

1982-2012
30 Jahre

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus www.gour-med.de Ausgabe 11/12 - 2013

BADISCHE WEINSTRASSE

Reizvolle Ortenau und
der Ritter in Durbach

MIT RAD UND TAT DURCH NORDHOLLAND

TITISEE

Schwarzwälder
Gastlichkeit im
Alemannenhof

KROATIEN

Mit dem E-Bike auf
Vital-Kreuzfahrt

IL TAVOLO

Zürich bittet zu
Tisch

TRÄUME DEINEN Sea Dream

It's Yachting - Not Cruising

FLORIDAS

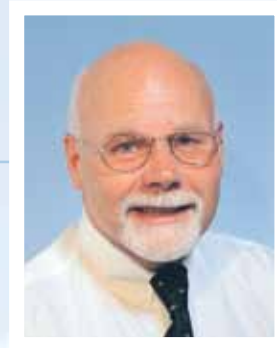
ANDERE SEITE

Eine kulinarische Reise
Teil 1

Genießen in Rom im La Pergola bei HEINZ BECK



11/12 –2013
32. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



Liebe **Gour-med** - Leser,

Schon wieder ein Jahr vorüber, schon wieder Weihnachten. Die Zeit rast uns davon und wir können nichts dagegen tun. Mal ehrlich, welche der guten Vorsätze, die Sie Silvester 2012 gefasst haben, sind Realität geworden? Keine?

So ist es doch jedes Jahr, oder? Meine Empfehlung: Genießen Sie das Leben und alles was das Leben für Sie schöner macht. Nach unserer Philosophie gehören Essen und Trinken zu den schönsten Genüssen.

Ein Grund mehr Ihnen gerade jetzt, zur Weihnachtszeit, zu berichten, was es Neues von **Heinz Beck**, einem der zehn besten Köche der Welt, gibt.



Seine Kochkunst ist unvergleichbar, das La Pergola mit dem einzigartigen Blick über die Vatikan Stadt und Rom ist etwas so Besonderes, dass jeder Gourmet mindestens ein Mal erleben sollte.

Die Weinempfehlungen von **Yvonne** (Mrs. pipco) passen in die Jahreszeit und zu festlichen Menus. Im Weinviertel in Österreich wachsen exklusive Trauben, sie sind reich an Mineralien und herrlich fruchtigem Geschmack. Diese Weine verschönern die trüben langen Winterabende.



Dazu ein gutes Buch, was braucht man sonst noch für gemütliche Stunden? **Horst-Dieter Ebert** empfiehlt in dieser Ausgabe gleich über zwei Seiten Lesens- und Verschenkenswerte Bücher. Wie immer sind seine Buchtipps kritisch, ironisch, auf jeden Fall aber ehrlich!

Gleich mehrere Fernreisen stellen wir Ihnen in der letzten Ausgabe 2013 vor. Unsere Gastautorin **Yvonne Troebst** war mit dem E-Bike auf einer Vital-Kreuzfahrt an der kroatischen Adria. Begeistert berichtet sie, wie man Schiffstouren mit sportlicher Aktivität ohne Strapazen genießen kann.

Auch mit Schiff und Rad war **Wolf Günthner** in Nordholland unterwegs. Seine Reise nennt er „Mit Rad und Tat unterwegs“.

Last but not least waren wir nach einigen Jahren wieder einmal auf der SeaDream I.

Yachting-Touren auf einer SeaDream Yacht gehören zu den besten Cruising-Angeboten für Kreuzfahrtexperten. Träumen Sie mit, auf und von der SeaDream.



Anne Wantia hat zwei empfehlenswerte Ziele für Gourmets für Sie von ihren Reisen mitgebracht. Die Il Tavolo Veranstaltung in Zürich hat sich mit der 2. Einladung in die TOP Liste der Gourmetevents katapultiert. Die besten Chefköche Schweizer Restaurants bereiten in den Züricher Markthallen exklusive Speisen zu.

Die zweite Empfehlung von **Anne Wantia** ist das Restaurant und Hotel „Ritter in Durbach“ in der Ortenau. Berühmt wurde das Haus durch das Badische Schneckenbüpple, kreiert vor ca. 35 Jahren vom damaligen Besitzer Brunner. Das Restaurant und Hotel ist heute - nach Erweiterung und Wiedereröffnung Ende November - eines der Spitzenhäuser im Schwarzwald.

Mit unserer kulinarischen Reise auf der „anderen Seite“ Floridas, der Westküste, möchten wir Ihnen den nicht ganz so bekannten Teil Floridas vorstellen. Es gibt dort eine Vielzahl erstklassiger Köche mit hervorragenden Angeboten. Den zweiten Teil der Reportage lesen Sie in der Februar-Ausgabe 2014.

Das Neueste aus den Bereichen Medizin und Pharma finden Sie, wie immer, im letzten Teil von **Gour-med**.

Nutzen Sie die Feiertage, erholen Sie sich mit Genuss und anderen Dingen die das Leben verschönern.

Kommen Sie gut in das Jahr 2014, bleiben Sie gesund und uns wohlgesonnen.

Das wünschen wir Ihnen

Ihr **Gour-med**-Team und natürlich

K.L.

P. S. Nicht vergessen: alles wird gar!!!

Haben Sie Anregungen, Tipps oder auch Kritik, schreiben Sie uns per E-Mail an:

Gour-med@Gour-med.de



04 Genießen im La Pergola bei Heinz Beck in Rom

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP VON
YVONNE HOFFMANN ALIAS MRS. pipco
Weinviertel - Von Gegensätzen und Symbiosen

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP
VON ARMIN ROSSMEIER
Rouladen-Tipps

14 NEUES AUS DER GOURMET-WELT

14 Badische Weinstraße
Reizvolle Ortenau und der Ritter in Durbach
18 Mit Rad und Tat durch Nordholland
22 Titisee
Schwarzwälder Gastlichkeit im Alemannenhof
25 Kroatien
Mit dem E-Bike auf Vital-Kreuzfahrt
28 Il Tavolo - Zürich bittet zu Tisch
32 Träume deinen Sea Dream
It's Yachting - Not Cruising

36 KULINARIA DER WELT

36 Floridas andere Seite, Teil 1
Eine kulinarische Reise durch Bradenton,
Anna Maria Island und Longboat Key

42 KURZ NOTIERT



22 Alemannenhof am Titisee



28 Zürich - Il Tavolo



25 Kroatien - Mit dem E-Bike auf Vital-Kreuzfahrt

50 BUCH-TIPPS

50 Von Horst-Dieter Ebert

52 **Gour-med**-GETESTET UND EMPFOHLEN
„perfekt schlafen“

54 ERNÄHRUNGS-MEDIZIN AKTUELL
Vitamin D schützt vor Depressionen

55 WEIN UND GESUNDHEIT AKTUELL

56 MEDIZIN NEWS

58 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL
58 IMPRESSUM

Ein Dinner unter Sternen

mit Blick auf die Ewige Stadt



Genießen im La Pergola bei Heinz Beck in Rom

Klaus Lenser

Es fällt schwer einen Beitrag über Heinz Beck, den besten Koch Italiens, Mitglied in der Top Ten Liste der Welt, nicht mit dem Aufmacher „**Das Wunder von Rom**“ zu beginnen. Fest steht, Heinz Beck ist das „Küchenwunder“ von Rom und einer der kreativsten Köche dieser Zeit.

Seit mehr als 7 Jahren wird er mit der höchsten Auszeichnung des Michelin (3 *)

und allen anderen ernstzunehmenden Restaurant-Testern geehrt.

Heinz Beck und das „La Pergola“ im Hotel „Rome Cavalieri“ ist eine Pilgerstätte für Gourmets aus der ganzen Welt, was aber nicht überrascht. Bisher habe ich noch keinen Gast, der bei Heinz Beck gegessen hat, kennengelernt, der nicht geradezu enthusiastisch von den Menus schwärmt. Vor dem Dinner hatte der Chef sich Zeit

genommen für ein Interview. Wie immer hat er - mit Stolz - darauf hingewiesen, dass sein Restaurant seit der Eröffnung jeden Abend ausgebucht sei. Mit Spannung - und ich gebe zu, mit Zweifeln, ob es auch heute Abend so ist - wartete ich ab. Um ca. 22:00 bin ich der Meinung, dass es wohl an diesem Abend zum ersten Mal passiert, dass nicht alle Tische besetzt werden.

Für meine Fehleinschätzung entschuldige ich mich; um 22:30 Uhr ist auch der letzte Platz besetzt. Gourmets aus verschiedenen Nationalitäten genießen, in der Tat einige mit verklärtem Blick, das köstliche Menu. Heinz Beck kocht permanent in Hochform, jeder Gang eine Köstlichkeit mit fein abgestimmten Aromen und perfekten Texturen. Frische Produkte sind selbstverständlich.



Heinz Beck: Immer mit kritischem Blick



La Pergola Terrasse



Käse, Käse, Käse!



Tonno Tonnato



Romantisches Flair im La Pergola



Restaurant La Pergola

Kein Gang verlässt die Küche, der nicht vom Chef persönlich abgeschmeckt und begutachtet wird. Der kleinste Fehler, den manch Gast gar nicht bemerken würde, ist Grund genug, den Gang in die Küche zurückzuschicken. Heinz Beck ist selbst sein größter Kritiker, nichts aber auch gar nichts lässt er durchgehen. Seine Mitarbeiter wissen, was es bedeutet, zur Mannschaft dieses Küchenchefs zu gehören. Disziplin, Ehrgeiz, Konzentration und der absolute Wille, immer noch besser zu werden, sind eine Grundvoraussetzung, die Heinz Beck erwartet. Er selbst ist mehr zufällig Koch geworden, sein Zwillingbruder Hermann hatte den



Alles muss perfekt sein!

gleichen Berufswunsch, das wollte der Vater nicht und lies das Los entscheiden. Heinz hatte Glück und durfte Koch werden. Der Weg zum Erfolg war nicht immer einfach, viele Stationen in Gourmet-Restaurants hat er durchlaufen, um an die Spitze der weltbesten Köche zu kommen. Der entscheidende Schritt für seine Karriere war die Zusammenarbeit mit Heinz Winkler, zuerst im "Tantris", dann auf Mallorca im 2 Sterne Haus Tristan und danach wieder bei Heinz Winkler in Aschau. Nach einer Zwischenstation im Berliner "Esplanade Grand Hotel" übernimmt er die Küchenleitung im Luxus Hotel "Cavalieri Hilton" in Rom.

Endlich war er ganz oben, auch wörtlich. Von der Dachterrasse des "La Pergola" hat man einen fantastischen Blick über die Vatikan Stadt und ganz Rom, der Ewigen Stadt. Es dauerte einige Zeit, bis die exzellente Leistung die Akzeptanz der römischen Gäste fand. Ein deutscher Koch und auch noch ein erstklassiger Aromenversther kocht in Italien. Das ist schon sehr ungewöhnlich. Aus der Zurückhaltung wurde schnell Begeisterung. Dann gab es sprichwörtlich kein Halten mehr. Bereits 2005 erhielt Heinz Beck den dritten Michelin Stern und hat ihn bis heute behalten.

Viele Ehrungen und Auszeichnungen kamen hinzu. Heute gehört Heinz Beck zu den Top Ten der Welt. Sein Favorit ist die leichte mediterrane Küche. Seine Zutaten sollen erkennbar sein: „Der Gast muss wissen und nicht raten, was er isst.“ Dazu sei eine kuriose Besonderheit am Rande bemerkt. Heinz Beck ist der wohl einzige Spitzenkoch, der alle seine Gerichte ohne Rezept kocht, das ist ihm zu abstrakt. Gleichwohl hat er in fünf Kochbüchern Tipps und Tricks für alle, die seine Gerichte nachkochen wollen, aufgeschrieben.



Heinz Beck und seine Kochbücher



Seafood



Waldanimationen



Ente à la Heinz Beck



Carbonara



Kabeljau mit Sellerie

Seine engsten Vertrauten und wichtigsten Mitarbeiter, der Maître Simone Pinoli und Sommelier Marco Reitano, garantieren im "La Pergola" einen aufmerksamen, nicht aufdringlichen Service, der den Genuss der Gäste nicht stört. Simone Pinoli sieht alles und sorgt für einen unauffälligen Service, der perfekt den Gast verwöhnt.

In dem von Sommelier Marco Reitano bestückten und verwalteten Weinkeller liegen wahre Schätze aus vielen Jahrzehnten, aber auch zu Preisen, die sich in astronomischen Höhen bewegen. Das Angebot in der Weinkarte ist sehr gut,

speziell und meistens zu angenehmen Preisen. Auch die Weinberatung von Marco Reitano zeugt von großer Kenntnis. Mit Charme und Einfühlungsvermögen präsentiert er seine Weinvorschläge. Ausführlich erklärt er, warum welcher Wein zu den Gängen eine Geschmacksbereicherung ist.

Bleibt festzustellen, im "La Pergola" arbeitet ein engagiertes Team fachkundig, motiviert und perfekt.

Der Besuch im "La Pergola" ist ein unvergessliches Erlebnis, nicht nur für Genießer, sondern auch und insbesondere für die, die es noch werden wollen.

Puren Luxus erlebt, wer seinen Besuch bei Heinz Beck mit der Übernachtung im Hotel „Rome Cavalieri“ verbindet. Das "La Pergola" befindet sich in der 9. Etage, das Hotel gehört zu der Waldorf Astoria Gruppe und ganz sicher zu den Besten in Rom.

Die Legende sagt, der SPA und Wellness-Bereich im "Rome Cavalieri" ist Grund für VIPs und Filmstars extra nach Rom zu kommen, um dort zu relaxen, weil es der Beste in der Welt sei.

Probieren Sie es selbst aus, eines ist sicher, enttäuscht werden Sie nicht!



Sommelier Marco Reitano in seinem „Reich“



La Pergola Raucherzimmer



Turm der Köstlichkeiten: Petit Fours



Raritäten in der Schatzkammer



Simone Pinoli, Restaurant-Chef



Planetary Suite Terrasse



Concierge Tisch im Cavalieri Hilton



Grand SPA Club mit Hamam

Fotos:

Gour-med 10 Fotos
 Restaurant „La Pergola“ und Hotel:
 Courtesy of Rome Cavalieri
 Food, Simone Pinoli: Janez Puksic
 Chef Beck: Mauro Fiorese

Info:

Ristorante „La Pergola“
 Rome Cavalieri
 Waldorf Astoria Hotels & Resorts
 Via Alberto Cadlolo 101
 I-00136 Rom

Tel. +39 06 3509 2152
 ROMHI.LaPergolaReservations
 @waldorfastoria.com
www.romecavalieri.de/lapergola.php





Weinviertel

Von Gegensätzen und Symbiosen

Yvonne Hoffmann
alias mrs.pipco

Er ist ein ruhiger und abgeklärter Typ. Seine Arbeitsweise ist zielstrebig und gewissenhaft. Manfred Ebner-Ebenauer stammt aus einer Winzerfamilie mit viel Tradition und Erfahrung. Er ist Handwerker, Ingenieur und Manager in Personalunion.

Und dieser gutaussehende Mann verliebt sich nun im Laufe der letzten Dekade in eine schöne, quirlige, erfolgreiche und energiegeladene junge Frau namens Marion – und sie sich in ihn. Seit 2007 sind die echte Wienerin und der echte Weinviertler nun folgerichtig ein Ehepaar und betreiben das Weingut Ebner-Ebenauer in Poysdorf im Weinviertel nördlich von Wien, kurz vor der tschechischen Grenze.

Das Weinviertel selbst steht häufig unter dem Generalverdacht, überwiegend volkskompatible Massenweine zu erzeugen, am besten nur in Literflaschen. In der Tat gibt es in der Region einige Großbetriebe und Zusammenschlüsse, die diesen Verdacht nahelegen. Aber letztlich ist es Fakt: Hier gibt es eine ziemlich große Anzahl von kleinen und mittleren

Betrieben, die ganz hervorragende Tropfen produzieren und damit diesen Verdacht völlig auflösen. Die Situation ist in etwa vergleichbar mit der des Rheinhessen-Gebiets.

Die Idee der Ebner-Ebenauers vom Weinmachen basiert auf dem tiefem Wunsch, die Rebsortentypizität und den jeweiligen Terroir-Charakter möglichst einzigartig zu kombinieren.

Natürlich ist der Grüne Veltliner als heimische Rebsorte eine Frage der Ehre für jeden Winzer in der Region. Und es ist auch diejenige Rebsorte, die in jeder Beziehung den Ruhm der Weißweine aus dieser Gegend begründet hat.

Aus diesem Grund habe ich neben einem Riesling, der sich natürlich erheblich von den Rieslingen aus anderen

Gebieten unterscheiden soll, zwei Veltliner zur Verkostung ausgewählt. Einen einfachen und einen aufwändigen.

In der riesigen Küche meines Kollegen Eric, der in einem Kölner Loft mit Blick auf den Rhein residiert, haben wir uns ein paar Cracker, verschiedene Brotsorten, etwas Schmalz, ein wenig Käse und ein paar Flaschen Badoit zurecht gestellt. Die Weine sind alle bereits geöffnet. Als Gläser benutzen wir wunderschöne alte Riedel Modelle in schlanker Bauform. Ich weiß die Bezeichnung nicht mehr ...

Grüner Veltliner 2012.

Kaum im Glas kommt schon der verführerische pfeffrige Duft, der für Veltliner so typisch ist. Weiterhin hält er, was er verspricht. Ein Veltliner aus dem Lehrbuch. Feine Säure und eine kernige Frucht mit wenig Süße machen insgesamt einen sehr frischen Eindruck. Sicher ist das ein Wein, der jung getrunken werden sollte. Genau dann macht er am meisten Spaß. Das Schmalz auf dem Cracker passte jedenfalls perfekt dazu.

Riesling Alte Reben 2012.

Dieser Riesling stammt von 60 Jahre alten Reben! Eine Ertragsreduzierung, wie sie von vielen Winzern von hochwertigen Tropfen praktiziert wird, macht hier gar keinen Sinn. Jede Rebe bringt freiwillig nur noch eine handvoll Beeren hervor. Dafür landet alles, was der Rebstock über und unter dem Boden aufnimmt, konzentriert genau in diesen Trauben.



Grüner Veltliner 2012



Alkohol-Gehalt

Dosis: Der Alkoholgehalt wird in Volumenprozent angegeben. Der Gehalt in Gramm errechnet sich so: Menge in Millimeter (ml) x Volumenprozent/100 x 0,79 (Dichte von Alkohol. Beispiel: 200 ml Rotwein mit 12,5 Vol. % sind 19,75 Gramm reiner Alkohol.

Im Glas zeigt der Wein eine eher blasse aber doch irgendwie intensive silbrige Farbe. Beim ersten Geruchskontakt schauen Eric und ich uns zunächst stirnrunzelnd an. Es ist fast nichts wahrzunehmen. Also stellen wir die Gläser zuerst mal zur Seite, nehmen uns etwas Brot und Käse und trinken Wasser. Wir schwenken von Puccini auf Thelonious Monk um. Etwa 5-10 Minuten nach dem letzten Kontakt zu unseren Gläsern greifen wir wieder zum Riesling. Und jetzt zeigt sich, was das Warten bei Wein bewirken kann. Ein mineralischer Duft (Ja, so etwas gibt es.) kommt mir entgegen. Ein wenig Blüten und gemähte Wiese nehme ich auch wahr. Im Mund entsteht ein Geschmack von Stein und Marmor und erst danach entwickelt sich eine würzige Fruchtigkeit, die ich nicht genau bezeichnen kann. Schmeckt aber nach Saft und Kraft. Man



Riesling Alte Reben

spürt förmlich, wie die Ebner-Ebenauers versuchen, den sehr eigenen Riesling-Charakter dieser Region regelrecht herauszuschälen, zu extrahieren. Absolut gelungen. Dieser Riesling ist tatsächlich anders als die anderen. Hut ab dafür!

Grüner Veltliner Black Edition 2011. Bei der Black Edition, die derzeit drei Weine und Rebsorten umfasst, ist fast alles schwarz: schwarze Flasche mit schwarzer Wachskapsel und schwarzem Etikett mit schwarzem Aufdruck im schwarzem Stoffsäckchen. Nur der Wein ist alles andere als schwarz - eher goldfarben. Der feine Duft von reifen Marillen ist nur die Spitze des Eisbergs des geschmacklichen Umfangs dieses Weins. Deshalb macht es auch nur wenig Sinn, das hier alles aufzuzählen. Nur soviel: Das lohnt sich allemal - nicht nur für Veltliner Freunde! Es ist eine Art internationale Interpretation des Grünen Veltliners. Vielleicht würden die Kalifornier das so machen? Nein. Da würde alles nach Holzfass schmecken. Es ist eben vieles anders im Weinviertel... Der Käse ist alle, die Brotsorten wurden gut geplündert und der Veltliner Black Edition ist ebenfalls ausgetrunken. Das passiert bei einer Probe eher selten. Aber hier gibt es einfach nicht anders.

Was alle Ebner-Ebenauer Weine gemeinsam haben, ist zum einen eine unprätentiöse Art, die nicht den schnellen Effekt erzielen will, eine nachvollziehbare Verbindung zwischen Herkunft und Rebsorte und die Tatsache, dass die Weine nach dem Öffnen eine kurze Zeitspanne brauchen bis sie richtig voll da sind. Für den Riesling und den Black Edition gilt zusätzlich: Zu kalt steht ihnen nicht. Natürlich spielt auch der Preis jeweils eine wichtige Rolle. Der „kleine“ Veltliner kostet etwa 8,00 Euro, der Riesling „Alte Reben“ etwa 20,00 Euro und der „Black Edition“ liegt bei rund 35,00 Euro im Fachhandel. Diese Preise sind angesichts der wirklich außergewöhnlichen Qualität und des gebotenen Genusses völlig gerechtfertigt. Da kenne ich weitaus kostspieligere Weine aus Österreich, die hier nicht im Ansatz mithalten können.

Fotos: Michael Stelzhammer

Weingut Ebner-Ebenauer
Laaer Straße 5
A-2170 Poysdorf
Tel. +43 (0) 2552 - 2653
office@ebner-ebenauer.at
www.ebner-ebenauer.at

Yvonne Hoffman ist Inhaberin von
Pipco's Weincompilation
Helmholtzstrasse 28
40215 Düsseldorf
Tel. +49 (0) 173 519 0371



Rouladen-Tipps

Armin Roßmeier

Winterzeit ist auch Rouladenzeit. Rouladen gehören in Deutschland zu den Top-Favoriten im Speiseplan. Angeführt von der Rinderroulade „Hausfrauenart“, gefolgt von einer Schweineroulade mit Bratwurstfüllung und einer Putenroulade mit Gemüse-Hackfüllung. Für Rind- und Schweineroulade eignet sich am besten die Oberschale aus der jeweiligen Keule, richtig gegen die Faser geschnitten, das optimale Fleisch.

Die Putenroulade schneidet man aus der Brust. Roulade vom Lamm wird aus dem Rücken geschnitten, sogenannter Lamm-lachs als Schmetterling.

Plattiert (geklopft) wird das Fleisch zwischen einer Klarsichtfolie, was eine gleichmäßige Fläche ergibt. Nach der Füllung und Aufrollen empfiehlt es sich, mit Kü-

chengarn zu binden, so kann die Füllung nicht herausfallen, da als Paket geschnürt die Roulade nicht aufgehen kann. Immer ringsum anbraten und als Schmorgericht in der Sauce gegart, macht Rouladen besonders schmackhaft.

Die Länge der Gar- bzw. Schmorzeit richtet sich nach der jeweiligen Fleischart (Tier) und der Füllung.

Etwaige Richtwerte:

Rinderroulade ca. 200 g Fleisch (Oberschale) mit Füllung ca. 60 Minuten.

Schweineroulade ca. 180 g Fleisch (Oberschale) mit Füllung ca. 40 - 45 Minuten.

Putenroulade ca. 160 g Fleisch (Brust) mit Füllung ca. 35 - 40 Minuten.

Lammroulade ca. 160 g Fleisch (Lamm-lachs) mit Füllung ca. 30 - 35 Minuten.

Ich habe Ihnen drei Rouladen-Varianten

zusammengestellt und wünsche Ihnen schon jetzt viel Spaß beim Nachkochen und „Guten Appetit“!

