der Feuerwehrball und der für die Debütantinnen, Studentendemonstrationen und Gay-Paraden, die Miss-France-Wahl und die Trauerfeier für de Gaulle und und und...

Dieser Fotoband, ein Buch wie eine Waffe, gute drei Kilo schwer, hat mit den Städteporträts der touristischen Art nichts zu schaffen. William Klein, 75, ein Amerikaner in Paris und ein Altmeister in vielen Disziplinen (Malerei, Film, Foto, Grafik) stellte diesen Titel zusammen nach Büchern über Rom, Moskau, Tokio und New York. Es ist ein total unsentimentales, von allen Paris-Klischees freies Buch, das gerade darum mehr über die Stadt und ihre Bewohner aussagt als die Valse musette-schwangeren Stimmungsbilder.

William Klein
"Paris + Klein"
Edition Braus Wachter Verlag
320 Seiten. 69 Euro
ISBN 3-89904-019-8

Buch – Tipps von Horst-Dieter Ebert

In Schlips und Kragen ... Legendäre Reisen in Frankreich

Dass erfolgreiche Bücher (Harry Potter, Winnetou) oder Filme (Rambo, Matrix) fortgeschrieben bzw. fortgedreht werden, ist zum Regelfall geworden. Nicht immer sind die Fortsetzungen so gut wie die Originale, doch in diesem Fall ...

Nach dem Erfolg des schönen nostalgischen Albums über Reisen rund um die Welt folgt nun ein identischer großer Band über Frankreich und "Paris, die Hauptstadt des 19. Jahrhunderts" (Walter Benjamin). Wunderbare historische Fotos, eingeklebte Tickets, Programme, Prospekte imaginieren die alte Welt, das alte Europa, das alte Frankreich. Man reiste noch stilvoll: in Schlips und Kragen, die Damen in langen Kleidern, die Abendgarderobe für das Dinner in Deauville

Auch in diesem Band werden wieder literarische Zitate aller Art gesammelt, das Kulturbedürfnis ist unübersehbar. Als Reiseführer ist der Band also, nicht nur seines Formats wegen, nicht so sehr geeignet; als Album für nostalgisch in Frankreich verliebte Touristen um so mehr.

Marc Walter
Legendäre Reisen in Frankreich
Verlag Frederking & Thaler
320 Seiten, € 50,00
ISBN 3-89405-608-8



Chic, mondän, folkloristisch ... Hip Hotels USA

Manchmal macht schon ein Begriff einen Buch-Erfolg. Der amerikanische Autor Herbert Ypma nannte besondere Hotels "Hip Hotels" und machte daraus eine ganze Buch-Reihe. Hip Hotels sind designinteressant, chic, mondän, folkloristisch, authentisch, zeitgeistig, sonderbar, einzigartig, also immer je nachdem.

Der jüngste (sechste? siebte?) Band beschäftigt sich mit den Hip Hotels in den USA und präsentiert in bekannter Manier – zwei Seiten Text (informativ, mitunter sogar intelligent), vier oder mehr Seiten Bilder, auch ganz briefmarkenformatige – rund vierzig Adressen. Und für alle, die vorhaben, irgendwohin in die Staaten zu reisen, zeigt der Band empfehlenswerte und interessante Häuser, in diversen Stilen und Preiskategorien.

Wer in New York, Los Angeles, San Francisco oder Miami bekannt hippe Hotels vermisst, muss noch mal einen der ersten Bände in die Hand nehmen: In "Hip Hotels City" sind die Hotels der ersten Wahl verzeichnet, das ist so, wenn aus Büchern Buch-Serien entstehen.

Herbert Ypma
"Hip Hotels USA"
Econ Verlag
256 Seiten, € 25,50
ISBN 3-430-19881-X



Gesundheit aus dem Meer: Wellness-Insel Kos

„Kos Imperial Thalasso“ – das Hotel der Superlative

Klaus Lenser

Wer die historischen Wurzeln der heutigen weltweiten Wellnessbewegung sucht, landet unweigerlich bei den alten Griechen. In Griechenland haben therapeutische Bäder ihren

Ursprung. Antike Schriften, viele Maleereien auf Keramikgefäßen zeigen die Griechen bei ihrem geliebten täglichen Bad. Es gibt einen Hinweis, dass die Sybariten, später sprichwörtlich



geworden für vergnügungs- und luxussüchtige Menschen, die Wohltaten reinigenden Wassers sehr zu schätzen wussten. Sie sollen bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. ein öffentliches Badehaus unterhalten haben. Sybaris in Süditalien war damals griechische Kolonie.

Spas(s) für Körper und Seele

Das Bad als Heilkraft geht auf Hippokrates zurück. Er kurierte damit Gelenk- und Muskelbeschwerden, dazu viele andere Leiden. Und was lag im meerumschlungenen, inselreichen Griechenland näher, als das heilende

Wasser aus der See zu schöpfen. Der Begriff Thalasso-therapie geht nicht zufällig auf das altgriechische Wort „thalassa“ zurück. Es heißt: Meer.

Hippokrates (460-357 v. Chr.), Vater der modernen Medizin und Erfinder der Hydrotherapie, lehrte an der berühmten Medizinschule Asklepieon. Sie liegt etwas versteckt inmitten von Zypressenhainen. Die Grecotel - Ferienanlagen haben sich hier vor kurzem um das exklusivste Hotel der Insel erweitert, das „Grecotel Kos Imperial Thalasso“. Sein Highlight für Wellness-Fans: das luxuriöse, topmoderne „Elixir-ThalassoSpa“.

Wasser ist das architektonische Leitmotiv der First-Class-Residenz Grecotel „Kos Imperial Thalasso“. Von ihren stilvollen, mit jedem Topkomfort ausgestatteten Zimmern und Suiten im Hauptgebäude, in den Villen und Bungalows blicken Gäste auf eine



mediterrane Poollandschaft, die sich durch die gesamte Anlage schlängelt. Die Ägäis rauscht an einen der schön-

sten Sand-Kiesel-Strände der Insel. Selbst die kulinarische Sphäre nimmt das Meer auf: Die A la carte-Taverna „Corals“ zum Beispiel liegt an einer idyllischen Lagune. Das Hauptrestaurant scheint auf einem See zu schwimmen. Am Abend werden im Wasser Fackeln angezündet, draußen vor dem Restaurant und vor der Lobby-Terrasse. Man speist exquisite griechische und internationale Cuisine, immer das blaue Element vor Augen.



Um an die therapeutische Magie des Ortes anzuknüpfen, braucht man das Grecotel „Kos Imperial Thalasso“ nicht zu verlassen. Das Elixir-ThalassoSpa lässt auch bei anspruchsvollen Wellness-Cracks keine Wünsche offen. Auf dem neuesten Stand die Fazilitäten: Der AquaElixir-Pool wurde mit aquamarinfarbenem Glasmosaik aus Murano ausgelegt und mit Goldblatt dekoriert. Er ist für Anwendungen mit 31 bis 33 °C heißem Meerwasser eingerichtet, ebenso zur Hydrotherapie im Rücken-, Genick-, Kreuz-, Bauch- und Hüftbereich. Im Aerobic-Pool trainiert man auf Unterwasserfahrrädern und -Steppgeräten. Man genießt Wassermassagen im Hydrotherapieraum und im Affusionsraum. Ein Erlebnis für sich: der Massage-raum mit Außengärten, gemauerten Wannens, einem Massagebett aus grie-

Gesundheit, Wellness + Genuss



Wer das Elixir-ThalassoSpa - Konzept von Grecotel schätzen gelernt hat, braucht auf sein brillantes Vitalisierungs-, Entspannungs- und Heilkonzept auch dann nicht zu verzichten, wenn es ihn zu anderen griechischen Inseln zieht, nach Korfu zum Beispiel. Dort lädt Grecotel in sein Grecotel Daphnila Bay Thalasso, ein naturnahes Refugium, das für seine Thalasso-Therapie-Programme, seine Aroma- und Massage-Anwendungen, seine Elixir-Serie vom Grecotel Daphnila Körper Elixir bis zum Garten- oder Kristall Elixir mit erstklassigen Ausstattungen versehen ist.

Das abendliche Candle-light-Dinner mit griechischem Wein wird, wenn nicht schon geschehen, Sie endgültig

chischem Marmor, Seitendruckdusche etc. Es gibt einen speziellen Raum für Physio- und Schlammtherapie, einen Jacuzzi unter der Pergola im Freien.

Nun zum Zentrum des Elixir-ThalassoSpa-Konzepts: der Thalasso-Therapie. Ihr Elixier ist das Meerwasser. Nach dem französischen Biologen R. Quinton entspricht seine Zusammensetzung aufgrund der zahlreichen Spurenelemente nahezu der des Blutplasmas. Erwärmt man Meerwasser auf 31 bis 33 °C, dringen diese Spurenelemente durch die Hautporen in den Körper ein, revitalisieren den gesamten Organismus, stärken und straffen das Gewebe. Der Revitalisierungseffekt wirkt speziell auch bei Übermüdung und Stress.

Die Aromatherapie mit ätherischen Ölen (es handelt sich bei den Essenzen um reine Naturprodukte) und das umfangreiche Massageprogramm (Shiatsu und Lymphdrainage inkl.) lassen sich natürlich auch unabhängig von Thalasso-Anwendungen buchen.



