

gegründet
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus www.gour-med.de Ausgabe 11/12 – 2014

WEINE AUS DEM
LIBANON IV

KÖNIG KOHL
Genießertipp von Armin
Roßmeier

DIE MÜRITZ
Entspannte
Hausboot-Ferien

GRIECHENLAND
Der Heilige Berg Athos

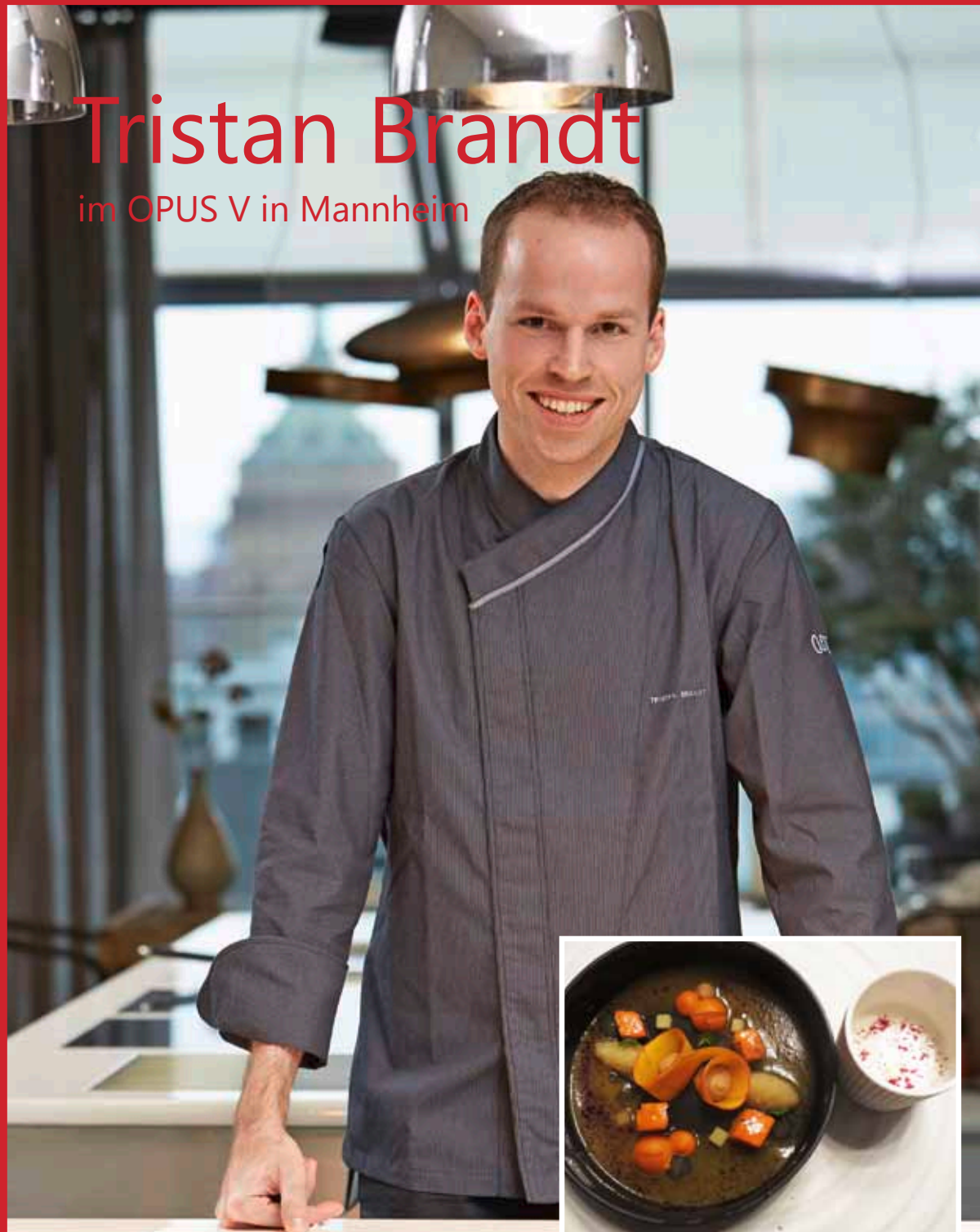
BEIRUT
Genießen
im Libanon

ASERBAIDSHAN
Abenteuerreise ins
Land des Feuers

SÜDTIROL
Hotel-Geheimtipp:
Cyprianerhof am Fuße
des Rosengartens

Gour-med
Getestet und empfohlen

11/12 – 2014
33. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575





Liebe **Gour-med** - Leser,

Stille Nacht, heilige Nacht ist das so oder sind Sie wie die meisten Menschen von den Weihnachtsvorbereitungen gestresst? Ist es nicht jedes Jahr das gleiche? Immer wieder fasst man den guten Vorsatz: Im nächsten Jahr wird alles anders, und dann wird es genauso wie im Jahr davor.

Seien Sie unbesorgt, Sie sind keine Ausnahme sondern gehören zu den 74,8 % denen es genauso geht.

In dieser Ausgabe von **Gour-med** möchten wir Ihnen entspannte Abwechslung verbunden mit kulinarischen Exklusivitäten bieten.



Eine dieser kulinarischen Exklusivitäten können Sie bei Tristan Brandt im Restaurant OPUS V in Mannheim genießen.

Im Modehaus Engelhorn in Mannheim befindet sich das einzige Sterne-Restaurant Deutschlands in einem Kaufhaus. Genau ein Jahr nach der Eröffnung hat es der junge Küchenchef geschafft und seinen ersten Stern bekommen. Glückwunsch!! Wir sind sicher es bleibt nicht bei dem einen Stern.

Einen Stern würden wir, wenn es denn möglich wäre, unserer Sommelière Iwona Herzog gerne verleihen. Iwona Herzog ist eine Expertin mit einem kleinen Weinladen in Bruchsal die nicht nur über sehr viel Weinwissen verfügt, sie ist auch eine exzellente Köchin. Den Empfehlungen können Sie bedenkenlos folgen. Genuss garantiert!