Herzlichst

Ihr Armin Roßmeier

www.armin-rossmeier.de
Von Mo.-Fr. in der Sendung:
„Volle Kanne-Service täglich“
im ZDF um 09:05 Uhr

Fotos: Armin Roßmeier

Gefüllte Putenroulade mit Zartweizen-Erbсенrisotto

Zutaten für 4 Personen

600 g	Putenschnitzel
220 g	Zartweizen
160 g	Erbsen (Tiefkühlware)
1	Fenchel
3 EL	Tomatenmark
120 g	gekochter Schinken
100 g	Bergkäse in Scheiben
20 g	Parmesan
4	Thymianzweige
3	Rosmarinzweige
1	Zwiebel
2 EL	Oliveöl
150 ml	Gemüsebrühe
250 ml	brauner Geflügelfond
4	Kirschtomaten
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Zwiebel schälen, Fenchel säubern, beides in feine Würfel schneiden und in heißem

Oliveöl glasig angehen lassen. Nun den Zartweizen zugeben, kurz mit anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bevor die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist, die Erbsen mit unterziehen, warmhalten und vor dem Anrichten den Parmesan unterheben.

Putenschnitzel mit Pfeffer und Salz würzen, mit Tomatenmark bestreichen, mit Schinken belegen, den Thymian darüber rebeln, mit Käse abdecken und einrollen. Mit einem Bindfaden einen Kreuzbund machen, mit Pfeffer anwürzen, in heißem Oliveöl anbraten, Rosmarinzweige zugeben, mit braunem Geflügelfond angießen und im Ofen bei 175° C 18 - 20 Minuten garen lassen. Die Tomaten die letzten 5 Minuten mitgaren. Von der Roulade den Bindfaden entfernen, Soße abseihen und nachwürzen, Soße als Spiegel angießen. Die Roulade in schräge Scheiben schneiden, darauf



setzen, Tomate mit anrichten. Risotto in eine Kaffeetasse füllen, andrücken und daneben stürzen - mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Nährwert pro Person

645 kcal • 23 g Fett • 66 g Eiweiß • 42 g Kohlenhydrate • 3,5 BE

Schinken Zwiebelroulade auf Rahmwirsing mit Kartoffeldukaten



Zutaten für 4 Personen

4	Schweinerouladen (à 160 g)
4	feine Bratwürste
je 1 EL	gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen
60 g fein	gewürfelter gekochter Schinken
80 g	fein gewürfelte Zwiebeln
1	Knoblauchzehe fein gewürfelt
1 EL	Olivenöl
1 kleiner	Bund Suppengrün in Stücke geschnitten
200 ml	brauner Kalbsfond

je 3	Pfefferkörner und Wacholderbeeren
4 TL	scharfer Senf
300 g	gekochte Kartoffeln
200 g	rohe geriebene Kartoffeln
2	Eigelbe
1 ½ EL	Kartoffelstärke
1 EL	Olivenöl
500 g	Wirsing
80 g	Zwiebelstreifen
40 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat
4 Zweige	Thymian

Zubereitung

Gekochte Kartoffeln schälen, durch die Kartoffelpresse drücken, roh geriebene Kartoffeln etwas ausdrücken, mit den gekochten gut vermengen. Eigelbe unterarbeiten, Kartoffelstärke unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter (¾) mit untermischen und Kartoffelplätzchen formen.

Bratwurstbrät aus dem Darm streifen, mit ansautierten Zwiebelwürfeln, restlichen Kräutern, Schinkenwürfeln und Knob-

lauch gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Brätmasse bestreichen, einrollen, mit Bindfaden einen Kreuzbund binden, in heißem Olivenöl rundum anbraten. Nun das Suppengrün zufügen, mit anbraten, mit Kalbsfond angießen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C etwa 30 Minuten schmoren.

Vom Wirsing die Außenblätter abnehmen, halbieren, Strunk ausschneiden, in Streifen schneiden. Zwiebelstreifen in heißem Olivenöl angehen lassen, Wirsing zugeben, mit Brühe angießen, andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne verfeinern. Kartoffelplätzchen in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb braten, mit Rahmwirsing auf Teller anrichten. Von der Roulade den Bindfaden entfernen, schräg halbieren, auf Wirsing setzen. In die Soße den Senf einrühren, abseihen, rundum angießen und mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 55 Minuten

Nährwert pro Person

720 kcal • 45 g Fett • 57 g Eiweiß
• 21 g Kohlenhydrate • 1,5 BE

Rinderroulade Hausfrauenart

Zutaten für 4 Personen

4	Rinderrouladen (à 180 g)
100 g	Räucherspeck
3 EL	scharfer Senf
160 g	Zwiebeln
120 g	Gewürzgurken
120 g	Tomaten
2 ½ EL	Tomatenmark
1	Apfel (120 g)
1 EL	Preiselbeeren
120 ml	Johannisbeersaft
400 g	Rotkohl (Glas)
2 EL	Olivenöl

Röstgemüse:

je 80 g	Lauch, Sellerie, Karotten
4	Wacholderbeeren
6	Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
160 ml	brauner Kalbsfond
300 ml	Gemüsebrühe
	Bindfaden
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Karotten, Sellerie, schälen, Lauch säubern und in Stücke zerteilen. Vom Apfel das Kernhaus ausstechen, schälen, Blättchen schneiden. Räucherspeck und geschälte Zwiebel in Streifen, Gewürzgurke in längliche Blätter schneiden. Tomate in Stücke zerteilen.

Rinderrouladen auflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf einstreichen. Nun den Speck, Gurken, Zwiebeln darauf verteilen, sauber einrollen, mit Kordel einen Kreuzbund binden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen in heißem Olivenöl rundum anbraten, das Röstgemüse zugeben, mit braunem Kalbsfond ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen, Tomate, Lorbeer, Pfefferkörner, Wacholder zugeben, Tomatenmark mit einrühren, im Ofen bei ca. 180° ca. 40 – 45 Minuten schmoren.

Rotkohl im Topf erhitzen, Apfel und Preiselbeeren zugeben, mit Johannisbeersaft angießen, dünsten lassen und auf tiefem Teller anrichten. Von der Roulade den Bindfaden



entfernen, schräg halbieren, schräg daneben setzen. Die Soße abseihen und die Roulade damit überziehen. Kartoffeln, Kartoffelknödel oder Kartoffelpüree passen gut dazu.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Nährwert pro Person

520 kcal • 17 g Fett • 49 g Eiweiß • 17 g Kohlenhydrate • 1,5 BE



REIZVOLLE ORTENAU UND DER RITTER IN DURBACH

Sterneküche und Luxus hinter historischer Fassade



Anne Wantia

Von den Stammgästen neugierig erwartet – zeigt sich das Traditionshaus Hotel Ritter in Durbach, an der badischen Weinstraße gelegen, nach umfassender Renovierung und Umgestaltung in neuem Outfit.

In seiner 357-jährigen Geschichte im Mittelalter war es ein Zehntkeller und Postkutschenstation und nach 14 Eigentümern hat das traditionsreiche Haus seit 2008 mit Ilka und Dominic Müller Besit-

zer gefunden, die das Hotel wieder in die Spitzenklasse geführt haben.

Bei dem jetzt fertiggestellten Umbau mussten 13 der alten Zimmer weichen. Nun können die Gäste in 87 großzügigen und elegant ausgestatteten Zimmern und Suiten ihren Aufenthalt im Hotel genießen. Die neu gestalteten Komfortzimmer haben perfekte Bäder mit begehbarer Dusche und separatem WC. Eigens entworfene Möbel, Materialien aus Naturtönen in Kombination mit farbigen



Schloss Staufenberg



Sterne Koch Christian Bauer



„Der Küchentisch“



Tentakel vom Oktopus

Kontrasten tragen zum Wohlfühlen bei. Die Zimmer im „alten“ Haupthaus verfügen nach wie vor über einen gewissen Charme, wenn gleich der Altbau sehr verschachtelt ist und einen gewissen Orientierungssinn vom Gast voraussetzt. Aber das überaus freundliche und hilfsbereite Personal hilft gerne weiter.

Im neu gestalteten SPA-Bereich, er wurde von 600m² auf 1200m² verdoppelt, findet der Gast nun ein umfangreiches Angebot an Massagen, Beauty-Behandlungen, verschiedenen Saunen und einen Fitnessraum. Im SPA kommen überwiegend Produkte der österreichischen Kosmetiklinie „Vinoble“ zur Anwendung. Die Produkte werden ausschließlich aus biologisch angebauten Trauben hergestellt und basieren auf den fünf Hauptbestandteilen Traubenkern, Rebstock, Traubenkernöl, getrockneter und gemahlener Trester so-

wie Honig. Eine Wohltat für die Haut.

Im SPA-Bistro können ab sofort in ungezwungener Atmosphäre Speisen verzehrt werden.

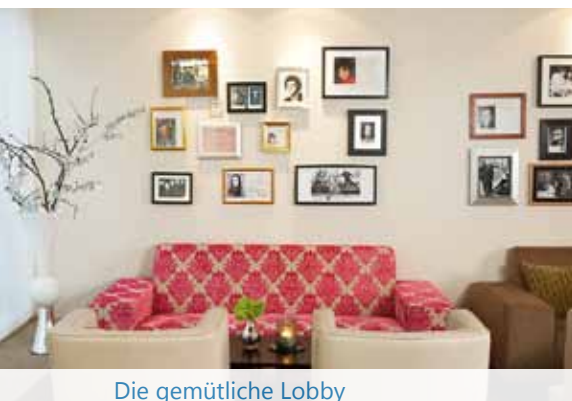
Wie überall im Ritter ist Essen und Trinken auf hohem Niveau angesagt. Im Herzstück des Hauses, in der „Ritter Stube“, wird traditionell badisch-elsässische Küche serviert.

Der ehemalige Besitzer Brunner war in den 1980er Jahren der Erfinder des berühmten Badischen Schneckensuppe, die Spezialität war bei Feinschmeckern in ganz Deutschland sehr beliebt.

Im Gourmet-Sternrestaurant „Wilder Ritter“ ist Christian Baur (1 Michelin Stern) mit seinem Team für genussvolle Stunden verantwortlich. Das Restaurant ist im Haus umgezogen und erstrahlt in neuem Glanz. Der Sterne Koch liebt es mit regionalen Produkten seine Gäste zu

verwöhnen. Ein ganz besonderes Erlebnis ist ein Abend am Ritter Küchentisch. Getrennt durch eine Glasscheibe kann der Feinschmecker dem Küchenteam bei der Zubereitung der verschiedenen Speisen über die Schulter blicken. Das 5-Gang-Menü mit den begleitenden Weinen ist immer für eine Überraschung gut. Haben Sie schon mal Löwenzahntortellini in Kamillenblütenmilch mit Popcornporridge oder Steinbutt mit grünem Kardamom, Minze, Kokos und Mohnöl gegessen? Die phantasievollen, aromatischen Menüs von Sterne Koch Baur sind ein Erlebnis für Gaumen und Auge.

Der zum Haus gehörende Ritter-Keller ist eine Fundgrube für jeden Weinliebhaber. Über 700 verschiedene Tropfen großartiger Gewächse lassen sich hier gemütlich verkosten, aber wer hält das schon durch!



Die gemütliche Lobby



Zimmer im Haupthaus



Ein Erlebnis für das Auge – Variationen von der Jakobsmuschel

Nicht unerwähnt bleiben soll das hervorragende und überaus reichhaltige Frühstücksbuffet. Selten wird so eine Auswahl angeboten. Neben typischem Schwarzwaldschinken gibt es diverse Fischspezialitäten, knuspriges Brot und Brötchen, ein großes Angebot selbstergestellter Marmeladen sowie tolle Kaffeespezialitäten. Da kann der Tag beginnen.

Die Freizeitangebote des Ritters können sich sehen lassen. Ob nun nostalgisch mit einem Oldtimer-Porsche 356 wie ehemals James Dean, mit einem MG TD Roadster oder einem Rolls Royce – diesen aber nur mit Chauffeur! – das Schwarzwaldpanorama genießen oder einen Ausflug mit Oldtimerbus „Willi“ ins nur 25 km entfernte Straßburg oder starten Sie mit einem Porsche 911 Cabriolet zu einer ganz besonderen Erlebnis-Fahrt durch die wunderschöne Ortenau-Landschaft rund um Durbach.

Auf keinen Fall versäumen sollte man eine Wanderung durch die Durbacher Weinberge hinauf zum Schloss Staufenberg. Das Schloss wird seit August 2012 durch den Ritter bewirtet. Bei regionalen Köstlichkeiten wie offenfrischem Flammkuchen in diversen Variationen hat man von der Terrasse einen herrlichen Ausblick auf die Region und auf Durbach.

Nicht nur Genuss und Entspannung sind im Ritter möglich, durch die Kooperation mit der am Ort ansässigen MediClin Staufenburg Klinik kann der Gast auch für seine Gesundheit etwas tun – vom Gesundheitscheck bis zum Regenerationsurlaub reicht das exklusive Angebot des kompetenten Ärzteteams.

Die neu gestalteten Veranstaltungsräume bieten sämtliche technische Ausstattungen, die für Seminare, aber auch für private Feiern, genutzt werden können.

Ehemals zu den besten Hotels und Restau-

rants Europas gehörend wünschen wir dem „neuen Ritter“ und vor allem den engagierten Hoteliers Ilka und Dominic Müller viel Erfolg bei der Umsetzung ihrer Ideen um den Ritter wieder zu einem der führenden Hotels in Deutschland bzw. Europa zu machen. Auf dem besten Weg dahin sind sie bereits.

Fotos: Anne Wantia, Hotel Ritter Durbach

Info:

Hotel Ritter Durbach
An der badischen
Weinstraße
Tal 1
77770 Durbach
Tel. +49 (0) 781 9323-0
info@ritter-durbach.de
www.ritter-durbach.de



Sommelier Ronny Weber



SPA zu zweit



Oldtimerbus „Willi“



Spenden *für* Deutschland

»Auch Menschen in Ihrer Nähe brauchen Hilfe.
Ich unterstütze den Bundesverband Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.
Helfen Sie durch Ihre Spende. Danke.«

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

Info-Telefon: 0180 5000 314 (12 ct / min)
www.bsk-ev.org



MIT RAD UND TAT DURCH NORDHOLLAND

Wolf M. Günthner

Nomen est omen? – Von wegen. Wer die kombinierte Rad-/Schiffstour Nordholland bei Rückenwind Reisen Oldenburg bucht, dem bläst meistens und mitunter auch vehement Gegenwind ins Gesicht.



Startklar für die nächste Runde?

Doch davon wird der Blick nicht getrübt. Im Gegenteil: Die Brisen, die vom Mar-

kermeer, IJsselmeer und der Nordsee herüberwehen, verschaffen an herrlichen Sonnentagen, wie wir sie in diesem August eine Woche lang genießen konnten, eine willkommene Erfrischung. Und der Wind bremst auch nicht den Tatendrang auf der Holland-Rundfahrt: Größtenteils führen die Strecken der Tour über ebene Wege mit allenfalls homöopathischen Höhenunterschieden, sodass selbst Hobby-Pedaleure getrost auf Elektrofahräder verzichten können. Man verlangt schließlich auch im Sternelokal nicht nach Maggi.

Die Sieben-Gang-Räder der Marke KTM, nicht gerade Leichtgewichte, sind dennoch zuverlässige Begleiter und tragen auch Männer dies- und jenseits der Zweizentner-Kategorie sicher und problemlos ans Tagesziel.

Radfahrer sind in den Niederlanden die Könige des Straßenverkehrs. Wer immer auch die Mär erfunden hat, wonach jeder

Holländer einen Wohnwagen besitzt, wird bei seinen Fahrten auf dem hervorragend ausgebauten – und vor allem klasse beschilderten – Radwegenetz schnell feststellen, dass es in unserem Nachbarland mehr Fahrräder (18 Millionen) – der Trend zum 2. Rad ist unaufhaltbar – als Einwohner (16,6 Millionen) gibt.

Außerdem haben Radfahrer auf den Straßen Vorfahrt – gefühlt und erlebt auch auf belebten Straßen. Deshalb ist ein Pedalritter in Holland so sicher wie in keinem anderen Land – im Gegensatz zu seinem Fahrrad. Denn nirgendwo auf der Welt würden so viele Räder gestohlen wie bei uns, jammerte die Zeitung „de Volkskrant“. Selbst Minister Piet Hein Donner wurde schon zweimal Opfer des „Fiets jatten“ – des Fahrradklaus. Deshalb, so trichterte uns Reiseleiter Karl Hofer bei jeder Radbesprechung ein, seien die Räder unbedingt immer abzuschließen, wenn man unterwegs aus dem Sattel steige. Und diese Empfehlung lag nicht

nur daran, dass der Tour-Guide Schwabe ist - das Fahrradschloss gehört zu den wichtigsten Utensilien eines Radurlaubes in Holland.

Doch der Reihe nach. Die Anreise nach Amsterdam ist bequem mit dem ICE möglich, denn die Anlegestelle unseres Schiffes ist gerade mal 200 Meter vom Bahnhof in Amsterdam entfernt. Aber auch mit dem Auto gibt es keine Suche nach einem Parkplatz: Ein Servicemann holt den Pkw direkt an der Anlegestelle ab, parkt ihn während der siebentägigen Reise in einem bewachten Parkhaus und bringt ihn nach einem Anruf pünktlich zur Abreise wieder zum Schiff.

Unser Domizil auf dem Wasser war die MPS Serena, ein gemütliches Flussschiff mit 53 Kabinen auf zwei Decks; die Kabinen mit ebenerdigen Betten und den Nasszellen mit Dusche/WC sind über-

schaubar groß. Die Serena ist kein Luxus Kreuzer, aber alles ist bequem und praktisch. Gemütlich geht es auch im Restaurant zu, wo die überaus freundliche Crew morgens das Frühstücksbuffet richtet, nachmittags Kaffee oder Tee und am Abend das Vier-Gänge-Menü serviert. Die Freundlichkeit, Leichtigkeit und Professionalität, die schon bei der Einschiffung auffallend war, begleitet uns die ganze Woche über.

Jeroen Verhagen, der Hotelmanager, macht einen klasse Job. Witzig und humorvoll, hilfsbereit und auskunftsfreudig tritt er seinen Gästen gegenüber – seine Gastfreundlichkeit wird auch von den jungen Damen im Service gelebt. Chefin an Bord aber ist Kapitänin Bianca Ernst, die die Serena mit Geschick durch Schleusen und Kanäle sowie über die Meere schippert – und sogar mit anpackt, wenn die Räder ein- und ausgeladen werden.

Aber der wichtigste Mann zum Gelingen der Etappen mit dem Fahrrad ist Charly. Er wird als Schwabe auch Karle gerufen. Jeden Abend versammelt er die Reisenden im geräumigen Salon, um ihnen den Tourenplan vorzustellen und seine fach- und sachkundigen Ratschläge zu geben.



Werden wir beobachtet?



Typisch Holland

„Auch eine Reise von 1000 Kilometern beginnt mit dem ersten Schritt.“ Charly hat jeden Tag einen Spruch auf Lager. Leinen los und ab geht's nach Hoorn, heißt die Devise, als alle bis 17 Uhr eingeschifft haben. Den Hafen von Hoorn erreichen wir um 21.30 Uhr.

Zum Einrollen steht am ersten Radfahrtag die Tour von Hoorn nach Enkhuizen auf dem Programm. „Man sollte die Welt so nehmen wie sie ist, aber nicht so lassen“, sagt Charly. Also treten wir entschlossen in die Pedale, es sind ja nur 25 Kilometer. Deshalb kann am Nachmittag das Buiten- und Buddelschiffmuseum, der Dromedaris-Turm oder das Märchenwunderland besichtigt werden.



Liegeplatz der Serena direkt am Bahnhof

Am zweiten Tag legt die Serena schon um 7 Uhr ab und bringt uns während des Frühstücks nach Lemmer. Dort geht es

32 oder 42 Kilometer rund um das ehemalige Fischerdorf an der Zuidersee. „Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen“, sagt Charly heute. Wir strahlen uns an, als wir auch die längere Strecke problemlos absolviert haben und uns noch in Lemmer das Wasserpumpwerk, die Kirche mit der geschnitzten Kanzel und das Wahrzeichen der Stadt, das Lemsterhuis mit den beiden Schleusen knechtswohnungen, ansehen.

„Wenn Du das Ziel nicht kennst, ist kein Weg der Richtige“, sagt Charly. Dank seiner präzisen Tourenpläne und Insider-Tipps sind wir fürs Time-Management am Tag drei vorbereitet: Um 9 Uhr sind die Räder von Bord, bis 14.45 Uhr müssen alle wieder auf Deck sein. Zwischen drin liegen die 33 Kilometer nach Stavoren über den Sandeler Leijn See und Mokkebank, vorbei an Vogelschutzgebieten und an Laaxum, dem kleinsten Seehafen der Welt. Dort brauchen wir auch die kleinen Gänge, denn es geht bergauf! 10 Meter über dem „Neuen Amsterdamer Pegel“ steht auf dem Roode Klif ein Monument der friesischen Freiheitskämpfe. Apropos Friesisch: Erstmals sind die Ortsnamen zweisprachig angeschrieben, Friesisch und Niederländisch. Zurück auf der Serena legt Kapitänin Bianca Ernst pünktlich um 15 Uhr in Stavoren ab und nimmt Kurs auf die Nordseeinsel Texel. Nach der Ankunft im Hafen von Oudeschild hat die Crew alle Hände voll zu tun, denn um 21 Uhr ist Crew-Show angesagt. Hotelchef Jeroen Verhagen lässt unglaubliche

Schauspielfähigkeiten erkennen, Charly Hofer, der auf seiner Visitenkarte neben Reiseleiter auch Zauberkünstler als Berufsbezeichnung stehen hat, präsentiert gekonnt und amüsant seine Kunststücke.



Serena mit Rückenwind??

Für den vierten Tag hat Charly den Spruch parat: „Das Leben ist so bezaubernd, man muss es nur durch die richtige Brille sehen.“ Dies ist für uns die Sonnenbrille, denn die Sonne lacht uns auf dem Rundkurs auf der Insel Texel ins Gesicht. Ambitionierte wählen die 70 km lange Dünenroute um die gesamte Insel. Wir begnügen uns mit der verlängerten Eierlandroute und etwas mehr als 50 km. Dabei passieren wir De Kook im Westen, den Leuchtturm im Norden und Oostereind im Osten. Bevor es zurück nach Oudeschild geht, fahren wir nach den Den Burg zum Shopping und in die Eisdielen.



Seilfähre für Drahtesel auf Texel



Käsemarkt in Alkmaar

Um 17.30 Uhr legt die Serena von Texel nach Den Helder ab, abends kommt der Stokerskoor zur Unterhaltung mit einem Gesangs-Potpourri an Bord.

„Das wichtigste Stück im Reisegepäck ist und bleibt ein fröhliches Herz“, sagt Charly. Wir beherzigen dies – auch, weil heute die Strecke aus zwei Teilen und damit der Option besteht, den Weg nach Alkmaar auch teilweise an Bord zu erleben. Für die Pedaleure geht es über 29 km schön am Wasser entlang von Den Helder nach Sint Martensvlotbrug, vorbei an riesigen Tulpenfeldern und an Stränden, die zum Baden einladen. Am Nachmittag geht es nochmals durch die Dünen, ehe es ins Landesinnere und parallel am Noordhollandskanaal entlang nach Alkmaar geht.