Kalte Avocadosuppe



Rezept

Kalte Avocadosuppe

Zutaten

- 4 Avocado, reif
- 400 ml Garnelen oder Hummerbrühe
- 50 g Tomatensaft
- 20 g Selleriebrühe
- 20 g Mandarinenensaft
- 20 g Orangensaft
- 20 g Apfelsaft
- 1 EL Tresterschnaps (Raki)
- 20 g saure Sahne
- 100 g Tomate, frisch
- 2 Zitronen

Zubereitung

Die Avocado schälen, mit Zitronensaft beträufeln und in einem Saftmixer verrühren. Garnelen aufkochen und anschließend die Brühe abgießen. Garnelenbrühe mit Tomatensaft, Selleriebrühe, Mandarine, Orange- und Apfelsaft verrühren. Die saure Sahne steif schlagen und zusammen mit einem Schuss Schnaps in die Suppe geben. Kalte Avocadosuppe wird in einem tiefen Teller serviert. Als Beilage dienen Tomatenstücke, Salz und die Zitronenscheiben, die auf einem kleineren Teller separat gereicht werden.

in den totalen Sinnesrausch versetzen. Genießen Sie das Gourmet-Buffer oder die kulinarischen Köstlichkeiten des Restaurants Coral, das gratis noch eine atemberaubende Aussicht bietet.

Damit Sie schon einmal auf den Geschmack kommen, haben wir vom Chefkoch Efstratios Ignatiadis das Rezept einer sommerlich erfrischenden Avocado-Suppe mitgebracht.

Das Zirpen der Grillen, das Rauschen des Wasserfalls und des Meers ergeben den unvergleichlichen Sommersound, und die lukullischen Highlights mit griechischem Wein runden das Fest der Sinne ab. Wie eine Hommage an Hippokrates, denke ich, an seine Lehre vom Gleichgewicht der Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer und ihrer Bedeutung für den menschlichen Körper...

Fotos: Grecotel Kos Imperial

Weitere Informationen und Kataloganforderung unter:

Grecotel Kos Imperial
 Psalidi, Kos
 Tel.: +30 22420/49733
 Fax: + 30 22420/25192
 gourmed@grecotel.gr
 http://www.grecotel.gr



Das Restaurant



Katalog + Buchung auch in jedem Tui-Reisebüro



MEDIZIN NEWS

Was manchem sauer aufstößt

Sie kann einem regelrecht die Tränen in die Augen treiben, die Sprache verschlagen, oder schlaflose Nächte bereiten: Die Rede ist von der gastro-ösophagealen Refluxkrankheit.

Sowohl die Beschwerdesymptomatik als auch die histologischen Veränderungen in der Speiseröhre bezeichnen dieser Begriff. Von einer Reflux-ösophagitis spricht man dagegen erst, wenn im Ösophagus bereits morphologische Veränderungen nachweisbar sind. Die Erkrankung und besonders das Symptom Sodbrennen gehören mit zu den häufigsten gastrointestinalen Problemen. Ursächlich sind meist Veränderungen am Verschlussapparat der Speiseröhre, so dass saurer Mageninhalt zurück fließen kann. Die Beschwerden treten besonders nachts im Liegen auf, häufig auch beim Bücken. Ebenso können Nikotin, Alkohol und große Mahlzeiten der Auslöser sein.

Auch das Körpergewicht scheint eine Rolle zu spielen, denn eine schwedische Studie konnte zeigen, dass mit steigendem Body-Mass-Index das Risiko für den Reflux zunimmt (JAMA 2003; 290: 66-72). Gleiches stellte sich in dieser Arbeit für Hormontherapien heraus, besonders für solche mit Östrogenen. Da die Refluxkrankheit nicht nur unangenehm ist, sondern auch zu ernsthaften Komplikationen führen kann, sollte niemand entsprechende Beschwerden auf die leichte Schulter nehmen. Denn nach längerer Zeit kann sich wegen des chronischen Refluxes ein Barrett-Ösophagus entwickeln, bei dem das normale Plattenepithel durch Zylinderepithel ersetzt ist – eine Defektheilung des Säureschadens. Zwischen

zehn und zwanzig Prozent der Refluxkranken entwickeln diese Komplikation, wodurch die Krebsgefahr auf das 30- bis 125-fache ansteigt. Solche Patienten regelmäßig zu untersuchen ist sehr wichtig, denn das Risiko für ein Karzinom bei Barrett-Ösophagus nimmt auch mit zunehmendem Alter und fortschreitender Ausdehnung des Befundes zu, wie eine kürzlich erschienene Arbeit zeigen konnte (Dig Dis Sci 2003; 48: 1537-1541). Möglicherweise können nichtsteroidale Antirheumatika solche Karzinome als eine Art Chemoprophylaxe verhindern, zumindest gibt es Hinweise dafür. Erste prospektive Studien laufen, doch bis sie Ergebnisse liefern, wird noch einige Zeit vergehen.

Im Magen gehört die Säure zwar zum regulären Inventar, kann aber trotzdem Schaden anrichten, wie die Ulkuserkrankung zeigt. Den bedeutendsten ulzerogenen Faktor stellt heute *Helicobacter pylori* dar, was allerdings die Säure keinesfalls entlastet, denn viele Anomalien der Säuresekretion bei Ulcuspatienten erklären sich erst durch die Infektion mit dem Magenkeim. Auch Refluxbeschwerden sind da keine Seltenheit. Ein erstaunliches Ergebnis förderte eine amerikanische Studie zu Tage: Patienten mit atrophischer Gastritis, die Kalziumkarbonat einnahmen, klagten nach einer erfolgreichen Eradikationsbehandlung vermehrt über Refluxbeschwerden (Dig Dis Sci 2003; 48: 1487-1494). Die Autoren nehmen an, dass die Abwesenheit des Keims in Kombination mit Kalziumkarbonat und der atrophischen Gastritis dafür verantwortlich sind.

Auch nichtsteroidale Antirheumatika führen häufig zu Ulzera. Für Patien-



ten, die wegen kardialer Erkrankungen Aspirin einnehmen müssen, könnte es möglicherweise bald schon eine nebenwirkungsärmere Alternative geben: Nitro-Aspirin, ein Acetylsalicylsäure-Präparat, das NO freisetzt. In einer italienischen Studie konnte das Medikament bei gesunden Probanden die Plättchenfunktion genauso gut wie normales Aspirin hemmen, verursachte dabei aber nahezu keine gastrointestinalen Schäden (Gastroenterology 2003; 124: 600-607).

Und noch eine interessante Neuigkeit: Bei rezidivierenden Durchfällen fällt es oft recht schwer, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn von einem irritablen Colon zu unterscheiden. Laktoferrin erwies sich für diese Fragestellung als sensitiver und spezifischer Marker (Am J Gastroenterol 2003; 98: 1309-1314) und könnte so in Zukunft ein nützliches Screening-Instrument bei Patienten mit Bauchschmerzen und Diarrhoen sein.

Dr. Johannes Weiß



MEDIZIN NEWS

Congress: Endo Club Nord setzt international Maßstäbe für Qualität in der Endoskopie

Optimale Verknüpfung von Theorie und Praxis

„Der Endo Club Nord ist ein herausragendes Beispiel für ein perfektes Lernumfeld, weil Theorie und Praxis auf einem state-of-the-art Niveau optimal verknüpft werden“, bestätigte Dr. Frank Ulrich Montgomery, Vorsitzender des Marburger Bundes (Verband der angestellten und beamteten Ärzte Deutschlands) und ehemaliger Präsident der Ärztekammer Hamburg. Die so genannte Continuing Medical Education (CME) habe sich inzwischen als wichtiger Bestandteil von Qualitätsmanagementprogrammen etabliert, wobei sich besonders das praxisorientierte Lernen anhand von Patientenfallbeispielen als effektiv erwiesen habe. Gerade in der Medizin sei lebenslanges Lernen unabdingbar, weil medizinisches Wissen eine kurze Halbwertszeit habe und ständig neue Diagnose- und Behandlungsmethoden entwickelt würden. Mediziner stünden auch zunehmend Patienten gegenüber, die über den Fort- und Weiterbildungsstatus des behandelnden Arztes informiert sein wollten.

Zeugnis ist für Endoskopiker in den USA schon üblich

Auch Prof. Dr. Peter Cotton, Medizinischer Direktor des Digestive Disease Center in Charleston, South Carolina/USA und diesjähriger Ehrenpräsident der Veranstaltung vertritt die Ansicht, dass der Patient ein Recht auf Information über den behandelnden Arzt habe. Er berichtet von so genannten „report cards“, die dem Patienten vor einer Endoskopie als Entscheidungsgrundlage für die Wahl eines bestimmten Arztes dienen sollen. Darin werden Punkte wie Berufserfahrung, endoskopi-

sche Fallzahlen, besondere Expertise, Komplikationsraten und Patientenbeurteilungen erfasst. Neben der Etablierung solcher Instrumente sei aber auch die kontinuierliche Ausbildung junger Mediziner auf hohem Niveau sehr wichtig. Dies gelte besonders für präventive Verfahren wie die Koloskopie, bei der die Nachfrage nach qualifizierten Fachärzten das Angebot weit überträfe.

Hilfen zur praktischen Umsetzung internationaler Leitlinien

Prof. Dr. Friedrich Hagenmüller, Allgemeines Krankenhaus Altona, hob hervor, dass gerade interaktive Veranstaltungen mit hohem Anspruch, wie der Endo Club Nord, dazu beitragen können, dass internationale Qualitätsstandards auch in der Praxis angewendet und umgesetzt werden. Dies gelte insbesondere für die Koloskopie, die als Früherkennungsuntersuchung seit einem Jahr im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen verankert sei und besondere Anforderungen an die Qualifikation des behandelnden Arztes stelle.