TV-Koch und langjähriger **Gour-med** Autor Armin Roßmeier hat schmackhafte Gerichte mit Wintergemüse vorbereitet. Gerichte die nicht nur gut schmecken, sie sind auch gesund und bauen Abwehrkräfte gegen die kalten Tage auf.

Unser Autor Horst-Dieter Ebert war einigermaßen skeptisch, als er sich zu einem Gourmet-Törn auf der AIDamar einschiffte. Ein Feinschmecker-Programm auf einem Groß-Kreuzfahrer mit 2600 Passagieren erschien ihm denn doch nicht denkbar. Es war dann jedoch nur eine (limitierte) Gruppe von rund 50 Teilnehmern, die gegen einen Aufpreis an dem Gourmet-Programm teilnahmen. Und die erhielten tatsächlich Feinschmecker-Genüsse und -Erfahrungen der allerfeinsten Art, die selbst unseren anspruchsvollen Autor überraschten.



Der hat im Übrigen in diesem Heft die Zahl seiner „Bücher-Kritiken“ verdoppelt: Wer jetzt noch kein Weihnachtsgeschenk hat, findet hier ein paar hochwertige Vorschläge, die dem Schenker alle Ehre machen. Und zwar nicht nur Titel für die Küche, sondern kulinarische Bücher auch zu anderen schönen Themen.

Über attraktive Reisen, die Genuss und Abenteuer mit einander verbinden berichtet Gunther Schnatmann. Sein Abenteuertrip ging mit dem Hausboot auf der Mützig zu den Fischern die den frischen Fang delikats zubereiten.



Seine zweite Genuss-Empfehlung liegt in Süd-Tirol, der Cyprianer Hof ist schon eine Reise wert.

Stefanie Bisping war mal wieder in Italien auf den Spuren des berühmten Parma-Schinkens, dem Schinken von Weltruf.

Neu entdeckt haben wir das „Land des Feuers“ Aserbaidshan mit seiner Hauptstadt Baku. Das Land und die Menschen sind eine Faszination zwischen Orient und Okzident, Moderne und Tradition. Ein Abenteuer das wir sehr empfehlen können.

