

1982-2012  
30 Jahre

ErnährungsMedizin-Aktuell

# Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus [www.gour-med.de](http://www.gour-med.de) Ausgabe 9/10 - 2013

**BAD PYRMONT**  
Steigenberger  
Hotel and SPA

**VON KÖLN INS  
HOLLÄNDISCHE  
RHEINDELTA**  
Mit der A-Rosa Aqua  
in Richtung Norden

**PITZTAL TIROL**  
Aktivurlaub mit  
Sonnenwonne

**POLEN**  
Eindrücke einer  
Individualreise durch  
Masuren

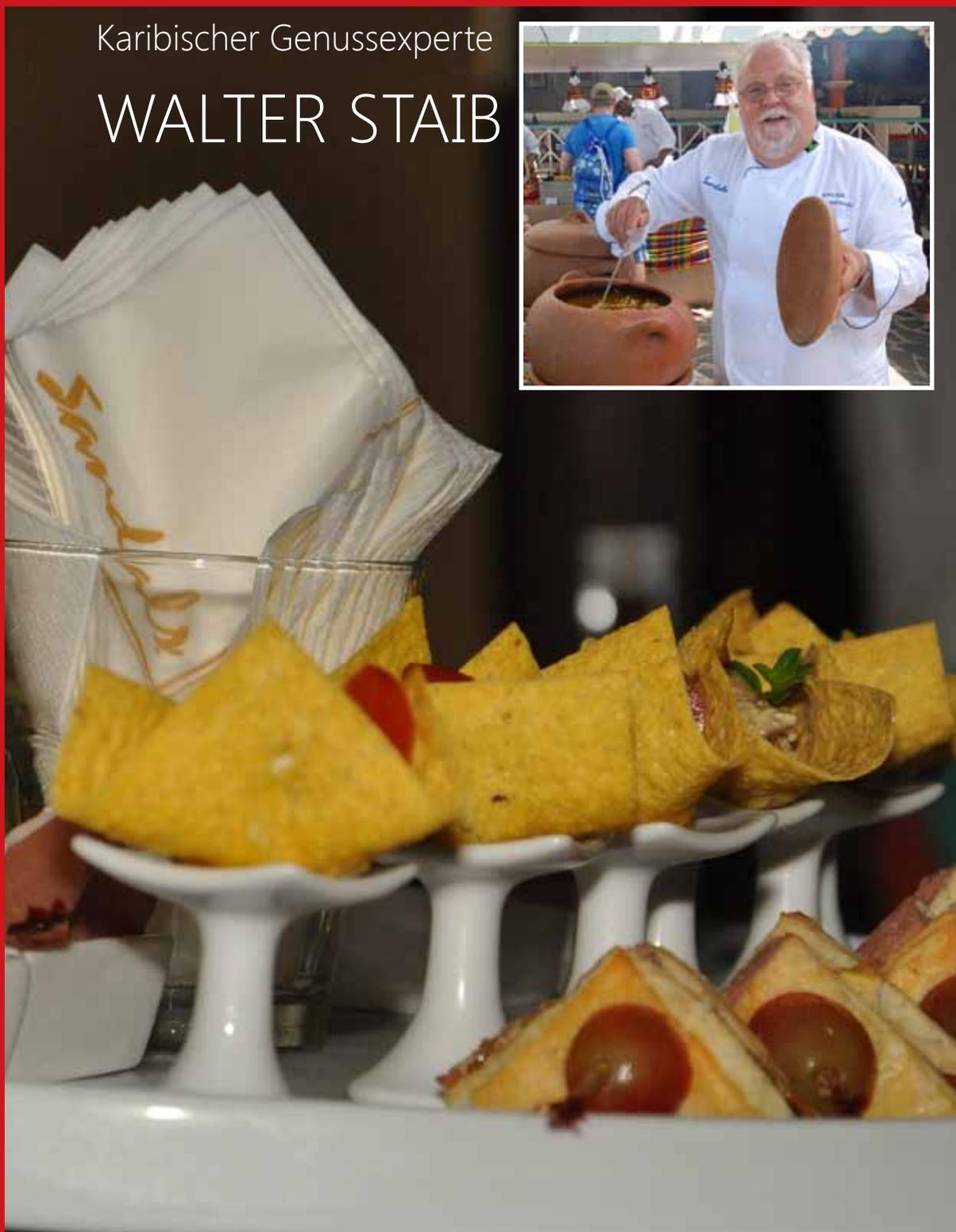
**TALLINN**  
Hotel Telegraaf

**PÈRIGORD**  
Gänse vor  
Flusslandschaft

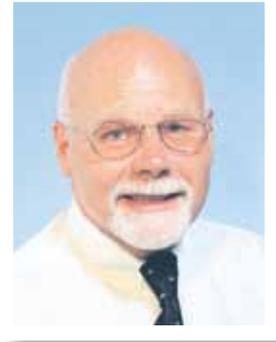
**KANADA**  
Das einzigartige  
"Ritz-Carlton"  
in Montreal

Karibischer Genussexperte

**WALTER STAIB**



09/10 –2013  
32. Jahrgang  
ISSN 0177-3941  
H 54575



Liebe **Gour-med** - Leser,

mit wunderbaren Sonnenstunden hat uns der Sommer verlassen und den Herbst angekündigt. Die Abende werden länger, die Früchte dieser Jahreszeit werden von den besten Küchenchefs zu schmackhaften Menus zubereitet, der Winter kündigt sich an. Für Weinexperten beginnt die „wirkliche“ Rotweinsaison und Champagnergenießer freuen sich auf die vielen Gelegenheiten anlässlich der vielen Festivitäten die im Winter gefeiert werden auf schöne genussvolle Stunden.



Unsere **Mrs. pipco** (Yvonne Hoffmann) präsentiert Ihnen gleich drei exzellente Rotweine aus dem Burgenland. Probieren Sie und lassen Sie sich angenehm überraschen.

St. Lucia, das Traumparadies der Karibik, wer möchte nicht dort leben? gehört auch zu den Regionen die Gourmets kulinarisch glücklich machen.

**Anne Wantia** hat auf St. Lucia die Sandals Hotels für Sie besucht und dem Genussbotschafter und Spitzenkoch Walter Staib über die Schulter geschaut.

Sie war auch wieder einmal auf einem A-Rosa Flusskreuzer, dieses Mal auf dem Rhein Richtung Norden. Eine Reise die Spaß gemacht hat und sich für Genießer und Golfer empfiehlt.



Dagegen hat sich **Armin Roßmeier** ganz auf die Früchte der Saison konzentriert. In seiner Rubrik „Der gesunden Genießer-Tipp“ schlägt er Rezepte mit Kartoffel oder Kürbis vor, die sehr lecker und gesund sind.

**Heinz Winkler**, die Legende aus Aschau, feiert sein 50jähriges Berufsjubiläum mit einem Jubiläums-Menu. „Chapeau“ mehr bleibt nicht hinzuzufügen!

Wer Bäderkultur schätzt ist im Steigenberger Hotel and Spa in Bad Pyrmont gut aufgehoben. Das Luxushotel in einem der ältesten und elegantesten Kurorte Deutschlands bietet alles was man zum Wohlfühlen und Entspannen braucht.

**Gunther Schnatmann** hat schon den Winter im Visier gehabt als er – im Sommer – das Sonne Wonne Hotel „Jezner Hof“ im Pitztal besuchte. Auch im Winter ist das Hotel der richtige Ort zum Abschalten und sportlichen Erholen.



**Horst-Dieter Ebert** stellt Ihnen ein kanadisches Ritz-Carlton vor, dass nichts mit der gleichnamigen Hotelgruppe gemein hat, außer den Luxus. Seine Buchimpressionen in dieser Ausgabe stecken wie immer voller Überraschungen und Ironie.

Reiseexpertein **Stefanie Bisping** besuchte das Périgord, begeistert berichtet sie von ihren, nicht nur kulinarischen, Erlebnissen.



**C.C. Troebst** hat sich wieder einmal als Gastautor gemeldet. Er war in Masuren und berichtet eindrucksvoll über das Gesehene.

Wir waren für Sie in Valencia, Ute Günthner hat dort ein schönes Hotel entdeckt, dass größten Wert auf lokale Küche legt und damit seine Gäste begeistert.

Bleibt noch der Hinweis für Sie, dass wir in Tallinn das 5-Sterne Haus „Telegraaf“ mit einem erstklassigen Küchenchef besucht haben. Ein Haus, dass der Tallinn-Besucher erlebt haben muss.

Ein besonderer Tipp sind die Kochkurse in der Traube Tonbach in Baiersbrunn. Für alle die ihre Kenntnisse perfektionieren möchten ist es eine mehr als eine erstklassige Gelegenheit.

Wie immer lesen Sie das Neueste aus der Medizin und Pharmaindustrie und vieles mehr was hier nicht erwähnt wurde.

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

**Gour-med@Gour-med.de**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe von **Gour-med** und freuen uns auf einen genussreichen Herbst mit seinen kulinarischen Facetten.

Herzliche Grüße und eine gute Zeit

Ihr **Gour-med** Team  
und natürlich

Klaus Lenser

P. S.

Wir möchten uns bei Ihnen, liebe Leser, und dem Hotel Kempinski **Corvinus** in Budapest entschuldigen. Der Druckfehler-teufel hat das Hotel in der Ausgabe 5/6 – 2013 umgetauft und es **Corvinus** genannt. Sorry, es soll nicht wieder vorkommen. Der ehemalige ungarische König (Corvinus) möge es uns verzeihen.



18 Eindrücke einer Individualreise durch Masuren

24 Mit der A-Rosa Aqua Richtung Norden

04 Luxus all-inclusive – Sandals Resorts auf St. Lucia

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP VON YVONNE HOFFMANN ALIAS MRS.PIPCO  
Weine aus dem Burgenland

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP VON ARMIN ROSSMEIER  
Kartoffel - Zitrone des Nordens

14 NEUES AUS DER GENUSS-WELT

14 Bad Pyrmont  
Entspannung pur im Steigenberger Hotel and SPA

17 Heinz Winkler, 50 Jahre am Herd

18 Mit der A-Rosa Aqua auf dem Rhein Richtung Norden

24 Das Tiroler Pitztal:  
Aktivurlaub mit Sonnenwonne

34 Polen  
Eindrücke einer Individualreise durch Masuren

30 Valencias Norden attraktiv wie nie

32 Estland  
Hotel Telegraaf Tallinn

36 Montreal, das "Paris Kanadas",  
besitzt ein einzigartiges "Ritz-Carlton"  
eine Exklusiv-Reportage von Horst-Dieter Ebert

38 KULINARIA DER WELT

38 Frankreich, Pèrigord  
Gänse vor Flusslandschaft

44 KURZ NOTIERT



24 Das Tiroler Pitztal

52 **Gour-med**-GETESTET UND EMPFOHLEN

Pfannen und Topf-Serie Ingenio Gourmet  
Induction von Tefal

54 BUCH-TIPPS

54 Von Horst-Dieter Ebert

58 ERNÄHRUNGS-MEDIZIN AKTUELL

59 WEIN UND GESUNDHEIT AKTUELL

60 MEDIZIN NEWS

62 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL  
62 IMPRESSUM

# Luxus all-inclusive – Sandals Resorts in der Karibik

Dreifach genießen – einmal bezahlen auf St. Lucia



Anne Wantia

Saint Lucia, die wunderschöne grüne Karibikinsel, mit traumhaften Sandstränden, einem gebirgigen Inselinneren mit üppigen tropischen Regenwäldern und dem Wahrzeichen der Insel – den fast 800m hohen und äußerst imposanten Vulkankegeln – den zwei Pitons. Kleine Fischerdörfer, Häuser aus der Kolonial- und Plantagenzeit, Wasserfälle, heiße Schwefelquellen und einer der weltweit wenigen „Drive-in“ Vulkane lassen sich bei einer Inselrundfahrt entdecken. Auf der ca. 616 qkm großen Insel die zu den kleinen Antillen gehört und die britische Königin Staatsoberhaupt ist wird selbstverständlich links gefahren und Englisch gesprochen. Die 170000 Einwohner können sich aber auch in Patois verständigen, ein Mix aus Kreolisch und Französisch. Die Hauptstadt Castries, in einer geschützten Bucht gelegen, ist Ziel vieler Kreuzfahrtschiffe. Leider hat sich das Stadtbild in den letzten Jahren durch den Bau von großen Bürogebäuden verändert, von den einstigen

Kolonialbauten ist nicht mehr viel zu sehen. Ein Besuch des Marktes - der die ganze Fülle karibischer Früchte, Gewürze und Gemüse bietet - ist sehr empfehlenswert. Handeln ist erlaubt und neben der heimischen Währung, dem ostkaribischen Dollar, kann man auch mit US-Dollar oder sogar EURO bezahlen.

Wer einmal einen ganz besonderen Aufenthalt auf St. Lucia verbringen will, dem empfehlen wir einen Aufenthalt in einem der Luxusresorts der Sandals Hotels. Sandals Resorts ist ein seit 1981 bestehendes Familienunternehmen mit insgesamt 17 Resorts, die sich ausschließlich in der Karibik befinden. Zielgruppe der Sandals Resorts sind Paare ab 18 Jahren, die Beaches Resorts sind für Familien, Einzelreisende und Paare. Selbstverständlich haben alle Resorts direkte Strandlage, tropische Gartenanlagen, bis zu 15 Restaurants und 10 Bars in



Sandals Grande St. Lucian

den einzelnen Resorts, alle Zimmer sind luxuriös und elegant ausgestattet und verfügen über Kingsize-Betten, Klimaanlage, SAT-TV, Safe, Minibar ... Entscheidet sich der Gast für ein Resort auf St. Lucia stehen ihm die Angebote der zwei anderen Anlagen ohne zusätzliche Kosten zur Verfügung. Die Hotels sind maximal 30 min. voneinander entfernt und ein Shuttle verbindet die Anlagen von morgens 7 Uhr bis 23 Uhr nachts. So kann man morgens im Sandals Regency La Toc, der Golfplatz liegt direkt auf dem



Walter Staib bei der Zubereitung karibischer Köstlichkeiten

Gelände, seinen Abschlag trainieren oder eine Runde auf dem 9-Loch-Platz (Par 33) spielen, den Nachmittag am Strand des Halcyon Beach verbringen oder abends ein romantisches Dinner im Strandrestaurant Gordon's Pier im Sandals Grande St. Lucian einnehmen. Alle drei Resorts befinden sich im Norden der Insel und sind vom Flughafen Hewanorra in 1-2 Stunden zu erreichen. Die Fahrt wird nicht langweilig, da man schon hier die Schönheiten Saint Lucias kennenlernt. Es geht über bergige Straßen mit Ser-

pentinen durch die Vulkanlandschaft mit tropischem Regenwald und vorbei an typischen karibischen Dörfern mit farbenfrohen Häusern. Ganz gleich für welches Hotel Sie sich entscheiden, ein aufmerksamer Service, luxuriöse Zimmer und Suiten sowie eine exklusive Küche sind obligatorisch. Das legendäre Sandals La Toc mit einem 800m langen privaten Sandstrand und dem hoteleigenen Golfplatz liegt eingebettet in einen tropischen Regenwald mit grünen Hügeln. Auf dem 85 ha gro-

ßen Anwesen liegen die verschiedenen Unterkünfte, vom „normalen“ Zimmer bis hin zu den Millionär-Suiten, die einen tollen Blick auf das azurblaue Meer bieten. Für jeden Anspruch ist hier das passende Angebot vorhanden. In neun Restaurants und acht Bars kann sich der Gast verwöhnen lassen. Tagsüber kann man am quirligen Hauptpool oder doch lieber an einem der etwas abseits gelegenen ruhigeren Pools relaxen, natürlich sind auch die Liegen am Strand für den Gast vorbereitet.



Sandals Halcyon



Sandals Halcyon

Walter Staib in seinem Element

Karibischen Lebensstil finden Sie im Halcyon Beach. Das Resort ist der natürlichen Umgebung angepasst, kein Gebäude ist höher als die höchste Palme. Der wunderschöne Garten mit exotischen Pflanzen und Blumen lädt zum Verweilen ein. Hibiskus-Sträucher, Bougainvilleen, Orchideen und Jasmin blühen um die Wette. Die Zimmer sind im klassisch-karibischen Stil eingerichtet. In fünf Restaurants und sieben Bars wird dem Gast eine Vielzahl nationaler und internationaler Spezialitäten angeboten. Das ruhig-elegante Sandals Grande St. Lucia, auf der schmalen Halbinsel Gros Islet im Norden der Insel gelegen – zwischen Atlantischem Ozean und Karibi-

schem Meer – mit einem drei Kilometer langen Sandstrand und traumhaftem Panorama begeistert die Gäste mit acht Gourmetrestaurants und 6 Bars. Sicherlich eine der schönsten Buchten der Insel und nur wenige Minuten vom historischen Fort Rodney entfernt. Während der britisch-französischen Kriege diente das Fort als Festung. Wussten Sie, dass St. Lucia 7x unter britischer und 7x unter französischer Herrschaft stand bevor sie im Jahr 1814 endgültig britische Kronkolonie wurde und 1979 die Unabhängigkeit erlangte, jedoch nach wie vor Commonwealth-Mitglied ist? Die drei Resorts auf der Insel versprechen nicht nur luxuriöse unbeschwerte

Urlaubstage, auch das gastronomische Konzept wurde gerade neu überarbeitet und verspricht kulinarische Genüsse rund um die Welt. Die jamaikanische Hotelgruppe, Sitz ist Montego Bay auf Jamaika, entwickelte unter der Leitung ihres kulinarischen Botschafters, dem aus Deutschland stammenden Koch, Walter Staib, ein neues gastronomisches Programm – „Discovery Dining“. Walter Staib, der vielfach ausgezeichnete „Chef“ u.a. vier Emmy Awards, lebt seit Ende der 1960er Jahre in den USA und gehört hier mit eigener Fernseh-Show und eigenem Restaurant in Chicago (City Tavern) zu den bekanntesten Köchen der USA. Seit über 20 Jahren berät er die Sandals Gruppe im



Bereich Gastronomie. 18 unterschiedliche Gastronomiekonzepte in 140 Restaurants bieten u.a. Spezialitäten der französischen, karibischen, italienischen,



asiatischen und britischen Küche an. Vom Ambiente über den Service bis zur kreativen Präsentation genießt der Gast mit allen Sinnen. Wert wird auf authentische Zubereitung gelegt. Küchenchefs, z.B. aus

Europa, Asien und Lateinamerika, werden angeworben und setzen das von Walter Staib entwickelte Konzept um, um den Gästen kulinarische Erlebnisse zu bieten, die man in solcher Vielfalt in keinem Hotel antrifft. In den à-la-Carte-Restaurants werden Spezialitäten aus aller Welt angeboten und das alles zum Inklusiv-Preis. Nicht nur die Präsentation und Zubereitung, auch die Musik und das jeweilige Ambiente sind auf das kulinarische Konzept abgestimmt. Heute italienisch, morgen französisch und übermorgen ein Besuch in der japanischen Show-Küche Teppanyaki. Da fällt selbst den Gourmets die Wahl schwer, für welches Restaurant sie sich entscheiden sollen. Aber wo auch immer man Platz nimmt, eine erstklassige Küchenleistung ist garantiert. Dazu werden Weine des bekannten kalifornischen Weinguts Beringer serviert. Aber auch Bier aus Thailand, China oder England ist im Angebot. Probieren sollte man das auf

der Insel gebraute, leichte Piton-Bier. Und um den Wohlfühlfaktor komplett zu machen lassen Sie sich im Red Lane SPA verwöhnen. Genießen Sie europäische Wellness-Tradition gepaart mit karibischem Flair durchgeführt von hervorragend ausgebildeten Therapeuten. Eine Vielzahl von Behandlungen wird angeboten, ob mit oder ohne Partner und immer auf die individuellen Bedürfnisse des Gastes abgestimmt.

Um die Insel näher kennen zu lernen gibt es eine Vielzahl von Ausflügen, die direkt in den Sandals-Hotels gebucht werden können. Ob Sie sich für eine Wanderung auf die Pitons, eine Inselrundfahrt per Bus oder Auto oder eine Schifftour entscheiden, unvergessliche Eindrücke sind Ihnen gewiß.

Abwechslungsreich und abenteuerlich sind die angebotenen Touren von Carnival Sailing. Ein Katamaran legt morgens um 9 Uhr in Castries ab und bringt Sie zur





Pitons



ehemaligen Hauptstadt Soufriere, wo es dann mit Buggies weitergeht, durch den Regenwald und zu herrlichen Aussichtspunkten um die Schönheiten der Insel zu entdecken. Mittags wird auf einer typischen Kakaopflanzung Rast gemacht, wo karibische Spezialitäten serviert werden. Dort erfährt man auch Neues über die „Eminenz der Insel“, die Kakaobäume. Stopps am Drive-in Vulkan, ein Bad in den heißen Schwefelquellen mit anschließender Schlammeinreibung und last but not least eine Dusche unter einem eiskalten Wasserfall. Während das Boot Sie nach Castries zurückbringt genießen Sie einen phantastischen Sonnenuntergang und sammeln noch einmal herrliche Eindrücke von der Küste St. Lucias. Bei Reg-

gae-Musik und Cocktails kommt an Bord schnell karibische Lebensfreude auf und dann wird in ungezwungener Atmosphäre auch schon mal Limbo getanzt bevor das Boot gegen 19 Uhr den Hafen von Castries erreicht.

Alle Angebote, besondere Veranstaltungen, Tipps und Aktivitäten finden Sie jeden Abend druckfrisch in Ihrem Zimmer in den „The Daily Breeze“.

Ach ja, und möchten Sie vielleicht eine ganz besondere Traumhochzeit erleben, Sandals macht es möglich. Jährlich lassen sich 10000 Paare in den Resorts trauen. Ein persönlicher Hochzeitsplaner steht Ihnen dabei zur Seite und nimmt Ihnen fast alles ab. Sie müssen nur noch „Ja“ sagen! Sportbegeisterte finden täglich neue

Herausforderungen, ob an Land, im, auf oder unter Wasser, alle Möglichkeiten aufzuzählen würde hier den Rahmen sprengen.

Umweltschutz und soziales Engagement sind feste Bestandteile der Sandals-Unternehmensphilosophie. Mit dem Ziel, die Menschen vor Ort zu fördern und das Ökosystem nachhaltig zu schützen.

Keine wirkliche Überraschung, aber auch in diesem Jahr erhielt die Sandals Gruppe so eben 14 der begehrten Travel Awards und wurde zum 20. Mal in Folge als führende Hotelmarke in der Karibik ausgezeichnet.

Also dann  
See you soon



Fotos: Anne Wantia, Sandals Resorts,  
Beaches Resorts

Info:

Sandals Resorts, Beaches Resorts  
Grafenberger Allee 72  
40237 Düsseldorf  
Tel. +49 (0) 211 4057700  
Fax +49 (0) 211 4056503  
info@sandalshotels.de  
www.sandals.de  
www.beaches.com

Buchungen direkt oder  
über alle großen Reiseveranstalter

Flüge mit British Airways über London  
(ab sofort neue Flugzeiten, keine zusätzl.  
Übernachtung in London mehr!)  
oder  
von November – April  
Direktflug mit Condor ab Frankfurt



Sandals Regency La Toc



## Weine aus dem Burgenland

Yvonne Hoffmann  
alias mrs.pipco

**A**uf ihrer lustigen Website mit der Kuh behaupten die Pittnauer, dass sie grundsätzlich keine Kellerführungen machen. Die Nachfrage, warum nicht, führt zu dem Hinweis, dass sie gar keinen Keller haben. Nun bleibt man kurz in dem Glauben die Pittnauer seien fliegende Weinhändler, bis die Auflösung naht: Alles spielt sich im Erdgeschoss ab. Klar strukturiert, nebeneinander, hintereinander, qualitätsorientiert und sehr transparent.

Genau wie alle anderen Arbeitsweisen von Gerhard und Brigitte Pittnauer. Allerdings hat der Gerhard zum Beispiel beim Festlegen des Lesezeitpunkts familienintern die Hosen an. Der Aushang am Weingut besagt: „Gelesen wird genau dann, wenn der Gerhard sagt, dass es soweit ist. Diese Entscheidung ist final und nicht diskutierbar ...“

Gols im Burgenland am schönen Neusiedlersee, unweit vom Nachbarland Ungarn, mit dem man sich die Pannonische Tiefebene teilt, ist vor allem berühmt für seine kraftvollen und ausdrucksstarken Rotweine.



redpitt 2011

In diesem kleinen Örtchen sitzen so einige sehr begabte und auch berühmte Winzer, die so ziemlich aus dem Vollen schöpfen können. Pittnauer ist eines der neun beziehungsweise elf Pannobile Weingüter.

Pannobile ist eine Winzervereinigung, die 1994 ihre eigenen und durchaus harten Regeln aufgestellt hat. Die Rebsorten dürfen nur Zweigelt, Blaufränkisch und St. Laurent sein, diese dürfen ausschließlich aus den genau definierten Pannobile-Lagen stammen und die Weine werden von den Mitgliedern der Vereinigung in Blindverkostungen ausgewählt und zugelassen. Es gibt sogar einige weiße Pannobiles.

Die Verkostung erfolgt diesmal ganz alleine in meiner Küche, mit einem Blech voller Flammkuchen im Ofen und bei angenehmen Außentemperaturen von etwa 15°C.

Wir haben uns von Gerhard Pittnauer, der nach eigenen Angaben als Junge immer Tankwart werden wollte, weil genau die im Ort die coolsten Typen waren, einen Wein namens Red Pitt genauer angesehen. Die Cuvée aus den Rebsorten Merlot, Blaufränkisch und Zweigelt gepaart mit dem lustigen Namen hat meine Neugier geweckt. Als Randnotiz finde ich es interessant, dass die von den Pittnauer favorisierte Rebsorte St. Laurent gar nicht in der Cuvée vorkommt. Nach dem ersten Duft zu urteilen hat das keine Bedeutung. Der Wein hat eine kräftige kirschige Nase und eine schöne dunkle aber deutlich rote Farbe.

Im Mund zeigt er eine süße Fruchtigkeit im Spiel mit angenehmen Tanninen und einer netten Säure. Hier kommt nun der Flammkuchen ins Spiel. Vermutlich wird der Red Pitt sich als Begleiter für viele salzigen, würzigen und pikanten Speisen eignen. Mit meinem frischen Flammkuchen harmoniert er wundervoll.

Wie übrigens auch sein kleiner Bruder, der Pitti, der zwar deutlich zurückhalten-der daher kommt, aber keinesfalls abfällt. Seine etwas sprödere Art macht ihn sympathisch und man spürt sofort, dass man hiervon durchaus mal ein Glas mehr trinken kann. Die Stilistik ist insgesamt ähnlich. Allerdings stelle ich mir eher ein Nudel- oder ein Reisgericht vor, dass ich mit dem Pitti kombinieren würde. Das ist definitiv ein Wein für jeden Tag.



## 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.



pitti 2012

Die Flasche 2009er Pannobile steht schon geraume Zeit vor mir auf dem Tisch und ich freue mich, sie endlich öffnen zu dürfen.