Drei Hamburger Kliniken stehen im Mittelpunkt

Der Endo Club Nord findet jährlich im Congress Centrum Hamburg statt und hat sich als weltweit führende Fortbildungsveranstaltung auf dem Gebiet der gastroenterologischen Endoskopie etabliert. Im Mittelpunkt stehen dabei Live-Demonstrationen aus den drei Endoskopie-Zentren Hamburgs, dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, dem Allgemeinen Krankenhaus Altona und dem



**Dr. Friedrich Hagenmüller,
Allgemeines Krankenhaus Altona**

Allgemeines Krankenhaus Barmbek. Das Spektrum reicht dabei von praxisbewährten Methoden über technisch aufwendige Eingriffe bis hin zu zukunftsweisenden Entwicklungen. Unterstützt werden die drei ausrichtenden Zentren von den Unternehmen Altana Pharma und Olympus Deutschland.

Quelle:

„Endo Club Nord on the cutting edge: CME and establishing an international quality standard in gastrointestinal endoscopy“, Hamburg.

Kontakt:

*Dorothea Küsters Life Science
Communications GmbH
Ellen Dilorenzi, Ursula Schönberg
Oberlindau 80-82,
60323 Frankfurt/M
Tel.: 069/61998-12
Fax: 069/61 998-10
dilorenzi@dkcommunications.de
schoenberg@dkcommunications.de*

Alle Frühjahr' wieder: **Der Kampf gegen die Pfunde** Über Sinn und Unsinn von Schlankheitsdiäten

Prof. Dr. Ursel Wahrburg



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

Kaum sind Festtagsbraten und letzte Weihnachtspätzchen verspeist, beginnt landauf, landab das Diätenfieber. Motiviert durch Diätvorschläge und –neuerfindungen in allen Medien, teilweise mit wahrhaft phantastischen Versprechungen über zu erwartende Gewichtsverluste, starten unzählige Frauen (und auch Männer) alljährlich auf's Neue ihren Kampf gegen das Übergewicht. Das Frühjahr ist wie keine andere Zeit des Jahres zur „Diät-Jahreszeit“ geworden. Der Blick auf die hierzulande dramatisch ansteigenden Werte des Body-Mass-Index (BMI) - mittlerweile ist in Deutschland bereits jeder Zweite übergewichtig (BMI > 25 kg/m²) und jeder Fünfte adipös (BMI > 30 kg/m²) - zeigt allerdings, dass diese Mühen langfristig alles andere als erfolgreich sind, sondern eher noch zum Anstieg der Gewichtskurven beitragen, nicht zuletzt durch den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Es ist keine neue Erkenntnis und soll daher hier nicht weiter diskutiert werden, dass kurzfristig angelegte Diäten, und zwar gleich welcher Art, leider nicht zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion führen. Dazu sind langfristige Veränderungen der Essgewohnheiten und deutlich mehr Bewegung unerlässlich. Dies aber erfordert für die Betroffenen zumeist gravierende Einschnitte in die gesamte Lebensweise und ist alles andere als einfach. Obgleich es eine Reihe wissenschaftlich-fundierter und ausgewogener Konzepte zum dauerhaft erfolgreichen und gesunden Abnehmen gibt (s. nächste **Gour-med**-Ausgabe), müssen wir seitens der Wissenschaft angesichts obiger Zahlen zugestehen, dass wir bislang damit zumindest auf breiter Front nicht sonderlich erfolgreich bei der Bekämpfung des Übergewichts waren. Dennoch können und sollten gerade auch solche „Wunderdiäten“ keine Alternative sein, die von ihren Erfindern (und teilweise von den

Medien) als automatisch schlank-erhaltende Dauer-Ernährungsformen angepriesen werden. Nachfolgend werden beispielhaft einige der derzeit besonders populären Langzeitdiäten vorgestellt und bewertet.

Atkins-Diät

Die Atkins-Diät (1), in den USA seit vielen Jahren auf den Bestseller-Listen, erlebt seit einiger Zeit auch bei uns ein Revival. Atkins hält eine „Verwertungsstörung für Kohlenhydrate“ für die Ursache jeden Übergewichts und sieht im Fett den Schlüssel zur Schlankheit. Nach seinen Hypothesen sollen große Mengen an Kohlenhydraten in der Kost unweigerlich zur Hyperinsulinämie und Insulinresistenz führen. Die nicht mehr in die Zellen aufnehm- und verbrennbaren Glucoseüberschüsse würden mit Hilfe des reichlich vorhandenen Insulins in Fett umgewandelt mit der Folge unaufhaltsamer Gewichtszunahme. Dieser Prozess soll jedoch – so Atkins – gestoppt werden, sobald die Kost nahezu kohlenhydratfrei wird, dafür aber reichlich Fett und Eiweiß enthält. Die Insulinproduktion werde eingestellt, statt dessen setze ein unaufhaltsamer Fettabbau ein, der ausgelöst und beschleunigt werden soll durch eine bei der Fettverbrennung einsetzende Ketose. Atkins gestattet im Anfangsstadium seiner Diät gerade mal 20 g Kohlenhydrate pro Tag (zum Vergleich: unsere Durchschnittskost enthält täglich rund 250 g), fett- und eiweißreiche Lebensmittel von ölgetränkten Heringsfilets über Hähnchenbrust bis zu brotlosen Käseplatten sind ad libitum erlaubt. Eine Kalorienrestriktion gibt es nicht, dafür werden reichlich Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Im Lauf der Zeit soll die Diät in schrittweise gelockter Form zur Dauerernährung werden, in der dann maximal 100 g Kohlenhydrate pro Tag erlaubt

sind, und mit der praktisch keine erneute Gewichtszunahme möglich sein soll.

Bewertung: Die meisten Menschen, die es mit der Atkins-Diät versuchen, werden kurzfristig damit abnehmen. Dies ist jedoch nicht auf die von Atkins postulierten Mechanismen der gesteigerten Fettverbrennung zurückzuführen, sondern darauf, dass – auch ohne Kalorienlimit – durch die Monotonie der Kost und Aversion gegen allzu Fettess nur bescheiden gegessen und die Energiebilanz damit negativ wird (2). Eine gesunde und empfehlenswerte Form des Abnehmens ist diese extreme Fettkost in keinem Fall, und als Dauerernährung ist sie erst recht nicht geeignet. Die reichliche Zufuhr an gesättigten Fettsäuren führt zu einem Anstieg der Cholesterinwerte und erhöhtem kardiovaskulären Risiko, der hohe Eiweißanteil belastet die Nieren und steigert das Gichtisiko. Außerdem ist der Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen entschieden zu niedrig.

Im vergangenen Jahr lebte die wissenschaftliche Diskussion um die Atkins-Diät erneut auf, als im renommierten *New England Journal of Medicine* und anschließend in der Presse berichtet wurde, Patienten hätten mit Diäten à la Atkins sogar erfolgreicher abgenommen als mit kohlenhydratreicher Kost (3,4). In den Pressemeldungen wurde jedoch leider nicht darauf hingewiesen, dass den Patienten zwar eine Kohlenhydratrestriktion auf rund 20-30 g/Tag empfohlen wurde, die Aufnahme de facto aber immerhin noch rund 140 g/Tag betrug, d.h. weit vom Atkins'schen Extrem entfernt war. Wenngleich heute eine Reihe verschiedener Befunde auch vorteilhafte metabolische Wirkungen für eine etwas fettbetontere Kost - bei Beachtung der richtigen Fettqualität - dokumentieren, so sollte man sich hüten, eine solche fettmoderate Kost gleichzusetzen mit der einseitigen Extremkost à la Atkins. Von dieser ist nach wie vor strikt abzuraten.

Die Montignac-Methode

Bei der ebenfalls recht bekannten Montignac-Methode steht der glykämische

Index kohlenhydrathaltiger Lebensmittel im Mittelpunkt (5). Er gibt an, wie stark der Verzehr von 50 g Kohlenhydraten aus dem betreffenden Lebensmittel den Blutzucker im Vergleich zu 50 g Glucose oder reiner Stärke ansteigen lässt. Laut Montignac soll der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index zu einem Übermaß an Insulin und in der unausweichlichen Folge zu Übergewicht führen. Fett hält er für harmlos, denn „bleiben Blutzucker und Insulinausschüttung in der Nähe der Normalwerte, dann machen Nahrungsfette nicht dick, sondern werden, soweit nicht benötigt, vom Körper ausgeschieden“. Im Unterschied zu Atkins verbietet Montignac Kohlenhydrate nicht pauschal, sondern lediglich diejenigen mit hohem glykämischen Index wie u.a. alles Zuckerhaltige, Weißmehlprodukte, Kartoffeln, gekochte Karotten und Melonen. Außer den „schlechten“ Kohlenhydraten ist nahezu alles erlaubt, d.h. neben Vollkornbrot, Gemüse und vielen Obstsorten auch fett- und eiweißreiche Lebensmittel. Für die erste Diätphase, in der alle Produkte mit einem glykämischen Index über 50 zu meiden sind, verspricht Montignac eine rasche Gewichtsabnahme. Die zweite, etwas moderatere Phase empfiehlt er als Dauerernährung unter dem Motto „schlank bleiben und das Leben genießen“.