Ganz anders dagegen ist es in Beirut, libanesisches Küche gehört zu den besten des vorderen Orients. Aromareich und mit vielen Gewürzen. Das Richtige für Feinschmecker.

Natürlich haben wir wieder viele Tipps, auch noch für Weihnachten und Sylvester, Empfehlungen und das Neueste aus der Medizin und Pharmaindustrie.

Entspannen Sie bei guten Weinen, mit gutem Essen und netten Menschen.

Ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes 2015 wünscht Ihnen

Ihr **Gour-med**-Team und natürlich

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

Haben Sie Anregungen, Tipps oder auch Kritik, schreiben Sie uns per E-Mail an: **Gour-med@Gour-med.de**



04 **Tristan Brandt**
Fine Dining im Edelkaufhaus Engelhorn

10 **DER WEIN-GENIESSER**
TIPP VON IWONA HERZOG
Weine aus dem Libanon IV

12 **DER GESUNDE GENIESSER-TIPP**
von Armin Roßmeier
König Kohl

14 **GENUSS UND REISETIPPS**
14 Hotel Steigenberger – Fine Dining auf der Kö
18 Entspannte Hausboot-Ferien auf der Müritz
22 Griechenland – Der Heilige Berg Athos
28 Beirut – Genießen im Libanon
32 Aserbaidshan – Abenteuerreise ins Land des Feuers

36 **NEUES AUS DER GENUSSWELT**
36 Palazzo – Premieren in Berlin und Hamburg
38 Cyprianerhof – Der Südtiroler Hotel-Geheimtipp

40 **KULINARIA DER WELT**
Nicht nur Schinken

42 **EBERTS BÜCHER-KRITIKEN**

44 **EBERTS AUSFLÜGE**
Grünes Schiff mit eigenem Wasserfall

47 **KURZ NOTIERT**
47 Genießertage im Hotel Bareiss in Baiersbronn



18 **Wasserwandern**



22 **Griechenland**



30 **Aserbaidshan – Land des Feuers**

48 Harald Wohlfahrt kocht neues Space Food für ESA
50 Litauen auf Platz 3 der Top-Reiseziele 2015
51 Puerto Rico – San Juan
52 Kempinski Hotels – neues Luxus-Resort am Arabischen Golf
53 Bad Reichenhall – Gesundheitstourismus

55 **BUCH-TIPPS**

56 **Gour-med-GETESTET UND EMPFOHLEN**
56 Tefal – Neuer High-End Dampfgenerator Pro Express
57 Neu von Krups – Kompakter Kaffeevollautomat

58 **WEIN UND GESUNDHEIT AKTUELL**

59 **ERNÄHRUNGS-MEDIZIN AKTUELL**

60 **MEDIZIN NEWS**

66 **PHARMA NEWS**

02 EDITORIAL
65 IMPRESSUM

Fine Dining im Edel- kaufhaus Engelhorn

Tristan Brandt in Mannheim
ist die Entdeckung des Jahres

Anne Wantia, Klaus Lenser



Genießen in Deutschland wird Gourmets immer leichter oder schwerer, je nach dem von welcher Seite man es betrachtet, gemacht. Der etablierte Restaurantführer Michelin überrascht uns seit einigen Jahren mit neuen Restaurant- und Köche-Empfehlungen in einer erstaunlichen Vielzahl.

Das ist der eindeutige Beweis Deutschland hat den Wandel vom Satt-Esser zum Genuss-Esser vollzogen.

Fine Dining macht auch vor den Restaurants der Kaufhäuser nicht halt. Das edle

Modekaufhaus Engelhorn in Mannheim beweist es.

Der noch nicht 30jährige Küchenchef Tristan Brandt ist im November d.J. nach 14 Monaten Tätigkeit im Kaufhaus Restaurant **OPUS V** mit einem Stern ausgezeichnet worden. Verdient und zu Recht bekommt er diesen „Orden“. Neben dem begehrten Stern vergibt der Gault Millau 16 Punkte und den Titel „Junges Talent 2015“.

Das **OPUS V**, erst im November 2013 eröffnet, wurde konzeptionell gemeinsam

mit dem Kaufhausinhaber Richard Engelhorn und Tristan Brandt als Gourmet-Restaurant geplant.