Hier kommt der Wunder-Saft aus Gols. Beim einschlecken verbreitet sich schon dieser leichte aber markante Tabakduft im Raum. Die violetten Farbreflexe am Rand und der noch sehr primäraromatische Duft nach Himbeeren lassen für mich den Schluss zu, dass dieser Wein bei weitem noch nicht auf seinem Höhepunkt ist und ein beachtliches Lagerpotential aufweist. Der erste Schluck wirkt noch etwas stumpf und verhalten, beim zweiten

spüre ich wie der Wein zu blühen beginnt. er braucht einfach noch etwas Luft zum reagieren. Vorsichtig entwickeln sich Gewürze, Gras und eine mineralische Rauchigkeit. Alles andere als zäh und fett, eher filigran und elegant. Ziemlich komplexe Angelegenheit. Ich denke davon werde ich ein paar Kisten einlagern.

Die Pittnauer-Weine erscheinen für mich sehr ehrlich, gradlinig und weit weg von „Wein-Design“ und dem Mainstream. Die Weine geben einem durch ihre Ursprünglichkeit, ihre Typizität und ihre Klarheit das gute Gefühl, handwerklich saubere und naturbelassene Tropfen zu trinken, die nicht geschönt oder sonst irgendwie zu ihrem Glück gezwungen wurden. Die sind einfach so wie das Land und die Leute, so wie sie halt sind. Bleibt die Hoffnung, dass es mehr Winzer geben wird, die genau wie die Pittnauer zwar wild herum experimentieren, bei den Verkaufsweinen aber die



Pannobile 2009

Kirche im Dorf lassen. Dann braucht kein Mensch mehr ein Bio-Siegel auf einer Weinflasche.

Was eine Kaufentscheidung für diese Weine erleichtern kann, sind die Preise. Der Pitti ist für etwa 8,00 Euro, der Red Pitt für 13,00 Euro und der Pannobile für knapp unter 30 Euro im Fachhandel zu haben. Das ist vergleichsweise günstig.

Speziell mit dem Pannobile kann man auch beinhardt Weinliebhaber, die gerne mal eine 50 oder 80 Euro Flasche aus der Toskana oder von der Rhône leeren und es zu schätzen wissen, tatsächlich verblüffen.

Fotos: Weingut Pittnauer

Weingut Gerhard und  
Brigitte Pittnauer  
Neubaugasse 90  
A-7122 Gols  
Tel. +43 (0) 2173 3407  
Fax. +43 (0)2173 20088  
email@pittnauer.com



## „Kartoffel – Zitrone des Nordens“

Armin Roßmeier

Die Kartoffelpflanze wurde immer weiter veredelt und gezüchtet, ca. 150 Sorten sind beim Bundessortenamt registriert, ca. 120 als Speisekartoffeln, die anderen als Industrie-Kartoffeln für die Weiterverarbeitung.

Alle Kartoffelsorten werden in 3 Typen klassifiziert: Die fest kochende Kartoffel, - die überwiegend fest kochende – und die mehlig kochende Kartoffel.

Der Einkauf wird deshalb von der Zubereitungsart bestimmt. Pommes, Bratkartoffel, Chips, Waffel-Kartoffeln werden z.B. aus fest kochenden Sorten hergestellt.

Kartoffelsalat, Aufläufe, Gratins, gefüllte Kartoffeln und Folienkartoffeln werden aus überwiegend fest kochenden Sorten zubereitet - Suppen, Püree und Füllungen sowie Dressings aus mehlig kochenden Sorten.

Grüne Stellen großzügig wegschneiden, hier ist Solanin gespeichert, was zu

Übelkeit führen kann. Die Kartoffel kann man als „Zitrone des Nordens“ bezeichnen, wenn es um Vitamin C geht; ihr Kaliumgehalt ist unschlagbar und zur Stärkung des Nervenkostüms sind reichlich B – Vitamine vorhanden. Kalzium, Magnesium und Eisen runden die hohe Nährstoffdichte ab und machen die Kartoffel so zu einem unentbehrlichen Grundnahrungsmittel. Alle Inhaltsstoffe werden weitgehend erhalten, wenn man die Kartoffel als Pellkartoffeln zubereitet und erst nachher die dünne Haut abzieht.

Den Ruf als „Dickmacher“ können wir uns wieder abschminken, denn Kartoffeln sind Kohlenhydrate und liefern somit nur halb soviel Energie wie das Fett. Wo Licht ist, ist auch Schatten – Diabetiker müssen Kartoffeln immer anrechnen, auch wenn die Menge noch so klein ist.

Ich habe mir für Sie ein paar leckere

Gerichte einfallen lassen und dazu wünsche ich Ihnen guten Appetit!

Ihr Armin Roßmeier

Einkaufs-Tipp:

- fest kochende Kartoffeln haben eine grüne Banderole
- vorwiegend fest kochende Kartoffeln haben eine rote Banderole
- mehlig kochende Kartoffeln haben eine blaue Banderole

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

Fotos: Armin Roßmeier

## Kürbis-Kartoffelsuppe mit Shrimps

Zutaten für 4 Personen

400 g Kürbis (Butternut)  
120 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 l Gemüsebrühe  
2 Nelken  
½ Zimtstange  
1 Sternanis  
8 cl Sahne  
2 Messerspitzen Currypulver  
120 g kleine Shrimps  
1 TL klein gehackter Ingwer  
4 Zweige Thymian  
Zesten von 2 unbehandelten Zitronen  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kürbis schälen, Kartoffeln schälen, beides in Würfel zerteilen, in Gemüsebrühe mit Nelken, Zimtstange, Sternanis weich kochen, Ingredienzien entfernen, mit dem Mixstab die Suppe fein pürieren, mit etwas Ingwer, Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne verfeinern.

Pfanne mit geschälter, angedrückter Knoblauchzehe ausreiben, Shrimps mit etwas Ingwer und Zitronenzesten in wenig Olivenöl kurz angehen lassen, Suppe in tiefem Teller anrichten, Shrimps mit Zesten darüber verteilen und gezupften Thymian darüber verteilen.



Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
Dieses Gericht ist pisco-vegetarisch.

Nährwert pro Person  
199 kcal • 9 g Fett • 13 g Eiweiß • 11 g Kohlenhydrate • 1 BE



## Kartoffel-Schinkenroulade mit Pfifferlingwirsing

### Zutaten für 4 Personen

450 g mehlig kochende Kartoffeln  
 2 Eigelbe  
 3 EL Mehl  
 80 g rohe Schinkenwürfel  
 60 g angeschwitzte Zwiebelwürfel  
 2 EL Schnittlauchröllchen  
 4 Scheiben gekochter Schinken  
 2 EL Olivenöl  
 Muskat, Salz, Pfeffer

400 g Wirsing  
 250 g Pfifferlinge  
 80 g Zwiebelwürfel  
 1 EL Öl  
 ¼ l Kalbsfond  
 Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln säubern, kochen, gut ausdämpfen lassen, schälen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit Eigelben, Mehl, Schinkenwürfel, Zwiebelwürfel, Schnittlauchröllchen gut vermengen, mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat würzen. Alufolie mit der blas-

sen Seite nach innen gut mit Öl einpinseln, Masse darauf glatt streichen, mit Schinkenscheiben belegen, einrollen, beide Enden eindrehen, im vorbereiteten, sprudelndem Wasser zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, danach etwas abkühlen lassen.

Vom Wirsing den Strunk großzügig ausschneiden, in grobe Rauten schneiden, Pfifferlinge kalt abbrausen, abtropfen, abtupfen, große Pilze halbieren, in heißem Olivenöl mit Zwiebeln scharf angehen lassen, Wirsing hinzufügen, mit anschwanken, mit wenig Kalbsfond angießen, auf den Biss dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Kalbsfond erhitzen, Roulade auswickeln, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb anbraten. Pfifferlingwirsing als Bett auf ovalem Teller anrichten, Rouladenscheiben darauf setzen, Soße rundum angießen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Dieses Gericht ist lactosefrei.

Nährwert pro Person  
 428 kcal • 23 g Fett • 22 g Eiweiß  
 • 32 g Kohlenhydrate • 2 BE

## Gnocchi mit Zitronenthymian, Shiitake und Parmesan

### Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
 2 Eigelbe  
 4 EL Mehl  
 1 TL frisch gerebelter Zitronenthymian  
 3 EL Olivenöl  
 2 Stangen Frühlingslauch  
 150 g Shiitakepilze  
 8 Kirschtomaten  
 80 g Parmesanspäne  
 2 Stängel Basilikum  
 Muskat, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln säubern, kochen, gut ausdämpfen lassen, schälen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit Eigelben, Mehl, gezupftem



Zitronenthymian gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf mehlierter Arbeitsfläche von der Masse Stangen rollen, Gnocchi schneiden, in sprudelndes Salzwasser einlegen, ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen.

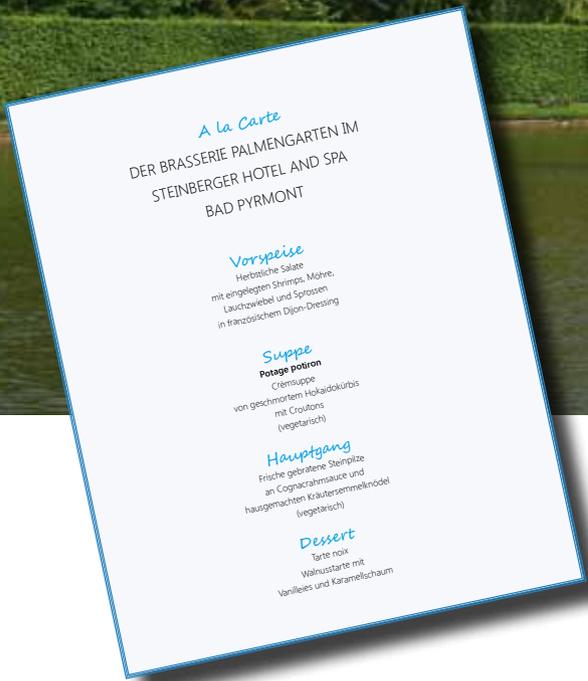
Shiitake mit Küchenkrepp gut abreiben, in Stücke zerteilen, Frühlingslauch säubern, Röllchen schneiden, beides in heißem Olivenöl ansautieren, gesäuberte, halbierte Tomaten zugeben, Gnocchi mit Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen,

zufügen, mit anschwitzen. Basilikumblätter abzupfen, in Streifen schneiden, unter die Gnocchi ziehen, mit Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen, in tiefem Teller anrichten, Parmesanspäne darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Dieses Rezept ist ovo-lacto-vegetarisch.

Nährwert pro Person  
 388 kcal • 22 g Fett • 15 g Eiweiß • 33 g Kohlenhydrate • 3 BE



# ENTSPANNUNG PUR im Hotel Steigenberger Bad Pyrmont



*Klaus Lenser*

**D**ie Entscheidung der Steigenberger Hotelgruppe vor ca. 20 Jahren ein 5 Sterne Luxushaus in Bad Pyrmont zu eröffnen erwies sich als, sprichwörtlich „Goldrichtig“. Das „Steigenberger Hotel and SPA“ ist das 1. Haus am Platz in dem niedersächsischem Staatsbad.

Das Hotel besticht durch seine besondere Lage unmittelbar am Kurpark und überzeugt mit seinen Leistungen im Hotel aber auch im Gastronomiebereich. „Wertvolle Auszeit – Verwöhnmomente für Körper und Geist“ dieses Motto ent-

spricht der Philosophie und der Tradition der Steigenberger Hotel Gruppe. In dem Bad Pyrmont Haus wird dieser Anspruch mehr als erfüllt.

Der Gast ist Mittelpunkt mit all seinen Wünschen und besonderen Anliegen.

Schon die prachtvolle Fassade ist beeindruckend. In den sehr gut ausgestatteten Zimmern fühlt man sich wohl und weiß: Man ist angekommen, um das Motto „Wertvolle Auszeit – Verwöhnmomente für Körper und Geist“ zu genießen.



SPA im orientalischen Ambiente: Entspannung pur

Das, mit vielen hübschen Details, elegant ausgestattete Hotel, die meisten Möbel und Bilder sind Originale aus dem 19. Jahrhundert oder älter, lassen schnell den Alltagsstress vergessen. Wie gesagt: Verwöhnen und Genießen!

Kulinarisch erfüllt das Steigenberger Hotel die Ansprüche der modernen Gourmetküche.

In der Brasserie werden feinste Menus, französisch inspiriert serviert.

Wie es in einem Luxushotel in einem Kurort erwartet wird, natürlich Bio- und Wellness zertifiziert.

Küchenchef Leander Wagner hat seine Fähigkeiten bei den besten Kollegen erworben. Seine letzte Station war das Hotel Münchhausen in unmittelbarer Nachbarschaft. Dort arbeitete er als Souschef bei dem Sternekoch Achim Schweckendiek.



Küchenchef  
Leander Wagner



Die Brasserie im Hotel Steigenberger Bad Pyrmont



Direktor Arnoldus van Iersel



Elegante komfortable Zimmer



Auszeit – Verwöhnmomente für Körper und Geist“ im Steigenberger Hotel and SPA in Bad Pyrmont. Besser früher als zu spät!

Bad Pyrmont liegt im schönen Weserbergland. Der Kurpark ist mehrfach als schönster Kurpark Deutschlands, einmal als schönster in Europa, prämiert worden, ein Grund mehr sich dort verwöhnen zu lassen. Der Direktor Arnoldus van Iersel freut sich Ihr Gastgeber zu sein. Ich versichere Ihnen das Arnoldus van Iersel ein perfekter Gastgeber ist!

Fotos: Klaus Lenser,  
Steigenberger Hotel and SPA  
Bad Pyrmont Tourismus

Buchungen über:

Let's SPA!  
Jetzt ist das Steigenberger Hotel and Spa im Online-Reiseportal [www.Spa-dich-fit.de](http://www.Spa-dich-fit.de) buchbar.  
Exklusives inklusive.

Wellvoyage AG  
Güterstrasse 9  
CH-4133 Pratteln

Tel. D +49 (0) 7621 425 15 0  
Tel. CH +41 (0) 61 5880 229  
Tel. AT +43 (0) 7 2000 58 68 78

Steigenberger Hotel and SPA  
Heiligenanger Str. 2-4  
31812 Bad Pyrmont



Wer es etwas deftiger mag ist im Platzl richtig, die original nachgebaute Bayerische Hütte serviert alles was die bayerische Küche zu bieten hat.

Das Herzstück des Hotels, wie sollte es in einem Kurort anders sein, ist der SPA- und Wellnessbereich. Ganz im maurisch-orientalischen Stil findet der Gast hier Ruhe und Entspannung. Die große Palette der möglichen Behandlungen, von sehr gut ausgebildeten Fachkräften durchgeführt, sind eine Quelle des Wohlbefindens.

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ dieser Satz von Christian Morgenstern ist heute so richtig wie damals! Gönnen Sie sich eine „Wertvolle

# HEINZ WINKLER eine Legende der Kulinarik begeht sein 50jähriges Berufsjubiläum

## Jubiläums-Menu

Krebse auf Basilikumgelee  
mit Tomatenschaum

Kartoffelgnocchi mit Pfefferlingen  
in Schnittlauchsauce

Seeteufel im Spinatmantel  
auf roter Buttersauce

Kaninchenrücken im Nudelblatt  
mit Pflaumen in Balsamico sauce

Armagnac-Pflaumen  
auf Karamellsauce mit Limetteneis



*Klaus Lenser*

**H**einz Winkler der als 14 jähriger Bub seine Kochlehre begann kann nicht nur kochen, er ist ein Künstler seiner Zunft und gehört zu den Besten der Köchegarde in Europa, wenn nicht der Welt.

Bereits 1982, seinerzeit Küchenchef in einem der wenigen Gourmet-Tempel in Deutschland, dem Tantris in München, wurde Heinz Winkler mit 3 Michelin Sternen ausgezeichnet. Eine Auszeichnung die einem Ritterschlag gleich kam.

Sein Weg in die Selbstständigkeit war die logische Konsequenz seines beruflichen Könnens. 1991 kauft er die etwas in „die Jahre“ gekommene Residenz in Aschau und baut sie zu einem 5 Sterne Luxus-haus aus.

Der Erfolg blieb ihm, auch und gerade wegen seiner exzellenten Kochleistung, treu. Die Residenz Heinz Winkler in Aschau zählt zu den begehrtesten Gourmethotels die von Genießern und Genussmenschen von weither besucht wird. Patron Heinz Winkler ist trotz oder wegen seine Berühmtheit ein bodenständiger charmanter Gastgeber mit Herz

und viel Leidenschaft geblieben. Küchenchefs wie Heinz Winkler haben schon zu Lebzeiten die Geschichte der Kochkunst mit geschrieben. Ihre Menus und Rezepte werden Gourmets unvergesslich bleiben. Zu seinem Berufsjubiläum bietet Heinz Winkler exklusive Menus und Arrangements aus 5 Jahrzehnten seiner Kochkunst an. Wer kulinarische Erinnerungen hat – an frühere Menus von Heinz Winkler – stellt sich sein eigenes 5 Gang Menu zusammen (eine Woche vorbestellen) und erlebt sozusagen den Genuss in memoriam.

Einige Vorschläge der Jubiläums Menus hat uns Heinz Winkler schon verraten.

Wir wünschen dem großen Meister der Genusskunst weiterhin viel Schwung im Kochlöffel, Gesundheit und Kreativität damit er allen Gästen und Liebhabern seiner Menus aber auch uns noch lange erhalten bleibt

*Foto: Heinz Winkler*

Residenz Heinz Winkler GmbH  
Kirchplatz 1  
83229 Aschau im Chiemgau  
Tel. +49 (0) 8052 1799 - 0  
Fax. +49 (0) 8052 1799 - 66  
[info@residenz-heinz-winkler.de](mailto:info@residenz-heinz-winkler.de)  
[www.residenz-heinz-winkler.de](http://www.residenz-heinz-winkler.de)



Das niederländische Städtchen Hoorn

# MIT DER A-ROSA AQUA AUF DEM RHEIN RICHTUNG NORDEN

Von Köln ins holländische Rheindelta - Historische Städte und anspruchsvolle Golfplätze

*Anne Wantia*

Wenn die A-Rosa Aqua in Köln ablegt hat der Rhein schon eine lange Reise hinter sich, aber immer noch 550km vor sich, bevor er dann im Rheindelta langsam in der Nordsee versinkt. Besonders bei Ebbe bietet das IJsselmeer ein ganz besonderes Natur-

ereignis, das Wattenmeer. Nach rund 19 Stunden Fahrzeit läuft die A-Rosa Aqua dann erstmals in den Hafen des kleinen Städtchens Hoorn ein.

Hoorn war eine der wichtigsten Hafencities im 16.Jh, von hier aus fand ein reger Handel über die Weltmeere statt.





Exotische Gewürze wie Pfeffer, Muskatnuss, Nelken, Zimt und vieles was man in Europa noch nicht kannte wurde aus fernen Ländern hierher exportiert und mit hohen Gewinnen verkauft.

Nach der Eindeichung und mit Fertigstellung des Abschlussdeiches im Jahr 1932 ist Hoorn kein Seehafen mehr. Die einstige Hafenstadt hat heute noch 365 historische Denkmäler aufzuweisen, die berühmtesten, das Westfries Museum und die Grote Kerk an den beiden ältesten Plätzen, dem Rode Steen und dem Kerkplein.

Ganz holländisch erkundet man hier die Gegend mit der „fiets“, dem Rad, es gibt ein gut ausgebautes Radwegenetz rund

um Hoorn, das sich für herrliche Radtouren mit Blick auf das IJsselmeer anbietet. Von Hoorn fährt die A-Rosa Aqua in die Niederländische Hauptstadt Amsterdam, auch genannt „das Venedig des Nordens“. Die vielen Brücken und Grachten und die auf Pfählen errichteten Häuser erinnern an Venedig.

Das Grachtennetz ist länger als 80 KM und wird bereits seit dem 17.Jh. für den An- und Abtransport von Waren genutzt. Bei einer Grachten-Rundfahrt, zwischen herrlichen alten renovierten Kaufmanns- und Lagerhäusern, lernt man die Stadt am besten kennen.

Die berühmteste Gracht ist die Kaizergracht, die Häuser links und rechts ver-

mitteln nur einen kleinen Eindruck der historischen Architektur aus der Handelsblütezeit Amsterdams. Hier wird dem Besucher deutlich wie viel Reichtum und Luxus in der Stadt vorhanden war und ist. Fast alle Routen führen auch an dem berühmten Anne Frank Huis, an der Prinsengracht, vorbei. Mit annähernd 7500 denkmalgeschützten Bauten hat Amsterdam die höchste Dichte an historischen Bauten in den Niederlanden. In der Altstadt gibt es an fast jeder Ecke ein Stück Geschichte zu entdecken. Lassen Sie sich einfach treiben, bummeln Sie entlang der Grachten und vergessen Sie auf keinen Fall das berühmteste holländische Souvenir, die Tulpenzwiebel, zu kaufen.



Süße Köstlichkeiten



Die 3. Station der Flusskreuzfahrt führt in den zweitgrößten Hafen der Welt - nach Rotterdam. Rotterdam, das „Manhattan an der Maas“ wurde zur modernsten Stadt Hollands ausgebaut. Nachdem es im 2. Weltkrieg bis auf 4 Häuser komplett zerstört worden ist, nutzte man die Chance eine völlig andere Stadt entstehen zu lassen

Die Weltstadt gilt als Prototyp einer modernen europäischen Stadt und hat sich zur Architekturstadt der Niederlande entwickelt. Im Museumpark und auf der Hafenthalbinsel Kop van Zuid sind viele aufsehenerregende, futuristische Neubauten entstanden. Spektakulär auch die am alten Hafen gelegenen Kubus Wohnungen, die gekippten, würfelförmigen Pfahlhäuser, die in den 1980er Jahren vom Architekten Piet Blom entworfen wurden.

Für Architekturliebhaber ist ein Besuch Rotterdams eine wahre Fundgrube an Überraschungen und ausgefallenen Ideen. Der Hafen von Rotterdam zieht sich über eine Länge von 30km bis hinein in die Nordsee. Nur auf Grund dieser Größe können hier täglich mehr als über 100

Hochseeschiffe anlegen. Erst bei einer Hafenrundfahrt lernt man die Ausmaße des drittgrößten Hafens der Welt kennen.

In unmittelbarer Nähe Rotterdams liegt das geschichtsträchtige Städtchen Dordrecht, mit vielen, im Renaissance-Stil erbauten Häusern, die sehr gut erhalten sind. Die Altstadt gleicht einem Museum mittelalterlicher Baukunst. Bei einem Spaziergang durch die von Kanälen durchzogene Altstadt entdeckt man Häuser und Tore aus der Zeit zwischen dem 16. und 18.Jh., einfach wunderschön!

Nach der Passage des Holländischen Deltas erreicht die A-Rosa Aqua am frühen Morgen die belgische Stadt Gent, die Hauptstadt Ostflanderns im flämischen Teil Belgiens. Auch hier, mittelalterliche Baudenkmäler in Hülle und Fülle. Mehr als 10 000 denkmalgeschützte Gebäude sind erhalten. Die Altstadt mit der gotischen Kathedrale und den zahlreichen Giebelhäusern aus dem 16. und 17.Jh. ist nicht nur für architekturbegeisterte Besucher sehenswert. Bei den prächtigen Fassaden kann man sich vorstellen wie

groß der Wohlstand hier einst war. Gent ist aber nicht nur wegen der grandiosen Architektur und der Meisterwerke der Kunst sehenswert, durch die Universität kommen viele junge Leute hierher und prägen, neben vielen Touristen, das Bild der historischen Stadt.

Von Gent nach Brügge ist es nur ein Katzensprung, Brügge lohnt sich zu besuchen. Einst eine der wichtigsten Handelsmetropolen Europas und bedeutendste Universität im Mittelalter, hat sich Brügge Charme und Eleganz erhalten. Gleichwohl



Altstadtviertel in Gent

spürt man auch heute noch die Distanz der ehemaligen „Pfeffersäcke“ zur normalen Bevölkerung.

Der Groot Markt mit den neogotischen Gebäuden ist Touristenmagnet in Brügge, ein Sprachenwirrwarr bestätigt die Beliebtheit bei den Touristen aus der ganzen Welt. Hingucker ist der alles überragende 83m hohe Glockenturm, der Belfried. Eine Ruhe-Oase mitten in der Stadt ist das Begijnenhaus, es lockt mit einem idyllischen Innenhof. Heute ein Kloster und Unesco-Weltkulturerbe.

Ein weiteres Ziel dieser Reise mit der A-Rosa Aqua ist die größte belgische Stadt - Antwerpen. Sie bestätigt ihren Ruf als bedeutende Kunststadt, Rubens, van Dyck und viel andere Berühmtheiten haben ihre Spuren hinterlassen. Über die Hälfte des weltweiten Diamanten- und Brillanten-Handels werden hier abgewi-

ckelt. Die vielen historischen Bauten und Kunstschatze zeugen auch heute noch von der glanzvollen Vergangenheit der Stadt.

Das Rathaus aus dem 16.Jh. und der monumentale Brabo-Brunnen gehören neben der gotischen Liebfrauenkirche, der größten Kirche Belgiens, zu den Sehenswürdigkeiten Antwerpens. Nicht zu vergessen das Rubenshaus und einige der vielen Kunstmuseen, deren Besuch unbedingt empfehlenswert ist.

Das Motto der Reise ist „Kurs Nord und Golf“ Nicht nur für die Golfer unter den Reiseteilnehmern dieser Flusskreuzfahrt sind die Golfplätze natürlich die Highlights, als „Grüne Oasen“ sind sie auch für Nichtgolfer ein Blickfang.