Bewertung: Mit der Montignac-Methode lässt sich durchaus kurzfristig abnehmen, wenn man sich an die vorgeschlagenen Tagespläne hält. Diese enthalten nämlich trotz des Versprechens, die Kalorienzufuhr nicht zu beschränken, lediglich rund 1400 kcal/Tag, so dass eine hypokalorische Kost und eine negative Energiebilanz resultieren. Wer sich allerdings nur an den theoretischen Ausführungen orientiert und dem „harmlosen“ Fett reichlich zuspricht, wird auch bei niedrigem glykämischen Index wohl kaum mit Gewichtsverlust belohnt. Nicht nur diese Widersprüche gibt es aus wissenschaftlicher Sicht trotz einiger vernünftiger Ansätze zu kritisieren. Zwar mögen eine Kost mit hohem glykämischen Index und Hyperinsulinämie, u.a. bedingt durch den raschen Blutzuckerabfall, einhergehend mit



kurzer Sättigung und Heißhungerphasen, einen gewissen Beitrag zur Entstehung von Übergewicht leisten, die Alleinschuldigen sind sie jedoch keineswegs. Zudem legt Montignac den Focus ausschließlich auf den glykämischen Index, ohne die Gesamtmenge der Kohlenhydrate zu beachten. So machen seine Verbote für Melonen oder gekochte Möhren angesichts ihres insgesamt sehr niedrigen Kohlenhydratgehaltes keinen Sinn. Außerdem berücksichtigt er nicht, dass sich der glykämische Index einzelner Lebensmittel bei gemischter Kost und auch abhängig von der Zubereitungsform verändert. Seine Theorie, bei normalem Blutzuckerspiegel würde überschüssiges Fett ausgeschieden, ist absurd. Darüber hinaus fehlt bei Montignac jegliche Bewegungskomponente. Dieses Manko lässt sich auch nicht durch die von ihm vertriebenen und nicht gerade preiswerten „Montignac-Speziallebensmittel“ ausgleichen. Insgesamt ist die Montignac-Methode kein empfehlenswerter Weg zur dauerhaften Gewichtsabnahme.

Blutgruppendiät

Der amerikanische Naturheilkundler Peter D'Adamo erfand die Blutgruppendiät in erster Linie als Dauerernährungsform (6). Eine blutgruppenangepasste Kost soll jedoch ebenso von Übergewicht befreien und neues verhindern. D'Adamo postuliert, dass die vier Blutgruppentypen A, B, AB und O verschiedene Lebensmittel unterschiedlich vertragen. Schuld daran sollen bestimmte Eiweißverbindungen mit agglutinierenden Eigenschaften in den Nahrungsmitteln sein, sog. Lektine. Diese würden sich, ähnlich wie die Antigene fremder Blutgruppen, an Erythrozyten binden und das Blut verklumpen, und zwar blutgruppenabhängig. Als Folge soll es bei nicht-blutgruppengemäßer Ernährung zu allen möglichen weiteren Abwehrreaktionen kommen, die wiederum zu Krankheiten und nicht zuletzt zu Übergewicht führen sollen. Nur blutgruppen-gerecht gestärkt könne man sich von dickmachenden Giften und Fetten befreien. Menschen mit der Blutgruppe O verordnet D'Adamo eine überwiegende Fleischkost, während Gruppe A sich vegetarisch und ohne Milch ernähren

sollte. Lediglich bei Blutgruppe B ist so ziemlich alles erlaubt, während der AB-Typ vorsichtig ausprobieren muss, was ihm bekommt. Für alle Blutgruppen, mit Ausnahme von B, empfiehlt D'Adamo diverse Nahrungsergänzungsmittel.

Bewertung: Das Konzept D'Adamos hält einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht stand. Zwar finden sich in einer Reihe von Lebensmitteln Lektine, die aber für den Menschen nicht schädlich sind. Zum einen verlieren sie durch Kochen ihre agglutinierenden Eigenschaften, zum zweiten können sie die Darmwandbarriere kaum passieren. Nur ganz wenige Lektine, z.B. aus Tomaten oder Weizenkeimen, werden tatsächlich in sehr geringen Mengen in Blut resorbiert. Man hat jedoch bisher nie eine durch Nahrungsmittel ausgelöste Agglutination im Blut gefunden. Und es gibt erst recht keine Hinweise darauf, dass bestimmte Lektine für Menschen einer Blutgruppe schädlicher sein könnten als für Angehörige einer anderen.

Mit Ausnahme der Blutgruppe B werden einseitige Diäten propagiert, die keine ausreichende Versorgung mit essenziellen Nährstoffen ermöglichen. Auch die versprochene „automatische Gewichtsnormalisierung“ bei Einhaltung der Blutgruppendiät wird nicht eintreten, es sei denn, man befolgt die „Variante zur Gewichtskontrolle“, bei der es sich um eine kalorienarme Kost handelt. Das Abnehmen hat dabei allerdings nicht das Geringste mit den Blutgruppen zu tun. Zusammengefasst lässt sich die Blutgruppendiät als unsinnig, unwirksam und unbewiesen beurteilen und weder zum Abnehmen noch als Dauerernährung empfehlen.

Schlankmachende Lebensmittel

Seit einiger Zeit werden auf dem Diätenmarkt zunehmend einzelne Lebensmittel angepriesen, durch deren Verzehr die Pfunde mehr oder weniger „automatisch“ schwinden sollen. Zu den besonders spektakulären Vertretern dieser Art gehören die sog. „Fatburner“. Für ihre Verdauung und Stoffwechselung soll der Körper angeblich mehr Energie benötigen, als uns diese Nahrungsmittel liefern. Des-

halb muss er auf die Energiereserven aus dem Körperfett zurückgreifen, welche umso schneller dahinschmelzen sollen, je mehr dieser energiezehrenden Fatburner verspeist werden. Interessanterweise sollen je nach Autor und mit teilweise haarsträubenden Begründungen ganz unterschiedliche Lebensmittel diese Wunder vollbringen können. Bedauerlicherweise ist in der Realität jedoch kein einziges Lebensmittel zur zusätzlichen Fettverbrennung in der Lage. Ein Energieverlustgeschäft ist das Essen für uns nie. Die Geschichte von den Fatburnern, die früher auch unter dem Namen „Negativkalorien“ bekannt waren, ist und bleibt eine Mär. Ebenso wenig lässt sich der Stoffwechsel durch die hochdosierte Gabe einzelner Nährstoffe zu gesteigerter Fettverbrennung bewegen. Dies wird unter anderem für Vitamin C behauptet, das für eine „vermehrte Produktion schlankmachender Stresshormone“ sorgen soll. Auch nach Gabe von Carnitin wird in der Muskulatur nicht wie in Aussicht gestellt mehr Fett verbrannt, sondern lediglich mehr Carnitin im Urin ausgeschieden.

Als „Fettsensation“ werden seit neuestem MCT-Fette beworben. Hierbei handelt es sich um mittelkettige Triglyzeride, die seit langem bei bestimmten diätetischen Indikationen, z.B. Hyperchylomikronämie und Maldigestionssyndrome, eingesetzt werden. Sie liefern pro Gramm etwa eine Kilokalorie weniger als die üblicherweise in der Kost dominierenden langkettigen Fettsäuren und werden beschleunigt verstoffwechselt. Zwar wurde nach einer Formula-Diät mit zusätzlicher Gabe von MCT-Fetten in den ersten zwei Wochen eine höhere Gewichtsabnahme beobachtet als nach der Gabe normaler Fette, aber dieser Unterschied war nach vier Wochen bereits wieder verschwunden. Durch Anpassungsmechanismen im Stoffwechsel besteht der Vorteil der MCT-Fette allenfalls kurzfristig. Im häuslichen Diätalltag können MCT-Fette daher keinen nennenswerten Nutzen bringen. Die Energieeinsparung gegenüber üblichen Fetten würde lediglich wenige Kalorien betragen. Von einer MCT-Diät zum Zweck des Abnehmens kann daher nur abgeraten werden, zumal die Fette nicht erhitzt werden

sollten, schlecht verträglich sind und auch geschmacklich nicht überzeugen.

In der nächsten **Gour-med**-Ausgabe werden gesunde und erfolgversprechende Wege zum Abnehmen vorgestellt.

Literatur:

1. Atkins RC: Die neue Atkins Diät. Abnehmen ohne Hunger. München 1999.
2. Bravata DM, Sanders L, Huang J et al.: Efficacy and safety of low-carbohydrate diets. JAMA 2003; 289:1837-50.
3. Foster GD, Wyatt HR, Hill JO et al.: A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. N Engl J Med 2003; 348:2082-90.
4. Samaha FF, Iqbal N, Seshadri P et al.: A low-carbohydrate as compared with a low-fat diet in severe obesity. N Engl J Med 2003; 348:2074-81.
5. Finck H.: Montignac M: Die Montignac-Methode für Einsteiger. Offenburg 2000.
6. D'Adamo PJ, Whitney C: 4 Blutgruppen – vier Strategien für ein gesundes Leben. München 2000.
7. Wahrburg U.: Anders Essen – aber wie? Wege und Irrwege durch den Diätendschungel. München 2003.