Der letzte Radtag beginnt mit einem Fußmarsch in die Altstadt von Alkmaar zum traditionellen Käsemarkt am Waagplein. Danach bringt uns die Serena durch Schleusen und unter Hebebrücken hindurch nach Wormerveer. Hier beginnt die finale Tour über 30 km nach Amsterdam. „Für angenehme Erinnerungen muss man im Voraus sorgen“, sagt Charly. Dafür steht der kundige Tour-Guide aus Schwaben, der aus eigener Erfahrung jeden Winkel der Strecken kennt und sen-

sationell gute Tipps gibt. So genießen wir unterwegs nicht nur ein weiteres Bad, sondern die abwechslungsreiche Landschaft sowie eine vorzügliche Appeltart mit Sahne in einem Café mit herrlicher Aussicht und interessante Gespräche mit netten holländischen Tischnachbarn. Gemütlich geht es am Kanal entlang zur kostenlosen Fähre Ijveer, die uns fast zum Liegeplatz der Serena bringt. Fast wehmütig nehmen wir Abschied von unseren Rädern. Zum Glück können wir Werkzeug, Flickzeug und Ersatzschlauch unbenutzt zurückgeben. Das abendliche Kapitänsdinner ist zwar nicht vergleichbar mit denen auf riesigen Kreuzfahrtschiffen, es sorgt aber für das gelungene Finale einer erlebnisreichen Rad- und Schiffstour, die gemütliches und bequemes Radeln mit dem Kennenlernen unseres Nachbarlandes möglich macht.

Fotos: Ute Günthner, Karl Hofer

Infos:

Rückenwind Reisen GmbH
Am Patentbusch 14
26125 Oldenburg
Tel. + 49 (0) 441 - 4 85 97-0
info@rueckenwind.de
www.rueckenwind.de



Alkmaar



Ausgangspunkt für Entdeckungen, Wanderungen und Wintersport rund um den Titisee:

SCHWARZWÄLDER GASTLICHKEIT IM ALEMANNENHOF

Gunther Schnatmann

*Und wo der Winter d' Felder deckt,
was thuet mi Spatz in siner Noth? -
Er pöpperlet am Fenster a
und bettlet um e Stückli Brod.*

Natur und Herzlichkeit der Menschen im Schwarzwald haben den bedeutendsten alemannische Mundartdichter Johann Peter Hebel zu Gedichten wie diesem inspiriert. Alemannisch? Die gleichnamige Fastnacht mit ihren furchterregenden Masken kennt fast jeder. Den alemannischen Sprachraum abzugrenzen, fällt schon schwerer. Er zieht sich grob gesagt von Vorarlberg und Südschwaben über die nördliche Schweiz und Basel durch die Oberrheinische Tiefebene inklusive Schwarzwald

bis kurz vor Karlsruhe. Wer das genauer wissen will, schaut bei Wikipedia oder im Alemannenhof am Titisee nach. Am Eingang des 4-Sterne-Boutiquehotels mit 22 Doppelzimmern – im alten Schwarzwälder Stil mit weit heruntergezogenem Dach erbaut – ist eine Holztafel mit der genauen geografischen Verbreitung des Sprachraums angebracht.

Die Besitzerfamilie Drubba hat mit dem Namen und der Einrichtung des Alemannenhofs ihre Heimatverbundenheit zum Ausdruck gebracht – unter anderem auch mit der Hebel-Stube im Restaurant. Deren urige Holzverkleidung stammt aus einem alten Bauernhaus in Bernau, unweit von Hausen im Wiesental, wo Johann Peter

Hebel Mitte des 18. Jahrhunderts seine Kindheit verbrachte. Urmütlich ist auch die Ofenstube, licht und offen dagegen das Restaurant mit Seeblick.

Serviert werden im Alemannenhof viele heimische Spezialitäten, natürlich Fisch wie Saibling und Forelle. Gerne auch Bio-Fleisch vom Duroc-Schwein, das Küchenchef Matthias Hering raffiniert mit Holunderblüten-Essig-Jus, sautierten Pfifferlingen und Kartoffel-Thymianpüree begleitet. Als Zwischengang davor empfiehlt sich je nach Saison ein Bärlauchschaumsüppchen mit Vanille-Birne und geräucherter Entenbrust. Aber auch internationale Gerichte integriert Hering, der in der Schweiz und in Baiersbronn

verschiedenste Küchenrichtungen studieren durfte und nun seit elf Jahren dem Alemannenhof treu ist. So richtet er die in Aromen gebratene Riesengarnele mit Melone und Ingwer-Gurke an. Den vegetarischen Gerichten widmet Matthias Hering ebenso viel Aufmerksamkeit und lässt sich immer neue Kreationen einfallen – etwa Polenta mit Artischockensauce, Pfirsichconfit und Basilikum-Couscous.

Dazu passen am besten die badischen Weine aus dem wohltemperierten Felsenweinkeller des Alemannenhofs, etwa Grau- und Spätburgunder vom Kaiserstuhl. 80 Prozent der Weine kommen aus heimischen Gegenden. Hotelmanager Roman Murch lädt die Hausgäste mittwochs und donnerstags zu Weinproben in das urige Gewölbe ein. Verkostet wird dann nach Regionen. Mit dem Weingut Zähringer in Heitersheim/Markgräfler Land, das 2013 für den besten Bio-Wein aus Baden-Württemberg ausgezeichnet wurde, hat Roman Murch übrigens den „Cuvée A“ extra für den Alemannenhof kreiert: ein Cuvée aus Spätburgunder, Spätburgunder Auslese Barrique, Regent und Cabernet Mitos. Zum Abschluss warten im Keller und im Restaurant die Edelbrände von Stefan Marder aus Albrück südlich des Titisees. Neben dem Klassiker Kirsch hat Marder so ausgefallene hochprozentige Geschmacksorten wie Erdbeere oder Steinpilz im Sortiment.

Auch die Küche lässt tiefe Einblicke zu. Von November bis März gibt Matthias Hering nachmittags Kochkurse für 5-Gänge-Menüs, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Überhaupt sind Spätherbst, Winter und Frühjahr ideale Jahreszeiten für einen Urlaub am Titisee. Die Luft ist äußerst klar, die Stille legt sich wohlthuend über die ganze Gegend: die richtige Zeit für Spaziergänge und Wanderungen. Rund um den See gibt es eine Vielzahl von Wegen, um sich ein wenig die Beine zu vertreten.

Für längere Wanderungen bietet sich die Ravensaschlucht bei Hinterzarten an. Dabei sollte unbedingt am Mathislehof



Weinprobe mit Hotelmanager Murch

(Oberzarter Weg 2 in Hinterzarten) Station gemacht werden. Am Wochenende bietet der Hofladen selbst produzierte Schwarzwälder Käsesorten und natürlich Schinken an. Aussichtsreich ist eine Wanderung zum 1192 Meter hochgelegenen Berggasthof Hochfirst über dem Titisee. Von der Terrasse und vom Aussichtsturm daneben hat der Wanderer einen prächtigen Blick über den südlichen Schwarzwald. Neben deftigen Brotzeiten ist hier die Schwarzwälder Kirschtorte ein Erlebnis.

Im Winter ist die längste Rodelbahn Deutschlands in Todtnau ein großer Spaß. Und für Brettl-Freunde gibt es unzählige Langlauf-Loipen in der Umgebung sowie 31 Ski-Lifte und 55 Kilometer Skipiste rund um den Feldberg. Die Lifte sind ab zwei Übernachtungen im Alemannenhof

zonenmassage, Reiki Energiebehandlung, hawaiianische Lomi Lomi Nui Massage, Ganzkörper-Peeling sowie Aromaöl- und Ayurveda-Massage.

Weit mehr als die Hälfte der Gäste im Alemannenhof am Titisee sind Stammkunden, schätzen die erst kürzlich renovierten Zimmer im Hotel oder die 38 Studios und Junior-Suiten im höher gelegenen Appartement-Haus. Deshalb hat auch der Schluss des eingangs zitierten Hebel-Gedichts über den „Sperling am Fenster“ hier seine Bedeutung, der auf Hochdeutsch heißt: „Er wird wieder kommen.“

*„O Muetter lueg! der Spatz will goh!
Mutter: Se gang er! leng die Hirse dört,
und streu' em! er wird wieder cho.“*



Ausflugsfahrten über den Titisee: Anlegestelle ist direkt am Alemannenhof

übrigens kostenlos, denn dann erhält der Gast die rote Hochschwarzwald-Card. Damit gibt es auch freien Eintritt ins „Badeparadies Schwarzwald“ und eine Runde ohne Green Fee auf dem nahen 9-Loch-Golfplatz Hochschwarzwald. Wer ökologisch zum Abschlag kommen möchte, dem leiht das Hotel den hauseigenen Elektro-Smart.

Der Titisee selbst ist natürlich auch eine Attraktion: im Sommer zum Baden im absolut sauberen Wasser und das ganze Jahr über zum Beobachten der Wasservögel oder zum Schippen über den leichten Wellen. Das Elektro-Ausflugsboot kann von der Rezeption des Alemannenhofs direkt an den hauseigenen Steg geordert werden – maximal eine halbe Stunde warten und schon geht's los.

Wem der Titisee – der laut häufigster Definition nach Kaiser Titus benannt ist – von Herbst bis Frühjahr zu frisch ist, der kann im Alemannenhof wohltemperiert in eine überschaubare und ruhige Wellness-Oase eintauchen. Zu Sauna und Indoor-Pool gehört eine ausgedehnte Liegewiese, im SPA-Bereich bietet das Hotel die gängigsten Behandlungen an: Ganz- und Teilkörpermassage, Fußreflex-

Fotos: Drubba, G. Schnatmann (2)

Informationen

Hotel:

Alemannenhof
Bruderhalde 21

79856 Hinterzarten am Titisee

Tel. + 49 (0) 7652-91180

Fax +49 (0) 7652-705

info@hotel-alemannenhof.de

www.hotel-alemannenhof.de

Ausflugslokal:

Berggasthaus Hochfirst

Auf dem Hochfirst 10

79822 Titisee-Neustadt

Tel. + 49 (0) 7651-7575

www.berggasthaushochfirst.de

Golfplatz:

Golfclub Hochschwarzwald

Oberaltenweg 7

79822 Titisee-Neustadt

Tel. + 49 (0) 7651-935777

info@gc-hsw.de

Bezug Duroc-Schweinefleisch:

www.gourmet-versand.com

info@gourmet-versand.com



Spenden *für* Deutschland

»Auch Menschen in Ihrer Nähe brauchen Hilfe.
Ich unterstütze den Bundesverband Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.
Helfen Sie durch Ihre Spende. Danke.«

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

Info-Telefon: 0180 5000 314 (12 ct / min)
www.bsk-ev.org



Bucht auf der Insel Losinj

MIT DEM E-BIKE AUF VITAL-KREUZFAHRT

Mobiles Inselhopping in Kroatiens Kvarner Bucht

Yvonne Troebst

Einigermaßen fit sollte man für die Vital-Kreuzfahrt durch die Inselwelt Kroatiens schon sein! Trotz Deluxe-Motoryacht und Fahrrad mit Elektroantrieb. Denn in die Pedalen treten muss man selbst bei Akku-Hilfe. Die Belohnung dafür ist das einmalige Erlebnis der Kvarner Bucht zwischen Istrien und dem kroatischen Festland: Inseln und Inselchen mit malerischen Städten und Dörfern, eine teils grandiose, teils bizarre Landschaft und vor allem ein türkisfarbenes bis strahlend blaues Meer. Und wer nicht schon fit die Reise antrat, wird es auf alle Fälle am Schluss des fast achttägigen Törns sein. Dafür sorgen nicht zuletzt ein Arzt mit seinen Vorträgen über Gesundheitsmedizin und eine

Bewegungstherapeutin an Bord. Deren Spezialität: die tägliche, aber freiwillige halbstündige Morgengymnastik mit Dehn- und Aufwärmübungen.

Doch zunächst zur Yacht: Wir waren und wohnten auf der „Andela Lora“. 40 Meter ist sie lang und mittschiffs 8,5 Meter breit. Platz genug für 17 Gästekabinen von 12 bis 14 qm Größe, dazu eine eigene Nasszelle mit Dusche und WC. Ansonsten: große Sonnendecks mit Liegematten, eine Badeplattform am Heck und ein Salon auf dem oberen Deck, in dem auch Frühstück, Mittag- und Abendessen einer gehobenen Küche eingenommen werden.

Die Anreise ist individuell. Wer mit dem Flieger kommt, landet auf der Insel Krk

nahe der Ortschaft Omišalj. Bis zum Einschiffen am Nachmittag bleibt Zeit, um sich in dem Städtchen mit seinen knapp



Die Sportgeräte



Die Andela Lora



Cres

2000 Einwohnern umzusehen. Es ist ein mittelalterliches Zentrum und stammt aus der Zeit des kroatischen Fürstengeschlechts der Frankopanien. Mit seinen engen, schmalen Straßen thront es auf einem Inselvorsprung 80 Meter über dem Meeresspiegel. Im Mittelalter, als die Venezianer auch weite Teile der kroatischen Küstenlandschaft beherrschten, hockten hier Piraten. Sie lauerten auf Beute an Bord der Handelsschiffe und Galeeren. Wie es mit uns auf der Deluxe-Yacht weitergeht, hängt von den Wind- und Wetterverhältnissen ab. „Es kann schon Mal sein, dass unsere Reise in entgegengesetzter Richtung stattfindet“, sagt der Kapitän, als wir die Marina verlassen. Faszinierend: Ringsumher blaues Wasser, Inseln, Wasser und wieder Inseln. Manche sind bewaldet, andere kahl mit bleichen Karstformationen. Es ist als fahre man durch eine Mittelgebirgslandschaft mit lauter Bergseen. Nur, dass das Wasser Badetemperatur hat. Die meisten Strände sind grober Kies, wir jedoch haben unsere glatte Badeplattform, wenn die „Andela Lora“ in einer stillen Bucht vor Anker geht.

Vier Stunden dauert unsere Fahrt an diesem ersten Tag auf See. Dann erreichen wir die Insel Cres mit der gleichnamigen Hauptstadt. Mit 407 km² ist Cres halb so groß wie etwa Hamburg, ist aber die

größte Insel Kroatiens und der Adria. Zum Kummer der Bewohner von Krk, seit man feststellte, dass deren Insel 0,48 km² kleiner ist als Cres. Die Altstadt mit Loggia, Stadttor, dem Palais Arsan und der Kirche „Maria im Schnee“ (weil es erstaunlicherweise bei der Einweihung schneite) lockt zu einem abendlichen Bummel. Dazu gibt es im Umfeld der Marina zahlreiche Cafés und italienische Eisdielen. Auffällig ist die Sauberkeit in allen Orten und auf allen öffentlichen Plätzen.

Am nächsten Morgen geht es dann Richtung Süden nach Martinšćica, Ausgangspunkt unserer ersten Tour mit den Trekking-Rädern und den Pedelecs. So heißen die Akku-gestützten E-Bikes. Ein wenig Geschick ist anfangs erforderlich - denn beim Zuschalten des Akkus kann sich das Rad schon mal aufbäumen wie ein Bronco, also wie eines der noch nicht eingerittenen Pferde beim Rodeo.

Unweit von Martinšćica liegt der Vrana See, das größte Süßwasserreservoir Kroatiens. Seine Oberfläche befindet sich nur zehn Meter über dem Meeresspiegel. Sportfischer haben aus ihm schon manchen Riesenwels oder Hecht herausgeholt. Auch Gänsegeier gibt es auf der Insel: einen Meter groß, mit einer Flügelspannweite von bis zu zweieinhalb Metern und einer Fluggeschwindigkeit von fast 60 km/h. So schnell sind wir mit den E-Bikes nicht. Warum auch, wir radeln ja zum Vergnügen. Zwischen Pinien-, Feigen- und Lorbeerbäumen geht es Richtung Süden zum Künstlerdorf Osor. 300 Höhenmeter sind zu überwinden, drei Stunden etwa brauchen wir für die 25 Kilometer. Eine Drehbrücke führt über einen zur Römerzeit erbauten Kanal auf die dadurch entstandene Insel Lošinj. Freundlich hellgestrichene Hausfassaden in Grün, Blau, Rosa oder Ocker, so präsentiert sich der Seefahrer- und Kurort Mali Lošinj.

Auch über Cres und Lošinj herrschte bis ins 11. Jahrhundert Byzanz, ehe Venedig



Bordverpflegung

die Kontrolle übernahm. Zwischendurch gab es in Kroatien auch mal einen ungarischen König. Dann kam Österreich-Ungarn, und im Zweiten Weltkrieg kamen als Besatzer Italien und Deutschland. Entsprechend vielfältig ist die Speisekarte! Sie besteht also nicht nur aus Cevapčići, sondern ist regional sehr unterschiedlich. Je nachdem wer mal in dem Gebiet das Zepter schwang. Zur kräftigen Fischsuppe Brudet zum Beispiel wird Polenta gegessen; Slavonski čobanac ist ein Eintopf aus Lammfleisch; Istarska jota ist ein Rindfleisch-Eintopf mit weißen Bohnen, Sauerkraut, Kartoffeln und Rindfleisch. Auch Gulasch ungarischer Art gibt es. In Küstennähe dagegen überwiegen Fisch- und Muschelgerichte, etwa Buzara. Das sind gedünstete Muscheln in einem Sud aus Knoblauch, Olivenöl, Petersilie und Weißwein. Lammkeule, garniert mit Gewürzen wie Oregano, Minze, Basilikum und an-



Segeln vor Cres

deren Kräutern gehören ebenso wie Wild, Fasan oder Wildente zu den Festgerichten. Und da gerade Weihnachten 2013 vor der Tür steht, soll hier auch die Purgerica nicht vergessen werden: Das ist ein Truthahnbraten, gefüllt mit Kutteln (!), einem Stück Schweinehaut, Schweine- und Rindfleisch und heimischen Gewürzen.

Zur Verdauung hilft allemal ein Travarića, ein Traubenschnaps. Ihm beigemischt sind Kräuter wie wilder Fenchel, Weinraute und Minze. Männer behaupten, dass 40-prozentige Teufelselixier helfe auch (angeblich nur äußerlich eingerieben) gegen Rheuma oder bei Verstauchungen. Wer's milder mag, sollte den Žlahtina verkosten, einen Weißwein mit mineralischem Charakter von der Insel Krk. Die Rebsorte dafür wächst nur dort.

Gefrühstückt wird immer ab 8 Uhr, das Buffet ist reichhaltig - und stets gibt es frisches Obst. An dritten Tag bringt uns die „Andela Lora“ nach Molat, einem Inselchen mit nur etwa 200 Bewohnern. Grün ist es, mit zahlreichen Sträuchern und kleinen Bäumen bewachsen und bisher ohne Massentourismus. Ein Geheimtipp für alle, die Ruhe und Erholung suchen.

Auf der Insel Dugi Otok gehen wir im Hafen von Božava von Bord. Ein Duft von Maggi liegt in der Luft, ähnlich dem der Macchia auf Korsika. Ausgeströmt wird er von Wildkräutern, die sich durch Absonderung ätherischer Öle gegen die Austrocknung schützen.

Zadar, die 80.000 Einwohner zählende Stadt, besitzt nicht nur einige kulturhistorisch bedeutende Kirchen, sondern eine weltweit einzigartige Attraktion: die Morske Orgulje. Es ist eine sogenannte Wasserorgel, geschaffen vom kroatischen Architekten Nicola Basic. Eingelassen in 70 Meter Uferpromenade sind 35 Röhren und Pfeifen, denen durch Wind- und

Wellenbewegungen eine regelrechte Sphärenmusik entströmt.



Spaß beim Radeln

Wer sich zu einer Rafting-Tour angemeldet hat, wird am nächsten Tag per Bus auf die Insel Pag zur Zrmanja-Schlucht gebracht. Die anderen können sich per Rad auf dem Weg nach Lun am äußersten Ende der Insel unter die Schafe mischen. Von denen soll es auf Pag über 20.000 geben, dreimal mehr als die Insel Einwohner hat. Aus der Schafsmilch wird der Paški sir hergestellt, der vielfach preisgekrönt, sehr würzige Paster Käse.

Die Reise nähert sich ihrem Ende, wenn die „Andela Lora“ in die wunderschöne Hafeneinfahrt der Insel Rab einläuft. Das waldreiche Rab gehört zu den sonnigsten Plätzen Europas. Die gleichnamige kleine, romantische Stadt liegt auf einer keilförmigen Landspitze. In den Sommermonaten wird sie zur Bühne für Konzerte, Marktbuden, Kunstausstellungen und festlichen Veranstaltungen.

Rab ist auch die Heimat der immergrünen Steineiche. Im Dundo Wald, der 1949 als Naturrarität unter Schutz gestellt wurde, stehen einige fast tausendjährige Exemplare.

Wie ein Hammerschlag wirkt nach Rab dann der Besuch von Goli Otok, der „nack-

ten Insel“. Das knapp 5 km² große Eiland ist auch bekannt unter dem Namen „Titos KZ“. Hier ließ der Diktator Marschall Josip Broz Tito bis zu seinem Tod im Jahr 1980 alle seine politischen Gegner in einem Hochsicherheitsgefängnis unterbringen.

Den letzten Tag krönt eine Fahrradtour auf Krk über insgesamt 50 Kilometer. Sehenswert und berühmt ist hier die Brücke zum Festland. Wegen ihres 390 Meter langen Stahlbetonbogens steht sie seit 1981 im Guinness Buch der Rekorde. Wem das zu gewaltig scheint, sollte sich auf Krk durch die zweitengste Straße der Welt zwingen. Sie ist gerade mal 40 cm breit. Die engste - mit 31 cm - ist übrigens die Spreuerhofstraße im schwäbischen Reutlingen.

Fotos: Yvonne Troebst



Die Küstenstadt Omišalj auf der Insel Krk

Kontakte:

Amazing Adventures
Gabris 33
CH-9515 Hosenruck
Tel. +41 (0) 71-947 12 24
info@amazing-adventures.ch
www.amazing-adventures.ch



Die Insel Rab



Amuse bouche im Baur au Lac

IL TAVOLO – ZÜRICH BITTET ZU TISCH

Rasende Köche und Live-Cooking vom Feinsten

Anne Wantia

Mit dem bereits zum zweiten Mal stattfindenden Züricher Food Festival „il Tavolo“ konnten Feinschmecker – und es waren nicht nur Schweizer – aus nah und fern sich von der innovativen und kreativen Spitzenküche Schweizer Küchenchefs überzeugen. Das vom 27.-30. Juni veranstaltete Food Festival war innerhalb kürzester Zeit ausverkauft und ließ viele Gourmets enttäuscht zurück. Glanzvoller Auftakt war am Donnerstag die Opening Night im Lichthof des Restaurants Bärengasse. Die Star-

köche zauberten mit den Hobbyköchen und deren Lieblingsgsspeisen 6 Menus auf Sternenniveau und servierten diese als Standing-Dinner an die begeisterten Gäste dieses Eröffnungsabends.

Der Freitagabend stand ganz im Zeichen der Gastköche, die da waren Reto Mathis aus St. Moritz, Gregor Zimmermann aus Bern, Pascal Schmutz aus Flims, Christian Kuchler aus Eglisau, Sascha Kemmerer aus dem Kleinwalsertal und David Thompson aus London. Die sechs Gastgeberhotels – Baur au Lac, Eden au Lac, Park Hyatt Zürich,





Atlantik Riesencrevette von Sascha Kemmerer

Storchen Zürich, The Dolder Grand und Widder Hotels – stellten ihre Küchenteams zur Verfügung, sodass die rasenden Köche in jeder Küche einen Gang kochten, bevor sie zum nächsten Restaurant starteten, wo bereits die Gourmets ungeduldig auf das



Lachsterrine

nächste kulinarische Highlight warteten. Im Dolder Grand Hotel, wo Sternekoch Heiko Nieder sonst den Löffel schwingt, gab es von David Thompson eine Wachtel nach Art „Chiang Mai“, gut gewürzt und mit einer gewissen Schärfe, wie es in Thailand üblich ist. Pascal Schmutz vom Waldhaus in Flims servierte eine Berg-Kartoffel mit Sauerrahm, Kalbszunge und Kopfsalat: eine leckere Kombination. Im Widder ließ man sich die Atlantik Riesencrevetten mit Gurke, Ghoakresse und Maracuja von Sascha Kemmerer schmecken. Frank Widmer, Chefkoch im Park Hyatt, unterstützte hier noch einmal David Thompson, der den Zander mit Ingwer, gelben Bohnen und gedämpften asiatischen Pflaumen zu einem aromatischen Erlebnis machte. Im Eden au Lac überzeugte ein zartes Kalbsfilet und Kalbsbäckchen mit Kirschen. Der süße Höhepunkt des Abends wurde im

Baur au Lac serviert: Valrhona Tarte, Erdbeer Coulis und Pistaziencreme. Da wir Journalisten den rasenden Köchen hinterherfahren mussten, haben wir leider nicht mehr alle Gastköche in den teilnehmenden Hotels angetroffen.