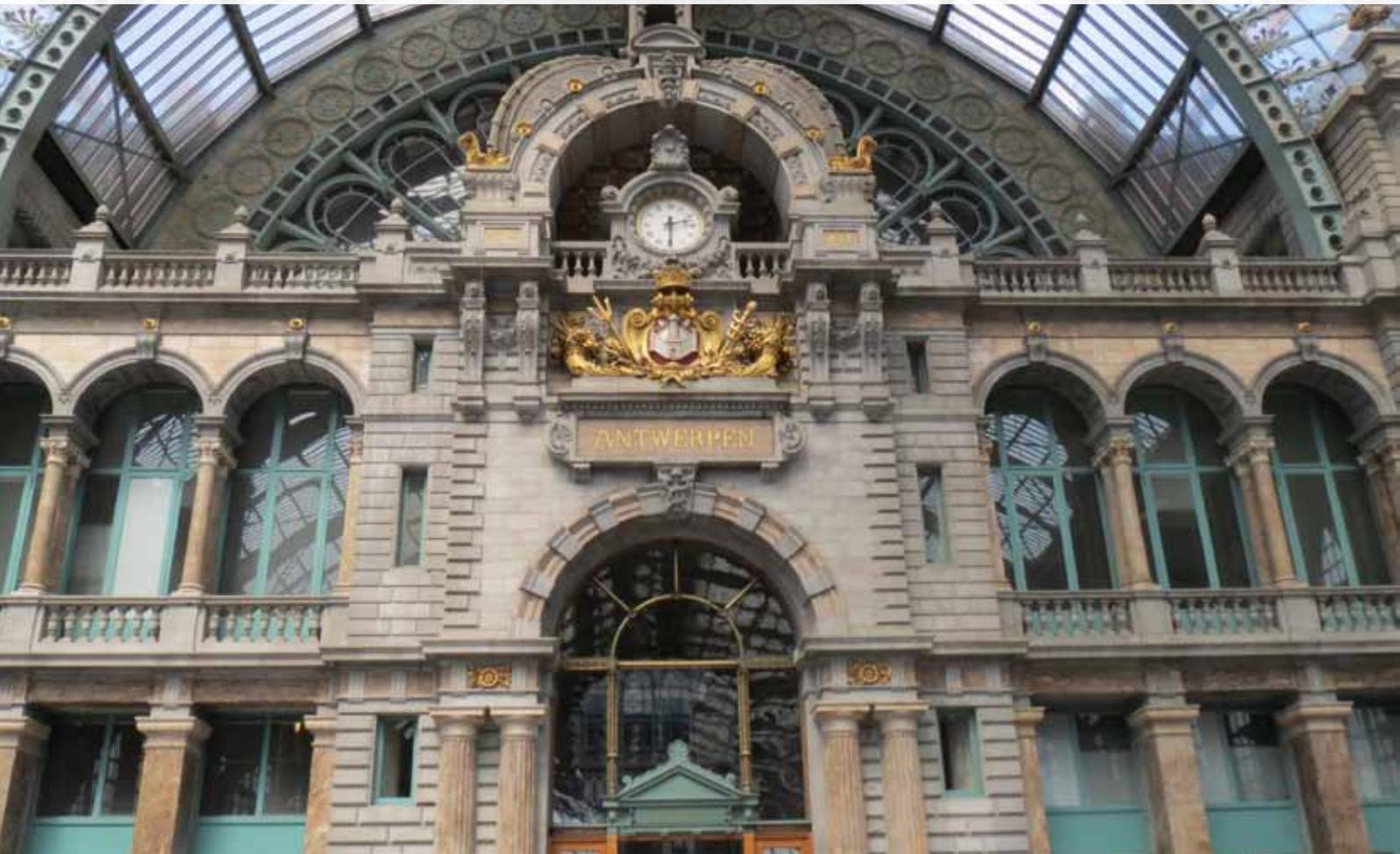
Mit Buchung des exklusiven Golfpaketes spielen die Gäste auf drei bekann-



ten Golfplätzen. In Amsterdam im renommierten Amsterdamse Golf Club, 18-Loch-Platz, in Oudenaarde bei Gent in landschaftlich reizvoller Lage im Golf- & Countryclub mit 18-Loch und in Aartse-laar bei Antwerpen im Cleydaele Golf &



Groote Markt in Brügge



Countryclub ebenfalls mit 18-Loch. Eingeschlossen in das Golfpaket sind u.a. die Kosten für Greenfee, Übungsbälle, Trolleys. Transfer von und zum Schiff, Halfway-Verpflegung und professionelle Organisation und Begleitung durch einen Golf-Pro. Voraussetzung ist ein Handicap von 36.

Selbstverständlich werden auch auf Donau und Rhône zu bestimmten Terminen Golfpakete angeboten. Golfspieler können sich auf diesen Kreuzfahrten auf exzellente Golfplätze freuen.

Um den Aufenthalt an Bord der luxuriösen A-Rosa-Flusskreuzfahrtschiffe noch angenehmer zu gestalten gibt es das A-Rosa-Verwöhn-Paket bzw. ab 2014 das Select-Premium alles inklusive. Der Gast hat nicht nur nahezu sämtliche Getränke von der Karte – außer Champagner – frei, Rabatte gibt es auf die geführten Landausflüge sowie auf Behandlungen im SPA-Bereich. Die Abholung vom Bahnhof des Einschiffungshafens und zurück gehören ebenso dazu. Auch für Alleinreisende entfällt an bestimmten Terminen der Kabinenaufschlag.

Auch ohne dazu gebuchtes Verwöhnpaket genießt der Gast die kulinarischen

Angebote auf seiner A-Rosa. Das reichhaltige Frühstücksbuffet lässt keine Wünsche offen. Mittags und abends kann der Gast an kalten und warmen Buffets mit Live-Cooking-Stationen selbst wählen zu welchen Köstlichkeiten er greift. Ob Fleisch, Fisch oder vegetarisch, für alle Geschmacksrichtungen gibt es eine große Auswahl.

Nicht nur die Küche an Bord verwöhnt, auch die Mitarbeiter im SPA-ROSA verwöhnen den Gast mit verschiedenen Massage- und Beauty-Behandlungen. Wer noch mehr für Körper und Gesundheit tun will dem steht der Fitnessraum mit modernsten Cardiogeräten zur Verfügung. Beliebt sind Besuche in der verglasten, aber sichtgeschützten Sauna, besonderes Angebot hier die Wellness-Nacht. Saunaaufgüsse, Wohlfühlmassagen und ein Vital-Cocktail in kleiner Runde mit maximal 5-6 Teilnehmern.

Die großzügigen Kabinen bieten viel Platz und Komfort. Warme Farben und hochwertige Materialien laden zum Wohlfühlen ein. Von den Balkonkabinen genießt man die herrliche Aussicht auf die vorbeiziehende Landschaft. Überhaupt eignet sich eine Flusskreuzfahrt ganz wunderbar

zum Entspannen und Entschleunigen. Die Langsamkeit und Beschaulichkeit mit der die Schiffe über den Fluss gleiten lassen ganz schnell den Alltag vergessen. Viel Abwechslung bieten die Ausflüge für Erlebnishungrige, die in kleinen Gruppen und von Fremdenführern die vor Ort leben geleitet werden. Bei den geführten Ausflügen profitieren die Gäste von einer modernen Audiotechnik, so dass kein Detail verloren geht. Neben den erwähnten Ausflügen und Radtouren gibt es noch viele weitere Angebote. Die netten Mitarbeiter helfen und beraten gerne bei der Wahl des Ausflugs.

Da zunehmend auch Familien Flusskreuzfahrten buchen hat man auf den zwei neuen Flusskreuzfahrtschiffen Silva und Flora neben den normalen Kabinen zusätzlich 4 Juniorsuiten und 2 Balkonsuiten im Angebot (A-Rosa Silva), im Jahr 2014 ist die neue A-Rosa Flora mit 11 Suiten, 4 Balkonsuiten und 7 Juniorsuiten – und erstmals mit zwei Familienkabinen – buchbar. Alle Neuigkeiten und Buchungsspecials finden Sie im neuen A-Rosa Flusskreuzfahrtenkatalog 2014.

Also dann  
Bis bald auf der A-Rosa

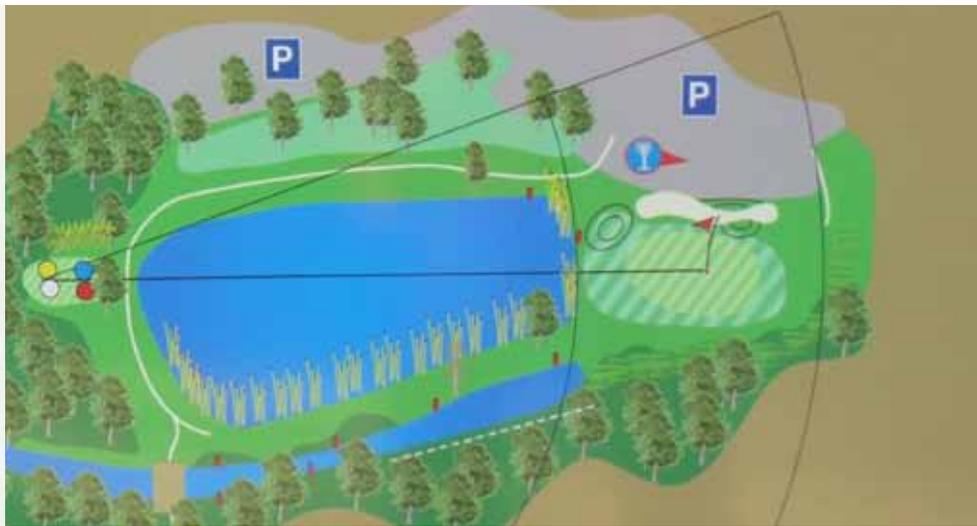


# 18 PAR 3

Info:

A-ROSA Flussschiff GmbH  
Loggerweg 5  
18055 Rostock  
Tel. +49 381 202 6001  
www.a-rosa.de

Diese und noch viele weitere Flusskreuzfahrten zu den unterschiedlichsten Zielen werden ausführlich im A-Rosa Katalog „Kreuzfahrten auf Flüssen“ vorgestellt. Der neue Katalog 2014 ist soeben erschienen.



„Fine Dining“ bei A-Rosa

Wandern, Mountainbiken, Gletscherskillauf und grandiose  
Ausblicke rund um das Tiroler Pitztal:

# AKTIVURLAUB MIT SONNENWONNE

Gunther Schnatmann





Der am Südwest-Hang gelegene Jerzner Hof ist im wahrsten Sinne ein „Sonne Wonne Hotel“

Ein Apfelstrudel mit dünner Luft, ein Capuccino mit leichten Schwindelgefühlen? Was sich da abwegig anhört, ist in Tirols höchstgelegenen Café auf 3440 Metern selbstverständlich. In einer UFO-ähnlichen Konstruktion über schwindelerregendem Abgrund wird die Einkehr zum atemberaubenden Erlebnis, 360-Grad-Rundblick über die schneebedeckten Bergriesen des Alpenhauptkamms inklusive. Im vergangenen Herbst wurde das „Café 3440“ samt neuer Umlauf-Kabinenbahn auf dem Hinteren Brunnenkogel hoch über dem Pitztaler Gletscher eröffnet. Mit komplettem Kuchen- und Tortenangebot, das einer guten österreichischen Konditorei in nichts nachsteht.

Der Gletscher am Talabschluß ist die bekannteste Attraktion des Pitztals, das sich hinter Imst – zwischen Innsbruck und Arlberg – gut 30 Kilometer entlangzieht. Der Gletscher ist von November bis in den Mai (zusammen mit dem unteren Riffelsee-Gebiet) mit 68 Pistenkilometern aller Schwierigkeitsgrade eines der größ-



Das Pitztal: Optimal für Touren mit dem Mountain- oder E-Bike

ten Höhenskigebiete. Im Sommer bringt die Gletscherbahn Wanderer zu traumhaften Panoramawegen – und natürlich auch zum „Café 3440“ mit Aussichtsterrasse über dem Abgrund. Wer die Eiswelt des Gletschers von „innen“ erleben will, für den gibt es auch eine geführte Fünf-Stunden-Eissafari in das Reich der Gletscherspalten.

Doch das Pitztal und die angrenzenden Berge haben noch mehr zu bieten. Von Frühjahr bis Herbst ist das Tal ein Paradies für Wanderer und Mountainbiker. Idealer Ausgangspunkt ist der Ort Jerzens in der Talmitte, der auf der Ostseite und auf 1100 Höhenmetern bis zum Abend von der Sonne verwöhnt wird. Hier verleiht das Vier-Sterne-Haus Jerzner Hof nicht nur kostenlos Wanderstöcke, Rucksäcke, Steigeisen, Pickel, Helme, Brustgurte und natürlich Mountainbikes sowie E-Bikes. Das familiär geführte Hotel mit 48 Zimmern (davon zwei komplett mit dezenter aromatisch duftendem Zirbenholz eingerichtet) und Suiten verfügt über einen sehr modernen Wellness- und SPA-Bereich, urgemütliche Gasträume und eine erfreulich abwechslungsreiche Küche. Zum Beinamen „Sonne Wonne Hotel“ passen die große Restaurantterrasse und die Liegewiesen.

Hotelier Joachim Eiter und seine Frau haben Gastlichkeit im Blut, achten auf jedes liebevolle Detail. Und Küchenchef Bruno Wohlfarter achtet auf eine vielfältige Stimulation der Geschmacksnerven. Mit Produkten aus der Region und internationalen Zutaten kreiert er seine abendlichen Menüs. So hat der Gast beispielsweise die Auswahl zwischen Tiroler Leber- und Blutwurst-Ravioli mit Kartoffel-Apfel-Meerrettichschaum oder Mousse vom Schafskäse auf gegrillten Zucchiniestreifen und Kürbiskernpesto. Oder im Hauptgang zwischen Braten vom heimischen Hirsch mit Mandelkrokotten



Stube im Jerzner Hof

und Bratapfel oder gebratener Entenbrust mit Ingwer und Honig. Auch Fernöstlich geht es gerne zu: Mit Futomaki vom Lachs oder Schwein im Nori-Algenmantel. Bei vier Gerichten im Hauptgang zur Wahl – inklusive einem vegetarischen – fällt die Wahl zwischen Berg und Meer nicht immer leicht. Zum Nachkochen einheimischer Gerichte hält Hotelier Eiter das Pitztaler Kochbuch bereit. Die österreichisch dominierte Weinkarte bietet dazu immer die passende Begleitung. Herauszuheben ist das Wasser-Angebot: frisches reines Berg-Quellwasser vom Hausberg Hochzeiger, der im Winter für Skifahrer eine nahe und variantenreiche Alternative zum Gletscher ist.



Almbtrieb im Pitztal



Viel Komfort aber immer noch sehr familiär – der Jerzner Hof

Von den Tiroler Bergen bis nach Asien reicht auch das Schönheits- und Entspannungs-Angebot in der hauseigenen Saiwalo-Oase. Pitztaler Heubett (von eigenen Bergwiesen, wohltuend gerade für Allergiker), Steinöl-Bad oder Alpenne-Anwendungen stehen ayurvedische Behandlungen gegenüber. Drei Kosmetikerinnen und drei Masseur arbeiten hier Vollzeit – Termine sind also immer recht zeitnah möglich. In der Wellness-Landschaft mit drei Dampfbädern, drei Saunen (eine kann von Paaren allein belegt werden), Tauchbad, Schwimmbad, Outdoor-Whirlpool und weitläufigen Ruhebereichen kann der Gast von den sportlichen Aktivitäten entspannen. Oder gleich im voll ausgestatteten Fitness-Center mit top-gepflegten Geräten weitere Pfunde wegstemmen. Seit 2012 neu ist ein hoteleigener Naturbadeteich für den Sommer. Am Fischteich im Ort können Angler ihrem Hobby frönen, der Reiterhof im benachbarten St. Leonhard organisiert Ausritte und Haflinger-Trekking. Im 36 Kilometer entfernten Mieming lädt ein Golfplatz mit 18- und 9-Loch-Parcours zum Abschlagen ein.

Wer Mountainbike-Touren liebt, kann entweder vom Hotel aus an Sonnenhängen bei leichtem Anstieg zur Jerzner Alm auf 2000 Meter hinauffahren. Und dann nach der Jause noch bis zum Sechsheizer auf 2450 Meter weiterstrampeln. Oder den 42 Kilometer langen anspruchsvollen Pitztal Trail unter die Reifen nehmen, der abenteuerlich und wildromantisch an Schluchten und Wasserfällen vorbeiführt. Insgesamt stehen Mountainbikern und Wanderern 380 Kilometer Wege im Pitztal zur Verfügung. Ein- bis zweimal pro Woche schwingt sich Hotelier Eiter selbst aufs Rad und zeigt seinen Gästen die schönsten Touren. Auch geführte Wanderungen werden angeboten.

Eine der abwechslungsreichsten Touren führt in dreieinhalb Stunden zur Venetalm auf den gleichnamigen Berg. Am Gipfel des Venet – außer zu Fuß nur mit der Bergbahn ab Zams erreichbar – gibt es seit Dezember auf 2020 Metern ein einzigartiges Hotel. Das Venet Gipfelhaus für 100 Gäste ist zum Großteil aus Holz gebaut, im hochmodernen kubischen Baustil, sehr reduziert aber mit traumhaften Ausblicken aus den Zimmern über die Bergwelt – von der Zugspitze bis zum Ortler. Im angeschlossenen Bergrestaurant können sich Wanderer (und im Winter die Brettlfreunde in diesem familiengerechten Geheimtipp-Skigebiet) zum Frühstück herzhaft mit Schinkenspeck, Käse und Tiroggl (kerniges Brot der Region) oder auch lieblich-aromatisch mit Almrosenhonig vom Venet stärken.

In diesem Panoramalokal gibt es auch die typischen Spezialitäten der Region rings um Zams und Landeck: Etwa Brände aus Österreichs erstem Brennereidorf Stanz mit 150 Haushalten und 53 Brennereien. Natürlich auch aus der hochdekorierten Feindestillierie von Christoph Kössler, von der aromatischen Wildzwetschge bis zur weichen Marille. Zum Mitnehmen oder gleich genießen wird zudem die „Tiroler Edle“ von Schokoladen-Spezialist Hansjörg Haas aus Landeck angeboten. Der für die Herstellung benötigte Süßrahm wird von der Biosennerei Kaunergrat geliefert. Dieser Rahm stammt wiederum von der besonders magnesiumhaltigen Milchkühe einer seltenen und robusten Bergrienderasse. Haag füllt die Tafeln dann mit cremigen Mischungen – etwa mit Zwetschgenbrand oder heimischer Bergminze.

Wer davon nicht genug hat: Südlich unterhalb des Venet-Gipfels verführen die beiden Wirtinnen der rustikalen Ja-

gerhütte ihre Wander-Gäste mit heißer Schokolade aus der Tiroler Edlen. Und auf der Nordseite mit reichlich Nachmittags-sonne auf der Terrasse überrascht Wirt Roland Stecher („Stolli“) von der Zimmer Alm mit saftigen Steaks und traumhaften Kasnocken. Danach wird natürlich gern und reichlich Stanzer Brand gereicht...

Fazit: Sonne, Natur, Sport, Erholung und derart unterschiedliche kulinarische Genüsse machen das Pitztal und die angrenzende Region TirolWest am Venet zu einem ganz besonderen Erlebnis – zu jeder Jahreszeit.

Fotos: G. Schnatmann, Maro und Partner



Nach der Wanderung am Pool entspannen



Ausblick vom Gipfelhaus am Venet: Rustikale Unterkunft auf 2000 Metern

## INFORMATIONEN

### Hotels:

Sonne Wonne Hotel Jerzner Hof  
Oberfeld 170  
6474 Jerzens im Pitztal  
Tel. +43 (0) 5414 8510  
Fax: +43 (0) 5414 8510-12  
E-Mail: [info@jertznerhof.at](mailto:info@jertznerhof.at)  
[www.jertznerhof.com](http://www.jertznerhof.com)

Venet Gipfelhaus  
Tel. +43 (0) 5442 62 66 3 20  
[info@venet-gipfelhuette.at](mailto:info@venet-gipfelhuette.at)  
[www.venet-gipfelhuette.a](http://www.venet-gipfelhuette.a)

### Gletscher:

Pitztaler Gletscherbahn  
A-6481 St. Leonhard im Pitztal  
Tel. +43 (0) 5413 86288  
[pitztal@tirolgletscher.com](mailto:pitztal@tirolgletscher.com)  
[www.pitztaler-gletscher.at](http://www.pitztaler-gletscher.at)

Hütten-Restaurant:  
Zammer Alm  
Tel. +43 (0) 5442 61111  
[r.stecher@evonet.at](mailto:r.stecher@evonet.at)

### Schokolade

Konditorei Haag  
Maisengasse 19  
A-6500 Landeck

# „POLNISCHE WIRTSCHAFT“?



## Eindrücke einer Individualreise durch Masuren

Cord C. Troebst

**A**uf die polnische Küche kommen wir noch zu sprechen. Sie ist für West- und Mitteleuropäer doch sehr üppig und kalorienhaltig. Typisch osteuropäische Landküche. Am Frühstücksbuffet des Hotels in Ostmasuren jedenfalls fanden wir auf der Suche nach Marmelade oder Honig meist „nur“ kräftige Wurstscheiben oder Fischsalate. Und wer mag sich schon morgens an Salzigem und Saurem, Eingelegtem, Mariniertem oder Gepökeltem laben? Es sei denn, er hat eine feucht-fröhliche Nacht hinter sich. Wir haben unseren Hotel-Bufferets deshalb den Namen „Wodka-Frühstück“ gegeben.

Doch der Reihe nach. Die Rede hier ist von einer Individualreise durch Masuren. Zu Zweit, mit einem Deutsch sprechenden Historiker als Fahrer und Fremdenführer in dessen klimatisiertem Privatwagen. Und das zu einem Preis, der nur um ein Drittel höher lag als eine regle-

mentierte Gruppenfahrt für zwei Personen im Reisebus. Arrangiert wurde unsere 12-tägige Exkursion von einem bei Hannover ansässigen Veranstalter, und zwar entsprechend unseren Wünschen und Reisezielen. Und dies waren nicht die uns schon bekannten üblichen Touristenziele, sondern ehemalige Herrenhäuser, Schlösser und Adelsitze. Dabei war für uns nicht entscheidend, wie sie den Krieg oder die Nachkriegszeit überstanden haben, sondern was aus ihnen wird oder schon geworden ist. Der Gesamteindruck lässt sich in einem Satz zusammenfassen: **Sie und das Land sind in guten Händen. Von der früher so gern zitierten „polnischen Wirtschaft“ keine Spur.**

Die Anreise am ersten Tag erfolgte von Berlin-Tegel nach Danzig, ein Flug von knapp etwas mehr als einer Stunde. Dort wartete schon Lech aus Elblag (Elbing), unser Betreuer für die gesamte Besuchszeit. Danzigs Innenstadt, bei Kriegsende



ein Trümmerfeld, ist als heutiges Gdansk längst aus Schutt und Asche wieder aufgestanden, und inzwischen ein fast überlaufener Touristenmagnet mit Gästen aus aller Welt. Entsprechend sind die Preise wesentlich höher als im Inland. Unser erstes Ziel für die folgenden vier Nächte ist der kleine Ort Sople (Zöpel), etwa 100 Kilometer südöstlich von Gdansk. Hier liegt das Dworek (Herrenhaus) Sople, ein liebevoll restaurierter Bau aus den 1920er Jahren. Im Krieg war er Heim und Hort für Kinder aus den vom Bombenterror heimgesuchten deutschen Städten.

Nach 1945 wurde er von russischem Militär „heruntergewohnt“ und verkam. „Wir haben Haus und Grund der Gemeinde abgekauft und in jahrelanger Arbeit restauriert“ und in jahrelanger Arbeit restauriert“, sagen die heutigen Eigentümer. Womit wir bei der polnischen Küche angelangt sind. Sie ist verwandt mit der Küche der östlichen Nachbarländer und wie jene geprägt von den harten, langen Wintern des Landes: herzhaft, kräftig, nicht gerade mager, fleischreich. Beliebt als Mittags- oder Abendgericht ist Bigos (gesprochen Bigosch), ein Schmoreintopf aus Sauerkraut und Weißkohl mit verschiedenen Fleisch- und Wurstsorten, eingelegten Waldpilzen und Gewürzen. Oder Zurek (gesprochen Dschurek), das Nationalgericht. Es ist eine über mehrere Tage zur Gärung gebrachte Sauerteigsuppe, aufgekocht mit Roggenschrot, Wasser, saurer Sahne, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Suppengemüse und angereichert mit hartgekochten Eiern oder Weißwurstscheiben. Serviert wird sie meist in einem geköpften, ausgehöhlten Brotlaib. Natürlich gehören je nach Saison auch Wild(schwein) oder Forelle auf den Tisch.

Das „Dworek Sople“ ist unser Ausgangspunkt für die Ziele der nächsten Tage. Lech holt uns morgens zur vereinbarten Zeit ab und bringt uns zu den Zielen unserer Wünsche. Zum Beispiel zur Schlossruine von Schlodien, ehemals Sitz der Grafen zu Dohna. 1945 wurde Schlodien, noch unversehrt, von Soldaten der Roten Armee geplündert und anschließend zu einem staatlichen Produktionsbetrieb umgewandelt. Die in Warschau ansässige „Polnisch-Deutsche Stiftung zum Schutz des Kulturerbes im Ermland“ sammelt, plant und mahnt zum Wiederaufbau der Ruine und der Wiederherichtung der verwilderten Parkanlagen.

Slobity (Schlobitten), bis 1945 ebenfalls im Besitz derer zu Dohna, diente mit seinen 70 Zimmern und Sälen einst dem preußischen König auf dessen Reisen als Unterkunft. Nach dem Einmarsch der Sowjets wurde es durch Brandstiftung zerstört. Auch hier muss, sollte sich ein Investor finden, das ganze Ensemble rekonstruiert werden.

Überall auf unserer Fahrt, die teilweise durch kilometerlange prächtige Eichen- oder Lindenalleen führt, bewegen wir uns durch historische Land- und Ortschaften aus der Geschichte Polens, Preußens, „Groß-Deutschlands“ und der Sowjetunion. Etwa in Pazlek (Preußisch-Holland). Anno 1288 holte der Landmeister des Deutschen Ordens Deichbauexperten

aus den Niederlanden zur Eindeichung des Weichseldeltas ins Land. Viele ließen sich in der damals Pazluk geheißen Siedlung nieder. Napoleons Truppen marschierten auf ihrem Weg nach Moskau durch die Stadt, sein Marschall Bernadotte quartierte sich in der Burg ein. Die Altstadt wurde bei Kriegsende von betrunkenen Rotarmisten abgefackelt. Immerhin steht die 1200 Jahre alte Stadtmauer noch, die längste in Polen.

Oder Tannenberg, zwar bekannt geworden als Schlachtfeld im Ersten Weltkrieg mit Hindenburg als siegreichem Feldherren, doch 1410 wurden in einer gleichnamigen Schlacht die „edlen Ritter“ des Deutschen Ordens von Polen und Litauern geschlagen. Wir kommen durch Morag (Mohrunge), der Geburtsstadt von Johann Gottfried Herder, dem Dichter, Philosophen und Theologen der Goethezeit. Auch Graf von der Goltz, im Ersten Weltkrieg als Goltz Pascha zu Ruhm gelangt, wurde hier geboren. In Ostróda (Osterode) haben die Polen in der Kirche eine kleine Dauerausstellung für einen anderen Sohn der Stadt zusammengestellt - für Hans Hellmut Kirst, bekannt geworden in Westdeutschland mit seinem Nachkriegsbestseller „08/15“. In Neudeck, (heute: Ogródzieniec) starb 1934 Reichspräsident Hindenburg. Und noch ein viel Größerer trieb sich in der Gegend herum. Das war Napoleon, auf Schloss Finckenstein: Die heutige Ruine liegt etwa sechs Kilometer von Susz (Rosenberg) entfernt.

Am fünften Tag verabschieden wir uns aus dem „Dworek Sople“ und fahren nach Mikolajky, (Nikolaiken), etwa 150 km weiter östlich. Die „Perle der Masuren“ liegt am Sniardwy (Spirding)-See, dem größten in Masuren. Auf dem Weg dorthin Wälder, weite Felder - und keine Hochspannungsleitungen oder „Augenwischer“ (Windkraftträder). Stattdessen Natur pur. An der Grenze zur russischen Enklave Königsberg einige Storchendörfer mit bis zu 30 Nestern, „denn drüben wollen sie nicht leben“, sagt Lech. Auffällig die VW-Polos einer Baureihe der 80-er Jahre. „Schmugglerautos“ werden sie genannt, denn sie haben einen 100 Liter-tank, der im Oblast Königsberg billig und legal mit Benzin gefüllt wird, das dann in Polen unter landesüblichem Preis wieder verkauft wird. „Grenzameisen“ werden die Menschen genannt, die auf diese Weise ihr Einkommen verbessern.