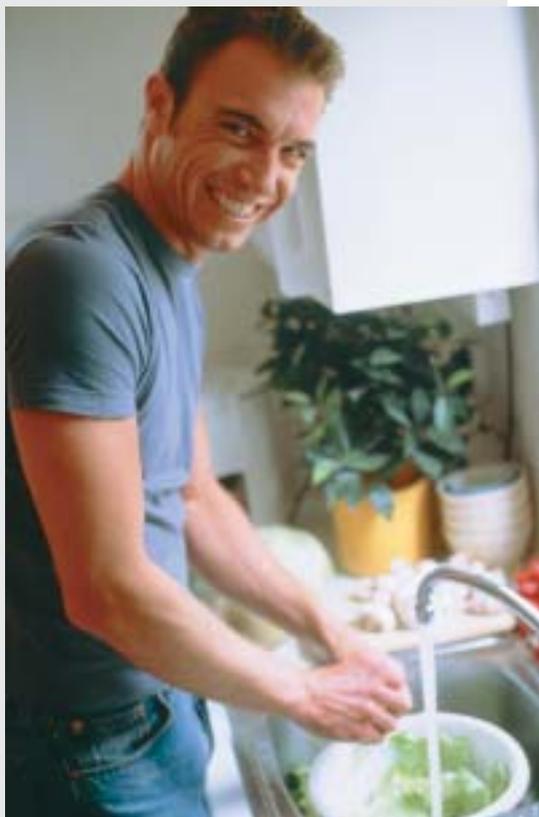
Weitere Informationen:

*Prof. Dr. Ursel Wahrburg
Fachhochschule Münster
Fachbereich Oecotrophologie*

uwahrburg@FH-Muenster.de

Ballaststoffe

– viel mehr als Ballast



Was sind Ballaststoffe?

Für Ballaststoffe gibt es bisher keine einheitliche Definition. Meist versteht man darunter die so genannten nicht verwertbaren Kohlenhydrate sowie den Pflanzenbaustein Lignin. Sie alle können durch die Enzyme des menschlichen Magen-Darm-Traktes nicht verdaut werden. Der Begriff „Ballaststoffe“ wurde zu einer Zeit geprägt, als man die nicht direkt als Nährstoffe verwertbaren Teile der menschlichen Kost für überflüssig hielt. Inzwischen ist aber längst bewiesen, dass Ballaststoffe ganz und gar nicht wertlos sind, sondern wichtige Funktionen in unserem Körper ausüben. Eine weitere Bezeichnung für Ballaststoffe ist „Pflanzenfasern“, da viele dieser Substanzen eine faserige Struktur haben. Denn Ballaststoffe dienen oft als Stütz- und Struktursubstanzen der Zellwand pflanzlicher Zellen.

Die wichtigsten Ballaststoffe

Ballaststoffe sind vielfältig in ihrer Erscheinungsform und haben dementsprechend auch unterschiedliche Wirkungen. Je nachdem, ob sie sich in Wasser lösen oder nicht, unterteilt man sie in lösliche und nicht lösliche Ballaststoffe. Lösliche Ballaststoffe bilden mit Wasser ein Gel. Erreichen sie den Dickdarm, werden sie dort durch die Darmbakterien abgebaut, wodurch die Wasserbindung wieder aufgehoben wird. Unlösliche Ballaststoffe können ebenfalls Wasser binden, werden von den Darmbakterien allerdings nicht oder nur in geringem Umfang abgebaut und behalten so ihre ursprüngliche Struktur. Dadurch nehmen sie im Dickdarm mehr Platz ein. Die mengenmäßig bedeutsamsten Ballaststoffe in unserer Nahrung sind als unlösliche Ballaststoffe Cellulose, Hemicellulosen und Lignin sowie das Pektin als löslicher Ballaststoff. Auch die „resistente Stärke“, die durch Verarbeitung stärkehaltiger Lebensmittel – etwa beim Kochen und anschließenden Abkühlen von Kartoffeln – entsteht, kann nicht verdaut werden. Kleine Mengen resistenter Stärken sind in den meisten stärkehaltigen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten. Neben den Ballaststoffen, die wir natürlicherweise mit Lebensmitteln aufnehmen, werden in der Lebensmittelverarbeitung auch isolierte Komponenten verwendet. Das sind Gummi und Schleimstoffe, die Pflanzen zum Schutz absondern, beispielsweise Gummi arabicum, Guarmehl, Algenextrakte und technisch modifizierte Cellulosen. Sie dienen als Gelier-, Binde- und Verdickungsmittel sowie als Stabilisatoren und Emulgatoren. Zuzuordnen sind sie den löslichen Ballaststoffen. Ihre tägliche Aufnahme ist allerdings nur gering.

Einteilung der bedeutendsten Ballaststoffe

Unlösliche Ballaststoffe	Lösliche Ballaststoffe
Cellulose	Pektin
Hemicellulosen	
Lignin	



Gute Quellen für Ballaststoffe

Ballaststoffe kommen generell nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Besonders ballaststoffreich sind Vollgetreide und die Produkte daraus, Gemüse (beispielsweise die verschiedenen Kohlsorten), Obst (wie Äpfel oder Beeren), Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Sowohl der Ballaststoffgehalt als auch das Verhältnis der einzelnen Ballaststoffe zueinander können in Abhängigkeit von Pflanzenart, -teil, Reifenzustand und Anbaubedingungen stark variieren. Getreide enthält beispielsweise vorwiegend Hemicellulosen; Obst und Gemüse weisen weniger Hemicellulosen auf, dafür mehr Cellulose und Pektin. Der Ligninanteil steigt mit der Verholzung einer Pflanze und ist deshalb in jungen grünen Pflanzen sehr gering.



Ballaststoffgehalt verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel	Ballaststoffgehalt in g pro 100 g	Lebensmittel	Ballaststoffgehalt in g pro 100 g
Haferflocken (Vollkorn)	9,5 g	Weißbrot (Weizen)	3,2 g
Roggenmischbrot	6,1 g	Weizenvollkornbrot	7,5 g
Roggenvollkornbrot	8,1 g	Weizenkleie	45,4 g
Apfel	2,0 g	Johannisbeeren, rot	3,5 g
Birne	3,3 g	Pflaumen, getrocknet	9,0 g
Erdbeeren	2,0 g	Süßkirschen	1,9 g
Himbeeren	4,7 g		
Blumenkohl	2,9 g	Kopfsalat	1,5 g
Broccoli	3,0 g	Möhren	2,5 g
Erbsen, grün	4,3 g	Rosenkohl	4,4 g
Kartoffeln, geschält	1,2 g	Weißkohl	2,9 g

Getreide – die großen Unterschiede

Zu den ballaststoffreichsten Lebensmitteln zählt das Getreidekorn. Die Ballaststoffe sind dabei zu ca. 70 % in den Randschichten des Kornes, der Schale, lokalisiert. Der Rest befindet sich im Mehlkörper. Getreideprodukte können je nach Schalenanteil sehr unterschiedliche Ballaststoffgehalte aufweisen. Der Ausmahlungsgrad eines Mehles wird durch die Mehlsorte angegeben. Diese hat nichts mit dem Feinheitsgrad des Mehles zu tun. Die Typenzahl gibt vielmehr an, wie hoch der Gehalt an Mineralstoffen ist. Je höher der Mineralstoffgehalt und damit die Typenzahl, desto mehr Schalenteile wurden mit vermahlen und desto mehr Ballaststoffe sind enthalten. Vollkornmehle bestehen aus sämtlichen Bestandteilen des Getreidekorns und tragen keine Typenbezeichnung. Dementsprechend haben auch Brote einen unterschiedlichen Ballaststoffanteil, je nachdem, welche Mehle verbacken wurden.



Ausmahlungsgrad und Ballaststoffgehalt von Getreide

Getreidesorte	Mehltype	Ballaststoffgehalt in g pro 100 g Mehl
Weizen	405	4,0 g
Weizen	505	4,3 g
Weizen	1050	5,2 g
Weizen	1700	11,7 g
Weizen	Vollkorn	13,3 g
Roggen	815	6,5 g
Roggen	1150	8,0 g
Roggen	1800 (Roggenbrot)	13,9 g
Roggen	Vollkorn	13,2 g



Obst und Gemüse haben in der Regel einen niedrigeren Ballaststoffanteil als Getreideprodukte, bedingt durch ihren höheren Wassergehalt. Trockenfrüchte wie Pflaumen und auch Nüsse weisen einen recht hohen Gehalt an Ballaststoffen auf, sollten aber wegen des gleichzeitig hohen Energiegehaltes in Maßen genossen werden.

Natürliche Verdauungsförderer

Schon im Magen, auf dem Beginn ihrer Reise durch unseren Körper, fördern Ballaststoffe die Sättigung und verlängern das Sättigungsgefühl. So können sie das Körpergewicht positiv beeinflussen, weil wir dann weniger essen. Einige lösliche Ballaststoffe führen zu einer verlangsamten und gleichmäßigen Aufnahme von Kohlenhydraten in das Blut und wirken so ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel. Günstige Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel werden ebenfalls verschiedenen löslichen Ballaststoffen zugeschrieben. Ihre bekanntesten Wirkungen üben Ballaststoffe allerdings im Dickdarm aus: Unlösliche Ballaststoffe lagern hier Wasser ein, führen zu einer lockeren Konsistenz des Stuhls und erhöhen direkt das Stuhlvolumen. Lösliche Ballaststoffe werden von den Darmbakterien abgebaut und fördern so deren Vermehrung, was ebenfalls zu weicherem Stuhl mit erhöhtem Volumen führt, der dann schneller abtransportiert wird. So wird die Verdauung auf natürliche Weise gefördert. Die Darmbakterien bauen Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren ab, die den pH-Wert im Darm senken und dadurch unter anderem eine positive Bakterienflora fördern. Diese Abbauprodukte tragen nur in geringem, vernachlässigbarem Umfang zur Energieversorgung bei.