Am Samstag öffnete zum ersten Mal in seiner Geschichte der Züricher Grossmarkt seine Türen für die Öffentlichkeit zum il Mercato-Lunch. Farbenfrohe und kunstvoll arrangierte Marktstände, Verkaufsstände mit erlesenen Köstlichkeiten und 10 Kochstationen, an denen die sechs Chefköche der il Tavolo-Gastgeberhotels und vier Köche der Restaurants aus der Züricher Gastroszene zwölf Gerichte zubereiteten. Über 200m lang war die Tafel, die sich durch den gesamten Engrosmarkt erstreckte. Leider war es trotz größter Anstrengung nicht möglich, alle 22!! angebotenen Gerichte zu probieren.



Kombination von Kalbsfilet und Kalbskopfbäckchen von Gregor Zimmermann

Aber ich versichere Ihnen, ein Gericht war köstlicher als das andere.

Nach den vielen Leckereien am Mittag war die Teilnahme an der „Langen Nacht der Tavolata“ eine weitere kulinarische Herausforderung. Nach dem Apéro wurde man an den Tisch geleitet, wo bereits köstliche Antipasti warteten. Die Spitzenköche an den Kochstationen gaben noch einmal alles, um die Gäste auf höchstem Niveau zu verwöhnen. Ob die knusprig gebratenen Mistkratzerli oder der saftig gebratene Rindshohrücken – nicht nur beim Lesen zergingen die Gerichte auf der Zunge!

Ab 22 Uhr zog es die Gäste auf die Rampe des Grossmarktes zur After Party. Hier ging musikalisch die Post ab, nicht nur als Lokalgröße Dieter Meier mit seiner Band „Out of Chaos“ auftrat. Die letzten Gäste sollen bis zum frühen Morgen durchgehalten haben. Abschluss der überaus erfolgreichen

Veranstaltung war am Sonntag der Familienbrunch – der ebenfalls an der langen Tafel im Grossmarkt stattfand - mit Clowns, Zauberern und Straßenmusikern, bei dem große und kleine Schleckermäuler noch einmal auf ihre Kosten kamen.

Wenn wir Ihnen, liebe Gour-med-Leser schon mal Appetit auf „il Tavolo“ gemacht haben, sollten Sie sich den folgenden Termin schon mal im Kalender vormerken: Das nächste il Tavolo findet vom 25. Juni bis 29. Juni 2014 statt.



Sweets, die süchtig machen





Wachtel nach Art „Chiang Mai“ von David Thompson

Ein Besuch in Zürich lohnt immer, neben kulinarischen Highlights hat die Stadt viel zu bieten: 50 Museen, mehr als 100 Galerien, Shoppingmöglichkeiten – nicht nur auf der berühmten Bahnhofstraße – sowie ein pulsierendes Nachtleben. Nicht

zu vergessen, Zürich verdankt seinen Reiz und seine Lebensqualität dem Wasser. See und Flüsse prägen die Stadt und ermöglichen besonders im Sommer vielfältige Aktivitäten.

Unsere Hotelempfehlung für einen Zürich-Aufenthalt ist das luxuriöse 5-Sterne Hotel Park Hyatt Zürich mit komfortablen und äusserst elegant ausgestatteten Zimmern. Von hier können Sie die Innenstadt oder den See bequem zu Fuß erreichen.

Fotos: Anne Wantia

Info:
Zürich Tourismus
www.zuerich.com

il Tavolo
www.il-tavolo.ch

Park Hyatt Zurich
www.zurich.park.hyatt.com



Die Berg-Kartoffel von Pascal Schmutz



Die Tavolata im Grossmarkt



Träume Deinen SeaDream

IT'S YACHTING - NOT CRUISING

K. Lenser

Es gibt sie, Träume die sich realisieren lassen, einen können Sie auf der Luxusyacht SeaDream I – das Schwesterschiff heißt SeaDream II - Wirklichkeit werden lassen.

Eine Reise auf einer SeaDream Yacht hat nichts aber auch gar nichts mit einer der sonst üblichen Kreuzfahrten gemeinsam. Die SeaDream-Schiffe nehmen maximal 112 Passagiere an Bord, eine überschaubare Zahl, die locker bei großen Familienfesten erreicht wird.

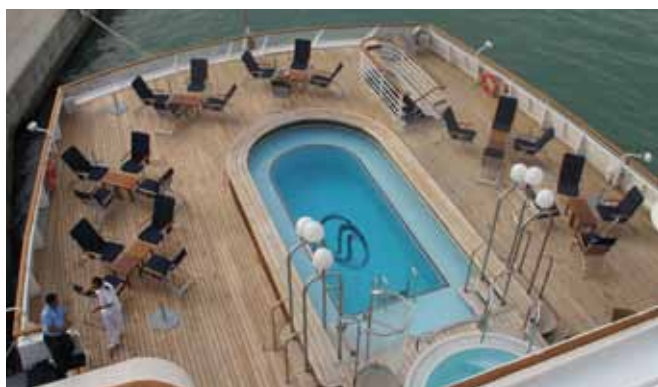
Schnell kommt auch so etwas wie Privatmosphäre auf. Bereits beim Einchecken an Bord wird man mit Champagner so

großzügig versorgt, dass manch ein Mitfahrer sich überschätzt und die Wirkung der edlen Bubbles unterschätzt. Ungezwungenes Kennenlernen wird dadurch natürlich enorm erleichtert. Noch bevor die Koffer in den Kabinen und ausgepackt sind, stellt man sich gegenseitig vor, um gleich wieder die gehörten Namen zu vergessen. Peinlich wird so etwas nicht, schließlich geht es allen so. Die Prozedur der Namenwiederholung nimmt man in Kauf, um letztendlich - kurz vor Ende der Reise - einige Namen zu behalten.

Der Aufenthalt an Bord ist nicht zu vergleichen mit dem Leben auf riesigen Kreuz-

fahrtsschiffen. Beim SeaDream Yachting geht alles viel lockerer zu. Dresscode kennt man nicht, zum Dinner reicht ein Jackett. Das bedeutet aber nicht, dass Jeans Pflicht sind. Ein eleganter, sportlicher Dress ist am praktischsten. Eine Reise mit der SeaDream soll bequem und so entspannt wie nur möglich sein. Dafür, dass es so ist, sorgen alle Crew-Mitglieder vom Kapitän bis zum Klabautermann. Die Crew an Bord zählt fast so viele Mitarbeiter wie Passagiere, jeder macht alles und alle sind stets bereit jeden Wunsch zu erfüllen.

Schampus zum Frühstück, kein Problem.





Portofino

Unsere Reise startete in Rom, na ja nicht wirklich, denn der römische Hafen heißt in Wahrheit Civitavecchia und ist von Rom ca. 80 km westlich entfernt. Schon die Anreise mit dem Zug von Rom für 10,90 Euro – Taxis verlangen von Unkundigen völlig überhöhte Preise – ist eine Einstimmung für die Zeit auf dem Schiff. Man fährt ca. 1,5 Stunden durch eine Ruhe und Gelassenheit vermittelnde Landschaft, die entschleunigt und auf erholsame Tage auf der SeaDream einstimmt.

Vom Bahnhof in Civitavecchia bis zum Schiff ist es nicht sehr weit, es empfiehlt sich aber bereits vorher ein Taxi zu ordern, am Bahnhof stehen leider keine, denn das Gepäck kann ganz schön schwer werden!

Übrigens eine Variante, die bei den englischen Mitfahrern sehr beliebt ist. Lunch statt Kaffee und Kuchen, warum nicht? Zum Dinner nur einen Salat, aber selbstverständlich. Jeder soll nach seiner Fassung genießen.

Klar, es gibt auch ein Kapitänsdinner, das aber ist den „Wiederholungstälern“ vorbehalten, jenen Gästen die ihr Herz an SeaDream Yachting verloren haben und jede andere Art von Kreuzfahrten ablehnen.

Genuss ist ein wichtiges Thema an Bord. Der ungarische Küchenchef hat Erfahrung mit den Wünschen der Passagiere auf Luxuslinern. Er ist Garant dafür, dass alle Speisen in frischer und bester Qualität serviert werden. Nicht übertrieben ist es, wenn man von Sterneküche auf der



SeaDream Dining Room



Sterneküche auf der SeaDream

SeaDream spricht. Die Auswahl ist groß, die Menufolge für das Dinner – und natürlich auch für alle anderen Mahlzeiten – abwechslungsreich und von harmonischer Aromenvielfalt. Man schmeckt den Einsatz von besten Zutaten. Weine und Champagner stammen aus den berühmtesten Winzerhäusern. Schon für die Gourmetküche hat das Schiff eine besondere Auszeichnung verdient. Immer wieder finden lokale Einflüsse bei den Menüs Berücksichtigung.

Eine Reise auf der SeaDream ist auch eine kulinarische Reise durch verschiedene Länder.

SeaDream Schiffe befahren im Sommer das Mittelmeer, Wechsel im Herbst, ein Schiff geht in die Karibik, das Zweite – zum ersten Mal in diesem Jahr – nach Asien.

Das Einchecken geht schnell und die Begrüßung ist herzlich und persönlich.

Der erste Anlaufhafen ist Portofino, diese kleine berühmte Stadt – eher ein Dorf – mit dem noch berühmteren Luxushotel Splendido ist eine Sehenswürdigkeit. Wie ein Schwalbennest klebt der Ort an einem Felsen, nix für Fußkranke, eher etwas für Shopper. In dem kleinen Hafen haben die exklusivsten Fashion- und Schmuckhersteller ihre Geschäfte, wohl noch Relikte aus der „Guten alten Zeit“. Das war's dann aber auch.

Über Nacht geht es weiter nach Monte Carlo. Das Fürstentum bietet nicht minder sondern mehr Exklusivität.

Unbedingt erleben sollte man die Wachablösung täglich 11:45 – 12:00 Uhr vor dem fürstlichen Palais. Sonst dreht sich hier viel, fast alles um das jährlich statt-

findende Formel 1 Rennen. Geld, Luxus und Lifestyle - Monte Carlo eben! Von Monaco soll es nach Cassis gehen, einer Weinmetropole im Süden Frankreichs. Daraus wird leider nichts. Das Wetter schlägt um und das Ankern vor

ge anstellen müssen. Wartezeiten von zwei Stunden sind normal.

Die Rambla, Barcelonas Renommiermeile, ist der Touristenmagnet schlechthin, aber Vorsicht und aufgepasst. Einige der



Wachablösung vor dem Fürstenpalast in Monaco



Die unvollendete Basilika Sagrada familia in Barcelona

Cassis wird zu gefährlich. Für Kapitän Smorawski keine wirkliche Herausforderung, er teilt den Passagieren mit, dass Le Lavandou unser nächstes Ziel ist.

Ein gute Wahl, dieses kleine ehemalige Fischerdorf begeistert sofort.

Wunderschön renovierte Häuser in kleinen, mittelalterlichen Gassen mit Bistros und Restaurants laden zum Verweilen und Genießen ein. Fischliebhaber stehen staunend vor den fangfrischen Fischangeboten, die auf Eis gekühlt vor den Restauranteingängen auf Gourmets warten. Da vergisst man alle guten Vorsätze und wünscht sich guten Appetit, und das in dem Bewusstsein, dass die Küche an Bord der SeaDream exzellent ist. Was soll's - Kalorien zählt man auf einer solchen Reise nicht!!

Die Weltstadt Barcelona, unser nächster Hafen, strahlt eine Selbstsicherheit aus die mitreißt. Revolutionäre Architektur der vergangenen Jahrhunderte und der Neuzeit fasziniert jeden Besucher. Das bekannteste Kirchenbauwerk, die Basilika Sagrada familia, könnte man auch die Unvollendete nennen. Der Architekt Antonio Gaudi begann den Bau 1891 mit der Maßgabe, die Basilika soll nur aus Spenden weiter gebaut werden. Bis heute wird an der Kathedrale gebaut. Obwohl jährlich Spenden in Millionenhöhe eingenommen werden, kann keiner sagen, wann der Bau fertig sein wird. Die Basilika steht auf der Liste der Unesco Weltkulturerbe. Wer den Bau von innen besichtigen möchte, sollte unbedingt rechtzeitig eine Eintrittskarte buchen. Wer seine Karte erst vor Ort kaufen will, wird sich in einer langen Schlan-



Cartagena: Historisches Amphitheater

Restaurants servieren Getränke nur in Kombination mit einer Essensbestellung. Nach dieser aufregenden Stadt ist Valencia das nächste Ziel. Die Stadt wird auch als „City der Kunst und Wissenschaft“ bezeichnet. Im Jahr 138 v. Chr. gegründet blickt Valencia auf eine wechselvolle Geschichte zurück. Die einzigartige historische Architektur und die neuen, modernen Glaspaläste prägen das Stadtbild. Etwas außerhalb vom Zentrum befindet sich Europas größter Marine Park. Mehr als 500 verschiedene Meerestiere aus allen Weltmeeren bieten einen faszinierenden Einblick in die - immer noch - fast unbekannte Unterwasserwelt. Nächstes Ziel der SeaDream ist Cartagena. Mehr als 3000 Jahre Geschichte haben den Menschen und der Stadt ihren Stempel aufgedrückt. Ob Cartagener, Rö-

mer, Byzantiner, und nicht zuletzt Christen, ihre kulturellen Hinterlassenschaften sind überall zu finden. In der Altstadt gibt es aus der römischen Ära gut erhaltene Bäder, Theater, und viele Einrichtungen von historischer Bedeutung. Auf dem höchsten der fünf Hügel steht die Burg Alcazar. Wer den Weg nach oben, es gibt auch einen Lift, nicht scheut, wird mit einem wunderbaren Panoramablick über die Stadt belohnt.

Das letzte Ziel dieser Reise ist Malaga, Picassos Geburtsstadt. Gleich zwei Museen hat man ihm und seinen Bilder gewidmet. In Malaga ist auch die berühmte Sammlung des Thyssen Erben von Bornemisza in einem eigenen, dem Carmen Thyssen Museum, ausgestellt.

Wer nach dem Besuch der Kunstmuseen – sie sind ein Muß - noch eine weitere At-

traktion in Malaga sehen möchte, sollte unbedingt die Oldtimerausstellung im Museo Automobile besuchen, wunderschöne Oldtimer aus einer Privatsammlung sind hier zu bestaunen.

Leider ist der SeaDream in Malaga ausge-träumt, die Reise zu Ende.

Mit etwas Wehmut aber voller positiver Eindrücke checken die meisten Mitrei-senden aus und träumen schon von der nächsten Reise auf einer SeaDream Yacht. Egal ob im Mittelmeer, der Karibik oder seit neuestem auf der Asienroute, ein Sea Dream auf einem der SeaDream Schiffe ist und bleibt ein besonderes Erlebnis.

Wie heißt es doch so treffend: It's Yachting, not cruising.

Wann träumen Sie auf einem SeaDream Schiff?

Fotos: ~~Gour-med~~, SeaDream



Markt-Halle in Barcelona

Ausstattung und Aktivitäten:

- Golf Simulator (50 Golfplätze)
- Mountainbikes (10)
- Wave Runners (2)
- Kajaks (7)
- Segelboot
- Windsurfer
- Zodiac-Motorboote (2)
- SUP Boards (2) (Stand Up Paddle Boards)
- Wasserski, Schnorchelausrüstung
- Outdoor Pool Whirlpool
- Fitness-Center und ~geräte
- Asiatische Spa-Behandlungsräume inkl. Thalasso-Bad, Sauna, Dampfbad
- Schönheitssalon
- medizinische Einrichtung mit Arzt
- Casino
- Bibliothek
- CD/DVD-Player in sämtlichen Kabinen
- DVD-Filmangebot mit mehr als 200 Titeln
- Laptops zur freien Nutzung
- MP3-Player mit jeweils 170 Minuten Musik
- iPod/iPhone Docking Station

Info:

Buchungen:

In führenden Reisebüros in Deutschland, Österreich und der Schweiz.
Weitere Informationen unter:
www.seadream.com

Kontakt SeaDream Yacht Club:

SeaDream Yacht Club
Nancy Mehnert
Verkaufsdirektor D, A und CH
Neukirchener Str. 7
D – 55291 Saulheim
Tel. + 49 (0) 6732 9090677
Mobil: + 49 (0) 173 2550565
n.mehnert@seadream.com
www.seadream.com



Geplante Routen für 2014

SeaDream 1

- Karibik
- Ostsee
- Mittelmeer

SeaDream 2

- Asien
- Mittelmeer
- Karibik

Genaue Daten der Route finden Sie unter: www.seadream.de



FLORIDAS ANDERE SEITE

Eine kulinarische Reise durch Bradenton, Anna Maria Island und Longboat Key

Bradenton Marina

Teil I

Klaus Lenser

Sunny State nennen Amerikaner liebevoll das Bundesland Florida und meinen fast immer die Ostküste mit den vielen Unterhaltungsangeboten und dem schrillen Partyleben der Strandmetropole Miami.

Die andere Seite, die Westküste zwischen Sarasota und Tampa Bay mit ihrem 240 km langen Küstenstreifen und den idyllischen Inseln Anna Maria Island und Longboat Key, den reizvollen kleinen Orten, ist die Heimat der Manatees (Seekühe) in Bradenton County. Die Region ist nicht so berühmt wie die Ostküste dafür aber sehr viel attraktiver mit ihrer Vielfalt.

Besucher treffen auf das authentische,

wahre Florida fern ab vom Klischee der Ostküste.

An der Westküste, der anderen Seite, gilt weniger Party, dafür mehr Genuss, Natur und Erholung.

Anna Maria Island, eine kleine Insel, die fast wie Sylt aussieht, liegt ganz im Westen Floridas im Golf von Mexiko und ist über zwei Brücken vom Festland zu erreichen. Zur Golfseite zieht sich ein kilometer langer, wunderbarer feiner Sandstrand bis in den Süzipfel der Insel. Hübsche kleine Häuser prägen das Bild einer typisch amerikanischen Kleinstadt.

Kunstgalerien, Museen, Shopping-Malls so wie eine Vielzahl erstklassiger Restaurants bieten dem Urlauber Abwechslung





Beach Bistro



Beach Bistro Küchenchef Jessi Cooper

und kulinarischen Genuss auf sehr hohem Niveau.

Vom Restaurant Beach Bistro in Anna Maria, unmittelbar am feinen weißen Sandstrand gelegen, hat man vom Diningroom einen herrlichen Blick auf den Golf von Mexiko.

Der Küchenchef, Jessi Cooper, ist ein Köhner und kreativer Entwickler für Fischgerichte. Jeder Gang, ob Shrimps, Hummer oder Seebarsch, alles ist sehr aromatisch und harmonisch zubereitet und wird mit passenden Weinen, auch aus Europa, serviert.

Um den Kalorien nicht allzu große Chancen einzuräumen ist am nächsten Morgen eine Kajaktour durch die Mangroven angesagt. Der fachkundige Führer Ben, ein großer Natur- und Tierschützer zeigt Orte, an denen Manatees (Seekühe) mit ihrem Nachwuchs ein Bild von intakter Natur vermitteln.

Sehr schön und quasi hautnah sind die seltenen Seekühe im South Florida Museum in Bradenton bei der Fütterung zu beobachten.



Manatees im South Florida Museum

Zum Entspannen und Erholen ist eine Massage am Strand mit Blick aufs Meer, genau das Richtige.

Am Bradenton Beach unter einem riedgedeckten und zu allen Seiten geöffnetem Pavillon wirken die Hände der Masseurin

Amanda Escobio wahre Wunder. Ein Gefühl von neuer Kraft regt zu weiteren Aktivitäten an.

Lassen Sie mich weiter über die nennenswerten Restaurants berichten. In Pattigee's Fine Coastal Cuisine, bei dem mexikanischen Küchenchef Alfredo Lo, dominieren auf der Menükarte die Produkte der Küstenregionen rund um den Globus. Asiatische Gewürze vermischen sich mit karibischen Aromen zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis, nicht nur für amerikanische Gaumen.

Die Muscheln in Kokosmilch sind ein Genuss und nicht die einzige Spezialität von Alfredo Lo.



Die Pine Avenue, ihres Zeichens die Shoppingmeile auf Anna Maria, ist weniger berühmt wegen ihrer Länge, sie ist gerade mal 500 Meter lang. Die Geschäfte bieten nicht nur exklusive Waren an, gleichwohl ist die Pine Avenue eine Öko-Meile die besondere Beachtung verdient.

Ed Chiles, Besitzer des Restaurants Sandbar, und Mike Miller, pensionierter Designer, der früher bei VW in Wolfsburg gearbeitet hat, haben für ihre fantastische und zukunftsweisende Idee die Inhaber der Shops an der Pine Avenue begeistern können und die Straße in einen ökologischen Garten verwandelt.

Statt Blumenbeete vor den Geschäften auf beiden Seiten der Straße anzupflanzen und zu pflegen, haben sie in riesigen



Kräuter- und Gewürzgarten an der Pine Avenue

quadratischen Blumenkübeln aus Holz exotische Kräuter und Gewürze gepflanzt, die jedermann zur Verfügung stehen.

Ein angenehmer Geruch von würziger Exotik verbreitet sich auf der ganzen Straße und die Fußgänger schnuppern mal hier mal da, ja, manche pflücken sich die Früchte oder Blüten und genießen sie an Ort und Stelle.

„So soll es sein“, erklärt Mike Miller, hier darf sich jeder bedienen, nicht nur zum Direktverzehr, wer mag, darf auch gerne, die für seine nächste Mahlzeit benötigten Kräuter, Gewürze oder Gemüse mitnehmen.

Eine lobenswerte Idee, die Kopisten finden sollte.



Rick Willats - Besitzer vom O'Bricks

Das Restaurant O'Bricks in Bradenton Downtown ist ein Geheimtipp für Brunch-Liebhaber. Besitzer Rick Willats aus New



Longboat Beach

York startete 2009 mit einer kleinen, auf Whiskey spezialisierten Bar und bot mehr „by the way“ Snacks an.

Als ehemaliger Geschäftsmann aus New York wusste er, worauf es ankam. Die

Nur wenige Meter entfernt liegt das South Florida Museum. Es ist das größte Natur- und Kulturhistorische Museum an Floridas Golfküste. Im Planetarium wird Astronomie lehrreich erklärt. In der ständigen Ausstellung Flora und Fauna und Geschichte des Sonnenstaates lebt die älteste Seekuh der Welt – Betty. Ihr Aquarium ist immer von Besuchern umlagert und macht sie – trotz des hohen Alters von 65 Jahren – zum Liebling der Besucher.

Das Restaurant Pier 22 liegt in der Marina von Bradenton an der gleichnamigen Straße. Küchenchef Greg Campbell pflegt eine kultivierte, elegante Küche. Fisch und Fleisch in Kombination oder als einzelner Gang, immer gibt es ein Menu. Nur die frischesten Produkte werden serviert.

Aus Produkten rund um den Globus mit mediterraner Priorität sowie einer leichten Aromatisierung mit asiatischen Gewürzen sind seine Menus immer für eine Geschmacksüberraschung gut. Greg Campbell ist ständig auf der Suche nach neuen Visionen und Ideen und ist immer bemüht, nur das Beste auf den Teller zu bringen. Seine Inspiration holt er sich auf Reisen, die sich bei ihm immer ums Es-



Pier 22 Küchenchef Greg Campbell

sen drehen. Seine größte Freude ist es, wenn er mit seiner Frau neue Menus kreieren kann und Aromenspiele entwickelt. Er sieht sich selbst als Künstler und Geschmacksentwickler.

Die künstlerischen Ambitionen liegen offenbar in der Familie. Seine Tochter, 12 Jahre alt, lässt sich zur Artistin und Akrobatin ausbilden. Sie ist jetzt schon ein Star in den USA.

Hier endet der 1. Teil der kulinarischen Reise „Floridas andere Seite“... Wie es weitergeht lesen Sie in der Februar-Ausgabe 2014 von Gour-med.



Pier 22

guten, frischen und häufig wechselnden Angebote schätzen seine Gäste, sodass er den Brunch täglich anbietet.