An der Einfahrt von Mikolajky ein sechsstöckiger Hotelneubau eines polnischen Unternehmers, eine Monstrosität mit 1200 Betten. Allein das Foyer, wo es al-

lerdings die bekanntesten deutschen Zeitungen des Vortages gibt, hat die Größe eines Busbahnhofs. Da geht es im zweistöckigen „Hotel Amax“ direkt am See schon ruhiger zu. Dort liegen auch einige Restaurants, der Zander auf den Speisekarten ist schlicht zubereitet, aber schmackhaft. Doch wir erkunden weiter über die recht guten Straßen. Zum Beispiel Ryn (Rhein): Das zweitgrößte Ordenschloß des 14. Jahrhunderts ist heute Hotel, wieder auf- und ausgebaut von einem polnischen Hotelier. Das Restaurant im Gewölbekeller bietet eine internationale Küche, der gewaltige Rittersaal dient für Veranstaltungen aller Art. Man glaubt sich ins Mittelalter versetzt. Oder Schloss Kwitajny (Quittainen). Bis Januar 1945 war es im Besitz der Familie Dönhoff. Von hier flüchtete damals „die Gräfin“ Marion Dönhoff zu Pferde mit einem Teil ihrer Landarbeiter-Familien Richtung Westen. Schloss und Stallungen blieben unversehrt oder wurden restauriert. Auch in Steinort, dem Sitz des Grafen Heinrich von Lehndorff, erinnert eine Gedenktafel an den einstigen Besitzer. Als einer der Beteiligten an der Verschwörung des 20. Juli wurde auch er hingerichtet. Gebäude und Park sind beliebtes Ausflugsziel für die Bewohner der näheren Umgebung. Auch hier gibt es Pläne für eine Restaurierung.

Zum Abschluss noch dies: Es gibt gute Straßenkarten für die einzelnen Woiwodschaften, auf denen die Orte neben der heutigen Bezeichnung den früheren deutschen Namen tragen. Dennoch raten wir von einer „Überlandfahrt“ im eigenen oder auch im Mietwagen ab, es sei denn man kennt den Weg oder ist der polnischen Sprache mächtig. Nur jüngere Menschen können Englisch, und das auch meist nur in den größeren Städten.

Fotos: Cord C. Troebst

Infos:

Polnisches Fremdenverkehrsamt  
Kurfürstendamm 71  
10709 Berlin  
Tel. +49 (0) 30 210092-0  
[www.polen.travel](http://www.polen.travel)

Partner-Reisen  
Everner Str. 41  
31275 Lehrte  
[www.Partner-Reisen.com](http://www.Partner-Reisen.com)

Dworek Sople  
Sople 17  
14-330 Maldyty  
Olsztyn, Polen  
Tel. +48 (0) 89 758 60 92  
[www.dworeksople.pl](http://www.dworeksople.pl)



## VALENCIAS NORDEN ATTRAKTIV WIE NIE!

*Ute Günthner*

**M**it 300 Sonnentagen im Jahr lässt sich das in der Provinz Castellón - im Norden der Region Valencia - leicht sagen. Und doch besuchen nur ca. 5% deutsche

Touristen die Costa del Azahar (Orangenblütenküste) mit ihren 120 km langen Sandstränden und dem reichen natürlichen Erbe der Region im Hinterland.

Das könnte sich vielleicht bald ändern: Die Menschen in Castellón hoffen noch immer, dass der bereits fertig gestellte neue internationale Flughafen bei Vilanova d'Alcolea Ende 2014 in Betrieb genommen wird und so neue Perspektiven eröffnet für den engagierten Tourismus dieser Mittelmeerregion.

Zur Zeit erfolgt die Anreise am besten über den 90 km südlicher gelegenen Flughafen Valencia. Nach einer einstündigen Autofahrt durch fruchtbare Täler und reizvolle, zurklüftete Felsschluchten aus rotem Buntsandstein erreicht man das Kur- und Thermalbad Montanejos am Ufer des Rio Mijares. Das 25°C warme Wasser der Fuente de Los Banos wird seit 1863 im Balneario de Montanejos zur Behandlung von Erkrankungen der Nieren, des Verdauungsapparates und der Haut genutzt.

Im ersten Haus am Platze, dem freundlichen, inhabergeführten 3\* Hotel Rosaleda Mijares Montanejos setzt man in der Gastronomie auf traditionelle mediterrane Küche zubereitet mit natürlichen regionalen Produkten: „Olla del Terreno“ (Eintopfgericht), „Paella“ (vorwiegend mit Gemüse, Kaninchen und Hähnchen), gebratenes Lammfleisch, Meeresfrüchte, Hummer – und gleichzeitig auf Innovationen: so hat der Manager Valentín Collado in diesem Jahr erstmals 3000 Flaschen „La Vidigonera“ brauen lassen, ein Bier mit Brauwasser aus den heimischen Quellen! Weltweit bekannt ist die Provinz als Paradies für Wanderer - Castellón besitzt ein Wanderwegenetz von nahezu 1000 km! Auch für Outdoor-Sportler wird einiges geboten: Kajak-Touren, Klettern, Trekking, Mountainbike ... Auf der Rückfahrt zur Küste geht es vorbei an kleinen Burgen und Kapellen, die die Provinz in ihrem Hinterland als Vermächtnis der Römer, Iberer und Araber hütet. So z.B. das malerische Künstlerdorf Vilafamés. Typisch sind die auf der Unterseite mit Azulejos (Mosaik aus zumeist quadratischen, bunt bemalten und glasierten Keramikfliesen) verzierten Balkone. Bei einem Spaziergang durch die mittelalterlichen Gassen lohnt sich auf jeden Fall auch ein Besuch im Museo Arte Contemporáneo für zeitgenössische Kunst. Und wer sich für heimische Spezialitäten interessiert sollte unbedingt bei La Palera vorbeischaun, wo Weine aus der Region, ausgezeichnetes Olivenöl, prämierte Käsesorten und Biere angeboten werden.

### **Und dann ist plötzlich alles anders!**

Noch die Fahrt durch die Kleinstadt Onda mit ihren unzähligen Keramikfabriken und dem sehr gut erhaltenen maurischen Stadtzentrum - aber dann:



Balneario de Montanejos



Hotel El Palasiet am Strand von Benicàssim



Sand- und Wiesenstrand in Marina d'Or

Im Holiday Resort Marina d'Or bei Oropesa del Mar tanzt im wahrsten Sinne des Wortes plötzlich der Bär! Bei den abendlichen, professionell illuminierten Fantasia-Straßenprozessionen kommt Disney-Feeling auf. Strahlende Kinderaugen garantiert!

Vor 25 Jahren gegründet, verfügt diese Ferienanlage mittlerweile über 7 Unterkunstmöglichkeiten vom 5\* Hotel bis zur Apartmentanlage für Selbstversorger. Dazu Restaurants, Pubs, Discos, Lifemusik, Cafeterias, Boutiquen, Einkaufszentrum, Friseur, Supermarkt,...

Quasi eine eigene (Ferien-) Stadt, die wirklich für jeden etwas zu bieten hat: Für Familien mit Kindern den Zauber-, Wasser-, Adventure-, oder den Fantasiapark, 2 Ludotheken und den kostenlosen Miniclub. Dazu kilometerlange Sand- und Wiesenstrände mit Strandbar und Liegen, Wassersport und Segelschule, Tennis, Squash, Fitness, animierte Freizeitangebote von Pilates über Tai Chi, Aerobic, ... um nur einiges aufzuzählen.

Obder golfen Sie doch mal auf der Heimatanlage von Sergio Garcia, im Club de Campo Mediterraneo nur ca. 20 Minuten von Marina d'Or entfernt! Geplant sind 3 eigene Golfplätze im Resort – kein Wunder, denn Manager Joaquin Karlsson ist selbst leidenschaftlicher Golfer.

Erinnern Sie das auf den ersten Blick alles an eine gewöhnliche Clubanlage?

Möglich - nur wäre da nicht noch Europas größtes wissenschaftliches Meerwasserheilbad (mit eigener Meeres-Pipeline) und einer Spa-Abteilung, die fast 200 Serviceleistungen bietet. Und um das Ganze

zu toppen ist in den oberen Etagen des 5\* Hotels noch eine Gesundheits-, Schönheits- und Ästhetikklinik mit modernster Technologie integriert. Das breite Angebot umfasst mehrere Fachbereiche: Medizinische Hydrologie, Gesundheit und Schönheit, Ästhetische Medizin, Schönheitschirurgie, Zahnheilkunde, Podologie, biologische Medizin, Vorsorge und klinische Untersuchungen bis hin zur Antistressbehandlung.

Wer es weniger hektisch mag für den ist das 4\* Hotel Termas Marinas El Palasiet etwas südlicher in Benicassim eine feine Adresse. Es liegt mitten in den Gärten einer ehemaligen klassizistischen Villa aus dem 19. Jh., wurde 2002 vollständig renoviert und 2005 nochmals erweitert, wobei das einmalige Ambiente erhalten blieb.

Seit mehr als 40 Jahren befindet sich dort das von Dr. Joaquin Farnós Gauchia geführte Zentrum für Thalassotherapie, die der Pionier als erster 1966 in Spanien bekannt machte.

Auf mehr als 2.700 Quadratmetern bietet die Anlage ein großes 37°C warmes Schwimmbecken mit Luft- und Wasserstrahl Düsen, Finnische Sauna, Dampfbad, Hamam, Hydromassagebäder. Ergänzt durch Schlamm- und Algenpackungen, Massagen, Schönheitsbehandlungen, Elektrotherapie, Physiotherapie und schließlich ein geräumiges Fitnessstudio, in dem auch orientalische Therapien praktiziert werden. Zudem 2 Außen-Schwimmbecken mit 26° warmem Meerwasser.

Wichtiger Baustein ist die „Wohlfühlküche“:

auf der Speisekarte gibt es bei jedem Gang eine Auswahl an Gerichten, die mit einem „L“ für leicht gekennzeichnet sind (ca. 800 kcal), wie alles zubereitet aus erstklassigen Rohstoffen aber mit wenig Fett oder Zucker. Außerdem findet der Gast spezielle Menüs für Glutenallergiker, Herzranke oder Vegetarier.

„Ganz in der Erholung aufgehen, sich entspannen und fühlen, leben und genießen hier zu sein, direkt am Meer“ - so wird der Aufenthalt in diesem stilvollen Haus zum Wohlfühlerlebnis.

Castellón – mit seinem reichen natürlichen Erbe, diese vielseitige Provinz zwischen Barcelona und Valencia - will entdeckt werden! Aufgrund des beneidenswert milden Mittelmeerklimas auch im Herbst eine gute Adresse.

Fotos: Ute Günthner

Fremdenverkehrsamt für Spanien  
Turespaña - Deutschland (Düsseldorf)  
Grafenberger Allée 100, Kutscherhaus  
40237 Düsseldorf  
Tel. +49 (0)211 6803981  
www.fremdenverkehrsamt.com

Patronato Provincial de Turismo de Castellón  
Diputació Provincial – Penyeta Roja  
12004 Castellón, SPANIEN  
Tel. +34 (0) 964 359 883  
www.turismodecastellon.com

Hotels  
Hotel Rosaleda Mijares Montanejos  
www.gruporosaleda.com

Holiday Resort Marina d'Or  
www.marinador.com

Hotel Termas Marinas El Palasiet  
www.palasiet.com

Balneario de Montanejos  
www.balneariodemontanejos.com

Golfclub  
Club de Campo Mediterraneo  
www.ccmediteraneo.com

Museo Arte Contemporáneo für zeitgenössische Kunst  
www.cult.gva.es/museovilafames



Mitten in den Gärten: Das Hotel Termas Marinas El Palasiet



Altes Rathaus Tallinn

## TALLINN ERLEBEN UND GENIESSEN



Tradition wird groß geschrieben



*Klaus Lenser*

**E**rstmal erwähnt wurde die baltische Metropole im Jahr 1154, Tallinn ist somit die älteste Hauptstadt Nordeuropas. Aufgrund der günstigen Ostseelage entwickelte sich die Stadt schnell zur Handelsmetropole im Nordosten Europas, sie wurde eine der wichtigsten Mitglieder der Kaufmannszunft Hanse.

Noch heute zeugen in der sehr gut erhaltenen und restaurierten Altstadt viele herrliche Kaufmannshäuser von dem Reichtum der Hansezeit. Die Altstadt von Tallinn wurde 1997 zur Liste der UNESCO Weltkulturerbe hinzugefügt. Die mehrere hundert Jahre alte Stadtmauer mit sieben Wehrtürmen ist fast komplett erhalten. Noch heute findet an der Mauer reger Handel statt, typische estländische Pro-



Hotel Telegraaf

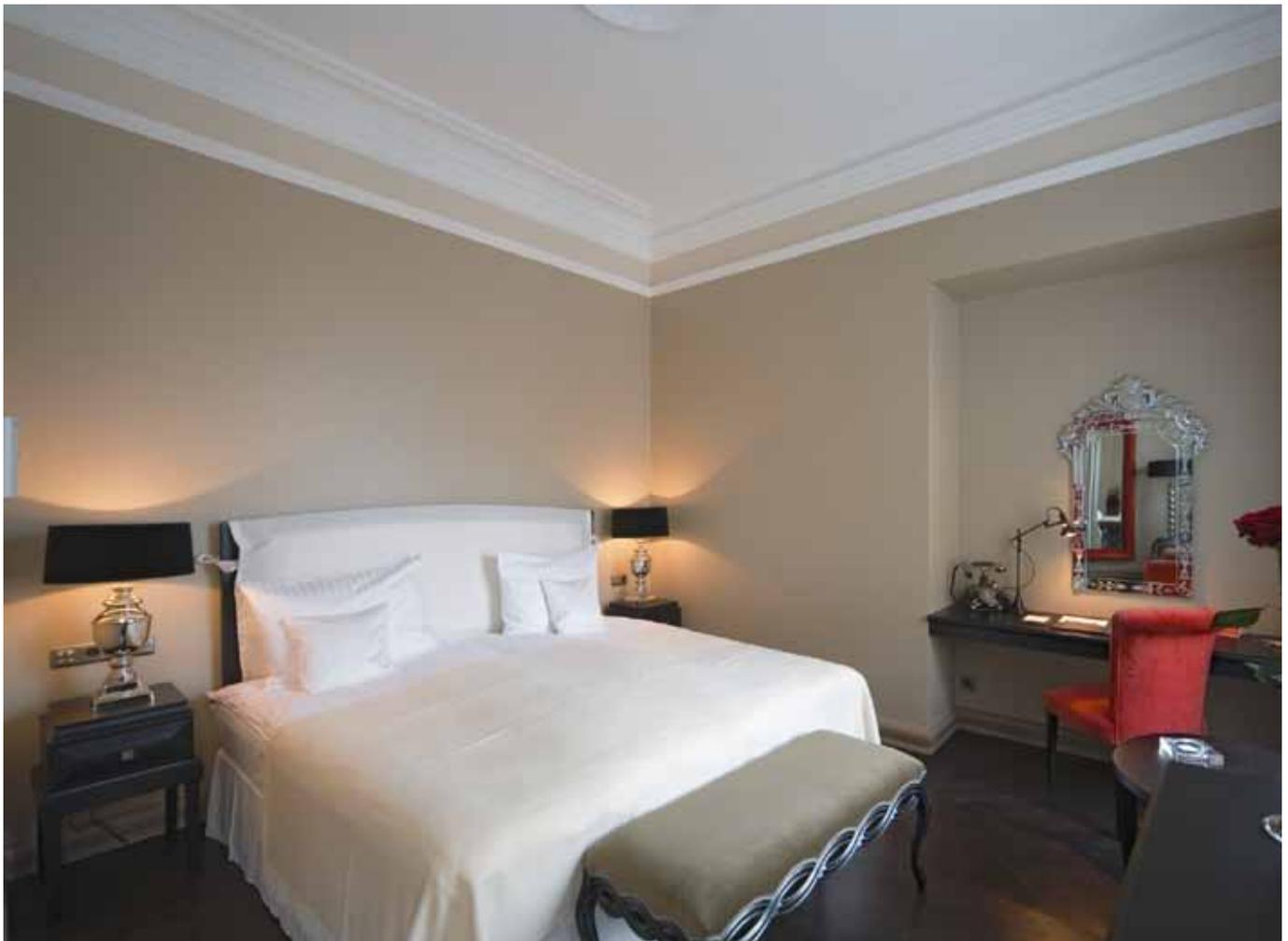


Zimmertelefon

dukte, wie handgefertigt Pullover, Spielwaren aus Holz und andere typisch estnische Produkte werden gerne von den Touristen als Souvenir gekauft. In den Altstadtgassen fühlt man sich ins Mittelalter versetzt. Wunderbare Fachwerkhäuser mit Geschäften und Restaurants lassen schnell vergessen, dass hier bis vor 22 Jahren der Sozialismus den Alltag regierte. Verzicht und Mangel, insbesondere Verlust der Freiheit waren Normalität. Davon ist heute nichts mehr zu spüren die Stadt hat mit Beginn der „neuen Zeit-

rechnung“ Kultur und Moderne wie keine andere vereint. Die wirtschaftliche Entwicklung ist deutlich zu erkennen. Das ist auch ein Grund mit, warum es in Tallinn schon seit einigen Jahren eine kulinarische Szene gibt wie sonst noch nirgendwo in den baltischen Ländern. Die beste Küche bietet, nach unserer Erfahrung, das Restaurant Tchaikovsky im 5-Sterne-Hotel Telegraaf. Mitten im Zentrum der Altstadt - Vene Strasse (auf estnisch: Alte Strasse)- wurde das ehemalige Telegrafnamt zu einer

einzigartigen Verwöhn-Oase umgebaut. Die historische Fassade konnte erhalten werden, der innere Bereich mit seinen dezent abgestimmten Farben, für die Einrichtung und Dekoration, vermittelt eine harmonische Atmosphäre in der sich jeder Gast sofort gut aufgehoben fühlt. Gemütlich, elegant aber ohne Protz und übertriebenen Prunk präsentiert sich das Haus. Die Zimmer, es gibt verschiedene Ausstattungen und Größen, sind in warmen gemütlichen Farben gehalten, wie zu Hause fühlen soll sich der Besucher.



Elegante Zimmer



Stilvolles Ambiente

**I**m ELEMIS SPA finden Körper, Geist und Seele Entspannung. Bei den Behandlungen - von der Aroma-Therapie bis hin zu allen bekannten Beauty-Anwendungen wird der Gast von exzellenten Fachkräften betreut. Selbstverständlich gehört auch eine Fitness-Abteilung zum Angebot. Entspannen und Relaxen heißt das Motto oder wie die Direktorin Irmela Heinsius sagt: *Zuerst kommt der Gast!!*

Ein besonderes Ambiente bietet das elegante Restaurant Tchaikovsky, wo Vladis-

lav Djatsuk als Küchenchef zuständig ist. Der junge russische Küchenchef hat eine mehr als beeindruckende Berufserfahrung bei den Besten seiner Zunft sammeln können. Stationen in Sternehäusern wie „Au Crocodile“ in Straßburg, „La Table“ in Riquewihir, „Noma“ Kopenhagen oder „Geranium“ Kopenhagen haben ihre Spuren hinterlassen.

Vlad, wie er von Kollegen und Mitarbeitern kurz und knapp genannt wird, kocht eine Symbiose zwischen klassisch-fran-

zösischer Küche und russisch verfeinerter Küche.

Die Menukarte lässt großes hoffen, was bei meinem Besuch bestätigt wurde. Der Menu Auftakt mit Grüner Erbsensuppe mit Speck, geräuchertem Withfish und Taubenei ist eine passende Einstimmung auf die folgenden Gänge, es schmeckt großartig.

Haben Sie schon einmal Pelmeni mit Langustenfüllung genießen können?

Ich versichere Ihnen, bessere Pelmeni habe ich noch nirgendwo gegessen.

Der zum Hauptgang servierte Heilbutt mit Linsen in Sahnesauce ist exakt auf den Punkt gegart, schön glasig und saftig und mit dem Aroma der Linsen eine köstliche Kombination.

Durch das Dessert, ein Rhabarbersorbet, wird das hohe Niveau der Küchenleistung Vladislav Djatsuks mehr als bestätigt.

Vlad versteht es aus den etwas rustikalen russischen Produkten mit Zutaten aus der Gourmetküche aromengeprägte Menus auf den Teller zu bringen, die jeden Feinschmecker begeistern.

Unterstützt von seinem Sommelier Tarvo (er möchte nur mit seinem Vornamen genannt werden) haben die zwei sich an die Spitze in Estland gekocht.

Im Restaurant begleitet jeden Abend ein Trio (2 Violinen, 1 Bratsche) die Gäste während des Essens mit klassischer Musik, was sonst - schließlich trägt man ja den Namen Tchaikovsky! Die angenehme musikalische Untermalung ist so dezent, dass die Kommunikation zwischen den Gästen nicht gestört wird. Tallinn und das Hotel Telegraaf mit dem Restaurant Tchaikovsky sind ein unvergessliches Erlebnis. Wer hier war will wieder kommen oder gleich ganz hier bleiben, glauben Sie mir, ich spreche aus Erfahrung.

(Sämtliche Foodfotos zeigen nicht das hier beschriebene Menu).



Vladislav Djatsuk Küchenchef im Tchaikovsky und seine Kreationen



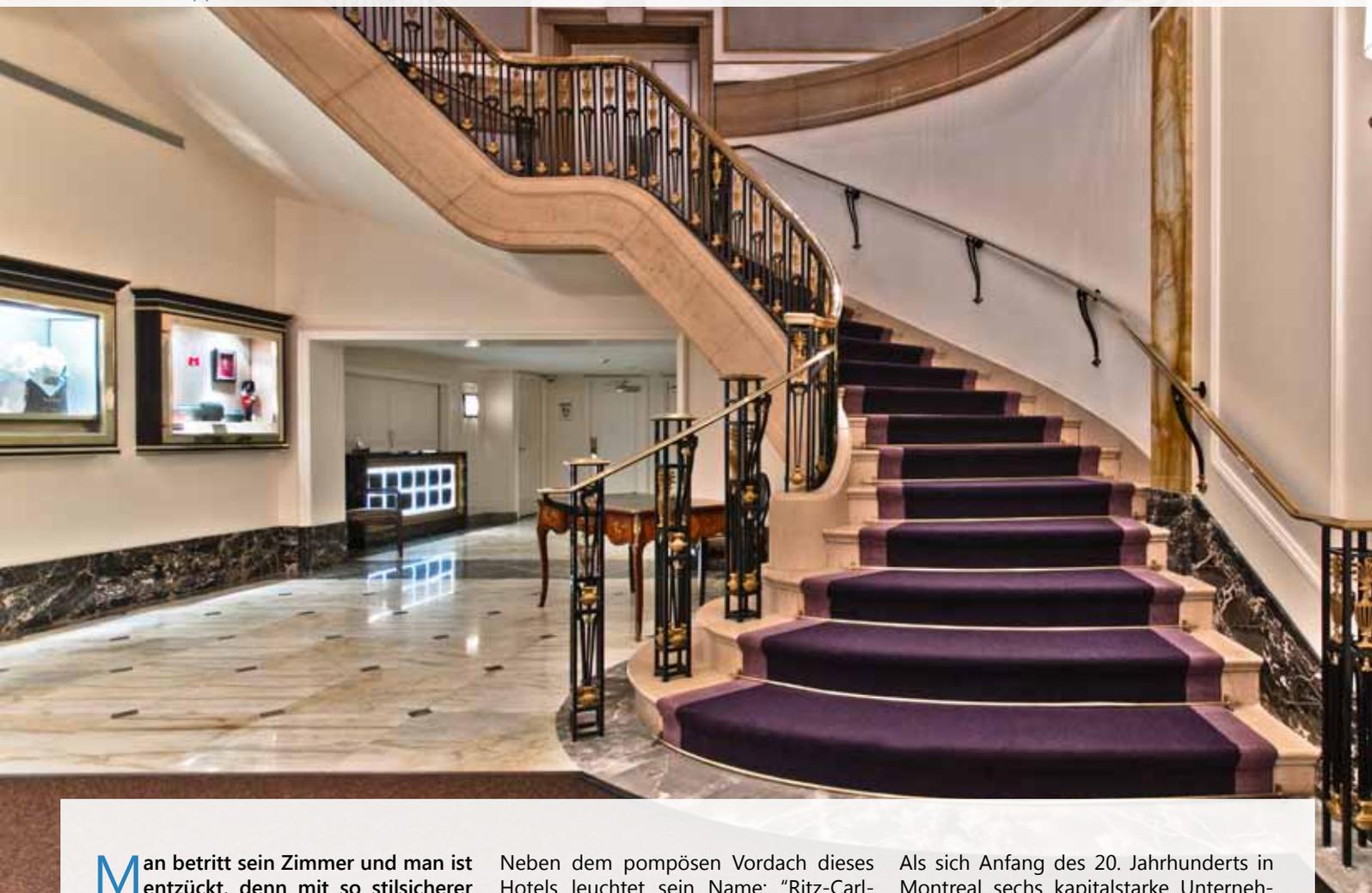
Fotos: Hotel Telegraaf, Klaus Lenser

Small Luxury Hotels of the World  
 Hotel Telegraaf  
 Vene 9  
 EE – 10123 Tallinn  
 Tel: + 372 6000600  
[info@telegraafhotel.com](mailto:info@telegraafhotel.com)  
[www.telegraafhotel.com](http://www.telegraafhotel.com)

Gerade wieder eröffnet: Im Glanz von vor hundert Jahren  
**EIN LUXUSHOTEL VOM ALTEN RITZ**

Montreal, das "Paris Kanadas", besitzt ein einzigartiges  
"Ritz-Carlton" – es hat mit seinen rund 80 Namensvettern  
nichts gemein, von Horst-Dieter Ebert

Terrasse im Hotelgarten



**M**an betritt sein Zimmer und man ist entzückt, denn mit so stilsicherer Delikatesse hat man Klassik und Moderne nur selten vermählt gesehen. Hier stehen die zierlichen Rokokosesselchen aus der Gründerzeit des Hauses, aber natürlich aufs Feinste frisch beledert, vor dem neuesten Mega-Flachbildschirm. Der Kamin lodert so, als wäre er ganz echt, im weißmarmorglänzenden Bad arbeitet die modernste japanische Duschoilette mit ihrer ausgefeilten Elektronik.

Die Blumen und das Obst sind so kunstvoll choreographiert, als sollten sie einem Maler als Stillleben Modell stehen; es ist auf den ersten Blick erkennbar, hier wirken Leute mit Geschmack. Das beweisen auch die Tapeten und Textilien, alle hochwertig und in schönen Naturfarben, die raren Einrichtungsstücke von vor hundert Jahren, Beistelltische oder Kommoden, sind pfleglich restauriert. Und der Kugelschreiber auf dem Notizblock ist nicht das übliche Wegwerfding aus Plastik, sondern ein silbriges Designstück, das sicher manchen Gast in Versuchung bringt, es einzustecken.

Neben dem pompösen Vordach dieses Hotels leuchtet sein Name: "Ritz-Carlton", doch nur dem ausgepichteten Kenner wird auffallen, dass sein Logo anders ist als das der bekannten Hotelgruppe "The Ritz-Carlton", die es seit 1988 gibt, inzwischen rund 80 Häuser in aller Welt betreibt und sich seit fünfzehn Jahren im Besitz von Marriott befindet.

Tatsächlich hat das Haus mit den gängigen "Ritz-Carltons" wenig gemein, eher bietet es Ähnlichkeiten mit dem Original-Ritz in Paris. Und daher stammt es auch.