Der junge Koch legt großen Wert darauf nicht einen weiteren Gourmet-Tempel zu schaffen in dem, lassen Sie es uns salopp formulieren, Gäste und das Servicepersonal nicht so vornehm sein sollen, dass sie das Genießen vergessen.

Die Atmosphäre sollte gemütlich, das Ambiente ungezwungen und der Service nicht steifer als die Gäste sein. Das Konzept ist realisiert und kommt bei den



Lockere Eleganz in OPUS V

Gästen gut an. Das Ziel war aber von Beginn an klar, im **OPUS V** sollte so gekocht werden, dass – mindestens – 1 Stern erkocht werden sollte.

Viel Glas, Designer-Kirschholzmöbel, ein gediegenes Parkett und gemauerte Natursteinwände, verbunden mit einem modernen Service und individuellem Geschirr und Besteck – die Buttermesser

tragen die Signatur von Tristan Brandt – lassen die Liebe zum Detail erkennen.

Eine Besonderheit ist der sogenannte Chef's Table – der von den Gästen sehr geschätzt wird – und lange Zeit im Voraus gebucht werden sollte. Er befindet sich in einem separaten Raum, neben dem Restaurant. Die Wand zur Küche besteht aus einer zusammenfaltbaren Holz-

tür, die, wenn geöffnet, den Blick in die Küche und auf das dort arbeitende Team ermöglicht.

Das Küchenteam um Tristan Brandt besteht aus fünf Köchen die alle ein Ziel haben, ihren Gästen mit authentischen, kreativen, aromatischen Gerichten einen kulinarischen Tag oder Abend zu bereiten. „Wenn die Gäste abends oder



Für besondere Gäste: Chef's Table

mittags zufrieden sind, ist das die Bestätigung für unsere Küche“ so Küchenchef Tristan Brandt.

Tristan Brandt setzt auf erstklassige regionale, saisonal frische Produkte die er gerne mit internationalen Zutaten aromatisch verfeinert und zu feinsten Texturen verarbeitet. Ein besonderes Faible für asiatische Produkte und Aromen hat er seit einem Fernost-Aufenthalt. Sein Vertrauensverhältnis zu den Lieferanten der Region garantiert ihm die hohe Qualität der eingesetzten Ware. Das Wichtigste für ihn ist, den Geschmack und die Identität der Produkte zu erhalten.

Seine monatlich neu entwickelten Menu Karten mit insgesamt neun Gängen, sind



[Blick in die Küche vom Chef's Table](#)

Immer unter Dampf



aber – falls vom Gast gewünscht – auf drei Gänge reduzierbar. Sie nennt nur die Grundkomponenten der Zutaten, wie z.B. Steinbutt – Topinambur – Yuzu. Tristan Brandt garantiert aber hochwertige Gerichte. Was wir gern bestätigen!

Kulinarisch eingestimmt werden wir mit einem getrüffelten Maronensüppchen, gefolgt vom Amuse bouche „Forelle-Bete-Feldsalat“. Ob Hamachi (Gelbflossensmakrele), Huhn mit Pak Choi, der zarte Steinbutt oder das perfekt gegarte Reh mit Kohlrabi und Holunderbeeren, alle Gänge sind fantasievoll angerichtet und geschmacklich auf höchstem Niveau zubereitet. Die zwei Desserts, das erste sehr erfrischend aus Gin Tonic – Gurke – Limette und das zweite aus Schokolade – Banane – Sesam schmecken einfach köstlich. Die dazu gereichten Weine – exzellent ausgesucht von Sommelier Marko Frommberger – passen ganz ausgezeich-



Besonders empfehlenswert

net zu der aromatischen Speisenfolge.

Marko Frommberger, Maître und Sommelier im **OPUS V** und Tristan Brandt sind ein Kreativteam wie man es selten findet. Ihre Leidenschaft und ihr Ideenreichtum inspiriert sie zu immer neuen Gerichten und Genussergänzungen durch Weine die geradezu wie geschaffen sind für manche Speisen. Oft hat man den Eindruck sie gehen mit wissenschaftlicher Akribie vor um noch mehr Aromen und Geschmack hervorzuheben.