Empfehlung und Realität

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Aufnahme von mindestens 30 g Ballaststoffen. Davon sollte ungefähr die Hälfte aus Getreideprodukten stammen und der Rest aus Obst und Gemüse. Die tatsächliche Zufuhr in Deutschland beträgt allerdings durchschnittlich nur etwa 20 g.



Isoliert oder im Verbund?

Wenn möglich, sollten Ballaststoffe aus einer sinnvollen Zusammensetzung von Lebensmitteln aufgenommen werden und nicht als isolierte Stoffe oder in Form einer nachträglichen Anreicherung. Denn eine natürlicherweise ballaststoffreiche Kost enthält gleichzeitig viele andere wertvolle Inhaltsstoffe wie komplexe Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und andere biologisch aktive Bestandteile wie sekundäre Pflanzenstoffe mit ihren vielfältigen positiven Wirkungen.



Tipps und Tricks zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr

- Wer bisher relativ wenige Ballaststoffe zu sich genommen hat, sollte seinen Körper langsam an mehr gewöhnen. Eine zu schnelle Umstellung kann zu Völlegefühl, Blähungen und anderen Beschwerden führen.
- Tauschen Sie nach und nach ballaststoffarme gegen ballaststoffreiche Lebensmittel aus. Beginnen Sie mit mehr Obst und Gemüse, z.B. mal ein Apfel oder eine Möhre zwischendurch und eine große Portion Gemüse zur warmen Hauptmahlzeit.
- Wichtig ist auch, gleichzeitig ausreichend zu trinken, mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag, damit die Ballaststoffe ausreichend quellen können.
- Achten Sie auch bei Ballaststoffen auf eine vielseitige Ernährung.
- Verwenden Sie Obst, wenn möglich, mit Schale, denn viele Ballaststoffe befinden sich in oder direkt unter der Schale.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, z.B. Vollkornbrot und Vollkornnudeln. Dabei muss Vollkornbrot nicht unbedingt ganze Körner enthalten, es gibt auch Vollkornbrote aus fein gemahlenem ganzem Korn.

So ist eine Ballaststoffaufnahme von mindestens 30 g pro Tag erreichbar:

Lebensmittelmenge	Ballaststoffgehalt
Müsli, 50 g Mehrkornflocken mit 1 Apfel	7,5 g
1 Scheibe Weizenvollkornbrot (50 g)	3,7 g
200 g Kartoffeln	2,4 g
250 g Lauch-Möhren-Gemüse	6,0 g
1 Birne, mittelgroß (125 g)	4,1 g
1 Scheibe Weizenvollkornbrot (50 g)	3,7 g
1 Roggenbrötchen	2,6 g
100 g Kohlrabi zum Knabbern	1,4 g
Gesamt	31,4 g



Herausgeber:

CMA Referat Wissenschafts-PR
Postfach 20 03 20,
53133 Bonn
<http://www.cma.de>

Sonderdrucke mit der Bestellnummer 6565 sind kostenlos bei der CMA erhältlich.
Fax: 0228/847-202 oder E-Mail: Wiss-PR@cma.de



Risikosenkung von Harnwegsinfektionen durch eine innovative Schutzhülse für Einmalkatheter

Harnwegsinfektionen zählen mit einem Anteil von 30 bis 40 Prozent zu den häufigsten Ursachen nosokomialer Infektionen und sind bis zu 90 Prozent aller Fälle durch einen Katheter assoziiert. Oberstes Ziel im Alltag sollte deshalb unbedingt die Vermeidung dieser Infektionen sein.

Durch die innovative Schutzhülse der beiden Einmalkatheter Advance Extra und Advance Plus von der Firma Hollister Incorporated wird das Risiko von Harnwegsinfektionen gesenkt. Die 15 Millimeter lange Schutzhülse ist eine Weiterentwicklung der so genannten O'Neil-Schutzhülse und verhindert den Kontakt des Katheters mit Keimen im Eingangsbereich der Harnröhre. In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass diese Schutzhülse das Risiko von Harnwegsinfektionen senkt. Der australische Gynäkologe Dr. George O'Neil hatte bereits 1981 bewiesen, dass sich bei 90 Prozent aller Menschen die Keime vorwiegend in den vorderen 15 Millimeter der Harnröhre befinden. Die Schutzhülse des Advance Extra und Advance Plus überbrückt diese keimbesiedelte Zone im Eingangsbereich der Harnröhre. Sie verhindert damit den direkten Kontakt des Katheters mit den Keimen und beugt so der Migration von Bakterien in die Blase vor. Aufgrund der geringeren Harnwegsinfektionen reduzieren sich die Antibiotika-Gaben und es kommt zu weniger Krankenhausaufenthalten durch entstandene Resistenzen. Hierdurch werden die Budgets der Krankenkassen stark entlastet. Um die Sterilität auch nach dem Öffnen der doppelt steril verpackten Advance-Einmal-

katheter zu gewährleisten, verschließt eine Schutzkappe die Schutzhülse. Die Schutzkappe ist so konzipiert, dass sie auch von Personen mit eingeschränkter Motorik einfach abgenommen werden kann.

Die Advance-Einmalkatheter verfügen zudem über ein Gleitgel-Reservoir, das die individuelle Dosierung des Gleitgels erleichtert. Durch leichtes Drücken kann der Betroffene oder die Pflegekraft bestimmen, wie viel Gleitgel auf den Katheter aufgebracht wird. Das Gleitgel-Reservoir sorgt zudem für eine gleichmäßige Gleitgelverteilung auf den Katheterkörper. Das gebrauchsfertige, wasserlösliche Gleitgel gewährleistet eine dauerhaft hohe Gleitfähigkeit beim Einführen wie auch beim Entfernen des Katheters. Das gebrauchsfertig enthaltene Gleitgel vermeidet die Kontamination mit Keimen, da zur Produktvorbereitung weder Wasser noch andere zusätzliche Hilfsmittel benötigt werden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Katheters sind die mittels fortschrittlichster Technologie optimierten, abgerundeten Katheteraugen. Sie sorgen für ein sanftes und sicheres Katheterisieren und minimieren das Risiko von traumatischen Verletzungen der Harnröhre beim Einführen und Entfernen des Katheters.

Um das Einführen des neuen Advance Extra-Einmalkatheters zu erleichtern, wurde eine Folienumhüllung mit Konzertina-Effekt entwickelt. Diese einfach zu handhabende Folie lässt sich wie eine Ziehharmonika zusammenschieben. Dies ermöglicht den Betrof-

fenen mit etwas Übung auch einhändiges Katheterisieren. Anwenden mit eingeschränkter Feinmotorik wird durch die Folienumhüllung ein hygienisches Katheterisieren ermöglicht, ohne den Katheterkörper zu berühren. Advance Plus mit einem Fassungsvermögen von 1,5 Litern ermöglicht Betroffenen das bequeme Katheterisieren an jedem Ort. Mit dem im Aufgangbeutel integrierten Henkel kann der Advance Plus sicher gehalten beziehungsweise aufgehängt werden, so dass sich auch Tetraplegiker mit ausreichender Feinmotorik selbst katheterisieren können. Die gut lesbare Skalierung gewährleistet die Überwachung der abgeleiteten Harnmenge.

Die Advance Extra und Advance Plus Einmalkatheter sind mit Nelaton- und Tiemann-Spitze in unterschiedlichen Charrière-Größen für Frauen und Männern erhältlich und ermöglichen ein gebrauchsfertiges, berührungsfreies und sicheres Katheterisieren.

Weitere Informationen sowie Testmuster können jederzeit unter Angabe der Charrière-Größe kostenlos über die gebührenfreie Telefonhotline 0800/4 65 54 78 oder per Fax unter 0 89/99 28 86-145 bei der Firma Hollister Incorporated angefordert werden.

Weitere Informationen:

*Hollister Incorporated
85767 Unterföhring
Tel.: 089/99 28 86-0
Fax: 089/99 28 86-145
<http://www.hollister.de>*

hollister.deutschland@hollister.com





MEDIZIN-TECHNIK NEWS

Phakoemulsifikationsgerät zur Behandlung von Katarakten

Der Graue Star kann mit Medikamenten nicht geheilt werden. Die Operation ist die einzige Behandlungsmöglichkeit, die zum Erfolg führt.

Die Operation besteht aus:

1. Der Phakoemulsifikation (Zerkleinerung und Entfernung der getrübten Linse)
2. Dem Einsetzen der Kunstlinse (Intraokularlinse)

Im Folgenden wollen wir Ihnen dieses Verfahren kurz erläutern.

Die Phakoemulsifikation

Zur Phakoemulsifikation wird ein 2,5-3,0 mm kleiner Schnitt am Auge gesetzt. Die vordere Kapsel der Augenlinse wird mit ca. 5 mm Durchmesser eröffnet. Im Anschluss wird der harte Linsenkern zertrümmert und zusammen mit der weicheren Linsenrinde abgesaugt. In den meisten Fällen erfolgt die Zerkleinerung der Linse mittels Ultraschall. Dabei steuert ein Gerät ein Handstück an, auf dem ein so genannter Tip angebracht wird. Dieser Tip schwingt 40.000 mal pro Sekunde und zertrümmert dadurch den harten Linsenkern.