Als sich Anfang des 20. Jahrhunderts in Montreal sechs kapitalstarke Unternehmer zusammaten, um ihrer Stadt ein Hotel zu bauen, wie es bis dahin nicht existierte, da nahmen sie sich das Londoner Hotel Carlton als Vorbild. Als dann dessen Initiator, der Schweizer Hotelier César Ritz, in Paris sein weltweit beachtetes Haus an der Place Vendome eröffnet hatte, wollten die cleveren Montrealer auch dessen Namen gern dabei haben: Sie gewannen den berühmtesten Hotelier seinerzeit als Namensgeber und, wie man heute sagen würde, als Consultant.



Die Lobby mit besonderer Perspektive



Denn Ritz, der einige der besten und folgenreichsten Hotels der Jahrhundertwende (der vorletzten) inszenierte, hatte strenge Anforderungen an Häuser, die seinen Namen tragen sollten: Wo Ritz drauf stand, sollte auch Ritz drin sein. Und dazu gehörten extreme Anforderungen: ein Bad für jedes Zimmer, ein Roomservice rund um die Uhr, der seinerzeit besonders modische Palm-Court und eine prächtige Treppe, auf der Damen im Abendkleid effektiv herabschreiten konnten.

Es gab ambitionierte Vorschriften für Ballsaal und Restaurant, für die Position der Rezeption, von der aus man den Blick auf Eingang und auf die Lifts haben sollte, um jeden Gast grüssen zu können. Als Sylvester 1912 das "Ritz-Carlton" seine Eröffnung feierte, beeindruckte es in allen Stockwerken des "majestätischen" Gebäudes mit den geforderten Qualitäten.

Für über fünfzig Jahre war es die beste Adresse in Quebec und die begehrteste

Prominentenherberge, Douglas Fairbank und Mary Oickford gehörten zu den ersten Stars im Haus, hier wurde das erste kanadische Telefongespräch von Küste zu Küste zelebriert, hier fand die erste Hochzeit zwischen Richard Burton und Elizabeth Taylor statt. Staatsoberhäupter und Royals gaben sich die Drehtür in die Hand.

In den achtziger und neunziger Jahren schlafft das Hotel ab, es verliert einen seiner fünf Sterne, von manchen Kritikern wird es nur noch als Drei-Sterne-Haus charakterisiert. Ab 2008 dann findet eine Rundum-Erneuerung im großen Stil (und für enorme Millionen Dollar) statt. Drei Jahre bleibt das Haus geschlossen, dann – fast genau zum hundertsten Geburtstag – taucht es wieder auf, sprichwörtlich wie Phoenix aus der Asche. Der Betreiber ist eben nicht "The Ritz-Carlton"-Group, sondern die bekannte schweiz-kanadische Hotelfamilie Torriani, Vater Marco hat weltweite Erfahrungen, über 20 Jahre mit den luxuriösesten Hotels der Welt, mit "Regent", "Rafael", mit "Four Seasons" und "Mandarin Oriental" (zuletzt in Genf).

Das neue Hotel besitzt nur noch halb so viel Zimmer (129, davon 30 Suiten) wie zu



Vordach mit der Pracht von vor hundert Jahren

Zeiten seiner Eröffnung. Stattdessen hat es nun Pool und Fitness in zwei Dachtagen (ein Spa ist geplant), vielseitige Meeting-Facilities und einen schönen Innenhof mit einem wunderschönen japanischen Garten mit Steinen, Brücken, Wasserfall und fünf possierlichen weißen Enten, in dem die Gäste des Restaurants im Sommer essen können. "Das ist unser Motto", lacht Torriani: "5 Stars – 5 Diamonds – 5 Ducks"; mit solchen Qualifikationen gibt es nur zwei Hotels in Kanada (und das zweite ohne Enten).

Das Restaurant übrigens heißt "Maison Boulud", der berühmte New Yorker Drei-Sterne-Koch und Mega-Gastronom Daniel Boulud hat seinen Namen und das Konzept gegeben. Freilich, das betonen die Torrianis gern, wird es jetzt von ihnen

betrieben, ohne New Yorker Direktiven, die Qualität ist von "Daniel" nicht weit entfernt, ein Stern steht mindestens zu erwarten. Das glänzende Outfit, eine Art Alternativ-Stil zum klassizistischen Prunk des Hotels, stammt von der berühmten japanischen Design-Gruppe Super Potato, die durch ihre vielen beeindruckenden Hyatt-Hotels berühmt geworden ist.

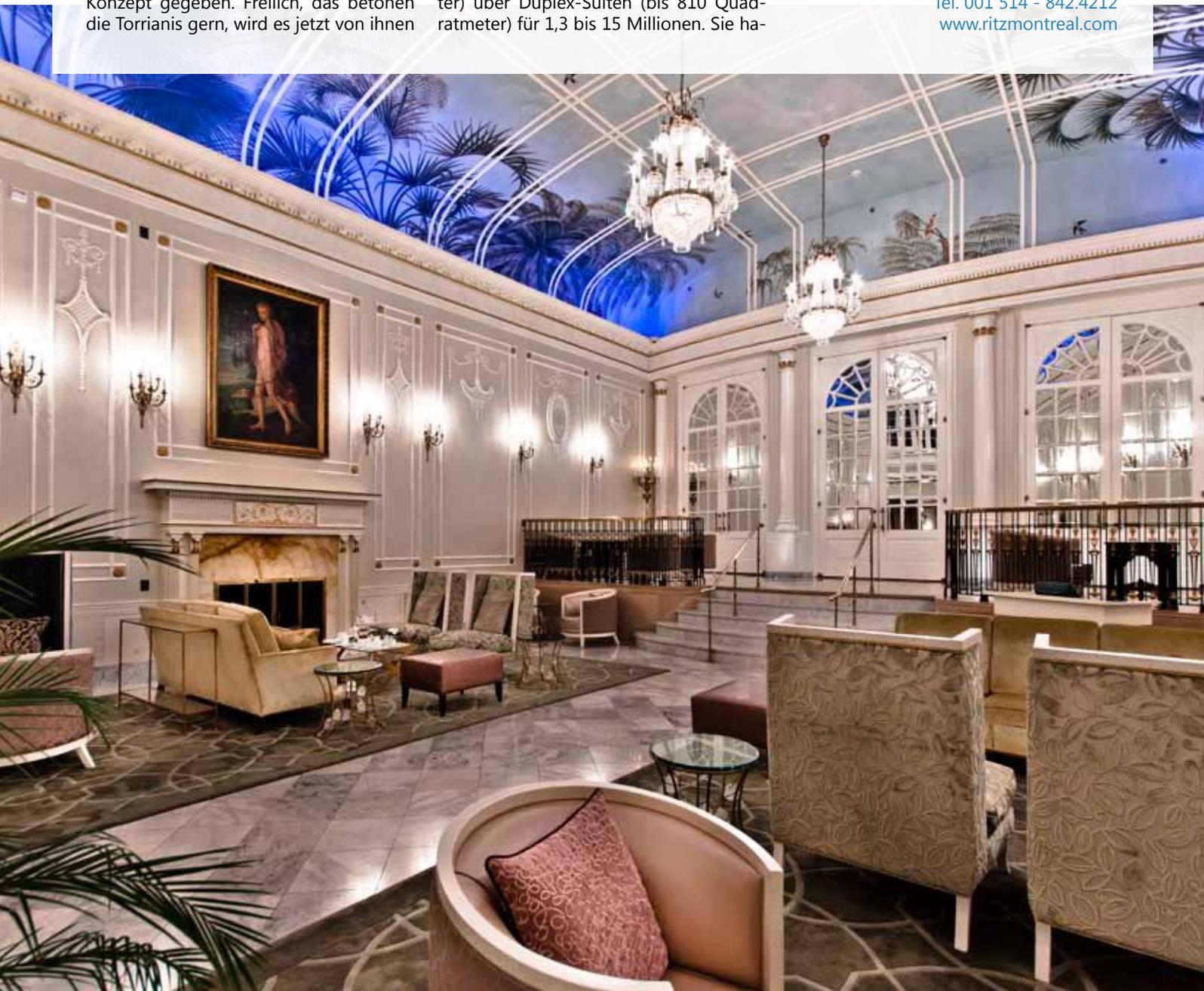
Und schließlich bietet das Schmuckstück der Montrealer "Fifth Avenue", der Sherbrooke Street, noch einen anderen neuen Luxus: die "Residences", opulente Wohnungen in allerbesten Lage, aus Glas und Stahl an der Flanke des Hotels. Die käuflichen Apartments reichen von üppigen Ein-Bett-Apartments (225 Quadratmeter) über Duplex-Suiten (bis 810 Quadratmeter) für 1,3 bis 15 Millionen. Sie ha-

ben große Glaswände zur Stadt, Balkone und jede Art von Komfort; sie besitzen eigene Lobby, Concierge und Doorman, alle Service-Leistungen des Hotels stehen auch den Besitzern der Residenzen zur Verfügung.

"Die gute Nachricht ist", sagt Marco Torriani und lächelt, "einige sind noch zu haben. Die schlechte: Das Penthouse ist schon verkauft."

Fotos: Ritz Carlton Montreal

RITZ CARLTON MONTREAL  
1228 Sherbrooke Street West  
Montreal, Kanada  
Tel. 001 514 - 842.4212  
[www.ritzmontreal.com](http://www.ritzmontreal.com)



Auch eine Erfindung von César Ritz: der Palm-Court



# GÄNSE VOR FLUSSLANDSCHAFT

Stefanie Bisping

**I**m Tal der Vézère lebten seit prähistorischen Zeiten Menschen. Heute ist die waldreiche Gegend im Périgord mit verwinkelten Dörfern, alten Kirchlein und bunten Märkten ein Bild französischen Landlebens - und dank Foie gras und schwarzen Trüffeln auch kulinarisch ein lohnendes Ziel

Von einem Felsplateau schaut ein Mann auf das Städtchen Les Eyzies-de-Tayac hinab. Er betrachtet Scharen von Menschen. Sie betreten unzureichend geschützte Höhlen, in denen sie kleine runde Scheiben gegen seltsame Gegenstände tauschen: bunte viereckige Blätter, auf die sie Zeichen malen, in massiven Behältnissen versteckte Gänseleber und Entenbeine, versteinerte Schnecken und Pflanzen. Einige nippen an diesem kühlen Tag an dampfenden Schalen. Andere paddeln den Fluss hinab. Den Mann berührt das bizarre Treiben wenig. Er hat schon ganz

anderes gesehen. Schließlich treiben sich seit Jahrtausenden da unten Menschen herum.

Die Felswand, die der steinerne Neandertaler bewacht, war mit ihren Terrassen und Höhlen bereits während der Zweiten Eiszeit bewohnt. Im Roque Saint-Christophe, der sich ein paar Kilometer weiter gleich über dem Fluss erhebt, lebten 55.000 Jahre lang, von den Tagen des Neandertalers bis ins 16. Jahrhundert, Menschen auf mehreren Etagen wie in einem Hochhaus. Fluss, Wind und Wetter hatten Zimmer und sogar Schränke aus dem Stein geformt, im Mittelalter hing eine regelrechte Stadt im Felsen. Sie hängt immer noch; allerdings nurmehr für Besucher.

Was auch geschah, im Tal der Vézère im Périgord ging das Leben weiter. Denn das war schon damals nicht nur schön, wild und grün. Es herrschte dort auch ein mildes Klima.



Außer Trüffeln haben jetzt auch Steinpilze Saison

Das ist noch immer so. Wenn die Herbstsonne die Nebelschwaden des Morgens aus dem Flusstal vertrieben hat, ist das nicht nur ein Zeichen, dass die Saison der schwarzen Trüffel begonnen hat. Es wird am Mittag auch so angenehm warm, dass man glauben könnte, der Sommer sei schon zurückgekehrt.

Doch gutes Wetter hat im Süden Frankreichs keinen Seltenheitswert. Es vermochte auch die Bevölkerung nicht im Périgord zu halten: ganze Dörfer blieben nach der Landflucht der 60er und 70er Jahre verwaist zurück. Die Landwirtschaft war mühsam, und reich wurde man damit schon gar nicht. Die Menschen zogen in die Städte, die alten Bauernhöfe aus Kalkstein, dessen Goldton noch in tristem Regen die Illusion von Sonnenstrahlen auf dem Mauerwerk weckt, verfielen.

Heute reut es manchen Urlauber, nicht ein paar Jahre früher vorbeigeschaut und sich gleich eines der malerischen Gehöfte gesichert zu haben. Andere haben es getan: Briten und Niederländer und sonstige Leute mit Weitblick, die nun auf ihren restaurierten Veranden zwischen Lavendel- und Rosmarinbüschen sitzen und zu „Cabecous“, kleinen runden Ziegenkäsen, guten roten Wein trinken. Zwar liegen die Immobilienpreise im Zweistromland zwischen Vézère und Dordogne noch immer erheblich unter denen der Côte d'Azur. Im Lauf von 20 Jahren haben sie sich dennoch mit der Dynamik eines Space Shuttle beim Start entwickelt.

Ein paar hundert Meter flussaufwärts hat sich unweit des aus zwei Schlössern und einem entzückenden romanischen Kirchlein aus dem 12. Jahrhundert bestehenden Saint-Léon-sur-Vézère eine niederländische Familie angesiedelt, um ihren Aussteigertraum mit Touristen zu teilen. Und zwar nicht in einem kuscheligen kleinen Hotel mit gehobener Gastronomie. Wim und Fien Kusters erwarben vor vierzig Jahren eine Wiese mit sieben Bäumen darauf. Damals mochten sie als echte Pioniere, in den Augen der Einheimischen womöglich als Verrückte gelten, als sie am Ufer der Vézère einen Campingplatz anlegten.



Lunch-Zeit in Périgueux



Landschaft zum Wandern und zum Träumen: Die Ufer der Vézère.



#### Im Garten des Château de Losse

Die ersten Winter waren klamm und entbehrungsreich, und gerne nahm man barmherzige Essenseinladungen benachbarter Bauern an. Deren Land kaufte das Paar später, als immer mehr Urlauber den Weg in das verwunschene Tal fanden, nach und nach hinzu. Im Lauf der Jahre schufen die Kusters eine Art botanischen Garten, der den Namen „Le Paradis“ nicht zu Unrecht trägt: Bananenstauden, Rizinusbäume, Malven und Palmen tauchen am Morgen aus den Nebelschwaden; dazwischen stehen die Wohnmobile jener Reisenden, für die der Urlaub erst komplett ist, wenn sie den heimischen Haushalt vom Teeservice bis zur Satellitenschüssel nachgebaut haben.

Der Platz wurde größer, die Familie auch, die am Fluss aufgestellten Caravans wuchsen zur Größe kleiner Ferienhäuser an. Im Restaurant werden regionale Spezialitäten zu nostalgischen Preisen aufgefahren: im Herbst Omelette mit Steinpilzen oder schwarzen Trüffeln, zu jeder Jahreszeit als Confit de Canard bekanntes eingemachtes Entenfleisch und natürlich gebratene Gänseleber an Feigen und Äpfeln.

Das Federvieh lebt gefährlich im Périgord. Auf seine Leber hat man es abgesehen; was sonst noch dran ist, wird annähernd rückstandslos filetiert, gebraten, geschmort, zu Pasteten und Terrinen verarbeitet. Fährt man über die schmalen Land-

straßen, die sich durch das Tal der Vézère und in die umliegenden Hügel winden, annoncieren links und rechts handgemalte Schilder Foie Gras direkt vom Hersteller. Dass man Enten und Gänse in großer Zahl auf Wiesen sieht, bedeutet nicht, dass sie ihre letzten zwei Wochen nicht in der Einzelhaft des Käfigs verbringen, wo sie gestopft werden.

Auf den Wochenmärkten in Sarlat-la-Canéda und Périgueux, der Hauptstadt des Périgords, biegen sich Tische unter Dosen voller Enten- und Gänseleberpasteten. Auch kleinere Märkte wie der im am Ufer der Vézère gelegenen Montignac kommen ohne nicht aus - obwohl dort auch Käse, Kräuter und Kaffee, Süßholz und Gewürze aus den Übersee-Départements und Würste vom Bauern aus der Nachbarschaft eine Rolle spielen.

Die Verfeinerung der kulinarischen Gepflogenheiten ist womöglich der deutlichste Indikator für die Weite der Reise des Menschen von prähistorischen Tagen bis heute. Schließlich ist dies Frankreich. Wenn heute am Wochenende Freizeitjäger umherstreifen, käme gewiss keiner von ihnen auf die Idee, das erlegte Wild ungewürzt über offenem Feuer zu rösten.

Außer den kulinarischen Freuden halten eine wildromantische Landschaft – Frankreich ohne Werbetafeln, das sieht man

nicht häufig – und die Vorgeschichte den Tourismus in Schwung. In jedem Hinterhof verbirgt sich ein Museum, weil anscheinend jeder, der sein Gemüsebeet umgräbt, auf fossile Funde stößt. Hier weist ein Cro-Magnon-Mensch den Weg zum prähistorischen Vergnügungspark mit angeschlossenem Streichelzoo, dort steht das – nachgebaute – Skelett einer gefährlichen Riesenechse im Vorgarten.

„Alles ist möglich“, verspricht die Führerin in reizend französischem Deutsch. „In diesen Höhlen können Sie träumen.“ Und zwar von den bunten Bildern von Lascaux II. In der mit 250 Metern Länge vergleichsweise kleinen Höhle sind die bedeutendsten Felsenmalereien des französischen Südwestens zu sehen. Irgendwann zwischen 16.000 und 18.000 vor Christus fertigten Menschen sie an, die uns sehr ähnlich waren. Etwas größer vielleicht: im Schnitt 1,80 Meter. Einige sehr begabt: die nämlich, die hier Stiere, Pferde, Wisente, Bären, Steinböcke und Hirsche in dynamischer Bewegung malten. Im Schein der Taschenlampe könnte man meinen, ganze Herden zögen an einem vorbei – wegen der naturalistischen Darstellung, wegen der Positionierung der Tiere unter der Decke der Höhle und weil die in einige Zeichnungen integrierten Reliefs des Gesteins den Bildern eine dritte Dimension verleihen.

Nur das Einhorn tanzt aus der Reihe. Mit dem Kopf eines Bären, dem Körper eines Nashorns und den Beinen eines Menschen könnte es ein Schamane mit Tierfell und Maske sein, ein Zeichnung gewordenes Gebet oder Ausdruck diffuser Albträume des Künstlers – niemand weiß es.

Im September 1940 entdeckte ein Hund die Bilder. Er war in eine Felsspalte gestürzt, sein Besitzer und ein paar Freunde zogen ihn hinaus und entdeckten dabei die Höhle, die von Wissenschaftlern als „Sixtinische Kapelle der Frühgeschichte“ gefeiert wird – was die Touristiker gern aufgriffen. Vor 8000 Jahren war der Eingang eingestürzt. Seither herrschten dort gleichmäßige klimatische Bedingungen: 13 fröstelige Grad Celsius bei einer Luftfeuchtigkeit von 98 Prozent. Ein Tonstreifen über der Höhle schützte vor Nässe von oben.

Schnell trafen die Experten ein; es wurde analysiert, datiert und eine Treppe gebaut. Ab 1948 kamen die Besucher. Mehr als eine Million. Sie brachten unter ihren Schuhen die „grüne Krankheit“ mit, Bakterien und Pilze. Es folgte die „weiße Krankheit“, helle Punkte, die sich durch Kohlendioxid und Feuchtigkeit auf den Gemälden verbreiteten. Gegen das Grün halfen Antibiotika, die Punkte erwiesen sich als unheilbar. 1963 schloss man die Höhle. Die Malerin Monique Peytral erhielt den Auftrag ihres Lebens: im selben Maßstab und mit den gleichen Techniken – mit Fingern, Händen, Stempeln und Pinseln – malte sie für die 200 Meter entfernte Höhle „Lascaux II“ die Bilder des „Saals der Stiere“ und des Längsgangs in gelber, roter und schwarzer Farbe neu.

Heute weiß man, dass die ursprünglichen Maler Leiter und Wandgestelle nutzten und im Schein von Fettlampen arbeiteten. Doch warum sie Pferdeherden im gestreckten Galopp, riesige Stiere – alle mit unterschiedlichen Augen – und Hirsche mit eindrucksvollen Geweihen ausgerechnet hier und in solcher Zahl malten, das weiß man nicht. Um ihr Jagdglück zu beschwören? Doch Rentiere, die in erster Linie für die Fleischversorgung zuständig waren, sind nicht abgebildet. Eine Grabstätte zieren die Bilder auch nicht, wurden hier doch nie Knochen gefunden. Bleibt die These einer prähistorischen Gebetsstätte. Der Rest ist Träumerei.

## Tipps fürs Tal der Vézère:

### Anreise:

Air France fliegt über Lyon oder Paris nach Bordeaux; Preis ab 194 Euro ([www.air-france.de](http://www.air-france.de)). Flexibler ist man mit eigenem Wagen (über Orléans und Limoges). Die Autobahn A 20 führt bis Brive. Von dort ist man in etwa einer halben Stunde mitten im Tal der Vézère.

### Reisezeit:

Im Sommer kann es sehr heiß werden, ideal sind der warme Frühling und Herbst. Letzterer ist als Steinpilz- und Trüffel-Saison auch kulinarisch besonders angenehm. Wegen der relativen Nähe zum Atlantik fallen die Temperaturen auch im Winter selten unter den Gefrierpunkt.

Fotos: Stefanie Bisping

### Übernachten:

Mobilheime mit Flussblick kann man auf dem „Camping d’hôtes Le Paradis“ mieten  
24290 Saint-Léon-sur-Vézère  
Tel. +33 (0)5 53 50 72 64  
Fax +33 (0)5 53 50 75 90  
[www.le-paradis.com](http://www.le-paradis.com)

Wer feste Mauern bevorzugt, hat die Wahl zwischen diversen kleinen Hotels; hübsch und günstig gelegen ist z.B. die Hostellerie du Passeur  
Place de la Mairie  
24620 Les Eyzies-de-Tayac  
[www.hostellerie-du-passeur.com](http://www.hostellerie-du-passeur.com)  
Geöffnet von April bis Allerheiligen

### Prähistorie:

La Roque Saint-Christophe ist ganzjährig zu besichtigen; Eintritt 7 Euro, ermäßigt 4 Euro  
[www.roque-st-christophe.com](http://www.roque-st-christophe.com)  
Karten für Lascaux II müssen vor dem Besuch in der Touristeninformation von Montignac gekauft werden. Die Grotte ist nur im Rahmen einer geführten Tour zu besichtigen. Näheres:  
[www.semitour.com](http://www.semitour.com)

### Allgemeine Auskünfte:

Atout France, Zeppelinallee 37  
60325 Frankfurt.  
Tel. +49 (0) 190 1570025  
Fax +49 (0) 900 159 9061  
[www.rendezvousenfrance.com](http://www.rendezvousenfrance.com)



Fast 1000 Jahre alt: die Kirche von Saint-Léon-sur-Vézère



Farbenfroh: Markttag in Montignac

## GLÄNZENDE ZEITEN, KOCHEN UND TAGEN, ENTSPANNEN UND GENIESSEN

Die Traube Tonbach bietet in der winterlichen Jahreshälfte glänzende Bedingungen für erfolgreiches Tagen und Arbeiten, fernab des eigenen Unternehmens.

**E**gal ob Mitarbeiterseminar, Strategie-Workshop, Jahresauftaktmeeting oder Kundenevent – es gibt viele gute Gründe zum Tagen. Für noch bessere Ergebnisse sorgt die Traube Tonbach. Das Traditionshotel bietet Unternehmen vom 3. November 2013 bis zum 11. April 2014 ein glänzendes Zeitfenster mit besonders attraktiven Tagungs- und Übernachtungskonditionen. Enthalten sind interessante Leistungen wie kostenfreies WLAN und ein Willkommens-Empfang mit Champagner oder Glühwein. Eine große Auswahl kreativer Rahmenprogramme macht den winterlichen Schwarzwald überdies zur Ideenschmiede und Kunden, die mit 30 Gästen zwei Nächte oder länger bleiben, müssen nicht einmal für die bequeme An- und Abreise Sorge tragen: Ein kostenfreier Transferservice schenkt den Tagungsteilnehmern wertvolle gemeinsame Zeit während der Fahrt im luxuriösen Konferenzbus. Die Angebote ergänzen die

drei festen Tagungsarrangements des Hauses und werden für Gruppen mit 10 bis 40 Personen offeriert.

Dass zum Tagungserfolg weit mehr gehört, als moderne Räume mit zeitgemäßer Technik, ist für Verkaufsdirektor Gunter Rick Voigt in der Traube Tonbach selbstverständlich: „Bei uns steht der Mehrwert und das Mitdenken im Vordergrund, weil wir wissen, wie kostbar die Zeit unserer Gäste ist. Zudem ist jede Veranstaltung anders. Deshalb gibt es für unsere Kunden kein Programm von der Stange, sondern maßgeschneiderten Service.“ Auch die Kulinarik ist wichtig: Je nach Gruppengröße stehen für ideenreiche Küche die feine Köhlerstube, die historische Bauernstube oder auch die Eichbergstube mit Panoramablick ins Tal zur Verfügung.

Damit bereits der Weg in den Nordschwarzwald zum Erlebnis wird und gleichzeitig effektiv genutzt werden kann, unterstützt das



Tagen und Genießen



Konferenzraum im Hotel Traube Tonbach

Hotel seine Gäste zudem beim Organisieren eines praktischen Transfers. Mit einem hochwertig ausgestatteten Konferenzbus von Spillmann- Reisen werden die Tagungsteilnehmer am vereinbarten Treffpunkt abgeholt und nach ihrem Aufenthalt in der Traube wieder zurück gebracht.

Buchbar sind die Bustransfers für die gesamte Region um Baiersbronn bis hin zu Städten wie Karlsruhe, Stuttgart, Mannheim, Frankfurt, Mainz, Wiesbaden, Basel oder Zürich.

Das traditionsreiche Fünf-Sterne-Superior-Hotel befindet sich seit über 220 Jahren im Familienbesitz und wird heute von Patron Heiner Finkbeiner und seiner Familie auf sehr persönliche Weise geführt. Individueller Service, höchster Komfort, eine vielfach ausgezeichnete Küche und



das moderne Spa & Resort sorgen für ein elegantes Wohlfühlambiente, indem der Gast stets im Mittelpunkt steht.

Nicht nur Tagen und Genießen mit allem Komfort kann man in der Traube Tonbach. Gourmets wissen um die große Attraktivität spezieller Angebote des Hauses.

Ein ganz besonderes Erlebnis, für Profis, Hobby-Köche und solche die es werden möchten, sind die Kochkurse in der Traube Tonbach unter der Leitung von Küchenchef Oskar Fried.

Die Kochschule bietet in Stunden oder Ganztageskursen einen Einblick in die – ja Geheimnisse sind es nicht – hohe Schule der Speisezubereitung, von alten Schwarzwälder Bauernrezepten bis zur hohen Kunst der Sterneküche, an. Wer Freude und Spaß am Genießen und Kochen hat, kann hier unter Anleitung der Traube Tonbach-Köche sein Wissen um die Zubereitung kulinarischer Spezialitäten ergänzen und erweitern. Die Teilnehmer erfahren alles über den richtigen Einsatz einheimischer und exotischer Kräuter, Gewürze und Gemüsesorten. Kulinarisch und gesund kochen ergänzen einander und schließen sich nicht aus, so das Credo der Köche die gerne ihr Wissen weitergeben.

Selbstverständlich werden zu allen Gerichten in den Kochkursen die Genuss ergänzenden Weine und Champagner, von

dem Chef-Sommeliere Stephané Gass, mit vorgestellt und degustiert.