Nach diesem genussvollen Menu sind auch wir sicher, dass man von dem ruhig und besonnen arbeitenden Küchenchef Tristan Brandt und seinem Team in den kommenden Jahren noch viel hören und sehen wird. Der unter anderem von Harald Wohlfahrt, Jean-Georges Klein, Dieter Müller, ausgebildete Koch hat es bewiesen, er spielt bereits in der ersten Kochliga. Wir sind sicher, dass er damit nicht zufrieden ist und wagen die Prognose, dass er sehr bald mit weiteren Auszeichnungen geehrt wird.

Mit großem Engagement sorgt er dafür, dass seine Küchenmannschaft mit Begeisterung dabei ist, und seine Ziele unterstützt. Sein Junior Sous Chef Florian Volke war in diesem Jahr bei dem Wettbewerb „Koch des Jahres“ einer der Bestplatzierten von allen Teilnehmern. In der Jury sitzen keine geringeren Köche wie: Dieter Müller, Thomas Bühner, Klaus Erfort und weitere hoch dekorierte Sterne Köche.

Wir waren mehr als begeistert von dem Menu im **OPUS V**. Tristan Brandt überzeugte mit jedem Gang, eine wahre Sterneleistung.



Sommelière Marko Frommberger

Damit Sie unsere Begeisterung nachvollziehen können haben wir für alle die in nächster Zeit keine Gelegenheit haben - rechtzeitig zu reservieren ist zu empfehlen – bei Tristan Brandt zu speisen, von seinen Rezepten ein 3-Gang Menu zum Nachkochen für Sie mitgebracht.

Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit

Fotos: *OPUS V, Anne Wantia*

OPUS V
05, 9-12
D – 68161 Mannheim
Tel: +49 (0) 621 167- 1155
Mail: Info@restaurant-opus-v.de
www.restaurant-opus-v.de



Besonders empfehlenswert

THUNFISCH • SESAM MISO

Rezept für 4 Personen

Thunfisch:

400 g roter Thunfisch (Sushi Qualität)
100 g Sesam-Körner
Saft von ½ Limone
Salz, Pfeffer

Misosauce:

120 ml Reisessig
60 ml Sake
3 EL helle Misopaste,
50 g Ingwer
½ Stange Lauch
5 kleine Schalotten,
3 Zehen Knoblauch
30g brauner Zucker
20ml Sojasauce
½ Bund Koriander

Misoespuma:

60 g helle Misopaste
1 Eigelb
80 g Vollei
250 g Butter
schwarzer Sesam

Salat:

10 Radieschen
1 Salatgurke
Wildkräuter
100 ml Olivenöl
2 Limonen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Thunfisch rechteckig schneiden, würzen und mit Sesam panieren. Mit Sesamöl auf jeder Seite 10 Sekunden anbraten. Von den Abschnitten des Thunfischs ein Tatar schneiden und mit Sesamöl und Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die festen Zutaten für die Misosauce klein schneiden, alles zusammen mischen, erwärmen und 12 Stunden ziehen lassen.

Für den Misoespuma die Butter schmelzen. Alle anderen Zutaten verrühren und die Butter einfließen lassen. Die Masse in einen Sahnespender füllen und mit 2 Patronen laden. Warm halten.

½ Gurke halbieren und in dünne Scheiben schneiden und mit der Misosauce marinieren.

Die andere halbe Gurke mit Hilfe des Sparschälers in dünne Scheiben schneiden und als Spirale eindrehen.

Radieschen dünn hobeln und mit Limonen Marinade und dem Salat marinieren.



DORADE • KAFFIRLIMONE • PAPRIKA

Rezept für 4 Personen

Dorade:

- 2 Doraden à 400g
Salz, Pfeffer,
Öl zum Braten

Kaffirlimonenöl:

- 50 g Kaffir-Limonenblätter
250 ml Traubenkernöl, Salz

Paprika-Mangochutney:

- 2 rote Paprika
1 reife Mango
1 kleine rote Zwiebel
60 g Zucker
100 ml Weißwein

Kartoffelpüree:

- 500 g Kartoffeln
150 g Butter
50 ml Milch
Salz, Pfeffer
150 g Zuckerschoten

Zubereitung:

Die Doraden schuppen, filetieren und die Gräten ziehen. Abwaschen und trocken legen.