Info

www.bradentongulfislands.de
Tourismus Office Region Bradenton:
1 Haben Boulevard
Palmetto, FL 34221
Tel: +1 (0) 941-729-9177
Durchwahl Infoschalter 231
Fax: +1 (0) 941-729-1820
info@bradentongulfislands.com

Beach Bistro
Tel. +1 (0) 941-778-6444
www-beachbistro.com

O'Bricks
Tel. +1 (0) 941-896 8860
www.obricks.com

Pier 22
Tel. +1 (0) 941-748 8087
www.pier22dining.com

South Florida Museum
Tel. +1 (0) 941-746 4131
www.southfloridamuseum.org



Sicher und bequem mit American Airlines in die USA und nach Florida

Klaus Lenser

Eines muss man den Amerikanern ja lassen, wenn Sie eine Dienstleistung anbieten, ist sie perfekt und ohne Wenn und Aber. Diese Erfahrung habe ich während des Fluges Düsseldorf – Chicago machen dürfen.

Bereits beim Boarding, also beim Betreten des Flugzeugs, wurden die Passagiere mit einer offenen, herzlichen Freundlichkeit empfangen, an der sich manch andere Airline ein Beispiel nehmen sollte. Keine verlegenen Blicke auf den Boden, kein Wegdrehen, wenn man eine Frage hat. Man bekommt sofort den Eindruck: Hier ist man als Gast und Kunde willkommen.

Tipps, Hinweise und Angebote bei dem Handgepäck zu helfen sind von ehrlicher Hilfsbereitschaft und geben einem nicht das Gefühl, jemanden vom Personal zu belästigen.

Darüber hinaus bietet die AA angenehm viel Platz, in der Economy-Class sitzt man bequem und auch größere Passagiere können die Beine lang machen.

Die Business-Class ist vergleichbar mit der First-Class vieler anderer Fluglinien. Komfortabel, elegant und sehr bequem ist die treffende Bezeichnung.

Das Bordpersonal steht während der gesamten Flugzeit zur Verfügung und ist bemüht, den Flug so angenehm, wie es

die Situation erlaubt, zu gestalten. Das Essen ist von guter Qualität und schmeckt auch anspruchsvollen Fluggästen.

Für Abwechslung und Unterhaltung während des langen Fluges ist gesorgt. In dem umfangreichen Angebot von neuen Filmen in verschiedenen Sprachen ist für jeden etwas dabei.

Reisen mit American Airlines bedeutet entspannt und stressfrei zu reisen und nicht froh zu sein endlich anzukommen.

Foto: American Airlines

Info:
www.americanairlines.de



Guide MICHELIN Deutschland 2014: Tester zeichnen neues 3-Sterne-Restaurant aus

Deutschland - Guide MICHELIN 2014

Michelin Reifenwerke
Michelinstr. 4
76185 Karlsruhe
www.restaurant.michelin.de

Aktualisierte Ausgabe mit insgesamt 274 Sterne-Adressen. Mit einem neuen 3-Sterne-Restaurant, drei neuen 2-Sterne-Adressen und 39 neuen 1-Sterne-Häusern belegt die Ausgabe 2014 des Guide MICHELIN Deutschland die dynamische Entwicklung und das hohe Niveau der deutschen Gastronomie. Insgesamt zeichnen die unabhängigen MICHELIN Tester 274 Adressen mit einem oder mehreren Sternen aus. Dies sind 26 Prozent mehr als noch vor fünf Jahren.



Eine Kulturgeschichte der Köche

Die Erfinder des guten Geschmacks

Jörg Zipprick
Eichborn
384 Seiten, 15,99 Euro
ISBN: 978-3-8479-0542-4

Wer proklamierte schon 1739 die „Nouvelle Cuisine“? Wieso kam später Paul Bocuse in den Verdacht, eine „Neue Küche“ erfunden zu haben? Wer verfasste ein Rezept für Elefantenfuß? Und wie beurteilte der Guide Michelin das Können von Bernard Loiseau, kurz bevor der Küchenchef Selbstmord beging?



„Ein außergewöhnlicher Stilist.“ The New York Times

Tabu

Ferdinand von Schirach
Piper Verlag
256 Seiten, 17,99 Euro
ISBN: 978-3-492-05569-7

Sebastian von Eschburg verliert als Kind durch den Selbstmord seines Vaters den Halt. Er versucht sich durch die Kunst zu retten. Er zeigt mit seinen Fotografien und Videoinstallationen, dass Wirklichkeit und Wahrheit verschiedene Dinge sind.



Ein neuer Fall für Tempe Brennan

Totengeld

Kathy Reichs
448 Seiten, 19,99 Euro
Blessing Verlag
ISBN: 978-3-89667-452-4

Der Tod einer jungen Frau, deren Leiche an einem einsamen Highway im Straßengraben deponiert wurde, bereitet Forensikerin Tempe Brennan schlaflose Nächte. Der Teenager könnte ohne Papiere ins Land gereist sein, eine Spur, die Tempe zu dem Geschäftsmann John-Henry Story führt. Doch ihr Hauptverdächtiger starb Monate zuvor bei einem mysteriösen Brand.

Zuverlässiger Begleiter für Privat- und Geschäftsreisende

Der Varta-Führer 2014

VARTA-Führer GmbH
Zeppelinstraße 39
73760 Ostfildern-Kemnat
www.varta-guide.de



Pünktlich zu Beginn der Frankfurter Buchmesse erscheint der Varta-Führer 2014 im Fachhandel. Die 57. Auflage des renommierten Hotel- und Restaurantführers wurde umfangreich aktualisiert. Das über 1.500 Seiten starke Buch empfiehlt in diesem Jahr nahezu 7.000 Betriebe quer durch die deutsche Hotellerie- und Gastronomie-Landschaft.

Die Geschichte meiner Familie in Russland und Amerika

Höhepunkte sowjetischer Kochkunst

Anya von Bremzen
Piper Verlag
448 Seiten, 22,99 Euro
ISBN: 978-3-492-05591-8

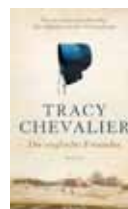


Wenn sich Anya von Bremzen an ihre Kindheit erinnert, dann denkt sie an aromatische Hefeteig-Piroggen, an Lamm-Pilaf und Borschtsch, sie denkt an die köstliche proletarische Wurst, die man den Gästen servierte, und vor allem an ihre große russische Familie: an Urgroßmutter Anna, die als überzeugte Feministin für die „neue Sowjetfrau“ kämpfte und dafür ein schreckliches Schicksal erlitt.

Als die Sklavenfrage Amerika entzweite

Die englische Freundin

TTracy Chevalier
Knauer Verlag
368 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-8135-0595-5



Die junge Quäkerin Honor verlässt 1850 aus Liebeskummer ihre Heimat, um in Amerika ein neues Leben zu beginnen. Doch schon kurz nach ihrer Ankunft wird sie von einer harten Realität eingeholt, die Frage der Sklaverei spaltet die Nation. Zu ihrer einzigen Vertrauten wird die temperamentvolle Hutmacherin Belle. Dass sich ausgerechnet der Sklavenjäger Donovan für Honor interessiert, bringt sie in eine schwierige Lage, und sie muss sich zwischen schönen Worten und mutigem Handeln entscheiden.

So wurden Hunde noch nie gezeigt.

Shake

Carli Davidson
Knesebeck Verlag
144 Seiten, 16,95 Euro
ISBN 978-3-86873-707-3



Hunde, die sich schütteln, sind ein alltäglicher Anblick. Doch was passiert in diesem Sekundenbruchteil tatsächlich? Mit ihrer Hochgeschwindigkeitskamera macht Carli Davidson eigentlich unsichtbare Augenblicke sichtbar und bietet so unerwartete und komische Anblicke vom besten Freund des Menschen: Fell, Haut, Lefzen und Sabber fliegen durch die Luft.



Der neue Bestseller von einem der brillantesten Spannungsautoren weltweit

Ohne jeden Zweifel

Tom Rob Smith
Manhattan
384 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-442-54678-7

Für Daniel ist die Nachricht ein Schock: Seine Mutter, die seit einigen Monaten mit ihrem Mann in Schweden lebt, wurde in die Psychiatrie eingeliefert. Tilde leide unter Verfolgungsangst und Wahnvorstellungen, behauptet Daniels Vater. Doch Tilde selbst, die aus Schweden zu ihrem Sohn nach London flieht, erzählt eine ganz andere Geschichte: eine von vertuschten Verbrechen in einer eingeschworenen kleinen Gemeinschaft und dem Verschwinden einer jungen Frau in jener abgelegenen Gegend Schwedens.



Thriller

Abgeschnitten

Michael Tsokos, Sebastian Fitzek
Knaur TB Verlag
400 Seiten, 9,99 Euro
ISBN: 978-3-426-51091-9

Rechtsmediziner Paul Herzfeld findet im Kopf einer monströs zugerichteten Leiche die Telefonnummer seiner Tochter. Hannah wurde verschleppt – und für Herzfeld beginnt eine perverse Schnitzeljagd. Denn der psychopathische Entführer hat eine weitere Leiche auf Helgoland mit Hinweisen präpariert.



Ein Inspector-Lynley-Roman

Nur eine böse Tat

Elizabeth George
Goldmann
864 Seiten, 24,99 Euro
ISBN: 978-3-442-31252-8

Barbara Havers macht sich große Sorgen um ihren Freund Taymullah Azhar. Denn nach dem ihn seine Freundin Angelina aus heiterem Himmel verlassen und auch die gemeinsame Tochter mitgenommen hat, ist er völlig verzweifelt. Erst nach Wochen bange Wartens steht Angelina plötzlich wieder vor Azhars Tür, allerdings ohne die kleine Hadiyyah, denn die ist in Italien, wohin sich Angelina abgesetzt hatte, spurlos verschwunden.



Dein Feind ist dir ganz nah ...

Spürst du den Todeshauch

Mary Higgins Clark
Heyne
400 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-453-26837-1

Mitten in der Nacht explodiert die Möbelfabrik der Familie Connelly. Kate Connelly wird dabei schwer verletzt, ein früherer Angestellter getötet. Aber was hatten die beiden überhaupt nachts auf dem Gelände verloren? Nur Kate könnte Licht ins Dunkel bringen, denn sie kennt ein schreckliches Geheimnis.

Unerhörte Begebenheiten in 28 Geschichten

Sternenzimmer

Loeb, François
Allitera Verlag
160 Seiten, 14,80 Euro
ISBN: 978-3-86906-584-7

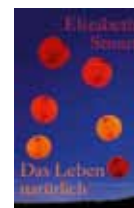


Mysteriöse Gäste, unheimliche Machenschaften, alles verändernde Zeitsprünge und skurrile Parallelwelten – ein Hotel kann zu einem geheimnisvollen Ort werden, zu einem, den man nie wieder vergessen wird. Wenn sich die Eingangstüren hinter dem Gast schließen, eröffnen sich nicht selten Fragen: Warum scheint die Fahrt mit dem Aufzug unendlich lang zu dauern und warum sehen alle Hotelangestellten identisch aus?

Das Leben könnte so einfach sein – doch die Menschen sind es nicht

DAS LEBEN, NATÜRLICH

Elizabeth Strout
Luchterhand Literaturverlag
200 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-630-87344-2



Shirley Falls ist eine typische Kleinstadt in Maine: hohe Arbeitslosigkeit, viele Alte, wenige Junge, wirtschaftlicher Niedergang, in neuester Zeit auch noch Aufnahmeort für muslimische Flüchtlinge aus Somalia. Als einzige der drei Burgess-Geschwister ist Susan hiergeblieben, ihr Mann hat sie schon lang verlassen, der 19-jährige Sohn Zachary wohnt bei ihr in dem eiskalten, ungemütlichen Häuschen. Als der verschlossene, einsame Junge eines Tages einen halb aufgetauten Schweinekopf in die behelfsmäßige Moschee rollen lässt, ist die kleine Gemeinde erschüttert.

Warum wir immer das Falsche tun und andere sich ins Fäustchen lachen

DENKFEHLER, die uns Geld kosten

Winand von Petersdorff, Patrick Bernau
Lübbe
374 Seiten, 16,99 Euro
ISBN: 978-3-8387-4766-8



Wir treffen Entscheidungen. Vorher denken wir nach. Doch leider denken wir oft falsch: Wir geben Geld schneller aus, wenn wir es in kleinen Scheinen zur Verfügung haben statt in großen Banknoten. All diese Denkfehler haben eines gemeinsam: Sie kosten uns Geld, aber die gute Nachricht heißt: Wir können aus ihnen sehr viel lernen – wenn wir sie erkennen!

Stiftung Deutsches Historisches Museum

Farbe für die Republik

Martin Schmidt, Kurt Schwarzer
Quadrige
304 Seiten, 29,99 Euro
ISBN: 978-3-86995-059-4



Erstmals werden Farbfotografien der beiden DDR-Bildjournalisten Martin Schmidt und Kurt Schwarzer aus dem Bestand des Deutschen Historischen Museums der Öffentlichkeit präsentiert. Ihr fotografisches Werk beeindruckt durch Qualität und Vielfalt: Es umfasst ein breites Themenspektrum aus vier Jahrzehnten DDR.

HENRI – DAS HOTEL!

Eine attraktive Neuentdeckung in Hamburg



Gemütliche Lounge im HENRI

Gleich beim Betreten der großzügigen Lounge fühlen sich die Gäste in eine andere Zeit versetzt: dunkler Holzfußboden, gemütliche Sofas und Sessel, handgewebte Teppiche und Details wie eine nostalgische Triumph-Schreibmaschine sorgen für Atmosphäre im Design der 1950er Jahre.

Dass es im HENRI ein bisschen unkonventioneller zugeht, wird auch in der Kontorküche deutlich, die an die Lobby angrenzt. Auf dem großen Küchenblock wird hier morgens das Frühstück präsentiert. Tagsüber stehen große Retrokühlschränke als Fridge-Bar zur Selbstbedienung mit Getränken, Suppen und Snacks bereit und am Abend lädt Isabel Oberdorf ihre Gäste zu „the Abendbrød“. Dann nämlich gibt es frisches Brot samt leckeren Aufstrichen und das Gefühl, Teil eines exklusiven Klubs zu sein, da das HENRI nur den Hausgästen zur Verfügung steht.

HENRI in the mood

In den 65 Zimmern und Suiten, die in drei Kategorien buchbar sind, setzt sich das HENRI-Feeling fort: unverkennbares Design, individuell angefertigte Möbel, zierliche Dreieckstische, Nostalgietelefone

und eine HENRI-Tapete mit Motiven aus der Kontorhauswelt vermitteln kosmopolitische Wohlfühlatmosphäre. Die Kombination aus hochwertiger Ausstattung mit einem schlanken Servicekonzept ermöglicht attraktive Zimmerpreise.

HENRI ist ein Zuhause auf Zeit, direkt in der Hamburger Innenstadt, im Kontorhausviertel. Die langjährige Expertise der „Jacob Familie“ lebt hier in einer neuen Form individueller Wohnlichkeit fort. Lebendige Gastfreundschaft und kosmopolitische Atmosphäre erzeugen ein universelles, wohlvertrautes Gefühl, genannt HENRI.



Fotos: HENRI Hotel

HENRI Hotel
Bugenhagenstraße 21
20095 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 554 357-557
hello@henri-hotel.com
www.henri-hotel.com



Nostalgische Atmosphäre



Die Kontorküche im HENRI

CHRISTIAN STURM-WILLMS IST KOCH DES JAHRES 2013

Internationale Fachjury wählt neuen Stern am Kochhimmel

Christian Sturm-Willms, Küchenchef des Yu Sushi Restaurant (Kameha Grand) in Bonn, ging am 7. Oktober als Sieger des internationalen Wettbewerbs „Koch des Jahres“ auf der größten Food- und Beveragemesse der Welt, der Anuga in Köln, hervor. Die internationale Fachjury unter Kochlegende Dieter Müller wählte Christian Singer, Küchenchef des Berliner Restaurant Tim Raue, auf den zweiten Platz. Der dritte Platz ging an Enrico Back, Sous Chef im Gourmetrestaurant „Friedrich Franz“ in Heiligendamm. Die Sieger erhielten Preisgelder in Höhe von 26.000 Euro.

Für Christian Sturm-Willms ist ein großer Traum in Erfüllung gegangen. Nach 5 Stunden konzentriertem Kochen auf Spitzenniveau in einer stark aufgestellten Endrunde hat er sich mit dem Titel „Koch des Jahres 2013“ einen festen Platz in der Fachbranche erarbeitet. Zum Finale waren die besten acht Köche aus allen vier Vorfinalen angetreten: Ein verdienter Sieg angesichts der stark aufgestellten Konkurrenz und der Fairness des Wettbewerbs. Die 3-Gang Menüs sowie die Tapas vorab wurden zur Bewertung mit einer Nummer versehen der Jury präsentiert, die fachlich höchst versierte Köche vereinte.

Unter dem Vorsitz des „Koch des Jahres-Präsidenten“ Dieter Müller, beurteilten Thomas Bühner, Miguel Contreras, der Gewinner der ersten Auflage Sebastian Frank, Léa Linster, Dirk Luther, Georg



Christian Sturm-Willms (Mitte), Christian Singer (links), Enrico Back (rechts)

Maushagen, Dirk Rogge, Erhard Schäfer, Christopher Wilbrand und Otto Wimmer die Kreationen der Finalisten.

Das Siegermenü von Christian Sturm-Willms bestand aus Olivenöl, Snowcrab & Bonito als Tapa, Königsmakrele und Ponzu in der Vorspeise, gefolgt von Reh und Ingwer-Teriyaki-Jus und einem Dessert aus Quitte und Schafsjoghurt. Der zweitplatzierte Christian Singer kreierte ein Menü aus Dorade, Sashimi und Olivenöl als Tapa, gefolgt von Kaisergranat und Som-Tam-O, einem Hauptgang aus Reh und Kürbis und als Dessert Sesam und gesalzenes Karamell. Enrico Back, der den dritten Platz erlangte, präsentierte als Tapa Schweinebauch und Sardine,

in der Vorspeise Gänseleber und Ingwer, einen Hauptgang aus Reh und Petersilienwurzel und Nougat und Passionsfrucht zum Dessert.

Für das beste Tapas-Rezept mit Olivenölen aus Spanien wurde Fabio Winkelhofer, Sous Chef des Salzburger Restaurants „Pfefferschiff“, ausgezeichnet. Darüber hinaus wurden herausragende Leistungen in wichtigen Einzelaspekten honoriert.

*Foto: Koch des Jahres/Melanie Bauer
Photodesign*

Weitere Informationen unter:
www.kochdesjahres.de

KULINARISCHER KALENDER 2014 IM KAISERHOF/MÜNSTER

André Skupin lädt ein!

Auch im kommenden Jahr bietet der Sternekoch wieder eine Vielzahl an attraktiven Arrangements an. Neben den Klassikern mit Stadtführung und Abendprogramm bietet der Kaiserhof im Jahr 2014 zwei neue Arrangements an. „Auszeit vom Alltag – Ladies Special“ ist besonders für Frauen geeignet, die sich im Kaiserhof Beauty & Spa einmal richtig verwöhnen lassen wollen.

Das Arrangement „Kurztrip: Shopping & Wellness“ hat zwei ganz besondere Leistungen zu bieten: Ein Gutschein für ein Szene-Café in der Innenstadt sowie einen Shopping-Tüten-Abhol-Service.



André Skupin

KULINARISCHE EVENTS IM ERSTEN HALBJAHR 2014

Die neuen Termine für die kulinarischen Events stehen auch fest. Die Highlights: Gourmet-Kochkurs mit Chefkoch André Skupin, Abendveranstaltung „Winzer & Koch – Frühlingserwachen“, Teeschulung „British Teatime“ sowie Osterbrunch für die ganze Familie mit Ostergeschenken von United Labels. Alle Angebote finden Sie auf der Homepage.

Foto: Klaus Lenser

Reservierungen persönlich unter:
Tel. +49 (0) 251 4178 623

Hotel Kaiserhof Münster
Bahnhofstrasse 14
48143 Münster
Fax +49 (0)251 4178 666
hotel@kaiserhof-muenster.de
www.kaiserhof-muenster.de

DAS SWISSÔTEL BERLIN MIT NEUEM DESIGN FÜR LOBBY UND BAR



Das elegante Business Hotel in der Berliner City West präsentiert ab sofort seine öffentlichen Bereiche in neuem Look. Das Designkonzept inszeniert einen Mix aus Tradition und Moderne mit satten Farben, edlen Materialien und einem raffinierten Lichtkonzept. Es wurde so ein Raum geschaffen, der die starke und zeitlose Linie der Architekten Gerkan Marg und Partner zwar unterstreicht, gleichzeitig aber eine harmonische und wohnliche Atmosphäre kreiert. Moderne und dennoch zeitlose Designsprache trifft in der lichtdurchfluteten Lobby auf Schweizer Nachhaltigkeit. Authentische Materialien wie Leder, massives Nussbaum- und Zedernholz, sowie Wollstoffe, die in ihrer Struktur und Haptik an traditionellen in der Schweiz verwendeten Filz erinnern, integrieren die im Hotel ausgestellte Kunst mühelos. Wie in einem Wohnhaus wurden hier unterschiedliche Möbel miteinander kombiniert. Verschiedene Sitzgelegenheiten und differierende Tischhöhen können so individuell genutzt werden. Die Barhocker aus poliertem Aluminium bilden einen modernen Kontrast zu den matten Holztischen. Unterschiedliche Barhocker von Cassina, Arper und Cappellini bilden dazu einen schönen farblichen Gegensatz, auch die Bar hat ein neues Gesicht bekommen. Die Fronten des Tresens wurden mit einem roten Leder bezogen und die Wand mit einer gold-roten Tapete versehen.

Foto: Swissôtel Berlin

Swissôtel Berlin
Augsburger Strasse 44
10789 Berlin
Tel. +49 (0) 30 220 100
berlin@swissotel.com
www.swissotel.de

JUMEIRAH FRANKFURT BIETET EIN EXKLUSIVES „Festive Season Package“

D



Anlässlich der festlichsten Tage im Jahr hat das Jumeirah Frankfurt ein attraktives Arrangement aufgelegt: Das „Festive Season Package“ umfasst einen Willkommenstee, die Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie, tägliches Frühstücksbuffet und ein festliches Vier-Gänge-Menü im Restaurant Max on One. Die 218 Zimmer und Suiten erlauben einen beeindruckenden Blick über die Stadt. Jumeirah Frankfurt ist nicht nur Luxus pur, sondern auch erfrischend anders: von den Originalgemälden des lokalen Künstlers Hartwig Ebersbach im gesamten Hotel bis zu den Bienenstöcken auf dem Dach, die den beliebten Skyline Hologramm erzeugen.

Foto: Jumeirah Frankfurt

Jumeirah Frankfurt
Thurn-und-Taxis-Platz 2
60313 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0) 69 297 237 0
JFinfo@jumeirah.com
www.jumeirah.com/frankfurt

Das familiengeführte Traditionshotel Traube Tonbach aus dem Nord- schwarzwald übernimmt SCHLOSSHOTEL MONREPOS

„Die Domäne Monrepos mit seinem Seeschloss ist ein Juwel und deshalb sind wir sehr stolz darauf, durch den Eintritt in den Pachtvertrag zum 1. Januar 2014 zum Fortbestand der Nutzung dieses einzigartigen Anwesens beitragen zu können“, bestätigen Heiner und Renate Finkbeiner, die auch für das familiengeführte Traditionshotel Traube Tonbach im Nordschwarzwald verantwortlich zeichnen. Der bisherige Pächter des Schlosshotels und der Gutsschenke scheidet zum Jahresende aus. Die erfahrene Hoteliersfamilie Finkbeiner pachtet das Ensemble und übernimmt zudem die gastronomische Betreuung des Seeschlosses Monrepos. Das Gesamtanwesen Domäne Monrepos ist im Eigentum des Hauses Württemberg. „Wir danken dem Eigentümer für das entgegen gebrachte Vertrauen und freuen uns auf diese Herausforderung“, versichern die neuen Pächter. „Mit der Familie Finkbeiner haben wir den idealen Partner für unser Anwesen gefunden, mit dem wir gemeinsam unternehmerisch die Zukunft unserer Domäne Monrepos gestalten möchten“, führt S.K.H. Friedrich Herzog von Württemberg aus.