So werden Tagungen und Kochkurse in der Traube Tonbach zu einem ganz besonderen Erlebnis.



## November

13. 11.13 Kochkurs Drei Stunden  
*Flambiertes Omelett Surprise*

## Dezember

2.12.13 Kochkurs ganztägig  
*Exklusive Weihnachtsküche mit  
Filet Wellington*

3.12.13 Kochkurs ganztägig  
*Kochen mit Gänseleber, Trüffel,  
Hummer, Austern, Kaviar und  
Champagner*



Oskar Fried (g.r.) mit Kochkursteilnehmern

Fotos: Hotel Traube Tonbach

Hotel Traube Tonbach  
Familie Finkbeiner KG  
Tonbacherstraße 237  
72270 Baiersbronn  
Tel. +49 (0) 7442 - 492 0  
Fax +49 (0) 7442 - 492 740  
[www.traube-tonbach.de](http://www.traube-tonbach.de)

## Binz und der Herbst laden zum Wandern

Buntgefärbte Buchenwälder, klare Ostseeluft, Schaumkronen auf den Wellen und milder Sonnenschein – so sieht der Herbst auf Rügen aus. Perfekt wird er mit Wanderschuhen an den Füßen. Am letzten Oktober-Wochenende öffnet sich im Ostseebad Binz eine Wunderkiste für Fans von Natur und Meeresluft. „Wanderherbst Rügen“ heißt das Paket, das von Binz prall gefüllt wurde mit 13 kostenfreien Themenwanderungen. Zehn Tage lang geht es mit ortskundigen Führern hinaus an den Strand und durch die Wälder der Granitz, zu historischen Ortsführungen und den Plätzen der regionalen Sagen und Märchen.

Wer zum Wandern nach Binz fährt, hat



die Qual der Wahl. Beim „Wanderherbst Rügen“ ist die elegante Bäderarchitektur ebenso dabei wie das Jagdschloß Granitz und der gigantische Gebäudekomplex „Koloss von Prora“. Die Hünengräber werden besucht, die Feuersteinfeldler und das Naturerbe Zentrum Rügen mit dem 40 Meter hohen Baumwipfelpfad. Familien wandern am Strand entlang, die Kinder basteln mit ihrem gefundenen Strandgut. Und wer immer schon wissen wollte, was Geocaching ist, bekommt in schönster Herbst-Atmosphäre die Gelegenheit auf Schatzsuche zu gehen.

Foto: Gemeinde Ostseebad Binz

Detaillierte Informationen über Themen-Wanderwege finden Sie hier:

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

## World Travel Awards für das Hotel Adlon Kempinski

Traditionshaus erhält erneut zwei der begehrten Preise



Im Rahmen der Verleihung der diesjährigen World Travel Awards kann sich das Hotel Adlon Kempinski erneut über zwei der begehrten Trophäen freuen. Mit dem Sieg in den Kategorien „Europe's Leading Business Hotel“ und „Germany's Leading Hotel“ behauptete sich das Traditionshaus am Pariser Platz. Damit kann das Adlon Kempinski an die Erfolge in den Vorjahren anknüpfen und in beiden Kategorien den Sieg verteidigen.

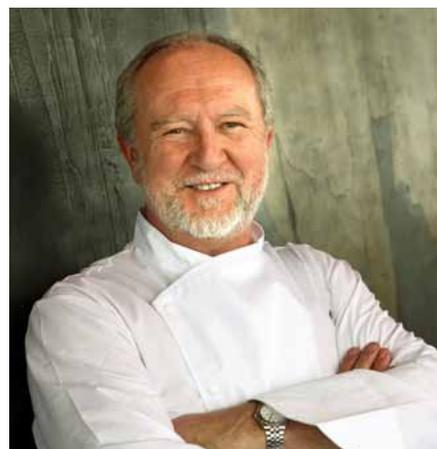
„Solche Auszeichnungen sind natürlich immer eine großartige Anerkennung für unsere Arbeit“, so Oliver Eller, Geschäftsführender Direktor. „Wir haben es uns daher zum Ziel gesetzt, an der kontinuierlichen Verbesserung unseres Services zu arbeiten, um die Bedürfnisse unserer Gäste nicht nur zu erfüllen, sondern auch vorzusehen und zu übertreffen.“

Die World Travel Awards gelten als Oscars der Reisebranche und werden einmal jährlich von einer Jury bestehend aus Experten der Tourismus- und Reisebranche vergeben. Auch dem breiten Publikum steht es offen, sich online an der Abstimmung zu beteiligen. Dabei wird umfassend über alle relevanten Bereiche aus der Welt der Reise und des Tourismus abgestimmt. Die Jury bewertet neben verschiedenen Hotelkategorien auch Airlines, Destinationen, Flughäfen und Kreuzfahrtschiffe.

Foto: Hotel Adlon Kempinski

Hotel Adlon Kempinski Berlin  
Unter den Linden 77  
10117 Berlin  
Tel +49 (0) 30 2261 0  
www.hotel-adlon.de

## RESTAURANT 181 Höchster Genuss in München



### Otto Koch präsentiert sein neues Feinschmeckermenu:

Egal, ob um 18.00 Uhr zum Sunset Menu oder um 20.30 Uhr zu unserem Feinschmecker Menu – genießen Sie den frühen Herbst auf dem Teller und den Blick über die Alpen im höchsten Gourmet Restaurant Münchens!

Das Feinschmeckermenu von Otto Koch:

- Hausgebeizter Saibling mit Petersilienwurzelalat und Kürbiskernpesto
- „Latte Macchiato“ vom Steinpilz mit Rehpflanzerl
- Kross gebratener Zander mit Wasabi-püree und Pommerysenfsauce
- Gekräutertes Kalbsfilet im Blätterteig mit Rahmwirsing und Trüffeljus
- Operaschnitte mit Grand Marnier Orangen und Pistazieneis

Foto: Otto Koch

Restaurant 181  
Spiridon-Louis-Ring 7  
80809 München  
Tel. +49 (0) 8935 09 48-181  
Fax: +49 (0) 8935 09 48-517  
info@restaurant181.com  
www.restaurant181.com

## BERLIN PARTNER GIBT „BERLINER MEISTERKÖCHE“ 2013 BEKANNT: DIE BESTEN KÖCHE DER HAUPTSTADTREGION STEHEN FEST

Die „Meisterköche“ des Jahres 2013 wurden heute im Rahmen einer Pressekonzferenz bekannt gegeben. In sechs Kategorien wählte die mit 13 Fachleuten besetzte Jury die Preisträger aus.



Matthias Diether

Zum „Berliner Meisterkoch 2013“ wurde **Matthias Diether**, Küchenchef im Restaurant first floor im Hotel Palace Berlin, gewählt. Die Begründung der Jury lautet: „Dem Berliner Meisterkoch 2013 Matthias Diether gelingt die perfekte Harmonie zwischen Innovation und Klassik. Seine filigrane, hochpräzise Kochkunst bereichert die experimentierfreudige Berliner Gastroszene mit konstanter Qualität. Mit seiner bewussten Konzentration auf drei Hauptprodukte und einer leichten, spielerischen und kreativen Herangehensweise begeistert der junge Meisterkoch sein Publikum. Seine Stärke ist aber nicht nur die Arbeit am Herd – kommunikationsfreudig bespricht er am Tisch seine kulinarischen Meisterwerke mit seinen Gästen, um ihnen den perfekten Abend zu kreieren.“



Philipp Liebisch

Der „Brandenburger Meisterkoch“ ist **Philipp Liebisch** aus dem Sandak im Wellnesshotel Seeschlößchen in Senftenberg. Die Jury begründet ihre Entscheidung so: „Philipp Liebisch beweist im Sandak

in Senftenberg, dass es sich lohnt, weitab von Berlin in einer touristisch aufstrebenden Region ausgefeilte Spitzenküche zu präsentieren. Seine Französisch inspirierte Küche mit klar erkennbarem regionalem Bezug setzt überraschende, neue Maßstäbe in Brandenburg. Der Meisterkoch hat es mit Können und Kreativität geschafft, ein kulinarisches Highlight an den Senftenberger See zu bringen.“



Florian Glauert

Für die Kategorie „Aufsteiger des Jahres“ fiel die Wahl der Jury auf **Florian Glauert**, Chefkoch im Ellington Hotel Berlin. Dazu die Jury: „Im Duke ist Florian Glauert nicht nur bei sich selbst angekommen, sondern hat hier darüber hinaus etwas wirklich Zeitgemäßes geschaffen: eine verständliche, feine Küche, die auf klassischer Basis mit frischen Ideen und hoher Präzision der Zubereitung den Gast empfängt und das Ellington bereichert. Er kocht ohne Protz, Attitude und überflüssiges Beiwerk; bei Florian Glauert geht es nur um Eines: gutes Essen.“



Andrea Güttes

Die Auszeichnung um den Titel „Berliner Gastgeber 2013“ ging an **Andrea Güttes** aus „Das Restaurant“. Dies erläutert die Jury so: Mit ihrer erfrischenden Herzlichkeit und Professionalität, mit der sie auf die unterschiedlichsten Gäste eingeht ist

Andrea Güttes eine perfekte Gastgeberin. Sie beherrscht die Feierlichkeit eines Luxushotels ebenso wie das lockere Ambiente eines jungen, modernen Restaurants. Mit ausnehmender Natürlichkeit ist sie – neben der Kochkunst von Markus Semmler – ein weiterer Erfolgsgarant für das neue „Restaurant“ in Charlottenburg.“

Das „Berliner Szenerestaurant 2013“ ist das von **Heinz Gindullis** geführte Cookies Cream. Dort kocht Küchenchef Stephan Hentschel. Die Entscheidung begründet die Jury mit den Worten: „Mit dem Cookies Cream zeichnet die Jury einen Pionier der ersten Stunde der Berliner Szenerestaurants aus. Der Mut in einen trashigen Hinterhof zu ziehen, um dort eine unerwartet hochwertige, saisonale vegetarische Küche zu kultivieren, gepaart mit einem ungewöhnlichen kreativen Interieur, hat Maßstäbe in Berlin gesetzt. Die vegetarische Kulinarik des Küchenchefs Stephan Hentschels sucht in Berlin ihresgleichen und erfährt weltweit Anerkennung. Der Macher des Cookies Cream Heinz Gindullis beweist mit seinen innovativen Ideen sein Gespür für die adäquaten Formate in der Szenestadt Berlin.“ Als „Gastronomische Innovatoren“ werden **Nikolaus Driessen**, **Florian Niedermeier**, **Bernd Maier** aus der Markthalle Neun sowie **Anna Lai**, **Tobias Bürger** und **Kavita Meelu** vom Street Food Thursday geehrt. Die Jury lobt:

„Das Konzept Street Food Market ist die überzeugende Manifestation einer jungen, internationalen Genuss-Generation, die in entspannter und kommunikativer Atmosphäre die Lust am Essen zelebriert. Statt Form und Konvention lassen sich die „Food-Expats“ in der Markthalle Neun ausschließlich von Qualität, Kreativität und Innovationsfreude inspirieren und lenken. Ein Konzept, das wie kein anderes das junge und kosmopolitische Berlin kulinarisch präsentiert.“

Fotos: Berlin Partner für Wirtschaft und Technologie/Konstantin Gastmann

Berlin Partner GmbH  
Ludwig Erhard Haus  
Fasanenstraße 85  
10623 Berlin  
[www.berlin-partner.de](http://www.berlin-partner.de)

## RELAIS & CHÂTEAUX RÄTSEL-RALLYE „CHARME OF PERFECTION“ DURCH SECHS LÄNDER MIT 19 WERTVOLLEN PREISEN



**A**b sofort und bis zum 31. Mai 2014 können Genießer und Rätselfreunde knifflige Fragen zu 19 Relais & Châteaux Häusern in Österreich, Dänemark, Slowenien, Ungarn, Estland und Polen mit dem Gewinnspiel „Charme of Perfection“ beantworten und wertvolle Preise gewinnen.



Relais & Châteaux Hotel Hubertus

Die Philosophie der exklusiven Hotel- und Restaurantvereinigung Relais & Châteaux sind Perfektion, Passion, Persönlichkeit, Charme, Authentizität und Art de Vivre. Spitzenrestaurants und einzigartige individuelle Hotels, die die Seele des Gastgebers ebenso widerspiegeln wie die lokalen und regionalen Besonderheiten ihrer Umgebung. Zur Entdeckung des individuellen Charmes seiner Mitgliedshäuser hat Relais & Châteaux ein Gewinnspiel entwickelt, das nicht nur neugierig macht, sondern Wissen belohnt. Jedes der 19 teilnehmenden Hotels in sechs europäischen Ländern stellt einen unverwechselbaren Preis für die Gewinner zur Verfügung. Ob die Teilnehmer sich zum Lösen der Fragen auf eigenen Routes du Bonheurs selbst ein Bild vor Ort machen, oder durch individuelle Kreativität zur Lösung beitragen – von 19 Fragen müssen mindestens fünf richtig beantwortet werden. Die Fragen und Preise sind ebenso vielfältig und individuell wie die Mitgliedshäuser selbst: Zum Beispiel: Woher stammen die „Wipfel“, die Silvio Nickol (Relais & Châteaux Palais Coburg Residenz, Wien, Österreich) in seinem Gericht „Wald“ verwendet? oder: Welche Stammgäste begrüßt das Relais & Châ-

teaux Schloss Otočec (Otočec, Slowenien) jedes Jahr im Frühling?

Im Relais & Châteaux Hotel Hubertus (Filzmoos, bei Salzburg, Österreich) zum Beispiel erwartet den Gewinner und seine Begleitperson ein dynamischer Start in den Tag bei einer gemeinsamen Yoga Stunde mit Grand Chef Relais & Châteaux Johanna Maier. Im Anschluss wird ausgiebig gefrühstückt. Gegen Mittag führt Dietmar Maier die Gäste zum schönsten Fischwasser Österreichs, inmitten prächtiger Natur. Am Abend bereitet Grand Chef Johanna Maier gemeinsam mit ihren Männern ein unvergessliches Dinner zu. Die Nacht verbringt der Gewinner und seine Begleitperson in einem der Kuschelzimmer des Relais & Châteaux Hotel Hubertus. Maître de Maison Cornelia Schmid vom Relais & Châteaux Hertelendy Kastély (Kutas-Kosmapuszta, Ungarn) hingegen bietet den Gewinnern nach einer geruhlichen Nacht im Schlossgemach und einem feudalen Schlossfrühstück eine gemeinsame standesgemäße Erkundungstour der reizvollen und wunderschönen Umgebung im schlosseigenen Rolls-Royce. Ziel dieses Kurztrips ist ein geheimer Ort, an dem ein herrliches Champagner-Picknick auf das Gewinnerpaar wartet. Nach einer Pause geht es auf dem Rücken der besten Pferde der Hertelendy-Stallungen weiter durch alte Apfel-Plantagen und unberührte Natur.

Florian Singer (Maître de Maison, Relais & Châteaux Singer Sporthotel & Spa, Berwang/Tirol, Österreich) wird persönlich einen ganzen Tag lang mit den Gewinnern durch den Pulverschnee der Tiroler Zugsitzenarena wedeln. Im Anschluss daran geht es in die großzügige Spa-Anlage, um sich von den Strapazen des Skifahrens zu erholen. Am Abend wartet ein traumhaftes Kerzenscheinmenü.

Der Fragebogen „Charme of Perfection“ steht als pdf auf Deutsch und Englisch zum Download bereit. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2014. unter:

[www.relaischateaux.com/charmeofperfection](http://www.relaischateaux.com/charmeofperfection)

Foto: Relais & Châteaux/ ©Droits Réservés

## Eine kulinarische Entdeckung in Peking

**D**ie Residenz „GREEN T. HOUSE Living“ der chinesischen Meisterköchin und Künstlerin JinR gehört zu den Locations die man bei einer China Reise unbedingt besuchen sollte.



Das GREEN T. HOUSE Living liegt zwischen der Metropole und dem Peking Airport.

Moderne chinesische Küche, ein exklusives SPA und Badehaus bieten dem Besucher einen Luxus der Entspannung und Genuss wie zu Zeiten der Kaiserdynastien. Entdecken Sie im GREEN T. HOUSE Living den neuen Weg der Kunst des Verwöhnens. Kunst, Kultur und ein Gourmeterlebnis. Wechselnde Ausstellungen weltberühmter Künstler und ständig variierende Menus (Modern China T. Cuisine) und Events garantieren Unterhaltung und Genuss auf höchstem Niveau. Lernen sie China von seiner schönsten Seite kennen, im GREEN T. HOUSE Living.

Foto: GREEN T. HOUSE Living

GREEN T. HOUSE Living, Shunyi  
318 Shunbai Lu (off Jingmi Lu)  
Chaoyang (aka Shunyi)  
Beijing 100027, China  
[reservations@green-t-house.com](mailto:reservations@green-t-house.com)  
[www.green-t-house.com](http://www.green-t-house.com)

## Eine überraschende Entdeckung in Warschau Rialto – ein kleines, feines Hotel

Klaus Lenser

Es gibt sie noch die kleinen feinen Hotels, die aber oft nicht sehr leicht zu finden sind. Das Hotel Rialto, unweit vom Warschauer Hauptbahnhof in einer kleinen ruhigen Seitenstraße gelegen, gehört zu den Hotels die mit Bescheidenheit aber viel Charme zu den Luxushäusern in der Stadt gezählt werden dürfen.



Die nur 44 großzügigen Zimmer sind alle individuell ausgestattet und nach internationalen Länderthemen eingerichtet. Dekorative Materialien unterstreichen die elegante Atmosphäre.



Der Gast fühlt sich sofort harmonisch in das warme Ambiente eingebunden und zu Hause.

Originale Holzeinrichtungen aus dem Jahr 1920 unterstreichen den exklusiven Rahmen des Hauses

In der kleinen Bibliothek findet der Gast verschiedene ausländische Literatur in mehreren Sprachen.

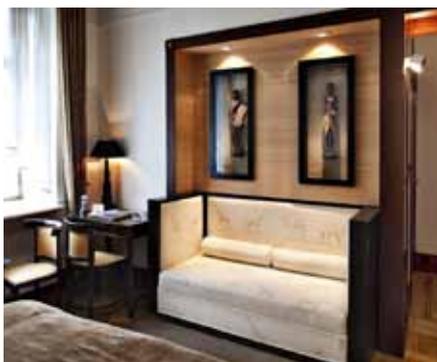
In der Bar, Erinnerungen an den großen Gatsby werden wach, kann der Gast relaxt entspannen und nicht nur den Tagesausklang in eleganter Atmosphäre genießen. Die Getränkeauswahl ist beeindruckend und die Cocktailvielfalt macht neugierig. Der polnische Küchenchef, Pawel Suchonek, bietet unterschiedliche, wechselnde Menus an. Alle sehr sorgfältig und schmackhaft mit frischen Produkten zu bereitet.



Das Hotel ist mehr als empfehlenswert, der angenehme unaufdringliche Luxus mit seiner intimen Atmosphäre lässt den Aufenthalt im Hotel Rialto zu einem angenehmen Genuss werden.

Fotos: Hotel Rialto

Mitglied der Preferred Hotels&Resort Gruppe



Hotel Rialto  
73 Wilcza Street  
00-670 Warsaw  
Polen

Tel. +48 (0) 22 58 48 700  
Fax: +48 (0) 22 58 48 701  
info@rialto.pl  
www.rialto.pl

## WEIHNACHTSWUNDER IM HOHEN NORDEN – MIT TALLINK SILJA INS WINTER WONDERLAND

Aus allen Fenstern strahlt eine gemütliche Wärme und der Duft von Glögg liegt in der Luft – die Vorweihnachtszeit in Skandinavien hat etwas Magisches. Tallink Silja, die größte Fahrgastreederei der nördlichen Ostsee, lässt diesen Traum Wirklichkeit werden. Egal ob vom Weihnachtsmarkt in Tallinn zum Schlittschuhlaufen nach Helsinki oder vom Adventssingen in Stockholm zum Plätzchenbacken nach Riga oder Turku – mit Tallink Silja entdecken alle Reisenden die schönsten Weihnachtsmetropolen Skandinaviens und des Baltikums.



Was gibt es Gemütlicheres, als drinnen eine heiße Schokolade zu trinken, während es draußen eisig kalt ist? Auch in den Wintermonaten steuert das finnisch-estnische Fährunternehmen Tallink Silja mit einer Flotte von insgesamt elf Passagierschiffen auf sechs Routen fünf Häfen in vier Ländern an. Eine Schiffsreise zwischen endlos wirkenden Eisschollen hat nicht nur etwas Mystisches, hier werden außerdem Wintermärchen wahr – das hat sich auch der Weihnachtsmann gedacht, denn Tallink Silja ist der „Official Sea Carrier of Santa Claus“. So viel darf verraten werden: Zwischen dem 1. und 24. Dezember können sich alle Reisenden auf kleine und große Überraschungen an Bord freuen. Doch auch neben dem Nikolaus, Weihnachtsgelben und Co. gibt es in der Adventszeit zahlreiche unvergessliche Eindrücke zu gewinnen. Alle Fähren der Linie sind Eisbrecher, sie kommen mühelos durch die zentimeterdicken Eisschichten. Links und rechts ziehen die schneebedeckten nordischen Schäreninseln vorbei, während sich die Wintersonne in farbenfrohen Mosaiken im Eis spiegelt. An manchen Tagen bietet sich den Reisenden zudem ein unvergessliches Naturschauspiel: Wer Glück hat, erspäht in weiter Ferne „Aurora Borealis“ – das farbenprächtige Polarlicht.

Foto: Tallink Silja

Tallink Silja GmbH  
Böckmannstr. 56  
D-20099 Hamburg  
Tel. +49 (0) 40 - 547 541 222  
Fax +49 (0) 372 611 8895  
info.eu@tallinksilja.com  
www.tallinksilja.de

## BURKHARD WOLTER Hotel Nikol'skaya Kempinski Moskau mit neuem Hoteldirektor

Burkhard Wolter, bislang Hoteldirektor im Kempinski Hotel & Residences Palm Jumeirah, Dubai, übernimmt ab sofort das jüngst eröffnete Hotel Nikol'skaya Kempinski Moskau.



Burkhard Wolter

Damit zeichnet der 45-Jährige Deutsche für alle Belange des zweiten Fünf-Sterne-Hotels von Kempinski in der russischen Hauptstadt verantwortlich. Das neue Luxushotel befindet sich in einem Komplex aus historischen Gebäuden mitten im Herzen von Moskau – nur wenige Gehminuten vom Kreml, dem Roten Platz, dem Bolschoi-Theater und Rußlands berühmtestem Warenhaus GUM entfernt. Das Haus verfügt über insgesamt 211 geräumige elegante Zimmer und Suiten, darunter zwei Präsidenten Suiten mit jeweils 250 Quadratmetern.

Fotos: Kempinski Hotel

Hotel Nikol'skaya Kempinski Moscow  
St. Nikolskaya 12  
Malyi Cherkasskiy Lane main entrance  
109012 Moscow  
Tel. +74 (0) 95 967 7776  
www.kempinski.com/en/moscow

## NEU IM KEMPINSKI HOTEL CORVINUS BUDAPEST: KEMPINSKI THE SPA

**J**etzt erstmals auch in Ungarn: Das Kempinski Hotel Corvinus Budapest präsentiert gemeinsam mit Resense Spa SA sein neues Spa-Konzept: Kempinski The Spa. Inspiriert von den vier Jahreszeiten stehen Wohlbefinden und Schönheit sowie die Wiederherstellung des Ausgleichs von Körper und Geist im Mittelpunkt der Anwendungen im neuen, erst kürzlich im zeitgenössisch europäischen Stil umgestalteten Spa des Hotels.



Spa-Relax

Die einzigartigen Anwendungen im Kempinski The Spa helfen, das natürliche Gleichgewicht des Körpers mit Hilfe der elementaren Weisheit der Natur wiederherzustellen. Jede Behandlung beginnt mit einer umfassenden Beratung durch einen erfahrenen Therapeuten, um die Bedürfnisse des Gastes und die erwünschten Ergebnisse der Behandlung abzustimmen. Während die kalte Jahreszeit mit Winterschlaf und Erholung assoziiert wird, denkt man beim Frühling an Erneuerung und Wachstum. Auf diesen Annahmen basierend wird eine auf den Gast individuell zugeschnittene Behandlung zusammengestellt.

Im Kempinski The Spa werden Elemental Herbology Produkte verwendet, die holistisches und medizinisches Wissen mit innovativer und fortschrittlicher bio-aktiven Hautpflege-Technologie vereinen, um so den Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen und Lifestyle und Umwelteinflüssen entgegen zu wirken. Das Kempinski The Spa in Budapest ist der einzige Spa in Ungarn, der Elemental-Herbology-Behandlungen anbietet.

Mit „Harmony Within“ wurde eine unverkennbare Behandlung für das Kempinski The Spa kreiert. Diese zweistündige Anwendung beinhaltet ein komplettes Verwöhnungsprogramm: Ein Perlmutter-Body-Peeling gefolgt von einer warmen Thymian-Mint-Aroma-Massage mit heißen Steinen, um tiefsitzende Verspannungen zu lösen, und abschließend eine Kopfmassage mit warmem Öl.

*Über das Kempinski Hotel Corvinus Budapest*

Als erstes ungarisches Mitglied der Leading Hotels of the World, etablierte und entwickelte das Kempinski Hotel Corvinus Budapest mit der Architektur und dem Design des Hotels aber zugleich auch mit seinem warmen und herzlichen Service internationalen Luxus. Das zeitgemäße und weitläufige Gebäude im Herzen Budapests verfügt über 326 großzügige Zimmer und 33 elegante Suiten. Das neue gastronomische Konzept hat in der lokalen kulinarischen Szene Zeichen gesetzt. Die Gäste können zwischen dem legeren *ÉS Bisztró*, dem weltbekannten Nobu Restaurant, dem The Living Room und der Blue Fox The Bar auswählen. Außerdem verfügt das Kempinski Hotel Corvinus Budapest über einen Kempinski The Spa und eine einzigartige Kempinski Galerie, die sich auf moderne ungarische Kunst spezialisiert hat und über eine im Besitz des Hotels befindliche Sammlung verfügt.

*Über Kempinski*

Gegründet 1897 ist Kempinski Hotels die älteste Luxushotelgruppe Europas. Das mehr als 110 Jahre alte Traditionsunternehmen bietet seinen Gästen weltweit erstklassige Qualität und exklusiven Service auf individuellem Niveau. Für diese Stärke wurde Kempinski mit dem Best Brands-Award 2011 als beste Dienstleistungsmarke ausgezeichnet. Insgesamt betreibt das Unternehmen 81 Fünf-Sterne-Hotels in 31 Ländern. Dieses Angebot wird kontinuierlich durch neue Hotels in Europa, dem Nahen Osten, in Afrika und Asien erweitert, ohne jedoch den Anspruch auf Exklusivität und Individualität aus den Augen zu verlieren.



Sauna

Darin zeigt sich die Expansionsstärke des Unternehmens. Zum Portfolio zählen historische Grandhotels, ausgezeichnete Stadthotels, herausragende Resorts und edle Residenzen. Daneben ist Kempinski Gründungsmitglied des weltweit tätigen Hotelnetzwerkes Global Hotel Alliance (GHA).