Kaffir-Limonenblätter mit Salz und Traubenkernöl in einem gut verschlossenen Gefäß auf 60 Grad erwärmen und 24 Stunden an einem warmen Ort ziehen lassen. Passieren.

Paprika, Zwiebel und Mango schälen und fein würfeln. Zucker mit 2 El Wasser hell karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Paprika und Zwiebel zugeben und Mango zum Schluss unterrühren.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Aufs Sieb gießen, abtropfen lassen und durch die Presse drücken. Mit Hilfe eines Rührgerätes die Butter und Milch einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuckerschoten in Streifen schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Öl knackig anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



JOGHURT HIMBEER PASSIONSFRUCHT

Rezept für 4 Personen

Joghurtcreme:

- 250 g Joghurt
50 g Puderzucker
3 Blatt Abrieb und Saft einer Zitrone
150 g Gelatine
geschlagene Sahne

Himbeergelee:

- 200 g Himbeerpüree
50 ml Zitronensaft
50 ml Orangensaft
30 ml Wasser
45 g Zucker
4 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Für die Joghurtcreme den Joghurt mit Puderzucker und Zitronenabrieb verrühren und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine flüssig einarbeiten. Geschlagene Sahne unter die kalte Masse heben und in Gläser abfüllen. Sofort kalt stellen.

Himbeerpüree mit Zitronen- und Orangensaft mischen. Wasser und Zucker erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine auflösen und unter die Masse rühren. Himbeeren halbieren und auf die kalte Joghurtcreme legen und das Himbeergelee ca. 1 cm aufgießen. Erkalten lassen.

Das innere der Passionsfrüchte auskratzen und durch ein Sieb drücken. Das Passionsfruchtmark mit Orangensaft verrühren und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine in einem Teil der Sahne und dem Zucker in einem Topf auflösen und mit dem Vanillemark unter die Masse ziehen. Alles zusammen in einen Sahnenspender füllen, mit 2 Patronen laden und kalt stellen. Auf das erkalte Himbeergelee spritzen und mit Schokolade garnieren.

Passionsfruchtesspuma:

- 10 Passionsfrüchte
100 ml Orangensaft
50 g Zucker,
1/4 Stange Vanille
1/2 Blatt Gelatine
110 g Sahne

Garnitur:

Himbeeren, Schokolade





Die Sommelière – Weinfachgeschäft

Iwona Herzog

Kübelmarkt 26

76646 Bruchsal

info@diesommeliere.de

www.diesommeliere.de

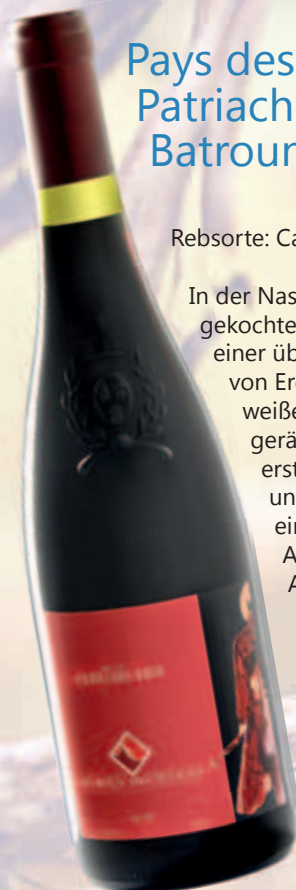
Weine aus dem Libanon Teil IV

Iwona Herzog ist ausgebildete Sommelière und eine leidenschaftliche Köchin. Was passt besser zusammen, als erlesene Weine und ein feines Menü? Besonders spezialisiert hat sich Frau Herzog auf die Weinbaugebiete Portugal und Spanien, wohin sie auch regelmäßig Exkursionen veranstaltet. Sie betreibt seit 13 Jahren ein Weinfachgeschäft im nordbadischen Bruchsal. Hier können die Kunden nicht nur Weine aus allen wichtigen Anbaugebieten der Welt probieren, sondern auch eine Vielzahl von Feinkostartikeln erwerben.