Neben der klassischen Vorgehensweise, bei der die Phakoemulsifikation ausschließlich mittels Ultraschall (Zertrümmerung des Linsenkerns bei 40.000 Hz) durchgeführt wird, gibt es inzwischen eine völlig neue Technologie die eine sehr schonende und effiziente Entfernung des Linsenkerns gewährleistet.

NeoSoniX™ ist eine spezielle Phakotechnologie. Bei dieser Technologie oszilliert der Tip mit 100 Schwingungen pro Minute um die Längsachse des Tips.

Eine weitere neue Technologie ist die AquaLase®-Emulsifikation. Die Technologie findet vor allem bei jungen Patienten ihre Anwendung. Bei diesem Verfahren wird über das abgebildete Handstück spezielle erwärmte Kochsalzlösung (BSS®) in Pulsen in das Kernmaterial geleitet. Dadurch wird der Kern zertrümmert. Bei diesem Verfahren entfällt die mechanische Bewegung des Tips völlig.

Das INFINITI™ Vision System überwacht und minimiert durch zwei Drucksensoren die Mengen an Flüssigkeit, die während der Operation durch das Auge fließen.

• Je geringer die Flüssigkeitsmenge ist, die während der Operation durch das Auge fließt, desto geringer ist die Belastung für das Auge, speziell für die innere Hornhautschicht.

• Je kürzer die Ultraschallzeiten, desto geringer die Belastung für das Auge speziell die innere Hornhautschicht. Denn Ultraschallwellen breiten sich im Auge aus und können so die Zellen der inneren Hornhautschicht schädigen.

• Durch die AquaLase®-Emulsifikationstechnologie werden mechanische Bewegungen des Tips vermieden und so das Risiko von Gewebeverbrennungen ausgeschlossen.

• Durch die Phakoemulsifikation mit den neuen Technologien sind die Hornhäute am 1. Tag nach der Operation noch klarer, so dass dem Patient von Anfang an ein optimales Sehen ermöglicht wird.

• Auf Grund des schonenden Verfahrens ist der Heilungsprozess am Auge schneller abgeschlossen.

Weitere Informationen:

Alcon Pharma GmbH
Blankreutestr. 1
79108 Freiburg
Telefon: 0761/1304-347
Fax: 0761/1304-99347
<http://www.alconlabs.com>
Sabine.Michel@alconlabs.com

Geniessen Sie
 unser Wellnessparadies: Schönheit - Entspannung - Sinnlichkeit.
 Über 110 Pauschalangebote erhalten Sie unter
<http://www.saechsische-staatsbaeder.de> oder Info-Hotline **037437/71111.**
 Königlich Genießen
 BAD ELSTER
 BAD BRAMBACH



Knieführungsorthese

Mit der GenuPro Control A steht Ärzten und Fachhandel ein modernes Hilfsmittel für die konservative und postoperative Behandlung von Seiten- und Kreuzbandinstabilitäten zur Verfügung. Eine flache, zugleich sehr stabile Rahmenkonstruktion aus Aluminium sorgt für eine schnelle und passgenaue Anformung an die individuelle Beinform.

Mit 390 Gramm Rahmengewicht zählt die GenuPro Control zu den leichtesten industriell gefertigten Orthesen. Die großflächige, frontale Beinfassung gewährleistet eine hervorragende Kraftübertragung und ein ungehindertes Muskelspiel bei geringer Druckbelastung.

Die GenuPro Control bietet für die Einstellung der Bewegungsamplitude eine sehr anwenderfreundliche Lösung. Die Extensions- und Flexionsbegrenzung kann in 10°-Schritten über Zahnsegmentscheiben vorgenommen werden. Diese lassen sich einfach und ohne den Einsatz von Werkzeug in die gewünschte Position bringen. Für eine Ruhigstellung des Kniegelenks besteht die Möglichkeit, die Orthese durch ein spezielles Immo-Kit in eine Immobilisationsschiene zu verwandeln.

Ein neuartiges, patentiertes Orthesengelenk trägt dazu bei, die Einwirkung von unphysiologischen Zwangskräften auf das Kniegelenk zu minimieren. Das wird durch die Rückverlagerung der Achse mit zunehmender Beugung und durch variable Rotationsradien erreicht. Diese Gelenkkonstruktion verhindert gleichzeitig Hoch- und Tiefbewegungen der Orthese auf dem

Bein. Hautfreundliche Kombi-Polster mit einer textilen Oberfläche sorgen ebenfalls für einen guten Sitz der Orthese.

Weitere Informationen:

*Thuasne Deutschland GmbH & Co. KG
Hauptstr. 16
35099 Burgwald
Tel.: 06451/7212-0
Fax: 06541/7212-50
<http://www.thuasne.de>*

BVMed-Info- karte

Erstattungs- und Verordnungsfähigkeit von Verbandmitteln

Rechtliche Anspruchsgrundlage

Versicherte der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) haben Anspruch auf die Versorgung mit Verbandmitteln nach § 31 Abs. 1 SGB V. Verbandmittel sind CE-geprüfte Medizinprodukte und keine Arzneimittel! Verbandmittel sind ordnungsfähig. Sie fallen nicht unter die Ausschlussregelung nach § 34 Abs. 1 S. 1 SGB V von nicht verschreibungspflichtigen Arzneimitteln.

Verbandmittel werden durch einen zugelassenen Vertragsarzt verordnet. Der Vertragsarzt wählt das Verbandmittel unter Beachtung der medizinischen Notwendigkeit und des Wirtschaftlichkeitsgebotes aus.

Gesetzliche Zuzahlungsregelung für Verbandmittel

Versicherte, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, müssen grundsätzlich eine Zuzahlung von 10 % des Abgabepreises, mindestens 5% und höchstens 10%, allerdings jeweils nicht mehr als die Kosten des Mittels, leisten (§ 61 Abs. 1 S. 1 SGB V).

Der Leistungserbringer (z. B. Apotheker oder Sanitätsfachhändler) muss die Zuzahlung von den Versicherten für die Krankenkasse einziehen.

Beschränkung der Zuzahlungspflicht (Belastungsgrenze)

Versicherte haben während eines Kalenderjahres nur Zuzahlungen in Höhe von 2 % ihrer jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt zu leisten. Für chronisch Kranke beträgt diese Grenze nur 1 % der jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Bei Überschreiten der Belastungsgrenze muss bei der Krankenkasse ein Antrag auf Zuzahlungsbefreiung gestellt werden.

Über weitere Details informiert jede Krankenkasse!

Bestellung:

*Bis 50 Exemplare kostenlos!
Bestellung per E-Mail: info@bvmed.de*

Weitere Informationen:

*BVMed - Bundesverband Medizintechnologie e.V.,
Reinhardtstr. 29 b
10117 Berlin
Tel.: (0 30) 24 62 55-20
Fax: (0 30) 24 62 55-99*



BVMed legt Homecare- Informationsbroschüre auf

Was ist Homecare? Häusliche Pflege? Nein. Therapie und Pflege im häuslichen Bereich? Schon eher. Ein neuer und wichtiger Versorgungsbe- reich? Mit Sicherheit. Homecare hat sich in den letzten Jahren zu einem wichtigen Bestandteil der Patienten- versorgung im ambulanten Bereich entwickelt. Dennoch ist vielen Kosten- trägern, Politikern und Meinungsbil- dern dieser Bereich weitestgehend unbekannt. Der Bundesverband Medi- zintechnologie, BVMed, hat deshalb eine neue Informationsbroschüre zu „Homecare“ aufgelegt.

Mit der 16-seitigen Informations- broschüre „Homecare“ informiert der BVMed über diesen Versorgungs- bereich und stellt die besondere Bedeu- tung der Dienstleistung von Homeca- re-Unternehmen heraus.

Homecare umfasst dabei die Ver- sorgung eines Patienten zu Hause

- mit erklärungsbedürftigen Hilfsmitteln/Medizinproduk- ten, Verband- und Arznei- mitteln,
- durch geschultes Fach- personal,
- im Rahmen einer ärztlichen ambulanten Therapie,
- mit vergleichbarer Qualität wie in der Klinik.

Homecare ist ein wichtiges Binde- glied zwischen stationärer und ambu- lanter Versorgung und unterstützt das Ziel „ambulant vor stationär“. „Home- care trägt damit wesentlich zum Gelin-

gen bei der Umsetzung integrierter Ver- sorgungsformen bei. Dem muss durch eine stärkere Einbindung der Homeca- re-Leistungserbringer in die Verträge zur Integrierten Versorgung Rechnung getragen werden“, so BVMed- Geschäftsführer Joachim M. Schmitt bei der Vorstellung der Broschüre in Berlin.

Der BVMed schlägt zudem vor, Homecare als festen Bestandteil des Gesundheitswesens im SGB V (Sozial- gesetzbuch) zu verankern, Homecare- Ansätze im Rahmen der Fallpauschalen-Einführung zu berücksichtigen sowie die Disease-Management-Pro- gramme (DMP) um Leistungserbringer außerhalb des ärztlichen Bereichs, bei- spielsweise Industrie- und Handels- unternehmen mit ihren Homecare- Dienstleistungen, zu erweitern.

Die BVMed-Informationsbroschüre „Homecare“ kann im Internet unter [http://www.bvmed.de\(Publikationen\)](http://www.bvmed.de(Publikationen)) kostenlos heruntergeladen werden.