*Über Resense*

Resense Spa SA, das Joint Venture von Raison d'Étre, einer der weltweit führenden 5-Sterne Spa-Beratungsfirmen, und Kempinski Hotels, verfügt über ein beeindruckendes Portfolio professioneller und profitabler Spas. Sie alle stehen im Zeichen von zwei Marken: Resense und Kempinski The Spa.

Die eigenständig positionierte Marke Resense setzt dabei auf ein einzigartiges Konzept, in dessen Mittelpunkt die Neu-Interpretation des klassischen europäischen Spas steht. Es vereint modernes Design mit traditionellen Therapien und historischen Baderitualen. Resense Spa kann in internationalen Hotels oder auch für alleinstehende Spas umgesetzt werden. Im Gegensatz dazu ist Kempinski The Spa ein luxuriöses, flexibles Spa-Konzept, das ausschließlich in den Kempinski Hotels weltweit anzutreffen ist. Resense Spa SA verfügt insgesamt über 42 unterzeichnete Verträge und betreibt aktuell 18 Kempinski The Spas in 16 verschiedenen Ländern. Der erste Resense Spa wird 2014 eröffnen.

*Fotos: Kempinski Hotel*

Kempinski Hotel Corvinus Budapest  
Erzsébet tér 7-8  
Budapest -1051  
Ungarn

Tel. +36 (0)1 429 3578  
Hotel.corvinus@kempinski.com  
www.kempinski.com/budapest

www.resensespas.com

## DER TRICK MIT DEM „KLICK!“ Tefal hat's erfunden

**Neu: Pfannen und Topf-Serie Ingenio Gourmet Induction von Tefal.** Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten durch abnehmbaren Griff. Optimale Stapelfähigkeit. Saubere Aufbewahrung von Speisen im Kühlschrank. Einfache Reinigung in der Spülmaschine.

Den entriegelten Griff am Rand aufsetzen, verriegeln – „Klick!“ Mit drei einfachen Schritten lässt sich der patentierte Ingenio 5 Premium Griff an den Pfannen und Kasserollen der neuen Kochgeschirr-Serie Ingenio Gourmet Induction von Tefal sicher anbringen. Dank des cleveren Konzepts werden dafür weder störende Überstände noch spezielle Winkel benötigt. Egal an welcher Stelle des Randes der Griff fixiert wird, ein optimaler Halt ist stets gewährleistet. Für die einwandfreie Funktionalität des Griffs vergibt Tefal satte zehn Jahre Garantie.

Die Vorteile für die Nutzer von Ingenio liegen auf der Hand: Durch die Möglichkeit des Abnehmens der überstehenden Griffe entfällt endlich das lästige Griff-Wirrwarr auf dem Herd. Alle Pfannen und Kasserollen können platzsparend und kindersicher auf dem Kochfeld platziert werden, was ein bequemes und effizientes Arbeiten deutlich erleichtert.

Wer gerne sein Steak kurz anbrät, um es anschließend im vorgeheizten Backofen durchzugaren, schiebt die Pfanne einfach von der Herdplatte direkt auf den Rost – der abnehmbare Griff und die besondere Hitzebeständigkeit des Geschirrs von bis zu 250°C macht's möglich. Nach dem Essen lässt sich Übriggebliebenes ohne Umwege vom Tisch zur Lagerung in den Kühlschrank bringen. Durch die speziellen Kunststoffdeckel in verschiedenen Größen

wird dies zu einer sauberen und geruchsfreien Angelegenheit. Alle Bestandteile von Ingenio sind einfach zu reinigen, spülmaschinenfest (außer dem Griff) und lassen sich auch problemlos in kleineren Geschirrspülern unterbringen, wie sie beispielsweise in Single-Haushalten zu finden sind. Nach Gebrauch lassen sich die Pfannen und Kasserollen optimal ineinander stapeln und sorgen so für eine perfekte Ausnutzung des zur Verfügung stehenden Stauraums.

*Kasserollen-Set + Griff*



Pfannen und Topf-Serie Ingenio  
Gourmet Induction von Tefal:

**INGENIO GOURMET INDUCTION**

*Pfannen-Set 22 + 26 cm + Griff*

*Pfannen-Set 24 + 28 cm + Griff*

*Wokpfanne 26 cm + Griff*

*Schmorpfanne 26 cm + Multideckel*

*Kasserollen-Set 16 + 18 + 20 cm + Griff*

**INGENIO ZUBEHÖR**

*Ingenio 5 Premium Griff*

*Glasdeckel-Set 3-teilig 16 + 18 + 20 cm*

*Multideckel 14 bis 20 cm*

*Multideckel 20 bis 28 cm*

*Kunststoffdeckel-Set 3-teilig 16 + 18 + 20 cm*

*Kunststoffdeckel 24 cm*



In Sachen Verarbeitung lässt Tefal auch hier keine Wünsche offen. Das Außenmaterial der Gourmet Induction Serie besteht aus hochglanzpoliertem Edelstahl. Innen sind die Pfannen mit einer widerstandsfähigen 6-Lagen TEFAL Intensium® Antihaft-Versiegelung mit keramischer Hartgrundierung mit Saphiren versehen und verfügen über den etablierten THERMO-SPOT® zur Anzeige der optimalen Brattemperatur. Die Kasserollen sind innen mattglanzpoliert, ohne Antihaft-Versiegelung. Der starke Induktionsboden mit eingearbeiteter ferromagnetischer Edelstahlplatte sorgt für perfekte Hitzeverteilung und optimale Planstabilität. Der abgerundete Schüttrand ermöglicht ein troppfreies Ausgießen. Durch die robuste Versiegelung können auch metallische Küchenhelfer mit Ingenio verwendet werden.

Passend für alle Ingenio Pfannen und Kasserollen bietet Tefal umfangreiches, zusätzliches Zubehör an. Erhältlich sind Glasdeckel sowie ein Spritzschutzdeckel mit und ohne Abschüttfunktion in verschiedenen Größen. Die Griffe sind klappbar, so dass auch die Deckel platzsparend verstaut werden können. Kunststoffdeckel für die geruchsfreie Aufbewahrung von Speiseresten in allen passenden Größen ergänzen das Deckelangebot. Neben der in Edelstahl gehaltenen Serie Gourmet Induction ist auch die mattschwarze Serie Ingenio Talent Induction im Handel erhältlich.



*Schmorpfanne + Multideckel + Griff*

*Fotos: Tefal*

*Pfannen-Set + Griff*

*Tefal  
Herrnrainweg 5  
63067 Offenbach  
Tel. +49 (0) 69 8504-0  
[www.tefal.de](http://www.tefal.de)*

*Wokpfanne + Griff*



Heute: Eine fast feministische Seite – das gelungene Kräuterbuch einer Hamburger Gewürzhändlerin, das leicht verrückte Orient-Kochbuch einer israelischen Gastronomin und das höchst appetitliche Kuchenbäckerbuch einer deutsch-londoner Schönheit. Schließlich ein (männliches) Mitbringsel über Essen und Trinken im Mittelalter.



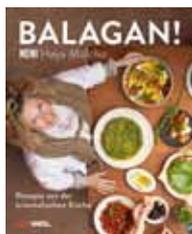
## ZIMTSTANGEN WIE OFENROHRE

Bettina Matthaei  
**"Von Bittersüß nach Feuerscharf. Das große Buch der Gewürze"**  
 Collection Heyne  
 296 Seiten, 29,90 Euro  
 ISBN 978-3-89910-548-3

Ja, ja, dies ist nicht das einzige Gewürzbuch der Saison, das eine oder andere habe ich ja auch hier vorgestellt. Doch wenn unsere geschätzte "Collection Heyne" sich dazu äußert, die sich ja traditionell mit viel Klasse teurer Themen annimmt, muss man ja nochmal genau hinsehen.

Es ist, das ist kein Wunder, die Trend-Kombination aus Sachbuch und Kochbuch: eine oder zwei Seiten Produkt- beschreibung, dann vier Seiten Rezepte. Hier sind die Rezepte, obwohl sie mehr Platz einnehmen, eigentlich Nebensache, sie verzichten auf die übliche Bebilderung.

Dafür ist hier mehr von den Gewürzen die Rede, und zwar sehr konsumentenorientiert: "wie man es kaufen kann, wie es aussieht und woran man die besten Qualitäten erkennt". Und das für rund 50 Gewürze, von denen so manche total unbekannt sind. Doch die sind alle hübsch fotografiert: auf den Möbeln der Minikollektion von Vitra, auf denen dann die Zimtstangen aussehen wie Ofenrohre.



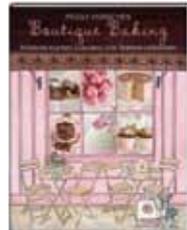
## GEKOCHT, GELACHT UND GEFEIERT

Haya Molcho  
**"Balagan! Rezepte aus der orientalischen Küche"**  
 Südwest Verlag  
 192 Seiten, 24,99 Euro  
 ISBN 978-3-517-08920-1

Die Autorin, vielmehr die Köchin bzw. die Hauptperson (eine winziggedruckte Autorin gibt es ausserdem), also Haya Molcho ist eine fidele Blondine von lebenslustig gerundeten Formen und erfreulichem Temperament (siehe Titel). Nach ihren Aussagen war die Produktion dieses Buches ein Riesenspass: "Ich habe mit Familie und Freunden gekocht, gelacht und das Leben gefeiert."

Dass es gutgelaunt herging, sieht man auf fast jeder Seite. Und "Belagan", sagt sie, meint ein "positives Durcheinander, in der die menschliche Freiheit zum Ausdruck kommt". So wie bei ihr, der "Belaganistin": "Ich kombiniere Süßes und Salziges, Warmes und Kaltes – Drunter & Drüber, wie ich es liebe!"

Wenn man gerade anfängt zu glauben, dass diese gutgelaunte Lady eine begeisterungsfähige Liebhaberköchin ist, stolpert man auf Seite 134 über den Satz: "In meinen Lokalen ermuntere ich meine Köche..." – jetzt begreift man: Das immerfort eingestreute Wort "Neni" macht Reklame für ihre Restaurants, vier in Wien und Zürich.



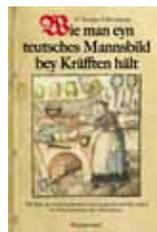
## SÜSSES VOM GEBURTSTAGSKIND

Peggy Porschen  
**"Boutique Baking. Köstliche Kuchen, Cupcakes und Teatime-Leckereien"**  
 Edition Fackelträger  
 192 Seiten, 24,95  
 ISBN 978-3-7716-45188-2

Die Autorin ist eine geborene Deutsche aus Düren, war Stewardesse und lernte dann in London Patisserie und Bäckerin. Seit 2003 betreibt sie eine eigene Firma, die speziell designte Torten für besondere Events lieferte (bei Wikipedia rangiert sie als "Bäckerin der Stars"). 2005 erschien ihr erstes Buch und wurde auf Anhieb das "unterhaltsamste Kochbuch des Jahres".

Seit 2011 betreibt sie ihr "Peggy Porschen Cafe" in London Battersea, mit viel Erfolg und etlichen Auszeichnungen. Peggy, die auch heute noch so aussieht wie die hübsche Hauptfigur eines Kindergeburtstages (s.S.9), bezeichnet dieses neue Buch als "Füllhorn wohl-schmeckender Kuchen, Torten und anderer Backwaren": Das wird jeder Leser bestätigen können.

Ob sich das alles so nachmachen läßt, ist die Frage. Doch die Bilder sind wahnsinnig mundwässernd, die Ästhetik fabelhaft, und kein Süßmaul wird sich vom Nachbacken abhalten lassen. Es gibt sogar Rezepte für passende Getränke. "Ich empfinde das Backen als Freude und Therapie", sagt Peggy und lächelt vermutlich dabei. Ihr schönes Buch macht das glaubhaft.



## BUOCH VON GUOTER SPISE

H. Juergen Fahrenkamp  
**"Wie man eyn teutsches Mannsbild bey Kräfften hält"**  
 Bassermann  
 162 Seiten, 9,99 Euro  
 ISBN 978-3-8094-2515-1

Also, mal ganz ehrlich, eine seiner auffälligsten Qualitäten ist ja der Titel dieses Buches, der hat so einen schönen kräftigen Hauch von Aphrodisiacum. Und mit dem ganz alten Deutsch des Mittelalters hebt es dann auch an: "Diz buoch sagt von guoter spise/ Daz machet die unverihtigen köche wise."

Es ist erstmalig vor 30 Jahren erschienen, dieses ist eine "völlig überarbeitete Neuausgabe" und – sie ist die wohl billigste, die es je gab. So wird sie sicher als wohlfeiles Party-Mitbringsel Karriere machen, bei dem doch der Gast immer noch ein paar Punkte für Originalität gewinnen kann, wer verschenkt schon so alte Rezepte?

Der Autor hat die verrufene mittelalterliche Küche zu rehabilitieren versucht: Mit vielen Abbildungen und Zitaten aus den zeitgenössischen Kochbüchern (stets auch ins Hochdeutsche übersetzt) beweist er, dass es auch damals schon einen guten Geschmack gab und natürlich sehr viel mehr Handarbeit als im Heute der Tütensaucen und -suppen.

## 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](http://www.bsk-ev.org)



## Sardinien kulinarisch

### Sardinien – su coro sardu

Andreas Walker, Pietro Antonio Deiana  
Walter Hädecke Verlag  
112 Seiten, 19,90 Euro  
ISBN 978-3-7750-0654-5

Ganz Sardinien duftet nach den Kräutern der Macchia, die der Inselküche ihren besonderen Geschmack verleihen. Das Buch vermittelt sardisches Lebensgefühl und sardische Gastfreundschaft. Man bekommt Lust aufs Nachkochen und Ausprobieren und wird zu einem Besuch auf der zweitgrößten Insel Italiens im westlichen Mittelmeer angeregt – oder an den letzten Urlaub dort am Strand oder im bergigen Hinterland erinnert.

Traditionelle Familienrezepte, in denen die kulinarischen Besonderheiten wie Bottarga oder Fiore Sardo (ein geräucherter Schafskäse), Gewürze (z. B. der dort angebaute Safran) und Kräuter der Macchia verwendet werden, bieten den unverfälschten Geschmack einer einfachen, durch die Güte ihrer Zutaten überzeugenden Küche.



## Wenn nichts ist, wie es scheint

### Das Komplott

John Grisham  
Heyne  
448 Seiten, 22,99 Euro  
ISBN: 978-3-453-26817-3

Er hat schon bessere Tage gesehen. Einst ein glücklich verheirateter Kleinstadtanwalt, findet sich Malcolm Bannister im Gefängnis Frostburg wieder, wegen angeblicher Geldwäsche zu zehn Jahren Haft verurteilt. Fünf davon hat er bereits abgesessen. Lange Jahre, die ihn seine Zulassung als Anwalt, seine sozialen Kontakte, seine Ehe und die Beziehung zu seinem Sohn kosteten. Die Zeit im Gefängnis vertreibt Bannister sich als Bibliothekar und juristischer Ratgeber für andere Insassen. Erfüllt ist er von diesen Aufgaben nicht, ihn beschäftigt nur ein einziger Gedanke: so schnell wie möglich raus aus dem Knast. Die Gelegenheit dazu bietet sich, als der betagte Bundesrichter Ray Fawcett mit seiner jungen Freundin erschossen aufgefunden wird.



## Zwei Frauen zwischen Tradition und Rebellion – ein Plädoyer für Toleranz und Freiheit

### Ich bin verboten

Anouk Markovits  
Knaus Verlag  
304 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-8135-0497-2

Als die kleine Mila nach einem Pogrom ihre Eltern verliert, wird sie von der strenggläubigen Familie Stern adoptiert. Zusammen mit der ältesten Tochter Atara wächst sie in der religiösen Gemeinschaft orthodoxer Juden auf. Atara genügt diese enge Welt nicht; Mila jedoch willigt in eine arrangierte Heirat ein. Doch als ihre Ehe kinderlos bleibt, trifft sie eine Entscheidung, an der viele Jahre später ihre Familie zu zerbrechen droht.

Anouk Markovits folgt in ihrem hoch gelobten Roman den Spuren einer chassidischen Familie durch das 20. Jahrhundert. Gekonnt spannt sie den Bogen von Siebenbürgen über Paris bis ins heutige Brooklyn.

## Der Weg ist ein Genuss für die Augen

### mobile food and foodhunting

Joseph Carlson  
Mit einem Text des Foodhunters Mark Brownstein  
winwood48 edition, Freiburg  
148 Seiten, 48,00 Euro  
ISBN 978-3-9815-5530-1 (englisch)



Straßenköche und fahrbare Garküchen prägen auf der Insel Bali überall das Straßenbild. Sie bereichern das öffentliche Leben durch ihre Originalität, ihre Farbigkeit, ihren Duft, ihre Sinnlichkeit und Poesie. Mit seinen Bildern macht Joseph Carlson das authentische Erleben einer archaischen Kultur des Kochens auch für die verfügbar, die die Insel noch nicht kennen. Er führt das Auge durch viele einmalige Momente, die auf eine frische und ungewöhnliche Art exotische Sinnlichkeit erhalten.

Die Entdeckungen des Foodhunters Mark Brownstein begleiten diese Folge von Bildern, seine Schilderungen und Reflexionen geben der betrachtenden Wahrnehmung eine weitere Dimension.

## Herausragendes Romandebüt

### Bis wir uns wiedersehen

Dinah Jefferies  
Bastei Lübbe  
432 Seiten, 14,99 Euro  
ISBN: 978-3-7857-6097-0

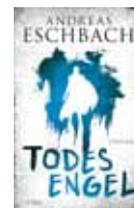


Malaysia in den 50er Jahren. Als Lydia von einem Ausflug zurückkehrt, sind ihre Töchter Emma und Fleur und ihr Ehemann ohne Nachricht verschwunden. Schließlich erfährt sie, dass ihr Mann einen Posten im Norden des Landes angenommen haben soll, und begibt sich auf eine gefährliche Reise über die von Unruhen erschütterte malaiische Halbinsel. Währenddessen versuchen Emma und Fleur, sich in ihrer neuen Heimat England einzuleben. Ihr Vater hat keine Antwort auf die Frage, ob sie ihre Mutter jemals wiedersehen ...

## Was, wenn der Staat seine Bürger nicht mehr schützen kann?

### Todesengel

Andreas Eschbach  
Bastei Lübbe  
541 Seiten, 19,90 Euro  
ISBN: 978-3-7857-2481-1



Es ist ein Vorfall, wie er sich immer wieder – und immer öfter – ereignet: Erich Sassbeck, ein alter Mann, ist zur falschen Zeit am falschen Ort und gerät in eine brutale Schlägerei, die ihn das Leben zu kosten droht. Doch am Schluss ist er es, der überlebt, während die beiden Jugendlichen, die ihn angegriffen haben, tot sind – erschossen von unbekannter Hand. Erich Sassbeck glaubt, dass ihn ein Wunder gerettet hat. Die Polizei dagegen fragt sich, ob nicht er es war, der geschossen hat. In Notwehr. Oder, schlimmer: In Selbstjustiz.

Der Journalist Ingo Praise wird in den Fall verwickelt. Er findet Beweise, dass die Geschichte des Rentners stimmt: Ein Unbekannter streift durch die Stadt, um Unschuldige zu beschützen – ein Mann, der magische Kräfte zu besitzen scheint.



Der Autor nimmt den Leser auf einen Trip in die Siebzigerjahre mit

### Joyland

Stephen King  
Heyne  
352 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-453-26872-2

Um sich sein Studium zu finanzieren, arbeitet Devin Jones während der Semesterferien im Vergnügungspark Joyland an der Küste von North Carolina. Drei Dinge sind es, die ihn im Laufe des Sommers 1973 vor allem beschäftigen: Seine große Liebe Wendy gibt ihm per Brief den Laufpass. In der Geisterbahn Horror House soll es spuken, nachdem dort ein Mädchen ermordet wurde. Und er fragt sich, welches Geheimnis sich wohl hinter der schönen jungen Frau mit ihrem behinderten Sohn verbirgt, an deren Strandvilla er jeden Tag vorbeikommt. Vom unbekümmerten Schaustellerleben in Joyland fasziniert, verlängert Devin seinen Aufenthalt. Mit seinen neugierigen Nachforschungen tritt er jedoch eine Lawine von Ereignissen los, bei denen es schließlich um Tod oder Leben geht.



Ein Stadtführer für Misanthropen

### Bitte. Nicht. Drängeln

Kristin Oeing  
Diederichs Verlag  
160 Seiten, 12,99 Euro  
ISBN: 978-3-424-35091-3

Die Stadt schläft nie. Als Zenit der Modernität erfüllt sie ohne Ablass jegliche Bedürfnisse und Sonderwünsche ihrer Bewohner. Doch in diesem Paradies sind Adam und Eva in Unzahl unterwegs, und machen sich gegenseitig den Alltag schwer genießbar ... Kristin Oeing erlebt den urbanen Irrsinn von Enge über Ekel bis Unverschämtheiten in U-Bahnschächten und Supermarktschlangen, im Schienenersatzverkehr und Wartezimmern. Die unverschämte Polemik einer überzeugten Großstädterin macht auch vor Selbstkritik nicht Halt, und ist der ideale Begleiter für alle, die sich Tag für Tag durch denselben Dschungel kämpfen.



Eine literarische Entdeckung

### Haus aus Erde

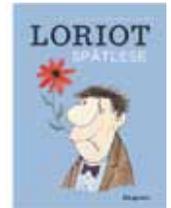
Woody Guthrie  
Eichborn  
301 Seiten, 16,99 Euro  
ISBN: 978-3-8479-0539-4

Eigentlich wollen Tike und Ella gar nicht viel vom Leben: ein sicheres Dach über dem Kopf, das den Sandstürmen standhält und Boden, den das verarmte Farmerehepaar bearbeiten kann. Doch das Land gehört nicht ihnen, sondern der Bank, und zudem scheint sich der Himmel gegen sie verschworen zu haben. Ein erotischer, anrührender und zorniger Roman über ein Liebespaar, das versucht, in einer Welt der ökologischen und wirtschaftlichen Katastrophe seine Würde und seine Hoffnung nicht zu verlieren. Haus aus Erde, zwischen 1940 und 47 entstanden und nie veröffentlicht, wurde von Woody Guthries Tochter vor kurzem entdeckt.

Zum 90sten Geburtstag Loriots

### Spätlese

Loriot  
Diogenes Verlag  
368 Seiten, 39,90 Euro  
ISBN: 978-3-257-02121-9



Die Sensation – über 400 unveröffentlichte Zeichnungen von Loriot, darunter 38 Möpfe. Deutschlands beliebtester Humorist und Karikaturist darf neu entdeckt werden. ›Spätlese‹ versammelt Schätze aus dem Nachlass, die bislang unbekannt waren. Ein Fest für alle Liebhaber des feinen Humors.

Loriot, eigentlich Vicco von Bülow, geboren 1923 in Brandenburg, wuchs in Berlin auf und lebte zuletzt am Starnberger See. Er studierte Malerei und Graphik an der Hamburger Landeskunstschule.

Wenn deine beste Freundin zu deinem schlimmsten Albtraum wird

### Das Mädchen, der Koch und der Drache

Christine Drews  
Quadrige  
320 Seiten, 8,99 EUR  
ISBN: 978-3-86995-050-1



Schön, intelligent und liebenswürdig - die junge Chinesin Mendy dreht mit ihrem Wesen und ihrem Gesang allen den Kopf. Ihr romantisches Naturell hat nichts gemein mit ihrer ordinären Freundin Peipei, die sich von Mendy die Seminararbeiten schreiben lässt, eine Affäre mit deren Vater unterhält und ihr gewissenlos den Freund ausspannt. Doch die gemeinsame Herkunft schweißt zusammen.

Dreh- und Angelpunkt ist die »Strahlende Perle«, das China-Restaurant von Mendys Vater, in dem die ehrgeizige Studentin als Kellnerin aushilft. Aber unter der heimeligen Oberfläche köcheln kriminelle Machenschaften: Schwarzarbeit, illegales Glücksspiel im Hinterzimmer, dubiose Geschäfte, Erpressung – das Lokal steht kurz vor dem Bankrott und Vater Baohan droht im Gefängnis vor die Hunde zu gehen. Um ihre Familie vor dem finanziellen Ruin zu retten, wird Mendy von ihrer Stiefmutter Yeye an den zwielichtigen Geschäftsmann Boss Hong verschachert. Sie droht daran zu zerbrechen. Ist die Familie dieses Opfer wert?

### Thriller

### Der Verrat

Val McDermid  
Droemer Knauer  
320 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-86995-050-1



In Val McDermids neuem Roman "Der Verrat" muss die Schriftstellerin Stephanie Harker am Flughafen von Chicago hilflos mit ansehen, wie ihr fünfjähriger Adoptivsohn Jimmy von einem Unbekannten entführt wird. Als sie, außer sich vor Verzweiflung, aus der Sicherheitsschleuse ausbricht, wird sie für eine Attentäterin gehalten und von der Security überwältigt. Erst die FBI-Agentin Vivi-an McKuras glaubt ihr. Doch da ist der Entführer mit dem kleinen Jungen schon längst verschwunden ...

## Eisen Mangel-Nein Danke

**E**isen hat in unserem Körper viele wichtige Funktionen. Eine der wichtigsten Funktionen ist der Sauerstofftransport im Blut. Haben wir nicht genug Eisen im Körper kann nicht genug Sauerstoff zu unseren Organen, und zur Muskulatur gebracht werden. Wie viel Eisen wir zur Verfügung haben, misst man anhand des Ferritinwertes (Eisen-Speicherwert) im Blut. Diesen kann man beim Arzt bestimmen lassen.



Dr. Wolfgang Feil

### Wie kann sich ein Eisenmangel äußern?

Wenn wir einen sehr niedrigen Ferritinwert haben, dann fühlen wir uns schlapp, uns fehlt der Antrieb, und die körpereigenen Abwehrkräfte sinken. Auch kann es zu brüchigen Fingernägeln, eingerissenen Mundwinkeln und einer unnatürlichen Blässe kommen. Besonders Frauen, die viel Sport machen, haben ein großes Risiko für Eisenmangel, da durch die Menstruation Eisen ausgeschieden wird.

Wie bekomme ich Eisenmangel in den Griff?

Wer einen Eisenmangel in den Griff bekommen will, sollte auf eine eisenreiche Kost achten, die Verwertbarkeit von Eisen im Körper erhöhen und möglichst viele Hemmfaktoren des Eisenstoffwechsels ausschalten.

#### • Eisenreiche Kost:

Besonders Eisenreich sind Zimt, Amaranth, Kakao, Hirse, Pistazien, Fisch und Fleisch. Unser Körper kann das Eisen von tierischen Produkten besser verwerten als von pflanzlichen Produkten. Um Eisenmangel vorzubeugen, sollte man daher mindestens 2x pro Woche Fleisch und 2 x pro Woche Fisch essen.

#### • Verwertbarkeit erhöhen:

In pflanzlichen Lebensmitteln kommt Eisen in der dreiwertigen Form vor. Um im Darm aufgenommen zu werden, muss diese zunächst in die zweiwertige Form überführt werden. Hierfür benötigt unser Körper Vitamin C. Die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln wird deshalb entscheidend erhöht, wenn zu jeder Mahlzeit Wasser mit Zitronensaft oder einer Messerspitze Vitamin C getrunken wird.