Das barocke Seeschloss Monrepos wurde im 18. Jahrhundert von den württembergischen Herzögen erbaut und steht inmitten einer weitläufigen Parkanlage kurz außerhalb der Innenstadt von Ludwigsburg bei Stuttgart. Neben dem eigentlichen Seeschloss, welches 13 Konferenz- und Banketträume für Tagungen, repräsentative Feierlichkeiten oder private Feste beherbergt, gehören ein Vier-Sterne-Hotel mit derzeit 81 Zimmern und Suiten, eine 24-Loch-Golfanlage (18-Loch-Clubplatz und öffentlicher 6-Loch-Kurzplatz) sowie eine moderne Reitanlage und weitere Nutzungen zur Domäne Monrepos. Sie ist auch Sitz des Weinguts Herzog von Württemberg.

Schlosshotel Monrepos
Domäne Monrepos 22
71634 Ludwigsburg
Tel. +49 (0) 7141-302 0
www.schlosshotel-monrepos.de

RHEINGAU GOURMET & WEINFESTIVAL Deutschlands wichtigster Sternetreff

Bereits zum 17. Mal startet am 21. Februar 2014 das Rheingau Gourmet & Weinfestival im Hotel Kronenschlösschen in Eltville - Hattenheim.



Elite-Köche der ganzen Welt kochen auf, 50, ja tatsächlich 50 Sterne treffen sich hier und zeigen, was sie können.

Allein 8 Köche mit jeweils 3 Michelin Sterne aus Deutschland sind dabei.

Fast 50 Weingüter präsentieren ihre Erzeugnisse, vorgestellt von berühmten Sommeliers.

Das Rheingau Gourmet & Weinfestival ist für Genießer eine jährliche Pflichtveranstaltung. Dabei sein ist alles.

Foto: Kronenschlösschen

Weitere Informationen und Anmeldungen:

RGWF
Rheinallee
65347 Eltville – Hattenheim
Tel: + 49 (0) 6723 640
info@kronenschlösschen.de
www.rheingau-gourmet-festival.de

DIE MOZARTWOCHE FEIERT GLUCK UND STRAUSS

Mozartwoche: 23.1.2014-2.2.2014

Der mehrfach ausgezeichnete französische Dirigent Marc Minkowski ist seit 2013 der künstlerische Leiter der Mozartwoche. 2014 fällt der 300. Geburtstag von Christoph Willibald Gluck, einer der bedeutendsten Komponisten der Vorklassik, in Minkowskis zweite Ägide. Ein perfekter Anlass für den Maestro, um Glucks revolutionäre Oper „Orfeo ed Euridice“ in der Wiener Fassung zum Opern-Highlight der Mozartwoche 2014 zu küren. Die Titelrolle des thrakischen Sängers „Orpheus“ verkörpert der Countertenor Bejun Mehta, an seiner Seite sind Camilla Tilling als „Euridice“ und Maria Savastano als „Amor“ zu erleben, Marc Minkowski selbst dirigiert „seine“ Musiciens du Louvre Grenoble.

Weitere Höhepunkte sind die Orchesterkonzerte mit den Wiener Philharmonikern, der Cappella Andrea Barca, dem Freiburger Barockorchester und dem Scottish Chamber Orchestra. Hochkarätige Solisten wie Anja Harteros, Kristian Bezuidenhout, Rolando Villazón, Fazil Say und Michael Schade werden die Mozartwoche 2014 zusätzlich bereichern – ebenso wie die Werke eines zweiten prominenten Geburtstagskindes, Richard Strauss, dessen Geburtstag sich 2014 zum 150. Mal jährt.

Auch die Stiftung Mozarteum selbst, die Veranstalterin der Mozartwoche, hat Grund zum Feiern: Der Große Saal sowie das gesamte Gebäude der Stiftung Mozarteum in der Schwarzstraße feiern im September 2014 ihr 100-jähriges Jubiläum. Zu diesem Anlass wird es ein großes Festkonzert geben und einen Tag der offenen Tür, bei dem ein interessanter Blick hinter die Kulissen der Stiftung Mozarteum geboten wird.

Info:
www.mozarteum.at

Tourismus Salzburg
Auerspergstraße 6
A-5020 Salzburg
Tel. +43 (0) 662 88987-0
www.salzburg.info

BINZ IST DER BELIEBTESTE ORT FÜR BADEURLAUB IN DEUTSCHLAND

Das Ostseebad Binz ist der beliebteste Ort für Badeurlaub in Deutschland. Das renommierte Reiseportal HolidayCheck hat fast 900.000 Bewertungen der vergangenen zwölf Monate ausgewertet und den Destination Award 2013 verliehen. In der Kategorie Badeurlaub hat sich Binz auf Rügen gegen 165 Badeorte, die meisten davon an Nord- und Ostsee, durchgesetzt.



Auf HolidayCheck werden 165 Orte in Deutschland eindeutig als Badeorte identifiziert. Um einen Destination Award zu gewinnen, müssen die Hotels und Unterkünfte eines Urlaubsortes besonders gut von ehemaligen Gästen bewertet worden sein. Die Weiterempfehlungsrate der Hotels in Binz beträgt satte 94 Prozent. Dabei wurden die vielen Hotels mit gehobenem Standard und deren Nähe zum Strand besonders häufig gelobt. Die durchschnittliche Benotung (1 = schlecht bis 6 = sehr gut) aller Hotels in Binz ist 5,45 Prozent.

Binz ist das größte Seebad der Insel Rügen und liegt an einer der schönsten Buchten der Insel, der Prorer Wiek. 1872 Sonnenscheinstunden, drei Kilometer Strandpromenade, der fast sechs Kilometer langer Sandstrand und gut erhaltene Bäderarchitektur, das sind nur einige der Vorzüge, die das Ostseebad so unverwechselbar machen.

Foto: Gemeinde Ostseebad Binz

Gemeinde Ostseebad Binz, Kurverwaltung
Heinrich-Heine-Str. 7
18609 Ostseebad Binz
Tel. +49 (0) 38393-148 148
info@ostseebad-binz.de
www.ostseebad-binz.de

Upstalsboom Hotel meerSinn gewinnt erneut European HEALTH & SPA Award

Das Upstalsboom Hotel meerSinn wurde bereits das vierte Mal in Folge mit dem European HEALTH & SPA AWARD in der Kategorie „Best Medical Spa“ ausgezeichnet. Außerdem gab es von der Agentur für Gesundheit & Wellness vier „Brilliants“, die die hervorragende Leistung des Hauses zusätzlich unterstreichen. Das Team des einzigen Vier-Sterne Superior Bio-Vitalhotels mit angeschlossenem artepuri®med Gesundheitszentrum im Ostseebad Binz auf Rügen freut sich über die erneute Verteidigung des Titels, nicht zuletzt, weil es sich als einziges Hotel in Deutschland mit der Auszeichnung rühmen darf. Die feierliche Verleihung des Awards fand in diesem Jahr im Rahmen eines Galaabends erstmals in Wien statt. Die European HEALTH & SPA AWARDS werden seit fünf Jahren verliehen, um herausragende Leistungen in den Bereichen Spa, Treatment und Produktinnovation auszuzeichnen. Der Award gilt als härteste Auszeichnung der Branche, da die Beurteilung im Rahmen eines zweistufigen Juryverfahrens gefällt wird: Umfangreiche Kriterien von Angebot, Service und Gesundheit über Nutzen, Wirtschaftlichkeit, Kreativität und Social Responsibility werden bei der Bewertung herangezogen. Auch das Design und die Technik sind ausschlaggebend. Zudem fließt ein anonymer Test der Einrichtung – der Mystery Check – mit in die Beurteilung der hochkarätigen Jury ein.

Das Vier-Sterne Superior Designhotel ist das erste und einzige Biohotel auf der Insel Rügen. Im meerSalz Restaurant, dem ersten Bio-Restaurant auf Rügen, werden ausschließlich Speisen und Getränke in 100-prozentiger Bio Qualität serviert.

artepuri® hotel meerSinn
Binz-Rügen
Schillerstraße 8
18609 Ostseebad Binz
Tel. +49 (0) 3 83 93 663 -0
info@meersinn.de
www.meersinn.de

Kempinski Nile Hotel Kairo mit neuem General Manager

Peter Nast übernimmt die
Leitung des Boutiquehotels in
der ägyptischen Hauptstadt

Mit dem gebürtigen Deutschen Peter Nast hat das Kempinski Nile Hotel in Kairo ab sofort einen neuen Hotel-direktor. Nast, der über 24 Jahre Erfahrung in verschiedenen Positionen im internationalen Hotelgeschäft verfügt, übernimmt damit die Verantwortung für alle Belange des exklusiven Fünf-Sterne-Hotels in der trubeligen Garden City von Kairo, direkt am Ufer des Nils. Das Boutique Hotel, das der weltbekannte französische Architekt Pierre Yves Rochon gestaltet hat, verfügt über 191 Zimmer und Suiten und wurde 2010 von Kempinski eröffnet.

Peter Nast startete seine Karriere mit einer Ausbildung zum Restaurant-Fachmann im Vier Jahreszeiten Hotel Hamburg. Die Erfahrungen in diesem renommierten Fünf-Sterne-Hotel legten die Basis für seine weitere Karriere. Zu Kempinski Hotels kam der heute 50-Jährige erstmals 1988 als Management Trainee im Kempinski Hotel Bristol Berlin. Danach begann die Reise um die Welt: Bahrein, Dubai und weiter gen Osten nach Peking und Schanghai. Weitere Stationen markierten das Kempinski Hotel Corvinus Budapest als F&B Director und das Ciragan Palace Kempinski Istanbul als Resident Manager. Im Anschluß daran zog es Nast als General Manager ins Kempinski Hotel Amman nach Jordanien, um danach die Leitung im Kempinski Hotel Sanya Bay&Spa zu übernehmen. Vor seinem aktuellen Wechsel nach Kairo war Peter Nast als General Manager im G Hotel in Penang Malaysia. Nast übernimmt die Position als General Manager im Kempinski Nile Hotel Kairo von Jens Marten Schwass, der in gleicher Position ins Hotel Taschenbergpalais Dresden gewechselt ist.

Kempinski Nile Hotel
12 Ahmed Raghed Street
Garden City 115919
Cairo Egypt
Tel. +20 (0) 2 279 80000
reservations.cairo@kempinski.com
www.kempinski.com

RASENDE FREUDE

Motorschlitten fahren am Polarkreis durch Lapplands Wildnis

Ski Langlauf ist nicht der einzige populäre Wintersport in Finnland.

Touren mit dem Motorschlitten werden immer beliebter.



Geführte oder individuelle Fahrten durch die eisige Kälte des Winterwaldes in Lappland nahe dem Polarkreis sind ein spezielles und ganz besonderes Vergnügen.

Schlittenrennen in der Wildnis ist eine Erfahrung, die sonst nur Extremsportlern vorbehalten ist und gehören zu den attraktiven Angeboten in Finnland.

Die Routen sind teilweise anstrengend aber ungefährlich, wichtig sind gute Kondition und Freude an Geschwindigkeit verbunden mit Lust auf neue Abenteuer.

Wem diese Methode der rasenden Fortbewegung im offenen Schneemobil zu kalt ist, kann eine ebenso flotte, aber wärmere Alternative wählen. Auf privaten Ralley-Strecken kann man,

mit dem eigenen PKW oder zu Verfügung gestellten Leihwagen, als Ralley Rennfahrer durch den Polarkreis-Schnee flitzen. Wer gerne an seine Grenzen geht hat auf den Schnee-Rundkursen alle Möglichkeiten sein fahrerisches Können aus zu testen.

Die Programme für die Snow Ralleys gibt es für Experten und für Anfänger.



Foto: VisitFinland

Finland Convention Bureau/
Finnish Tourist Board
P.O. Box 625, Töölönkatu 11
FI-00101 Helsinki, Finland

Tel. +35 (0) 8 29 50 58000
Fax: +35 (0) 8 29 50 58999
info@fcb.fi
www.visitfinland.com

DIE MIT DEN WÖLFEN HEULEN: Nordnorwegischer Polar Park holt Weltrekord

Der nördlichste Zoo Europas, der nördlich von Narvik gelegene Polar Park in Bardu, hat einen kuriosen Weltrekord aufgestellt: 535 Personen heulten in einer Vollmondnacht Ende September für 60 Sekunden mit den Wölfen um die Wette. Die Vorgabe von Guinness World Records für den Wettbewerb waren mindestens 250 heulende Teilnehmer.



Hintergrund des Weltrekordversuchs ist die Umbenennung der Anlage von Polar Zoo in Polar Park. Im Tierpark haben vor allem Raubtiere wie Wölfe, Bären und der Polarfuchs ihr Zuhause, aber auch Rentiere und Elche kann man hier besuchen. Besondere Attraktionen des Parks sind das Wolf Camp für Erwachsene und das Polarfuchs Camp für Kinder, in denen man den Tieren besonders nah kommen kann.

Foto: Roger Johansen

Innovation Norway – Büro Hamburg
Caffamacherreihe 5
20355 Hamburg
Tel. + 9 (0) 40 22 94 15 0
Fax: +49 (0) 40 22 94 15 88
germany@innovationnorway.no
www.visitnorway.de

CHRISTMAS STARS VON MERCEDES BENZ

Die Geschenkidee!

Die hochwertige Damenhandtasche Classy Punk in Shopperform bietet viel Platz für Einkäufe und mehr. Sie ist aus schwarzem italienischem Kalbsleder gefertigt. Besondere modische Extras sind die beiden südseeblauen Metallic-Lederanhänger in Blattform und die Nietenverzierung in Gunmetal. Die Tasche designed „by Emma Brown für Mercedes-Benz“ wird mit einem Druckknopf geschlossen und verfügt über einen verlängerten Schulterriemen.

Leuchtendes Metallic-Südseeblau trägt die modische iPad® Hülle „Classy Punk“ hingegen außen. Das Futter besteht aus schwarzem Satin. Die Hülle ist aus hochwertigem italienischem Kalbsleder gefertigt und mit stylischen Nieten in Gunmetal verziert. Sie passt für die iPad® Modelle 2 bis 4.

Funkelnder Kerzenschein und schimmernde Christbaumkugeln: Zur Weihnachtszeit erstrahlen Festtagstafeln in ganz besonderem Glanz. Perfekt zu dieser feierlichen Atmosphäre passt die Damenarmbanduhr „Classic Glamour“, die mit einem schwarzen Echtlederband ausgestattet ist. Das schwarze Ziffernblatt wurde mit CRYSTALLIZED™ Swarovski-Elementen und einem historischen Mercedes-Benz Stern veredelt. Das Gehäuse besteht aus poliertem Edelstahl, die Oberfläche wurde mit Sonnenschliff aufgewertet. Das Mineralglas ist gehärtet. Das Uhrwerk ist ein Citizen/Miyota Cal. GN10. Die Uhr misst 34 mm im Durchmesser und ist 11 mm hoch.

Nicht nur die Heiligen Drei Könige setzen bei ihren Geschenken auf Gold: Auch beim Drehkugelschreiber „Sterne“ sind Kappenkopf, Clip, Mittelring und Spitze mit Echtgold (22 Karat) plattiert. Das Oberteil hat eine goldfarbene Sternmuster-Gravur. Der Kugelschreiber ist „made in Germany“ und kann mit einer Standardmine nachgefüllt werden.

Weitere exklusive Geschenke
finden Sie unter:

www.mercedes-benz.com

DAS BESTE TAPAS-REZEPT ZUR ANUGA

Thomas Bühner kürt den Gewinner der „Olivenöle aus Spanien Tapas-Wettbewerb“

Der Drei-Sterne-Koch Thomas Bühner vergab im Namen des Zusammenschlusses „Olivenöle aus Spanien“ den Preis für das beste Tapa-Rezept auf der Anuga in Köln. Im Rahmen des internationalen Wettbewerbs „Koch des Jahres“ präsentierten acht Kochkünstler ihre Tapas mit Olivenölen aus Spanien. Für den Sieger Fabio Winkelhofer, Sous Chef des Salzburger Restaurant Pfefferschiff heißt es Koffer packen - es geht nach Spanien!

Beim Finale des Wettbewerbs Koch des Jahres traten am 7. Oktober auf der Anuga acht talentierte Profiköche an, um ihre besten Tapa-Kreationen mit Olivenölen aus Spanien zu präsentieren. Die originellen Kompositionen wurden von einer Jury aus internationalen Sterneköchen unter die Lupe genommen, zu der auch der Spitzenkoch Thomas Bühner gehört. Der Drei-Sterne-Koch zeigte sich hocherfreut über die Vielfalt der Tapas-Kompositionen, als er auf der feierlichen Siegerehrung den Gewinner bekanntgab. Der Sieger des Olivenöle aus Spanien Tapas-Wettbewerb ist Fabio Winkelhofer. Sein Rezept „Brotsalat mit Sardellen, Olivenölgelee und Manchego“ überzeugte die Jury aufgrund der kreativen Verarbeitung des Produktes.

Die Kunst des Kochens ist nicht das Zubereiten von Speisen, sondern das Nutzen aller Facetten des Geschmacks. Olivenöle aus Spanien helfen uns, kreativ zu sein und den Geschmack anderer Zutaten zu unterstreichen sowie schonend und aromatisch zu garen.“

Für Fabio Winkelhofer war der erste Preis im „Olivenöle aus Spanien Tapas-Wettbewerb“ ein besonderer Triumph. Er darf zwei Wochen nach Spanien fahren und dort ein Praktikum bei einem der besten Köche des Landes, Jordi Cruz**, im Restaurant ABaC in Barcelona absolvieren.

Infos unter:

comunicacion@interprofesionaldelaceitedeoliva.com

Genießerwochenende in Italien

Siglinde Fischer/Charming Places verrät ihre Lieblingstipps aus dem Locande d'Italia - Slow Food inklusive

Italienkennern ist der Slow Food Restaurantführer „Osterie d'Italia“ ein Begriff.

Der unterscheidet sich von Michelin, Gault Millau & Co. vor allem dadurch, dass es weniger um Auszeichnungen für Spitzenköche und die Besprechung zu meist sehr kostspieliger Restaurant-Besuche geht. Vielmehr konzentrieren sich die Slow Food Tester auf das Wesentliche: gute, schmackhafte regionale Küche mit frischen Zutaten zu einem bezahlbaren Preis. Die Idee ist nicht nur gut, sondern ist seit vielen Jahren der Renner in den italienischen Buchhandlungen. Inzwischen gibt es auch eine deutschsprachige Ausgabe, die vom Hallwag Verlag editiert wird. Weniger bekannt, aber mit derselben Philosophie konzipiert, ist der Hotel- und B&B Führer „Locande d'Italia“.



Der Reiseveranstalter Sieglinde Fischer/Charming Places hat beide Führer abgeglichen und heraus kam eine Auswahl an kleinen, charmanten Pensionen mit ausgezeichneten Küchen. Daraus wurde ein Verwöhpaket zum Festpreis geschnürt. Alle in dem Verwöhpaket aufgeführten Hotels und B&B sind im Slow Food Hotelführer „Locande d'Italia“ und deren Restaurants in „Osterie d'Italia“ gelistet, was unter Italiens Gastronomen und Hoteliers als echte Auszeichnung gilt!

Foto: Siglinde Fischer/Charming Places

Siglinde Fischer – Charming Places
Ahornweg 10
88454 Hochdorf
Tel. +49 (0) 7355 - 93360
info@siglinde-fischer.de
www.siglinde-fischer.de



HAMBURGS PROMINENTESTER PROMI-WIRT

Rüdiger Kowalke vom "Fischereihafenrestaurant" mehrt seinen Ruhm mit einer lesenswerten Auto-Biographie.

Der Weihnachtstipp von Horst-Dieter Ebert

Hamburg hat ja nicht wirklich einen Mangel an bekannten Persönlichkeiten in der Gastronomieszene. Patrons von Alice von Skepsgardh (Osteria, Rive) bis zu Christoph Strenger (East, Coast, Clouds), Chefpatrons von Karlheinz Hauser (Süllberg) bis Heinz Wehmann (Landhaus Scherrer), und natürlich die allgegenwärtigen TV-Köche von Steffen Henssler bis Tim Mälzer.



Doch der Prominenteste der Prominenten ist ein anderer: Rüdiger Kowalke, seit 1981 der Wirt des Fischereihafenrestaurants, lächelt jede Woche mehrmals aus den Society-Nachrichten des Hamburger Abendblatts, ist allgegenwärtig bei allen Events der besseren Hamburger Gesellschaft, spielt Golf mit den Reichen und Wichtigen auf den schönsten Plätzen der Welt, chauffiert große Limousinen oder teure Sportwagen...

Und ist dabei ein unglaublich netter und lebenswürdiger Mann. Nur so erklärt sich wohl auch die gutgelaunte kollegiale Atmosphäre im Restaurant, die der Gast spürt und die eine Servicekultur hervorgebracht hat, die ziemlich einmalig ist. Oder, wie es der Gault-Millau formuliert: „Dass dieses schöne Traditionslokal fast jeden Abend als Erstes ausgebucht

ist, kommt nicht von ungefähr.“ Nein, es kommt von einer präzisen und verlässlichen Küche mit erstklassigen Gerichten aus Tradition und Moderne (doch ohne Sterne-Sehnsucht), von dem heiteren, doch höchst effizienten Service, dem kultivierten hanseatischen Ambiente.

Jetzt hat Kowalke ein großes bilderreiches Buch veröffentlicht „Fisch & Kult“, mit dem etwas genaueren Untertitel „Mein Leben - mein Restaurant - meine Gäste - meine Rezepte“. Zu seiner Vorstellung kam „Tout Hambourg“ von Uwe Seeler bis Otto Waalkes ins Fischereihafenrestaurant. Der Hausherr umarmte, wie es schien, hunderte guter Freunde; es wurde ein rauschendes (Familien-)Fest.

Denn es ist ja ein echter Familienbetrieb; Sohn Dirk rangiert inzwischen offiziell als Geschäftsführer, Frau Susanne wird vielgelobt und -geliebt als „unsere charmanteste Patronesse an der Elbe“ (Gault-Millau), ihr Sohn Bennie lächelt mit der Brigade um die Wette – einer vom Clan ist stets anwesend. Und das Buch ist die



Dirk Kowalke



Fortsetzung eines prächtigen Poesiealbums, in dem so gut wie alle Prominenten der letzten 30 Jahre vorkommen. Die Hamburger Lokalpresse feierte Kowalke seitenlang, als sei er die „Elbphilharmonie“ und soeben eröffnet worden.

Seine Publikation, in der viele Mitarbeiter und Lebensbegleiter liebevoll porträtiert wurden, ist mit professionellen Mitteln unterhaltsam und ansehnlich gestaltet worden, glänzend geschrieben (von Jörn Voss, Ex-„Stern“) und fotografiert (von Michael Holzer, „Feinschmecker“). Für die Stammgäste sowieso ein Muss, für alle anderen ein lohnender Neuzugang eines jeden kulinarischen Bücherregals!

Fischereihafen Restaurant
Große Elbstraße 143, 22767 Hamburg
Tel. +49 (0) 40-381 816
www.fischereihafenrestaurant.de

Rüdiger Kowalke: „Fisch & Kult“
Edel Verlag, 29,95 Euro
ISBN 978-3-8419-0267-2



Susanne und Rüdiger Kowalke



Heute: zum Weihnachtsfest eine Auswahl der besten Kochbücher der Saison. Wer noch kein Geschenk hat für einen kulinarisch interessierten Freund/Freundin, der findet hier garantiert das Richtige. Der Buchmarkt bietet für jeden etwas: Besondere Adressaten sind neuerdings Männer, die dringend an die Kochtöpfe gerufen werden. Fast jedes Restaurant verbreitet ja inzwischen seine Rezepte, daraus präsentieren wir hier prominente Beispiele. Die italienische Küche, besonders die bodenständige, findet sich auf fast 1000 Seiten gesammelt. Fingerfood und PanAsia bleiben weiterhin aktuelle Themen.