Weitere Informationen:

*Manfred Beeres M.A.
BVMed- Bundesverband
Medizintechnologie
Reinhardstr. 29 b
10117 Berlin
Tel.: 030/24 62 55-20
Fax: 030/24 62 55-99
beeres@bvmed.de
<http://www.bvmed.de>*





Cool bleiben in eisigen Grippezeiten

Das Grippevirus wütete 2002/2003 ziemlich heftig: Fünf Millionen Deutsche mussten wegen der Influenza einen Arzt aufsuchen, etwa die Hälfte davon war arbeitsunfähig, und die Todesrate war mit 16.000 Opfern nahezu doppelt so hoch wie in der Saison zuvor. Dennoch wird diese Erkrankung immer noch unterschätzt, und nur etwa ein Fünftel der Bevölkerung weist einen ausreichenden Impfschutz auf.

Das Immunsystem vieler Menschen ist jedoch nicht in der Lage, das Virus wirksam zu bekämpfen, u. a. deshalb, weil sich der Erreger ständig verändert.

Insbesondere Kinder, ältere Menschen und Personen mit Abwehrschwäche oder chronischen Erkrankungen sind gefährdet an Influenza zu erkranken. Nicht nur diesen „Hochrisikopersonen“ wird die jährliche Immunisierung gegen die gefährliche Viruserkrankung empfohlen. Die Impfung, die ab September durchgeführt werden sollte, baut innerhalb von zwei Wochen einen zuverlässigen Schutz für mindestens sechs Monate auf. Da die Viren ständig ihre Taktik ändern, ist die vorbeugende Stärkung des Immunsystems immer noch die beste Medizin. Voraussetzung für eine gut funktionierende Abwehr ist eine ausreichende Zufuhr

aller lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, wobei insbesondere das Spurenelement Zink wichtige Funktionen im Immunsystem übernimmt. Zink verfügt über Virus hemmende Eigenschaften, indem es den Vermehrungsmechanismus der Viren unterbindet. Zink (z. B. Unizink 50®) gilt als die beste natürliche Waffe gegen Atemwegsinfektionen, da es wie Ascorbinsäure zum körpereigenen Antioxidantiensystem gehört.

Antikörper mögen's optimistisch

Dass negative Gefühle ungünstige Auswirkungen auf das Immunsystem haben, ist eine bekannte These, die in einer US-Studie erneut bestätigt wurde. Die Wissenschaftler stellten fest, dass besonders negativ denkende Menschen nach einer Grippeimpfung weniger Antikörper bildeten als Personen, die eine positivere Lebenseinstellung hatten. Diese Ergebnisse beruhen auf der Messung von Hirnströmen und Reaktionen des Körpers auf Emotionen, die analysiert wurden, während die Studienteilnehmer die besten sowie die unangenehmsten Momente ihres Lebens beschrieben. Es zeigte sich auch, dass bei Personen mit negativen Gefühlen vor allem ein Teil der rechten Hälfte des Gehirns aktiv war, der mit Depressionen in Verbindung gebracht wird. Depressionen können auch auf einem Zinkmangel beruhen. Die Einnahme des Spurenelementes kann sich bei dieser Symp-





PHARMA NEWS

106. ZÄN-Kongress vom 26.2.-3.3.2004 in Freudenstadt

tomatik als hilfreich erweisen, denn Zink (z. B. Unizink 50®) fördert die körpereigene Produktion des Stimmungsaufhellers Serotonin.

Für die Extraportion Zink

Zinkpräparate aus der Apotheke mit dem wirksamen Bestandteil Zinkaspartat zeichnen sich nicht nur durch eine positive Zinkwirkung sondern auch durch ihre Magensaftresistenz aus. Die magensaftgeschützten Filmtabletten gewährleisten eine bessere Magenverträglichkeit sowie eine optimale Bioverfügbarkeit der Zink-Aspartat-Verbindung. Aus diesem Grund wurde Unizink 50® wiederholt zum Zinkpräparat des Jahres gewählt.

Quellen:

- Arbeitsgemeinschaft Influenza des Robert Koch Instituts
- Proceedings of the National Academy of Sciences

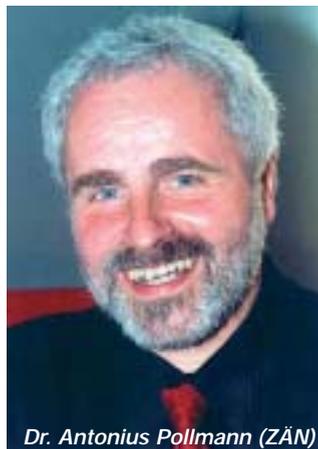
Foto: K&P

Weitere Informationen:

K&P
Hohenbachernstr. 36
85402 Kranzberg
Tel.: 08166/92 81
Fax: 08166/85 32

196 Veranstaltungen mit 160 Referenten, Seminare zu verschiedenen Zusatzbezeichnungen und Qualitätsnachweisen.

Ist es Mode oder Zeitgeist, Körperfunktionen energetisch zu erklären und die ärztliche Behandlung unter dem Aspekt von Informationsübertragung und -verarbeitung zu sehen?



Dr. Antonius Pollmann (ZÄN)

Es ist schon der Geist der Zeit, resultierend aus der Informations- und Multimediagesellschaft, der uns auch Körperfunktionen unter diesem Blickwinkel erscheinen lässt. Sind doch auch die Wissenschaften wie Physik und Chemie durch die Erkenntnisse der Atomphysik, der Elektronik, der

Chaoswissenschaft und der Informationswissenschaft bereichert worden. So liegt es nahe, das Wissen aus diesen Fachgebieten auch auf die Medizin zu übertragen.

In einer einzigartigen Zusammenstellung aller wichtigen Themen bietet Ihnen der ZÄN hier eine komprimierte Fortbildung auf neuestem wissenschaftlichen Niveau. Wir machen es Ihnen leicht, am Puls der Zeit zu bleiben.

Anmeldungen:



Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren und
Regulationsmedizin e.V.
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/ 91 858-0
Fax: 07441/ 91 858-22
ZAEN-Freudenstadt@t-online.de
<http://www.zaen.org>



Geschichte aus dem (Krankenhaus-) Management

Ein Mensch in einem Heißluftballon hat sich verirrt. Er geht tiefer und sieht eine Menschenmenge am Boden. Er sinkt noch weiter ab und ruft von oben herab: „Kann mir jemand helfen? Ich habe einem Freund versprochen, ihn vor einer Stunde zu treffen, und ich weiß nicht, wo ich bin und in welche Richtung ich muss.“

Eine Frau am Boden antwortet: „Sie sind in einem Heißluftballon in ungefähr zehn Metern Höhe über dem Grund. Sie befinden sich zwischen 40 und 41 Grad nördlicher Breite und zwischen 59 und 60 Grad westlicher Länge. In welche Richtung Sie weiter

müssen, kann ich Ihnen nicht sagen, weil ich Ihr Ziel nicht kenne.“

„Sie müssen Ingenieurin sein“, sagt der Ballonfahrer. „Bin ich“, antwortet die Frau, „woher wissen Sie das?“ „Nun“, sagt der Ballonfahrer, „alles, was Sie mir sagten ist sicherlich technisch korrekt, aber ich habe keine Ahnung, was ich mit Ihren Informationen anfangen soll, und Fakt ist, dass ich immer noch nicht weiß, wo ich bin. Offen gesagt, Sie waren keine große Hilfe. Sie haben höchstens meine Reise noch weiter verzögert.“ „Sie müssen im (Krankenhaus-)Management tätig sein“, sagt die Frau. „Bin

ich“, antwortet der Ballonfahrer, „woher wissen Sie das?“ „Nun“, sagt die Frau, „Sie wissen weder wo Sie sind, noch haben Sie einen Plan, wohin Sie fahren. Ein Ziel nennen Sie nicht, und Ihr Termin ist schon längst vorbei. Sie sind aufgrund einer großen Menge heißer Luft in Ihre jetzige Position gekommen. Sie haben Versprechungen gemacht, von denen Sie keine Ahnung haben, wie Sie sie einhalten können, und erwarten von den Leuten unter Ihnen, dass sie Ihre Probleme lösen. Tatsache ist, dass Sie in exakt der gleichen, selbst verschuldeten Lage sind wie vor unserem Treffen. Jedoch wollen Sie nun die unter Ihnen Stehenden für Ihr Scheitern verantwortlich machen!“

Dr. Andreas Flessa

Quelle: Aus „Deutsches

Ärztblatt“/Jg.101/Heft 1-2/ 5. Januar 2004

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 Ditrach (Restaurants)
Horst-Dieter Ebert (Kolumne und Buchtipp)
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 (Kalifornien)
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, 2, 2a und 3
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
Simon Boé
Courbièrstr. 5
10787 Berlin
Tel.: 0 30/391 000 52
Fax: 0 30/391 000 53
E-Mail: s.boe@boe-kommunikation.de

Anzeigenvertrieb Nichtpharmafirmen:

Nielsen Gebiet: 3b und 4
Verlagsbüro:
Wolfgang Brandt Werbefachwirt BDV
Birnbäumweg 6
86169 Augsburg
Tel.: 0 821/74 30 80 oder 0 821/70 14 40
Fax: 0 821/74 30 85
Büro München:
Helmptertstr. 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: www.verlagsbuero-brandt.com

Anzeigenverwaltung:

Andrea Falk
Layout: Jutta Franke
Erscheinungsort: 48165 Münster
Mitglied im Arbeitskreis **IA-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.

Gour-med[®]

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

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: _____



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.g>

gourmed@grecotel.gr

World of  TUI

Zurück zum Inhaltsverzeichnis