#### • Hemmfaktoren ausschalten

Es gibt viele Stoffe, die die Eisenaufnahme behindern:

##### ✓ Phytinsäure

Diese kommt in ungesäuertem Brot vor: Verwenden Sie daher Brot auf Sauerteigbasis

##### ✓ Gerbsäure

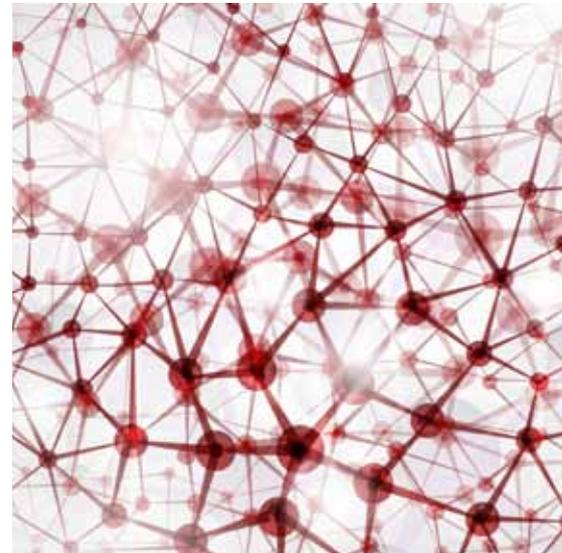
Diese kommt in Tee und Kaffee vor. Genießen Sie daher bei Eisenmangel Tee und Kaffee nur zwischen den Mahlzeiten.

##### ✓ Phosphate:

Diese kommen in Cola-Getränken vor. Wer Eisenprobleme hat, sollte daher kein Cola zum Essen trinken.

##### ✓ Kalzium:

Kalzium bindet Eisen. Deshalb sollten Nahrungsergänzungen mit Kalzium nicht zu einer Mahlzeit genommen werden sondern ausschließlich zwischen den Mahlzeiten. Ebenso sollten kalziumreiche Lebensmittel wie Milch und Käse nicht mit Fleisch kombiniert werden.



### Was kann man tun, wenn der Eisenwert im Keller ist?

Viele Menschen vertragen die bei Eisenmangel verschriebenen hochdosierten Eisenpräparate nicht. Sie bekommen häufig Magenprobleme. Besser verträglich sind eisenhaltige Pflanzensäfte aus Apotheken, Reformhäusern oder Bioläden.

### Eisen in der Transportform, weniger Beschwerden, schnellerer Erfolg:

Eine italienische Studie aus dem Jahre 2006 konnte zeigen, dass Laktoferrin (hier ist Eisen an ein Protein gebunden), deutlich besser verwertet wird als herkömmliche Eisenpräparate: Knapp 9 mg Eisen in Form von Laktoferrin brachten bessere Eisenwerte als ein handelsübliches hochdosiertes Eisenpräparat mit 150 mg Eisen. Das niedrig dosierte Laktoferrin hatte keinerlei Nebenwirkungen im Vergleich zum hochdosierten Eisen.

Fotos: Forschungsgruppe Dr. Feil

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

## MÄSSIGER WEINKONSUM GEHT AUCH DIABETIKERN NICHT AN DIE NIEREN

**R**und 6 Millionen Menschen leiden hierzulande an einem Diabetes mellitus Typ 2, also jener Variante, die früher als „Altersdiabetes“ bezeichnet wurde. Ernährung und Bewegung spielen eine wichtige Rolle in der Entstehung aber auch in der Behandlung der Krankheit, die zwar nicht weh tut, mit der Zeit jedoch die kleinen und großen Blutgefäße des Körpers schädigen kann. Damit steigt nicht nur das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten, sondern auch für Nerven- und Wundheilungsstörungen, Blindheit und eine meist fortschreitende Schädigung der Nierenfunktion. In westlichen Industrienationen ist der Typ-2-Diabetes mittlerweile eine der häufigsten Ursachen für eine Dialyse.

In der Diät für Nierenkranke wurden bislang vor allem der Eiweiß- und der Salzgehalt einschränkend berücksichtigt, allerdings mit uneinheitlichen Ergebnissen. Das internationale Forscherteam der großen ONTARGET\*-Studie mit mehr als 25.000 Teilnehmern aus 40 Ländern bemängelt zudem, dass es zum Einfluss anderer Nahrungsfaktoren auf die Nierengesundheit von Diabetikern kaum Daten gibt. Aus diesem Grund filterte man aus der großen Menge aller ONTARGET-Teilnehmer jene gut 6.200 Typ-2-Diabetiker heraus, die noch keine chronischen Nierenschäden aufwiesen. Per Fragebogen wurde deren Ess- und Trinkverhalten erhoben und zu einem Index für gesundes Essen kategorisiert. Rund ein Drittel der erfassten Diabetiker konsumierte alkoholo-

lische Getränke; meist zwischen zwei und acht Drinks pro Woche, wobei ein Drink einem (kleinen) Glas Wein oder Bier entsprach.

Nach fünfeinhalb Jahren waren gut 8 % der Diabetiker verstorben und bei knapp 32 % war es zu einer chronischen Nierenerkrankung gekommen. Die Auswertung der Ernährungsfragebögen ergab Folgendes: Wer sich insgesamt gesünder ernährte, also beispielsweise mehr grünes Blattgemüse und Obst und dafür weniger Frittiertes aß, hatte ein um 26 % vermindertes relatives Risiko, im Studienverlauf eine chronische Nierenschädigung zu entwickeln. Die Sterblichkeit war sogar um 39 % verringert. Bei mindestens drei Portionen Obst oder Obstsaft pro Woche war das Risiko einer Nierenerkrankung ebenfalls reduziert.

Interessanterweise ging ein geringer Konsum von Eiweiß (sowohl insgesamt als auch von tierischem Eiweiß) mit einem um 16 % erhöhten relativen Risiko für Nierenfunktionsstörungen einher, während der Salzkonsum keine Verbindung zur Nierengesundheit zeigte.

Für Weinliebhaber besonders erfreulich war die Beobachtung, dass sich auch ein mäßiger Genuss alkoholischer Getränke als günstig erwies: Wer 5 Gläser pro Woche trank, hatte verglichen mit den Abstinenzlern ein um 25 % geringeres relatives Risiko für chronische Nierenschäden und ein um 31 % niedrigeres Sterberisiko.

\*Die Abkürzung ONTARGET steht für die Medikamentenstudie „Ongoing Telmisartan Alone and in Combination With Ramipril Global Endpoint Trial“.

Quelle:

Dunkler, D et al.: Diet and kidney disease in high-risk individuals with type 2 diabetes mellitus. JAMA Internal Medicine, doi:10.1001/jamainternmed.2013.9051, online publiziert am 12.8.2013

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

## Kalium und Magnesiummangel in der Praxis: Ein Fall für's grüne Rezept

**M**ikronährstoffe beeinflussen die Herzfunktion positiv, insbesondere die Effekte von Kalium und Magnesium sowie Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> und Niacin auf die Herzfunktion sind wissenschaftlich gut belegt. Allerdings kann unser Organismus diese Stoffe (ausgenommen Niacin) nicht synthetisieren und ist auf die Zufuhr aus der Nahrung angewiesen. In vielen Fällen profitieren Patienten von einer adjuvanten, diätetischen Behandlung mit herzaktiven Mineralstoffen.

*Wie entsteht ein K<sup>+</sup>-Mg<sup>2+</sup>-Mangel?*

Die Ursachen für eine bestehende Hypokaliämie und/oder Hypomagnesiämie sind vielfältig: Neben einer einseitigen Ernährung können Nierenfunktionsstörungen oder Durchfallerkrankungen zu einem erheblichen Verlust der wichtigen Mikronährstoffe führen. Ebenso kann bei Menschen, die chronisch herzkrank sind und kaliuretische Diuretika einnehmen, durch den erhöhten Bedarf bzw. die erhöhte Ausscheidung eine K<sup>+</sup>-Mg<sup>2+</sup>-Imbalance eintreten. Die Folge sind Unregelmäßigkeiten im Herzschlag, speziell Herzrhythmusstörungen. Aber auch Stress oder Belastungssituationen können zu Elektrolyt-Verschiebungen führen und damit auch bei jüngeren Patienten funktionelle Herzrhythmusstörungen verursachen.

*Imbalance begünstigt kardiale Rhythmusstörungen*

Gerade bei Patienten mit KHK, Herzinsuffizienz oder Hypertonie ist ein Ungleichgewicht im Kalium-Magnesium-Haushalt häufig Ursache von Herzrhythmusstörungen. Mangelzustände werden bei ihnen durch die gleichzeitige Therapie mit Diuretika begünstigt sowie infolge der klassischen Antiarrhythmika-Behandlung verstärkt. Häufig ist in diesen Fällen eine dauerhafte diätetische Gabe von Kalium

plus Magnesium erforderlich. Dabei wirken die beiden Elektrolyte komplementär und synergistisch: Die Zufuhr des einen Nährstoffes begünstigt auch die Aufnahme des anderen. Unser Herz will deshalb stets mit beiden Mineralien gut versorgt sein.

*K<sup>+</sup> plus Mg<sup>2+</sup> bringen das Herz in Takt*

Dass die kombinierte Gabe von K<sup>+</sup> und Mg<sup>2+</sup> den Herzrhythmus stabilisieren und Extrasystolen vorbeugen kann, belegt eindrucksvoll die MAGICA<sup>1</sup>-Studie: Nach dreiwöchiger Einnahme von K<sup>+</sup> und Mg<sup>2+</sup> (Tromcardin® complex) zeigte sich in der Verumgruppe eine signifikante Reduktion ventrikulärer Extrasystolen. Besonders wichtig ist eine ausreichende Versorgung für Menschen mit chronischen Erkrankungen, insbesondere Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck oder Durchblutungsstörungen. Auch Diabetiker sollten die Mikronährstoffe substituieren, da Insulin die Kalium-Aufnahme in die Zelle vermindert. Ebenso empfehlenswert ist eine diätetische Behandlung mit herzaktiven Mikronährstoffen für Patienten, die Statine, Antiarrhythmika oder auch Diuretika einnehmen.

Quelle:

<sup>1</sup>MAGICA (Magnesium-Potassium in Cardiac Arrhythmias) Zehender, M. et. al. 1997

Trommsdorff GmbH & Co. KG  
Arzneimittel  
Trommsdorffstr. 2-6  
D-52477 Alsdorf  
Tel. +49 (0) 2404 553-01  
Fax +49 (0) 2404 553-208  
trommsdorff@trommsdorff.de  
www.trommsdorff.de

La mer, der Cuxhavener Experte für Meereskosmetik, stellt vier neue Produkte aus der Serie FLEXIBLE SPECIALS vor.

**Die Produkte stehen in den Regalen der Apotheken und führenden Kosmetik-institute. Der Name La mer FLEXIBLE SPECIALS ist Programm: Die FLEXIBLE SPECIALS Produkte sind frei von Silikon und Paraffinen.**

Hauptwirkstoff ist der Wirkstoffkomplex Sea Minerals™, eine Kombination aus dem von La mer entwickelten und patentierten Meeresschlick-Extrakt mit Meeressalz oder ausgewählten Algen. Die Haut wird optimal mit Feuchtigkeit, wichtigen Mineralien und Spurenelementen versorgt.



Das FLEXIBLE SPECIALS AKTIV FEUCHTIGKEITSFLUID ohne Parfum mit liposomal verkapseltem Meeresschlick-Extrakt und Panthenol aus dem Wirkstoffkomplex Sea Minerals™ spendet intensiv und langanhaltend Feuchtigkeit und versorgt die Haut mit unentbehrlichen Mineralstoffen und Spurenelementen. Anwendung: Für die Extraportion Feuchtigkeit täglich vor der La mer Pflegecreme auftragen.

Foto: La mer

La mer Cosmetics AG  
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Straße 3  
27478 Cuxhaven  
Tel. +49 (0) 4723 79 00 - 0  
info@la-mer.com  
www.la-mer.com

## Genetischer Eilservice von GenScript hilft Novavax bei der beschleunigten Entwicklung seines H7N9-Impfstoffs innerhalb von 28 Tagen

**G**enScript, der weltweit größte Anbieter synthetischer Gene, half dem führenden Biopharma-Unternehmen Novavax, Inc. bei der Entwicklung eines Impfstoffkandidaten gegen das Vogelgrippevirus A/H7N9. Dabei gelang es ihm, innerhalb von nur sechs Werktagen drei Konstrukte mit Genen synthetisch herzustellen, welche wichtige Vakzinproteine codieren. Am 10. Mai 2013 meldete Novavax, dass es seinen Impfstoffkandidaten innerhalb von nur 28 Tagen entwickelt und in präklinische Studien befördert hat, weniger als sechs Wochen nachdem die ersten H7N9-Infektionen am 1. April bekannt wurden.

Die Herstellung der Konstrukte, die Novavax in seinem H7N9-Impfstoffkandidaten einsetzte, stützte sich auf den Rush Gene Service von GenScript. Dabei handelt es sich um einen gentechnischen Eildienst, der synthetische Gensequenzen innerhalb von nur vier Tagen erstellen kann. Darüber hinaus bietet GenScript eine kostenlose Optimierung der Gensequenzen, was bei der Herstellung von Impfstoffen und proteinbasierten Biologika vorteilhaft ist. Mit herkömmlichen Labormethoden benötigen Forscher in der Regel zwei Wochen oder länger, um Konstrukte, wie sie in der Herstellung des H7N9-Impfstoffs zum Einsatz kamen, zusammenzusetzen. Wie die schnelle Entwicklung des Impfstoffkandidaten von Novavax unter Beweis stellte, kann die Kombination von Genscript-Optimierung, Schnellsynthese und spezieller Klonierung, welche die Komplettserviceplattform von GenScript anbietet, die Zusammensetzungszeit deutlich reduzieren und die Forschung und Entwicklung beschleunigen.

Informationen zu GenScript

Hotline 0-800-0006-320  
[www.genscript.com](http://www.genscript.com)  
[www.novax.com](http://www.novax.com)

## EMPFEHLUNGEN FÜR PATIENTEN VERSTÄNDLICH GEMACHT

### Patientenleitlinie Magenkrebs erschienen

**J**edes Jahr erkranken in Deutschland knapp 20 000 Menschen an Magenkrebs oder Krebs in der unteren Speiseröhre. Da diese bösartigen Krebsarten oft lange unbemerkt bleiben, sind sie zum Zeitpunkt der Diagnose häufig schon weit fortgeschritten. Welche neue Behandlung dann sinnvoll ist und was auf die Betroffenen zukommt – etwa bei der Tumorentfernung mittels Endoskop oder bei einer Chemotherapie vor der Operation – beschreibt die neue „Patientenleitlinie Magenkrebs“. Sie basiert auf der ärztlichen Leitlinie Magenkarzinom, die unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) entstanden ist. Der Ratgeber aus dem „Leitlinienprogramm Onkologie“ bietet Informationen für Patienten, Angehörige und Interessierte.

„Da die klinische Forschung in den letzten Jahren die Diagnostik und Therapien deutlich verbessert hat, sind die Behandlungsmöglichkeiten bei Magenkrebs heute vielfältig“, erklärt DGVS-Experte Professor Dr. med. Markus Möhler von der I. Medizinischen Klinik und Poliklinik der Universitätsmedizin Mainz. „Für Patienten ist es gerade auch bei interdisziplinären Verfahren nicht immer einfach, das medizinische Vorgehen nachzuvollziehen“. Als Leitlinienkoordinator war der Gastroenterologe maßgeblich an der Erstellung der erschienenen ärztlichen Leitlinie beteiligt. Diese basierte auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird in regelmäßigen Abständen von einem Expertenteam aktualisiert.

Die Patientenleitlinie, die nun im Internet zum kostenlosen Download bereitsteht, übersetzt die Handlungsempfehlungen in eine allgemeinverständliche Form. Patienten können hier nachlesen, welche Informationen die Ärzte einer Gewebeprobe entnehmen können und welche Wirkstoffe derzeit für eine Chemotherapie zur Verfügung stehen. Sie erfahren, wie die einzelnen Medikamente wirken, welche Nebenwirkungen sie haben und wie sich diese lindern lassen.

Der Ratgeber erklärt auch, warum eine Operation nicht immer sinnvoll ist. „Un-

heilbar kranke Patienten sind im späten Tumorstadium durch die Erkrankung oft sehr geschwächt“, sagt Möhler. Für diese Patientengruppe sei es entscheidend, die Möglichkeiten der „palliativen“ Therapien auszuschöpfen. „Das Ziel der Behandlung ist dann – neben der Lebensverlängerung – vor allem auch die Lebensqualität der Patienten möglichst lange zu erhalten“, erklärt der gastrointestinale Onkologe.

Die „Patientenleitlinie Magenkrebs“ hilft Betroffenen und Angehörigen nicht nur bei rein medizinischen Fragestellungen, sondern auch bei konkreten Fragen im Alltag mit der Erkrankung. So finden Patienten hier zum Beispiel Empfehlungen zur Ernährung. Hilfreich sind auch Hinweise zu Patientenrechten, Adressen von Beratungsstellen und Informationen über eine psychoonkologische Betreuung oder auch Sterbebegleitung. Die Leitlinie bietet auch ein Glossar für den Fall, dass Patienten beim Arztbesuch und in ärztlichen Unterlagen mit unverständlichen Begriffen konfrontiert werden.

„Patienten die über ihre Erkrankung gut Bescheid wissen, haben eher die Möglichkeit mitzureden, mitzuhandeln und existenzielle Fragen aktiv mitzuentcheiden“, sagt Professor Möhler. Herausgeber der Patientenleitlinie Magenkrebs ist das „Leitlinienprogramm Onkologie“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Krebshilfe.

Die Leitlinien zu Magenkrebs im Internet:  
[www.dgvs.de/2095.php](http://www.dgvs.de/2095.php)

[www.krebshilfe.de/wir-informieren/  
material-fuer-betroffene/patientenleitlinien.html](http://www.krebshilfe.de/wir-informieren/material-fuer-betroffene/patientenleitlinien.html)  
(Bestellung der Broschüre möglich)

DGVS Pressestelle  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
Tel. +49 (0) 711 8931-552/-642  
Fax: +49 (0) 711 8931-167  
[lorenz-meyer@medizinkommunikation.org](mailto:lorenz-meyer@medizinkommunikation.org)  
[www.dgvs.de](http://www.dgvs.de)

## Studie zur Behandlung von Patienten mit nicht kleinzelligem Lungenkarzinom (NSCLC) veröffentlicht

**D**ie Ergebnisse der ersten klinischen Studie zur Behandlung von Patienten mit einem nicht-kleinzelligen Lungenkarzinom (NSCLC) mit einer Feldtherapie zur Tumorbehandlung (NovoTTF-Therapie) in Verbindung mit einer Chemotherapie wurden in der Fachzeitschrift *Lung Cancer* veröffentlicht.

Die Studie zeigte, dass die Kombination der NovoTTF-Therapie mit einer Chemotherapie mit Pemetrexed (Alimta®, Eli Lilly) bei der Zweitlinienbehandlung eines NSCLC im fortgeschrittenen Stadium sicher und potenziell effektiver ist. (Pless, M. et al., "A phase I/II trial of Tumor Treating Fields (TTFields) therapy in combination with pemetrexed for advanced non-small cell lung cancer." (Eine Phase I/II-Studie zur Feldtherapie zur Tumorbehandlung (TTFields) in Kombination mit Pemetrexed bei fortgeschrittenem, nicht-kleinzelligem Lungenkarzinom.) *Lung Cancer*. 23. Juli 2013, pii: S0169-5002(13)00308-5. doi: 10.1016).

Die unter der Bezeichnung EF-15-Studie bekannt gewordene Untersuchung wurde an vier führenden Krebszentren in der Schweiz an 42 Patienten durchgeführt, die alle bereits mit einer Erstlinien-Chemotherapie gegen ihre Erkrankung behandelt worden waren. Bei den Patienten lag ein histologisch oder zytologisch bestätigtes lokal fortgeschrittenes oder metastasierendes NSCLC vor, das weder operabel noch mittels Bestrahlung behandelbar war (Stadium IIIB oder IV). Alle Patienten wurden einmal alle drei Wochen mit einer herkömmlichen Pemetrexed-Therapie in Verbindung mit einer kontinuierlichen NovoTTF-Therapie behandelt. Die Kombination der NovoTTF-Therapie mit Pemetrexed wurde gut vertragen, als einzige unerwünschte Nebenwirkung im Hinblick auf den Geräte-

einsetz traten Hautirritationen im Bereich der Transducer-Arrays auf.

Die Ergebnisse der EF-15-Studie wiesen bei der Kombinationstherapie eine mittlere progressive Überlebensdauer von mehr als fünf Monaten und eine Gesamtüberlebensdauer von 13,8 Monaten auf. Diese Ergebnisse nehmen sich im Vergleich zu früheren Ergebnissen im Hinblick auf die Zweitlinienbehandlung eines NSCLC im fortgeschrittenen Stadium mit Pemetrexed allein positiv aus. Bemerkenswert ist, dass die EF-15-Studie auch Patienten mit einer squamösen Histologie (n=7, 17 %) einschloss, die auf eine Behandlung mit Pemetrexed nicht ansprechen.

"Die Veröffentlichung der Ergebnisse der EF-15-Studie stellt einen weiteren klinischen Meilenstein für Novocure dar, liefert sie doch zusätzliche Belege für die additive Wirkung der NovoTTF-Therapie in Verbindung mit einer Chemotherapie und gleichzeitig die ersten Phase II-Daten zur NovoTTF-Therapie bei einer anderen Indikation als einem ZNS-Tumor", erklärt Angela M. Davies, M.D., die medizinische Leiterin bei Novocure."

[www.novocure.com](http://www.novocure.com)

### 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](mailto:gour-med@gour-med.de)  
Internet: [www.gour-med.de](http://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 einem 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! Die Lust am Genuss



## Top 1: Eigenes Thermalbad!

4 Tage

### Indian-Summer-Feeling in Bad Füssing

**Boutique & Feelness Hotel Mürz\*\*\*\*, Bad Füssing / Bayern:** Schon im ersten Augenblick verspüren Sie die Vorzüge, die es im **mehrfach ausgezeichneten Wellnesshotel** zu genießen gilt: komfortable Wohlfühl-Zimmer, **hauseigenes Thermal-Hallenbad mit original Bad Füssinger Heilwasser**, große, exklusive SPA- & Beauty-Oase, Zengarten mit wunderschönem Natur-Swimmingpool, Liegewiese, wechselndes Fitness-Programm von Aqua-Gym, Nordic Walking über Pilates bis hin zu fernöstlichen Meditations-Formen unter Profi-Anleitung.

**Exklusives inklusive:** 3 Ü/HP mit 4-Gang-Wahlmenüs bzw. Themenbuffet + täglich leckeres Kuchenbuffet am Nachmittag. Begrüßungsdrink, 1 Fl. Wasser & Vitamingruß auf Ihrem Zimmer, freie Nutzung von Indoor-Pool, Naturpool & Saunen, Gratis-Teebar, **€ 20,- Wellness- & Beauty-Gutschein (Anreise So-Di) bzw. € 10,- (Anreise Mi-Sa)**, 25% Green Fee-Rabatt Thermengolfclub Bad Füssing-Kirchham.

**3 Ü/HP nur € 199,-**

(Komplett-Preis p.P. im DZ „Spa“)

Reisezeit: bis 28.02.2014, Anreise täglich (außer Weihnachten & Silvester)

DZ „Wellness“ inkl. Extras p.P. **nur € 229,-**

Suite „Ego“ inkl. Extras p.P. **nur € 295,-**

EZ „Spa“ inkl. Extras **nur € 229,-**

Verl.-Nacht inkl. HP p.P. **ab € 75,-**



## Top 2: 40% günstiger!

3 Tage

### 5-Sterne Steigenberger Bad Pyrmont

**Steigenberger Hotel & Spa Bad Pyrmont\*\*\*\*, Bad Pyrmont/Niedersachsen:** Bereits beim Betreten des exklusiven Steigenberger Hotels verspüren Sie den Glanz vergangener Zeiten des ehemaligen „Fürstlichen Kurhotels“. Tauchen Sie ein in die **topmoderne „Spa World luxury“** Bade- & Sauna-Landschaft auf 1.500 qm. Stilvolles Ambiente, **kulinarische Genüsse der besonderen Art**, komfortable Zimmer & Suiten lassen das vom „Schlummer-Atlas 2012“ empfohlene 5 Sterne-Hotel auch zu Ihrem Favoriten werden.

**Exklusives inklusive:** 2 Ü/HP mit fürstlichem 4-Gänge-Wahlmenü oder Themen-Buffer. 1 Fl. Sekt, Obst & Mineralwasser zur Anreise. **Verwöhn-Momente im Wert von über € 50,- (p.P.): 1 x „Aufatmen“ in der Salzgrotte od. 1 x Infrarot-Therapie, 1 x Meersalz-Körperpeeling** in der Dampfsauna (Selbstanwendung), bis zu € 20,- **Beauty-Gutschein**, 15% Wellness-Rabatt, „Aqua-Fitness“ (Mo-Sa).

**2 Ü/HP ab € 199,-**

(Komplett-Preis p.P. im DZ Komfort)

Reisezeit: bis 31.05.2014, Anreise täglich (außer Weihnachten & Silvester)

DZ Deluxe inkl. Extras p.P. **ab € 214,-**

Junior-Suite inkl. Extras p.P. **ab € 289,-**

EZ inkl. Extras **ab € 214,-**

Verl.-Nacht im DZ inkl. HP p.P. **ab € 84,-**



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 15.12.2013, Verfügbarkeit vorbehalten, Eigenanreise)



## Top 3: 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



## Top 4: Jetzt 40% sparen!

4 Tage

### Lassen Sie es rote Rosen regnen

**Wellnesshotel Palmenwald Schwarzwaldhof\*\*\*\*S, Freudensdtal / Schwarzwald:** Entdecken Sie Ihr romantisches Wellnesshotel, umgeben von einer prächtigen 25.000 qm Parkanlage mit direktem Aufstieg zum **höchstgelegenen Rosenweg Deutschlands**. Das „ROSEN SPA“ mit finnischer Sauna, Dampfbad, Hallenbad, Fitnessbereich & Sonnenterrasse lädt zum Entspannen ein. Das charmante Ambiente des Hotels, **individuelle Suiten zum Vorzugspreis** und der exzellente Service werden Sie begeistern.

**Exklusives inklusive:** 3 Ü/HP als köstliche 3-Gänge-Menüs, 1 Glas Sekt zur Begrüßung, tägliche Nutzung der „ROSEN SPA“-Oase, **1 x Entspannende Rosenöl-Massage** (€ 32,- p.P.), 15% Wellness-Rabatt auf alle vor Reiseantritt gebuchten Anwendungen, 1 x Kaffee & Kuchen, 1 x geführte Wanderung durch den Schwarzwald, **KONUS-Gästekarte: Ihr Freifahrt-Ticket für Busse und Bahnen** im gesamten Schwarzwald.

**3 Ü/HP nur € 229,-**

(Komplett-Preis p.P. in der Suite)

Reisezeit: bis 30.06.2014, Anreise täglich (außer Weihnachten & Silvester)

DZ Klassik inkl. Extras p.P. **nur € 199,-**

Themen-Suite inkl. Extras p.P. **ab € 319,-**

EZ bzw. DZ zur Einzelbel. inkl. Extras **ab € 209,-**

Verl.-Nacht im DZ inkl. HP p.P. **ab € 65,-**





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.

### **Exzellente speisen**

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

### **Getränkultur genießen**

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