MÄNNER ALLEIN UND VERY BRITISH

„Das GQ Männer Kochbuch. Das Kochbuch für Männer mit Stil und Geschmack“

Edition Fackelträger
224 Seiten, 24,95 Euro
ISBN 978-3-7716-4532-8

Falls es jemand nicht weiß: GQ (früher mal „Gentlemen's Quarterly“) ist ein Männer-Magazin, das in achtzehn Ländern erscheint, seit 1997 auch auf Deutsch und längst monatlich. Es enthält weniger Sex als „Playboy“ oder „Penthouse“, dafür mehr Lifestyle und darin auch die Abteilung „Essen und Trinken“.

Aus diesem Fundus wurden hier die Rezepte von 74 zumeist britischen Köchen (und vier Köchinnen!) versammelt, ein jedes bekommt ein Foto, und Heston Blumenthal liefert ein Vorwort: „Während der letzten fünf Jahre fand in diesem Land eine echte Revolution auf dem Küchensektor statt“.

Die Kapitel geben sich originell: „Very british“, „Männer allein Zuhause“ oder „Michelin-Stern-Gerichte“. Dazu zählt auch ein Steak-Tartar von Daniel Boulud. Übrigens: Wer nicht weiß, wer das ist (oder Heinz Beck oder Michel Roux), hier wird er es nicht erfahren. Und warum diese Rezepte nur für Männer gut sein sollen, bleibt ebenfalls ein Geheimnis ...



FLEISCH AUS DER TRICKKISTE

Patrick Jabs, Bianca Killmann
„Echt gut kochen!“
Edition Fackelträger
224 Seiten, 24,95 Euro
ISBN 978-3-7716-4513-7

Kaum ein Koch hat sich in seinem Kochbuch selbst so häufig abbilden lassen, wie dieser schütter-spitzbärtige Mann aus Essen, der ja eigentlich nie richtig in seinem Beruf gearbeitet hat, sondern nach hochkarätigem Studiengang in den Küchen der Promiköche als Kochschul-Manager wirkt und als TV-Koch-Guru aktiv ist.

Auf das Cover seines Buches hat er noch drucken lassen: „Jeder Mann kann kochen (lernen)!“ und „Last Man Cooking“ (Ob er wirklich „Last Man Standing“ gesehen hat?). Tatsächlich ist es ein sehr maskulines Buch, Frauen tauchen kaum auf, und die Gerichte sind „ehrlich, bodenständig“. Fleisch ist das Hauptthema, die Portionen sind riesig. Ein bisschen Fisch, Pasta und Risotti gibt's nebenbei.

Und kaum eine Seite ohne „Tipps“ oder gar „Tipps aus der Trickkiste“. Der Autor kokettiert mit einem Geheimwissen, das

nur einer wie er vermitteln könne. Doch das Buch ist keineswegs so zickig, wie die amateurhafte Schreibmaschinentype vermuten lässt, in der es gedruckt wurde ...



DIE KOCHSTARS VON RED BULL

„Kulinarische Überflieger. Das Hangar-7 Kochbuch 2013“

Collection Rolf Heyne
320 Seiten, 49,90 Euro
ISBN 978-3-89910-589-6



Roland Trettel „Cuisine Int. 10 Jahre kulinarische Überflieger im Restaurant Ikarus“

Collection Rolf Heyne
520 Seiten, 49,90 Euro
ISBN 978-3-89910-588-9

Es ist das einzige Restaurant der Welt, das wirklich einzigartig ist: Im „Ikarus“ im „Hangar-7“ des Salzburger Flughafens kocht jeden Monat ein anderer internationaler Spitzenkoch. Gastgeber und Geldgeber ist ein spendabler Milliardär: Dietrich Mateschitz, der motor- und sportbegeisterte Chef von Red Bull. Und als Patron hat er sich Eckart Witzigmann ausgesucht, der seither vergnügt um die Welt fliegt und die Gastköche und -köchinnen auskuckt.

Fast jedes Jahr entstand daraus ein prächtiger Band, seit 2007 in der Collection Rolf Heyne und unter dem „Überflieger“-Titel, wir haben hier einige vorgestellt, mitunter lagen auch DVDs bei: Stets waren sie ein Genuss für fortgeschrittene Gourmets (und natürlich ~~Gour-med~~s). Zum zehnjährigen Bestehen dieser spektakulären kulinarischen Institution feiert sich „Hangar 7“ mit einem bibliophilen Doppelschlag.

Außer dem turnusmäßigen Jahrbuch, das die Köche des Jahres 2013 und ihre Rezepte vorstellt, wunderbar fotografiert und dargestellt (von „Red Bull Creative“), hat Roland Trettel auch ein Trumm von Handbuch herausgegeben, das die Köche aller zehn Jahre vorstellt.

Roland Trettel, der schon bald den „Hangar 7“ verlassen will, ist der wandlungsfähige Chef des „Ikarus“, der sich alle paar Monate in einen anderen Koch aus China, Japan, Australien, Brasilien, aber natürlich auch allen Teilen Europas verwandelt – Trettel übernimmt stets nach ein paar Tagen die Rolle des angereisten „Originalkochs“. Wir haben auch schon erlebt (aber nie verraten), dass er gelegentlich besser gekocht hat als der berühmte Kochstar von weither ...



DRUMSTICKS UND BELOHNUNGS-KARTOFFEL

Kay Plunkett-Hogge, John Vincent
"Leon. Familie & Freunde"
 DuMont Verlag
 304 Seite, 29,99 Euro
 ISBN 978-3-8321-9472-7

"Leon" ist jenes fidele Restaurant in London, Carnaby Street, das 2004 gegründet wurde und auf Anhieb so erfolgreich war, dass es heute bereits 13 Leons gibt. 2010 kam das erste Kochbuch ihrer unorthodoxen Gründer zu uns und wir haben uns damals schon sehr damit vergnügt: „eins der originellsten Küchenbücher der Saison ... verrückte Typografie, bunte Plakate und Postkarten, Fotos von Familie und Freunden, übermütig kostümiert (zum Ausklappen), poppige Cluster und Abziehbilder zum Aufkleben, ja, und gelegentlich auch mal ein Gericht in Großaufnahme. Das ist schon alles sehr amüsant."

Hier kommt der dritte Band, und er ist seinen Vorgängern ziemlich ähnlich, von den personalisierten Namen der Gerichte ("Eleanors Belohnungskartoffel", "Anettes süßsaure Drumsticks") bis zu den Bildern mit den stets fröhlichen Köchen und Essern.

Für den Leon-Fan, der alle ihre Titel ("Fast Food", "Backen" und jetzt "Freunde & Familie") kennt, gibt es, wie bei fast allen Fortsetzungen erfolgreicher Rezepte, einen gelinden Abnutzungseffekt zu konstatieren. Die gute Nachricht ist: Gegenüber deutschen Kochbuch-Produktionen liegt "Leon" designerisch immer noch ganz vorn ...



ITALIENISCHES CURRY UND MANGO CARPACCIO

Frank Schauhoff, Alex Morin
"The Cook Book Italienische Frischeküche"
 DuMont Verlag
 176 Seiten, 19,99 Euro
 ISBN 978-3-8321-9734-6

Auch dieses Kochbuch – mit einem Layout, das dem von Leon hart auf den Fersen folgt – ist das Produkt eines Restaurants, laut Eigendarstellung natürlich keines gewöhnlichen: „Es ist eine Idee, ein Lebensgefühl. Ohne Kompromisse... Fresh Food Italian Style inspiriert von Rezepten aus aller Welt". Die Rede ist vom "4 Cani" in Köln (und ein paar Ablegern).

Das bekannte Szenereaurant wird von seinen Gästen durchaus ambivalent beurteilt: "Gut zum Draußensitzen", "Motto: Sehen und Gesehen werden", "hochnäsige Kellner", "langsamer Service", doch das Essen wird nahezu unisono gelobt, so hat denn auch das Kochbuch (mit dem populären Slogan: "Kompromisslos Frisch! Extrem Lecker!") durchaus einen praktischen Wert.

Die Pizza- und Pasta-Rezepte benötigen keine großen Vorkenntnisse, auch die Salate nicht, wenngleich sich bei ihnen heftig die angekündigten "indischen, pazifischen und thailändischen Einflüsse" bemerkbar machen: "Curry-Beef mit Papaya und Lemongrassdressing" oder "Glacierte Entenbruststreifen auf Mango-Carpaccio und Glasnudelsalat in Thai-Limetten-Marinade". Die italienische Frischeküche ist auch nicht mehr das, was sie mal war ...



FISCHSUPPE OHNE FISCH

Accademia Italiana della Cucina
"La Cucina. Die originale Küche Italiens"
 Callway Verlag
 946 Seiten, 39,95 Euro
 ISBN 978-3-7667-2036-8

Ein Buch, fast so dick wie breit, schon "Handbuch" wäre ein verniedlichender Begriff dafür. Hier sind wir nun total in der italienischen Küche, da, wo sie ganz reinrassig ist – und nahezu komplett: Allein die Register, ganz klein gedruckt, umfassen über 50 Seiten, das deutsche reicht von Aal am Spieß bis Zwiebelsuppe mit Dicken Bohnen.

Die italienische Kochakademie hat für dieses Vorhaben alle ihre Mitglieder in allen Regionen des Landes aufgerufen bei Freunden, Verwandten und Nachbarn die Lieblingsrezepte regionaler Gerichte zu sammeln. So kamen 2000 Rezepte zusammen, aus allen Produkten des Landes und aus allen Regionen.

Also, wer gern ein Sternerezept von Gualtiero Marquesi nachkochen will, ist hier falsch. Hier geht es um die bodenständigen populären Rezepte, so stehen hier 50 Risotti zur Wahl, von Risotto mit Kürbis und frischen Bohnen (Lombardia) bis zu Risotto mit Wurst und Rum (Piemonte). Die berühmte italienische Armeleuteküche spielt eine große Rolle, bestes Beispiel: die Fischsuppe ohne Fisch.



GANZ OHNE KLEBRIGE FINGER

Hubertus Tzschirner
"Lollies & Cones. Fingerfood 3.0"
 Edition Fackelträger
 224 Seiten, 49,95Euro
 ISBN 978-3-7716-4536-6

Jeder, der gelegentlich an Stehempfangen teilnehmen muss, kennt die peinliche Lage: In der linken Hand hält man den Teller mit den Canapées, in der rechten das Weinglas und die Gabel irgendwie in der dritten Hand, oder? Ein Glashalter, den man an den Teller anklückte, war unelegant und keine richtige Hilfe. Die kam erst mit dem Fingerfood. Deren Produkte machten die Gabel überflüssig: Man kann sie mit zwei Fingern nehmen, ohne sich klebrig zu machen. Inzwischen sind aus der frühen Fingerfood-Vorform (Käsewürfel am Zahnstocher) regelrechte Kompositionen geworden, oder wie der Autor dieses Buches ankündigt: „Ganze Gerichte werden als Fingerfood 3.0 zubereitet".

Hubertus Tzschirner betreibt eine Firma namens "Esskunst", und wer sich seine Lollies (Spieße) und Cones (tütchenförmige Waffeln wie vom Eismann, hier wegen des Vorführeffektes meist aus Glas) ansieht, glaubt ihm das.

Seine Kreationen sehen absolut mundwässernd aus. Inspirierend sind sie auch. Ob jemand seine Fingerfoods à la "Schweinchauch mit Linsen und dreierlei Apfel" oder "Forelle geraucht mit Meerrettich, Rote Beete und Gurk" nachmachen kann, ist nicht die Frage, sondern ob er sich über das bildschöne Buch mit den hinreissenden Fotos von Daniel Esswein freuen wird. Die Antwort lautet ja!

FRISCH AUFGESCHÜTTELT:

Bettwaren-Onlineshop liefert „perfekt schlafen“ für jeden

Jeder Mensch verschläft im Durchschnitt ein Drittel seines Lebens und das ist auch gut so. Verschaffen uns die täglichen sieben bis acht entspannten Stunden doch nicht nur Ruhe vom stressigen Alltag, sondern fördern auch Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Der Online-Shop für hochwertige Bettwaren „perfekt schlafen“ bietet dabei schon seit zehn Jahren die richtige Ausrüstung für erholsame Nächte. Zum Jubiläum hat der Anbieter seine Kissen aufgeschüttelt und präsentiert sich in neuem Design.



Im Fokus des Relaunches steht die Ergänzung des Shops um praktische Ratgeberbereiche für alle Fragen rund um den gesunden Schlaf. Von der zehnjährigen Erfahrung des perfekt-schlafen-Teams profitieren Kunden ab sofort nicht mehr nur bei der sorgfältigen Vorauswahl der qualitativen Bettwaren: In zahlreichen Infokästen sowie dem Unternehmensblog teilen die Schlafberater zukünftig ihr Wissen. Von aktuellen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung über Produktneuheiten bis hin zu Einrichtungstipps finden Schlafmützen hier alles, um den eigenen Schlaf noch erholsamer zu gestalten. Damit in jedem Schlafzimmer garantiert die richtige Ausstattung für perfekten Schlaf landet, stehen die Experten Unentschlossenen auch weiterhin per Telefon oder E-Mail jederzeit für ausführliche und markenunabhängige Beratungen zur Verfügung. Die Produktauswahl an Matratzen, Lattenrosten, Bettwäsche, Kopfkissen und Bettdecken ist ab sofort in übersichtliche Überkategorien gegliedert.

Die Produkte selbst können darüber hinaus mit wenigen Klicks nach den ge-

wünschten Eigenschaften wie Härtegrad, Größe oder Farbe gefiltert und sortiert werden. Zu den verfügbaren Anbietern gehören Top-Marken wie hypnia, Tempur, Dunlopillo oder Badenia. Die Standardprodukte und Schlafzimmer-Klassiker wie Federkern-, Latex- oder Kaltschaummatratzen werden durch innovative Matratzen-Neuheiten wie beispielsweise Viscoschaum- oder Gelmatratzen ergänzt.

„Wir sind bereits seit 2003 im Geschäft und damit einer der ersten Online-Händler für hochwertige Bettwaren. Mit dem Relaunch des Shops wollen wir vor allem eine attraktive Verknüpfung unseres sorgfältig zusammengestellten Sortiments und der jahrelangen Expertise unserer Schlafberater schaffen“, so Gründer und Geschäftsführer Mark Beyer. Er ergänzt: „Für guten Schlaf ist die richtige Schlafzimmerausstattung unabdingbar.“

Gour-med hat sich selbst von dem wohligen Schlafgefühl überzeugt! In unserem Test haben wir auf dem „InnoBETT-Daunenkissen Blue Kanada 1040“ geschlafen. Die Füllung aus 70% kanadischen Federn

und 30% Daunen in reiner Baumwolle ist nicht nur ein „sanftes Ruhekissen“. Sie ist auch für Allergiker geeignet! Ideal für diese Jahreszeit ist die Winterdecke „Climabalance Classic Warm“. Wärme und Feuchtigkeit wird über die patentgeschützte Klimazone kontrolliert abgeleitet und sorgt für ein optimales Schlafklima. Unsere Erfahrungen bestätigen perfekten Schlafkomfort und erholsamen Schlaf!

Zum Start des neuen Shops erwarten Nutzer außerdem attraktive Kombinationsangebote. Damit beispielsweise die neue Tempur-Matratze direkt durch gemütliche Schmöker- oder Surfstunden eingeweiht werden kann, schenkt „perfekt-schlafen.de“ Käufern jeweils ein iPad Mini. Zu anderen Matratzen gibt es jeweils ein hochwertiges Mako-Satin-Bettwäsche-Set gratis.

Fotos: perfekt schlafen

Infos:

www.perfekt-schlafen.de
Tel + 49 (0) 30 28046276

Spenden *für* Deutschland

»Um Menschen mit Körperbehinderung helfen zu können, benötigt der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. Ihre Unterstützung. Spenden auch Sie. Danke.«

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

Info-Telefon: 0180 5000 314 (12 ct / min)
www.bsk-ev.org

Sonne und Vitamin D schützen vor Depressionen und stärken das Immunsystem

Bislang dachte man immer, dass allein schon Licht vor Depressionen schützt. Deshalb empfahl man Personen mit Depressionen für hellere Wohnungen zu sorgen und lichtdurchflutete Räume zu schaffen. Inzwischen weiß man, dass nicht nur das fehlende Licht zu Depressionen führt, sondern dass auch ein niedriger Vitamin D-Spiegel im Blut eine schlechte Allgemeinstimmung verursacht. Dies konnten unabhängig voneinander sowohl eine niederländi-



Dr. Wolfgang Feil

sche als auch eine skandinavische Studie nachweisen. Eine aufmunternde Wirkung von Vitamin D wurde inzwischen auch bei Wochenbettdepressionen nachgewiesen. Die Studiendaten legen zudem nahe, dass über das ganze Jahr ein guter Vitamin D-Status angestrebt werden sollte, damit die antidepressive Wirkung von Vitamin D voll zur Entfaltung kommen kann. In der Forschungsgruppe Dr. Feil empfehlen wir daher, den Vitamin D-Spiegel im Blut zwei- bis dreimal im Jahr zu messen und ihn dauerhaft in einem Korridor von 50-80 ng/ml zu halten.

Der weitverbreitete Mangel an Vitamin D beeinträchtigt auch das Immunsystem. Es ist also empfehlenswert, zumindest im Winter auf Vitamin D-Präparate zu setzen. *Sonnenmangel in Deutschland*

In der Forschungsgruppe Dr. Feil gehen wir inzwischen davon aus, dass in Deutschland fast 90 Prozent aller Menschen mit Vitamin D unterversorgt sind. Dies hat mehrere Gründe: Im Winter, von Oktober bis März, bilden wir in Deutschland keinerlei Vitamin D, da die Sonne – wenn sie mal scheint – in einem so schlechten Einfallswinkel steht, dass die für die Vitamin D-Produktion wichtige UVB-Strahlung nicht bis zur Erde durchdringt. Auch im Sommer kann die Vitamin D-Produktion eingeschränkt sein, wenn man zum Beispiel zu viel Sonnencreme benutzt: Schon Lichtschutzfaktor 8 sorgt dafür, dass wir kaum mehr Vitamin D bilden können.

Vitamin D sorgt für ein starkes Immunsystem

Vitamin D unterstützt die Reifung von Immunzellen sowie deren Abwehrleistung und ist deshalb wichtig für unser Immunsystem. Damit Ihre Abwehrkräfte gut funktionieren, brauchen Sie ganzjährig eine optimale Vitamin D-Versorgung. So werden Sie seltener krank und fühlen sich fitter bei der Arbeit.

Der Vitamin D-Stoffwechsel braucht Magnesium

Da der Vitamin D-Stoffwechsel von einer ausreichenden Verfügbarkeit von Magnesium abhängig ist, sollte man generell auch auf eine gute Magnesiumversorgung achten. Eine kombinierte Nahrungsergänzung von Vitamin D und Magnesium kann helfen, den Vitamin D-Spiegel dauerhaft hochzuhalten.

So kommen Sie fit durch den Winter:

- Ihr Vitamin D-Wert im Blut sollte bei mindestens 50 ng/ml liegen. Dieser Wert in Form von 25-Hydroxy Vitamin D kann über eine Blutabnahme bestimmt werden.
- Nach unserer Erfahrung braucht man zwischen 3.000 I.E. und 5.000 I.E. Vi-

tamin D täglich, um den oben genannten Wert zu erreichen. Anders ausgedrückt sind das 75 bis 125 µg pro Tag, die man in den Wintermonaten zu sich nehmen sollte.

Tipp: Zusätzlich können die Vitamin D-Werte verbessert werden, wenn man alle zwei Wochen in einem Sonnenstudio UVB-Strahlung „tankt“. Auch sollte man mindestens zweimal in der Woche Vitamin D-haltige Lebensmittel verzehren. Besonders in Hering und Lachs steckt viel Vitamin D.



Auf den Punkt gebracht:

- ✓ In Deutschland sind fast 90 Prozent aller Menschen mit Vitamin D unterversorgt
- ✓ Besonders jetzt sollten Sie darauf achten, dass Ihre Vitamin D-Speicher gut gefüllt sind, da Vitamin D Sie fit durch den Winter bringt.
- ✓ Um gut versorgt zu sein, sollten Sie zweimal pro Woche Lachs oder Hering essen und ein Vitamin D-Präparat mit 3.000-5.000 I.E. Vitamin D pro Tag einnehmen.

Fotos: Forschungsgruppe Dr. Feil

Mehr Infos zu diesem Thema:
Dr. Wolfgang Feil
Forschungsgruppe Dr. Feil
Ebertstraße 56
72072 Tübingen
info@dr-feil.com

MODERATER WEINGENUSS - WENIGER DEPRESSIONEN

Immmer mehr Menschen leiden an einer Depression; sie ist mittlerweile die häufigste psychische Erkrankung. Da ein problematisches Trinkverhalten und Depressionen häufig gemeinsam auftreten, wurde der Genuss alkoholischer Getränke gelegentlich mit einem erhöhten Depressionsrisiko in Verbindung gebracht. Doch diese Pauschalierung wird der Realität nicht gerecht, denn es kann ebenso gut umgekehrt sein: Wer depressiv ist, neigt dazu, ein problematisches Trinkverhalten zu entwickeln.

Bei Depressionen muss folglich, wie bei anderen Erkrankungen auch, ein regelmäßiger und moderater Konsum von einem hohen und unregelmäßigen Konsum unterschieden werden. Dieser überfälligen Differenzierung hat sich nun ein spanisches Forscherteam angenommen. Die Ergebnisse können sich sehen lassen, vor allem in Sachen Weingenuss.

Im Rahmen der großen spanischen PRE-DIMED-Studie wird derzeit der Einfluss einer mediterranen Ernährung auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit bei älteren

Spanierinnen und Spaniern mit einem hohen Risiko für diese Erkrankungen erforscht. Hier wird von der bis zu siebenjährigen Beobachtung von 5.505 ausgewählten Teilnehmern dieser Studie berichtet, die alkoholische Getränke entweder nicht oder in vernünftigen Mengen konsumierten und zuvor nie an einer Depression gelitten hatten: Im Vergleich zu den Abstinenzlern wiesen Männer und Frauen mit einem Konsum entsprechend 5 bis 15 g Alkohol täglich ein um 28 Prozent geringeres Risiko auf, depressiv zu werden.

Eine Besonderheit dieser Studie ist, dass die Ess- und Trinkgewohnheiten jedes Jahr erneut abgefragt und aktualisiert wurden. Die Analyse dieser Daten ergab ebenfalls ein vermindertes Depressionsrisiko bei bis zu 15 g Alkohol täglich; es sank signifikant um 31 Prozent im Vergleich zur Abstinenz.

Da es sich hier um eine spanische Studie handelt, tranken die Teilnehmer in erster Linie Wein. Dies ermöglichte es den Wissenschaftlern, gezielt nach dem Effekt

von Wein auf die psychische Gesundheit zu forschen. Wer zu Studienbeginn regelmäßig zwei bis sieben Gläser Wein pro Woche genoss, hatte ein um 32 Prozent verringertes Risiko, verglichen mit jenen, die keine alkoholischen Getränke konsumierten. Die Analyse der wiederholten Befragungen ergab auch hier eine Verstärkung des Effektes: Wer im gesamten Verlauf der Studie zwei bis sieben Gläser Wein wöchentlich genoss, wies sogar ein um 43 Prozent verringertes Risiko für Depressionen auf.

Deutsche Weinakademie GmbH
Gutenbergplatz 3-5
55116 Mainz
Tel. +49 (0) 6131 2829-0
Fax +49 (0) 6131 2829-10
info@deutscheweinakademie.de
www.deutscheweinakademie.de

Fruchtwasseruntersuchung in der Schwangerschaft:

ULTRASCHALLKONTROLLE SENKT FEHLGEBURTSRISIKO

Bei Verdacht auf eine angeborene genetische Erkrankung des Kindes können werdende Mütter eine Fruchtwasseruntersuchung vornehmen lassen, eine Amniozentese. Doch der Eingriff birgt Risiken: Bei ein bis zwei von 200 Schwangeren kommt es in Folge der Punktion, bei der die Ärzte mit einer dünnen Nadel die Bauchdecke durchstechen, zu einer Fehlgeburt. Eine begleitende Ultraschallkontrolle senkt jedoch das Risiko, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM). Um die Zahl der Komplikationen auf ein Minimum zu reduzieren, hat die DEGUM nun Qualitätsstandards für die Fruchtwasserentnahme erarbeitet.

„Wenn erfahrene Untersucher die Amniozentese konsequent unter Ultraschallkontrolle durchführen und dabei auch die mütterlichen Risikofaktoren beachten, kann die Abortrate bis auf 0,2 Prozent gesenkt werden“, erklärt Professor Dr. med. Ulrich Gembruch, Leiter der Abteilung für Geburtshilfe und Pränatale Medizin am Universitätsklinikum Bonn. Demnach wäre nur noch eins von 500 Kindern der Gefahr einer Fehlgeburt ausgesetzt.

Gemeinsam mit Kollegen der DEGUM-Sektion Gynäkologie und Geburtshilfe hat Gembruch in der aktuellen Ausgabe des Fachmagazins „Ultraschall in der Medizin“ (Thieme Verlag, Stuttgart) Empfehlungen zur Durchführung der Untersuchung formuliert. Auch für die sogenannte „Chorionzottenbiopsie“, einer Gewebeentnahme aus dem Mutterkuchen, haben die Mediziner hierbei Qualitätsstandards erarbeitet.

Beide Methoden sind heute fester Bestandteil der vorgeburtlichen Diagnostik.

Ärzte empfehlen sie unter anderem bei Auffälligkeiten des Ultraschallbefundes oder bei einem erblich bedingten Risiko für genetische Erkrankungen. Bei der Amniozentese sticht der Arzt mit einer Hohlnadel durch die Bauchwand und die Muskelschicht der Gebärmutter bis in die Fruchtblase, die den Fetus umgibt. Er entnimmt Fruchtwasser, welches abgelöste Zellen des Ungeborenen enthält. Im Labor können diese auf mögliche Chromosomenstörungen, wie zum Beispiel Trisomien, untersucht werden. Auch bei der Chorionzottenbiopsie entnehmen Ärzte kindliche Zellen aus dem Mutterleib, in diesem Fall aus einem Teil des Mutterkuchens.

„Nehmen Ärzte den Eingriff unter Ultraschallkontrolle vor, sinkt das Verletzungsrisiko für das Kind“, erklärt Gembruch. Entscheidend sei zudem der Zeitpunkt der Untersuchung: Demnach sollte die Chorionzottenbiopsie nicht vor der elften, die Amniozentese erst ab der 16. Schwangerschaftswoche vorgenommen werden. „Zu einem früheren Zeitpunkt ist die Amniozentese mit einer wesentlich höheren Rate an Aborten verbunden, und es kommt häufiger zur Bildung von Klumpfüßen“, erklärt Gembruch. Die Experten der DEGUM empfehlen, zuvor durch eine Ultraschalluntersuchung die genaue Schwangerschaftswoche festzustellen. Der Arzt sollte dabei zugleich auch die Lage des Mutterkuchens und die Fruchtwassermenge ermitteln und so die geeignete Einstichstelle festlegen.

Neben den ärztlichen Fähigkeiten hängt das Komplikationsrisiko auch vom Risikoprofil der Mutter ab. So haben stark übergewichtige Frauen oder Raucherinnen mit einem Konsum von mehr als

zehn Zigaretten täglich ein erhöhtes Fehlgeburtsrisiko. Auch eine hohe Anzahl vorhergehender Geburten oder Fehlgeburten kann die Gefahr erhöhen. Einen besonderen Stellenwert sollte die Beratung im Vorfeld der Untersuchung einnehmen, betont die DEGUM. „Die Eltern müssen über die Möglichkeiten und Grenzen des Eingriffs Bescheid wissen und über die Risiken, die damit verbunden sind“, sagt Gembruch.

Literatur:

Empfehlungen der DEGUM zur Durchführung von Amniozentese und Chorionzottenbiopsie

DEGUM Guidelines for Amniocentesis and Chorionic Villus Sampling

C. Kähler, U. Gembruch, K.-S. Heling, W. Henrich, T. Schramm

Ultraschall in der Medizin 2013; 34(5): 435–440, Georg Thieme Verlag, Stuttgart

Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM)

DEGUM e. V.

53113 Bonn

Tel. +49 (0)228 976 61 31

Fax: +49 (0)228 976 61 32

geschaeftsstelle@degum.de

www.degum.de

Frauen nach den Wechseljahren: Welches Gewicht ist optimal, um Knochenbrüche zu vermeiden?

Der Knochenschwund, auch Osteoporose genannt, betrifft in Deutschland über sechs Millionen Menschen. Frauen nach den Wechseljahren sind besonders betroffen. Jährlich erkranken rund 885 000 Menschen neu. Jeder zweite Betroffene erleidet innerhalb von vier Jahren mindestens einen Knochenbruch. Was viele nicht wissen, ist, dass das Körpergewicht einen großen Einfluss auf die Entstehung von Knochenbrüchen hat. Eine große internationale Studie mit postmenopausalen Frauen untersuchte, welchen Einfluss Gewicht, Body-Mass-Index (BMI) und Körpergröße auf das Knochenbruchrisiko und die Stelle des Knochenbruchs haben.

Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass Fettpolster auf der Hüfte einen gewissen Schutz vor einem Oberschenkelhalsbruch gewähren. Als Erklärung mögen unter anderem auch ganz einfach biomechanische Momente dienen, meint Professor Dr. med. Dr. h. c. Helmut Schatz, DGE-Mediensprecher aus Bochum: „Schlanken Frauen fehlen über den Knochen oft die Polster, welche die Wucht des Aufpralls abfangen.“ Die „Global Longitudinal Study of Osteoporosis in Women“, kurz GLOW, liefert weitere Erkenntnisse zu dem Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Brüchen im internationalen Vergleich. Mehr als 50 000 Frauen über 50 Jahre aus zehn Ländern, darunter Deutschland, nahmen teil. Die Frauen füllten über drei Jahre jedes Jahr einen Fragebogen zu aktuellen und früheren Knochenbrüchen aus. Die Angaben wurden dann zu Körpergröße, Körpergewicht und dem Body-Mass-Index (BMI) in Beziehung gesetzt. Fast sieben Prozent der Frauen erlitten während der Zeit einen Knochenbruch. Ein wichtiger Einflussfaktor in der Studie war der BMI, der aus dem Körpergewicht in Kilo geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Meter bestimmt wird. Als Normalwert gelten 18,5 bis 25,0 kg/m².

Je niedriger der BMI war, desto häufiger traten Wirbelkörperbrüche, Schenkelhalsbrüche und Unterarmbrüche auf. „Untergewicht ist ein Risikofaktor für Osteoporose und begünstigt osteoporotische

Brüche“, so Professor Pfeilschifter, Mituntersucher der GLOW-Studie und Mitglied im Beirat der Sektion Osteologie der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie. Interessant ist auch die Beobachtung der GLOW-Studie, dass die Körpergröße einen Einfluss auf das Knochenbruchrisiko hat. „Bei Oberarm-, Schulter- und Schlüsselbeinbrüchen zeigte sich, dass das Risiko mit einer höheren Körpergröße – anders als eigentlich erwartet – abnahm“, sagt Professor Pfeilschifter.

Bei den Frauen mit einem BMI größer 30 waren osteoporotische Brüche in der GLOW-Studie zwar etwas seltener als bei den Frauen mit einem BMI zwischen 18,5 und 30. Die Zahl aller Knochenbrüche war in beiden BMI-Kategorien aber ähnlich hoch, da mit steigendem Körpergewicht Brüche anderer Knochen, vor allem Knöchelbrüche, häufiger auftraten. Bei den übergewichtigen Frauen war auch die durchschnittliche Dauer eines Krankenhausaufenthalts bei einem Bruch länger als bei den normalgewichtigen Frauen. Außerdem nimmt bei einem Übergewicht das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu“, sagt Professor Schatz. Optimal zur Vermeidung von Knochenbrüchen scheint somit ein normaler Body Mass Index zu sein. Professor Schatz rät schlanken Frauen nach den Wechseljahren, sich ihres zusätzlichen Risikos bewusst zu sein und deshalb rechtzeitig eine Risikoabschätzung für eine Osteoporose vornehmen zu lassen.

Literatur:

Juliet E Compston et al. Relationship of Weight, Height, and Body Mass Index with Fracture Risk at Different Sites in Postmenopausal Women: The Global Longitudinal study of Osteoporosis in Women (GLOW). Journal of Bone and Mineral Research 2013; doi: 10.1002/jbmr.2051

Deutsche Gesellschaft für
Endokrinologie (DGE)
70451 Stuttgart
Tel. +49 (0) 711 8931-380
Fax +49 (0) 711 8931-984
arnold@medizin-kommunikation.org
www.endokrinologie.net

Die neue Arzt- Auskunft: mobil und barrierefrei

Durch das neue „Responsive Design“ – die automatische Anpassung an mobile Endgeräte – sind alle Inhalte der Arzt-Auskunft uneingeschränkt mit Tablets und Smartphones überall abrufbar. Außerdem hat die Stiftung Gesundheit mit dem Relaunch der Arzt-Auskunft den Website-Zugang nach den Maßstäben des barrierefreien Webs optimiert.

„Menschen mit Sehbehinderungen können sich alle Texte von Screenreadern vorlesen lassen, Menschen mit Lernschwierigkeiten finden Erklärtexte auch in leichter Sprache“, erklärt Dr. Peter Müller, Vorsitzender des Vorstands der Stiftung Gesundheit.

Doch nicht nur der Zugang zur Website ist barrierefrei: Patienten können bei der Arztsuche auch Arztpraxen ermitteln, die über eine oder mehrere Barrierefreiheitskomponenten verfügen.

Die Arzt-Auskunft der Stiftung Gesundheit ist die älteste Arztsuche in Deutschland. Der Service verzeichnet bundesweit alle Ärzte, Zahnärzte und Psychologischen Psychotherapeuten sowie Kliniken und Notfall-Einrichtungen. Zahlreiche Gesundheitsportale sowie Gesetzliche und Private Krankenversicherungen greifen in ihrer täglichen Arbeit auf die Arzt-Auskunft zurück.

Das Design hat sich geändert, doch die Arzt-Auskunft erreichen Sie weiterhin wie gewohnt via Internet, sowie per Telefon unter der kostenfreien Hotline.

Hotline

Tel. 0800 - 7 39 00 99

www.arzt-auskunft.de

Screenshots und weiteres Pressematerial
finden Sie unter:

www.stiftung-gesundheit.de/presse-service/pressematerial-zum-download.htm#downloads-arzt-auskunft

Stiftung Gesundheit

Gemeinnützige Stiftung bürgerlichen
Rechts Vorsitzender des Vorstands: Dr.
Peter Müller Behringstraße 28 a
22765 Hamburg

Tel. +49 (0) 40 80 90 87 - 0

info@stiftung-gesundheit.de

www.stiftung-gesundheit.de

Europäisches Programm „TARGET“ zur Prävention von Depression

Der Arbeitnehmer im Fokus

Von einem Berufsausfall aufgrund einer Depressionserkrankung könnten in der europäischen Union 34,6 Million Berufstätige betroffen sein. Dies entspricht 1,2 Million Fehltagen. Basierend auf diesen alarmierenden Zahlen kooperieren erstmalig europäische Unternehmen, um mit der „TARGET Depression in Workplace“-Kampagne Hilfestellungen zur Prävention von Depression für die Berufspraxis zu geben. Unterstützt wird diese Maßnahme von Lundbeck, dem Unternehmen ZNS aus Dänemark.

Elan, Belastbarkeit, Produktivität und Entscheidungsfähigkeit – Eigenschaften, die im erfolgreichen Berufsalltag unerlässlich sind. Für Depressionspatienten stellen diese alltäglichen Anforderungen jedoch eine große Herausforderung dar. Im Rahmen der IDEA-Studie (Impact of Depression at Work in Europe Audit) führte die European Depression Association in Kooperation mit H. Lundbeck, A/S, Copenhagen eine Befragung zur Thematik „Depression und Arbeitsplatz“ durch. Die Studie belegt, dass Depression die am zweithäufigsten vorkommende psychische Erkrankung ist und jeder fünfte Berufstätige davon betroffen ist. Die Konzentrationsschwäche, als kognitive Beeinträchtigung, wird von den Betroffenen gerade für den Berufsalltag als besonders belastend wahrgenommen.

„Die Auswirkungen der Depression auf den Erkrankten und sein Umfeld sind weitestgehend bekannt, nicht jedoch der Einfluss von Depression auf die Arbeit des Betroffenen.“, so Professor Martin Knapp, Professor für Sozialpolitik und Vorsitzender der LSE Health and Social Care. Durchschnittlich fehlen Depressionserkrankte während einer Episode 36 Tage am Arbeitsplatz. Überträgt man diesen Wert auf die Europäische Union,

kommen über 1,2 Milliarden Fehltag zusammen. Die dadurch entstehenden volkswirtschaftlichen Kosten und unternehmensbezogenen Verluste sind enorm. Hinzukommen eine verminderte Produktivität aufgrund kognitiver Defizite betroffener Arbeitnehmer, die trotz ihrer Erkrankung ihrem Beruf nachgehen.

Einige der größten europäischen Arbeitgeber, darunter Ford, die Deutsche Post oder Royal Mail Group, haben sich erstmalig in einem Komitee zusammengeschlossen. Ziel ist es, Führungskräften konkrete Hilfsmittel zur Prävention von Depression sowie zur Unterstützung von berufstätigen Depressionserkrankten zu geben und Aufklärungsarbeit bei der frühzeitigen Erkennung von psychisch erkrankten Mitarbeitern zu leisten.

Die „TARGET Depression in Workplace“ Kampagne wird von Lundbeck unterstützt und unterstreicht die Mission von Lundbeck die Lebensqualität psychisch erkrankter Menschen zu verbessern.

Info:

Lundbeck GmbH
Ericusspitze 2
20457 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 236 490
Fax: +49 (0) 40 23649 255
www.lundbeck.de

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
Media Agentur Klaus Lenser
Brockhoffstr. 4
48143 Münster
Tel.: +49 (0) 251 / 530 36 51
Fax: +49 (0) 251 / 530 36 53
E-Mail: gour-med@gour-med.de
Internet: www.gour-med.de

Inhaber:
Klaus Lenser

Chefredakteur:
Klaus Lenser

Redaktion:
Horst-Dieter Ebert (Reise, Buch und Kolumne)
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)
Anne Wantia (Reise)
Gunther Schnatmann (Reise)
Yvonne Hoffmann (Wein)
Stefanie Bisping (Reise)

Layout:
Agneta Becker

Erscheinungsort:
48143 Münster

Der Online Bezug von ist **Gour-med** z. Z. kostenfrei, zu einen späteren Zeitpunkt werden die Nutzer der Homepage ein Kenn- und Passwort erhalten, dann wird eine jährliche Bezugsgebühr berechnet, über die Höhe und die Bedingungen werden die Nutzer rechtzeitig informiert.

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.

Let's SPA! Jetzt ist die schönste Wellnesszeit!



Top 1: Reif für die Sonneninsel?

3 Tage

Einfach himmlisch: Auszeit auf Usedom

Steigenberger Grandhotel & Spa Heringsdorf / Usedom: An der längsten Strandpromenade Europas erwartet Sie das **Steigenberger Luxusresort** mit herrlicher Parkanlage & ganzjährig beheiztem Außen-Becken (20 m), Vital-Hydropool mit Sprudelliegen & Massage. Genießen Sie die „Perle“ des Fine-Dinings auf Usedom & entspannen Sie in der **2.000 qm Wellness-Landschaft mit Dünenblick und großem Saunagarten**. Zum Flanieren & Shoppen lädt die Seebrücke ein, die die berühmten „Drei Kaiserbäder“ Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin verbindet.

Exklusives inklusive: 2 Ü/F + 1 HP als 4-Gang-Abend-Menü oder Buffet. Tögl. freien Eintritt ins Steigenberger „Baltic Sea Grand Spa Usedom“ mit 4 Saunen, Dünenblick & Fitness-Studio, ganzj. beheizter Außenpool, 1 x Entspannung auf der **Schwebeliege** mit Aroma-Ölen od. Mineral-Schlamm (**Wert € 38,- p.P.**), 20% Wellness- + 30% Greenfee-Rabatt (Sais.), WLAN, 2 Kind. bis 16 J. im Executive Studio gratis.

2 Ü/F + 1 HP ab € 199,-

(Komplett-Preis p.P. im „Grand Palais“ Superior DZ)
Reisezeit: bis 22.12.2014, Anreise täglich

Deluxe DZ inkl. Extras p.P.	ab € 229,-
Executive DZ inkl. Extras p.P.	ab € 259,-
Exec. Studio p.P. - 2 Kind. bis 16/ÜF frei	ab € 379,-
DZ zur Einzelbelegung inkl. Extras	ab € 279,-
Verl.-Nacht im DZ inkl. Frühstück p.P.	ab € 65,-



Top 2: Zum Abfahren gut!

3 Tage

Ski-Paradies Kitzbühel

Q! Resort Health & SPA Kitzbühel**, Tirol:** Alle, die bestens gelauntes Personal, charmanten Lifestyle, frische exquisite Speisen & ein topmodernes SPA schätzen wissen, werden das **neue Wellnessresort** in Kitzbühel lieben. Erleben Sie Top-Events wie das „Hahnenkamm-Rennen“ oder den „Snow-Polo World Cup“ hautnah. Das Skigebiet Kitzbühel zählt zu einem der besten der Welt. 52 hochmoderne Seilbahn- & Lifanlagen, rund 170 perfekt präparierte Pisten-Kilometer, actionreiche Funparks, Loipen und herrliche Wanderwege machen es zum absoluten Winter-Hotspot der Tiroler Alpen. **Der Ski-Bus hält direkt vor dem Hotel, eigene Ski-Depots, Ski-/Snowboard-Verleih & Ski-Pass (g.G).**

Exklusives inklusive: 2 Ü/HP mit exquisitem 3-Gänge-Gourmetdinner, auch vegan od. vegetarisch, Begrüßungsgetränk + „VIP“-Set zur Anreise, Nutzung des Q!SPA mit Panorama- & Bio-Sauna, Dampfbad, Zirbenraum, Fitnesszone & Programm, z.B. Yoga od. Bodystyling, 20% Wellnessrabatt.

2 Ü/HP ab € 318,-

(Komplett-Preis p.P. im DZ gehobene Kat. „M“)
Reisezeit: 02.01.2014 bis 09.03.2014, Anreise tägl.

DZ „L“ inkl. Extras p.P. (Anreise Mo-Fr)	ab € 348,-
EZ „XS“ inkl. Extras (Anreise Mo-Fr)	ab € 398,-
Verl.-Nacht inkl. HP p.P.	ab € 159,-
Bei Anreise Fr - So zzgl. € 15,- p.P./Nacht	
Frühlingsspecial bereits ab € 149,- p.P. auf Anfrage	



www.Spa-dich-fit.de - Ausgewählte Wellnessreisen zu allerbesten Preisen

+++ Service-Telefon: 07621 - 425 15 61 +++

Wir sind persönlich für Sie erreichbar: Mo – Fr: 9.00 – 19.00 Uhr, Sa + So: 10.00 – 18.00 Uhr

(Keine versteckten Kosten – Sie zahlen nur Ihren üblichen Telefontarif – Angebote buchbar bis zum 15.02.2014, Verfügbarkeit vorbehalten, Eigenanreise)



Top 3: Super zentrale Lage!

4 Tage

Kitzbühel exquisit: Von der Piste in die Suite

Q! Hotel Maria Theresia Kitzbühel**, Tirol (AT):** Traditionell & kultig zugleich begrüßt Sie das 4-Sterne-Q! Hotel mitten in Kitzbühel. Das **Skigebiet Kitzbühel** zählt zu einem der besten der Welt. 52 hochmoderne Seilbahn- & Lifanlagen, **rund 170 perfekt präparierte Pisten-Kilometer**, actionreiche Funparks, Loipen und Winter-Wanderwege machen es zum absoluten Hotspot der Tiroler Alpen. Die Skigebiete sind mit Hahnenkamm-Bahn & der Seilbahn zum Kitzbüheler Horn (in Gehweite) schnell erreicht. Ski-Pässe erhalten Sie an der Rezeption (g.G).

Exklusives inklusive: 3 Ü/HP in Wohlfühlsuiten od. EZ mit gratis WLAN & Laptop-Verleih. Begrüßungsgetränk + Wellness-Bade-Set (z.B. Peeling & Handschuh), 3 x 3-Gang-Genießer-Wahlmenü od. Buffet, Wellnessdrink an der Bar, 1 Glas Prosecco im Casino Kitzbühel, SPA-Oase mit Saunen & Wasserbetten. Ski-Depots Hahnenkamm-Bahn inkl.

3 Ü/HP ab € 469,-

(Komplett-Preis p.P. in der Junior Suite)
Reisezeit: bis 16.03.2014, Anreise täglich (außer Silvester)

Junior Suite zur Einzelbel. inkl. Extras	ab € 788,-
Einzelzimmer inkl. Extras	ab € 579,-
Verl.-Nacht inkl. HP p.P.	ab € 155,-
Bei Anreise Fr-Sa zzgl. € 20,- p.P./Nacht	



Top 4: Angebot des Monats!

3 Tage

Lindner Oberstaufen: Mehr als Schroth & Kur

Lindner Parkhotel & Spa Oberstaufen** / Bayern - Allgäu:** Auszeit der Extraklasse erwartet Sie im Lindner Parkhotel & Spa. Die Lage am Staufenpark ist ein Traum, die 2013 **frisch renovierten Zimmer** im modernen Landhaus-Stil mit überwiegend traumhaftem Alpenblick sind es sowieso. Herrlich relaxen können Sie im großzügigen **Wellnessbereich mit In- & Outdoor-Pool** (Mai-Okt.) und der alpinen Sauna-Landschaft. Ob Bio-Frühstücksbuffet, temperamentvolle Showküche, Schmankerl-Buffet oder Oberstaufener Schrothkur – der Genuss steht immer im Mittelpunkt.

Exklusives inklusive: 2 Ü/F + 1 HP als 5-Gang-Gourmet-Dinner, Begrüßungs-Drink + 1 Getränk an der Bar, **frisch renovierte Zimmer**, tägl. Nutzung der Wellness-Oase mit Saunen, Indoor- & Whirlpool, beh. Outdoor-Pool (Mai- Okt), Fitness-Center & Aktiv-Programm (Mo-Sa), **€ 40,- Wellness-Gutschein + 20% Rabatt auf weitere Anwendungen**, Green-Fee-Rabatte, gratis WLAN. **Nutzung Spa-Bereich am Abreisetag bis 17 Uhr.**

2 Ü/F + 1 HP ab € 199,-

(Komplett-Preis p.P. im Comfort Class-DZ)
Reisezeit: bis 23.12.2014, Anreise täglich (außer Silvester)

First Class DZ inkl. Extras p.P.	ab € 229,-
Suite inkl. Extras p.P.	ab € 359,-
Comfort Class EZ inkl. Extras	ab € 219,-
Verl.-Nacht im DZ inkl. Frühstück p.P.	ab € 74,-





ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT IM HOTEL KAISERHOF!

👑 Stilvoll logieren

100 klimatisierte, individuell eingerichtete Zimmer und Suiten auf fünf Etagen. Herzlicher und kompetenter Service rund um die Uhr.

👑 Kultiviert tagen

Tagung, Workshop, Firmenfeier, Hochzeit oder Geburtstag: 8 Räume für private und geschäftliche Veranstaltungen mit bis zu 150 Personen inklusive bester Betreuung und technischer Ausstattung.

👑 Kaiserlich relaxen

Das Kaiserhof Beauty & Spa bietet auf 500 qm eine einmalig behagliche Atmosphäre und ein breites Angebot rund um Schönheit, Pflege und Gesundheit.

👑 Exzellent speisen

Kreative kulinarische Kreationen in den Restaurants Gabriel's und Gourmet 1895 – dem derzeit einzigen Sternerestaurant in Münster. Dazu wechselnde Menüs und Aktionen.

👑 Getränkemarkt genießen

Dem Trubel entfliehen, sich zurücklehnen und genießen. Im Barachiel's wird ein besonderes Augenmerk auf klassische Cocktails sowie Whisky- und Rum-Spezialitäten gelegt.