Libanon und Wein? Selbst für die Kenner ist das eine ungewöhnliche Kombination!

Ich möchte Ihnen deshalb heute eines der führenden Weingüter in diesem Land vorstellen: Batroun Mountains ist ein familiengeführtes Gut in der Bergregion des Nordlibanons. Die Weine und Trauben sind mit dem IMC Bio – Zertifikat für ökologischen Anbau ausgezeichnet. Nach diesen hohen Standards werden fünf Rotweine, drei Weißweine und ein Rosewein produziert, von denen insge-

samt 60.000 Flaschen gefüllt werden. Die acht Weinberge sind auf sechs Bezirke in Höhe von 250 bis 1.500 Meter verteilt – bei einem Bestand von 35.000 Weinreben auf 11 Hektar Fläche. Der ökologische Anbau, die individuelle Betreuung der Weinberge und die hervorragenden



Pays des Patriaches 2012 Batroun Mountains

Rebsorte: Cabernet Sauvignon / Syrah

In der Nase eine Kombination von gekochten roten Früchten mit einer überwiegenden Nuance von Erdbeermarmelade, Nelken, weißem Pfeffer, Leder und geräuchertem Fleisch. Der erste Eindruck ist sauber, rund und entwickelt im Gaumen einen angenehmen, scharfen Abgang mit gerösteten Aromen. Ein komplexer und kraftvoller Wein.

*Genießen Sie zu geschmortem Ibericoschwein
Bellota Bäckchen mit dem Rotwein Jus und gegrilltem Gemüse*



Syrah Batroun Mountains

Tiefe dunkelrote Farbe mit intensiven purpurnen Zügen. In der Nase entfaltet sich eine beeindruckende Komplexität von getrockneten Früchten, Gewürzen, Tabak und Karamell. Am Gaumen eine strukturierte Intensität die im Abgang durch den Geschmack von frischen Früchten und einem angenehmen Säuregehalt abgerundet wird.

Magret de Pato (Entenfilet) mit karamellisierten Kumquats – Chili-Mango Jus auf Selleriepüree hat mit dem Wein hervorragend harmonisiert.

Der Wein - Genießer - Tipp

von Sylvia Dankbar-van Aans



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.



klimatechnischen Verhältnisse sorgen für die hohe Qualität dieser Weine zu einem durchaus akzeptablen Preis. Überzeugen Sie sich selbst!

Degustationsnotizen:

Die Reben von den Weinen wurden in einer Höhe von 400 Metern angebaut

*Die Sommeliers – Weinfachgeschäft
Iwona Herzog*

Cabernet Sauvignon Batroun Moutains

Dunkelrot im Glas, in der Nase ein klarer Duft von dunklen Früchten, schwarzen Beeren, Erdbeermarmelade, Vanille und Kakao. Nach einer pfiffigen Offensive entwickelt sich im Gaumen eine kraftvolle Säurestruktur welche im Abgang durch Aromen von Eiche und Kräutern ergänzt werden.

Probieren Sie meine eigene Kreation aus Wachtelbrüschchen mit Butifarra negra (Wurst vom spanischen Sternekoch) auf cremiger Polenta



Prestige Rouge Batroun Mountains

Cabernet Sauvignon / Merlot / Cabernet Franc

Tiefe intensive rote Farbe mit purpurnen Zügen. In der Nase ein reifer Cabernet mit Spuren von Pflaumen, Brombeeren und eingelegten Kirschen kombiniert durch die Reifung in Barriquefässern mit Aromen von Kaffee-Likör und Mokka. Am Gaumen ein klarer und schneller Überfall gefolgt von einem schönen Abgang durch konzentrierten und samtigen Geschmack von Tanninen.

Ein Savannen Rinderfilet auf Rosenblütengelee mit Foie Gras passt ausgezeichnet zum Festmenü.



Alle Weine zu beziehen über:

weinstore24
caracter GmbH
Becker-Göring-Str. 30
76307 Karlsbad
Phone: 07248 91540
Email: info@weinstore24.de
www.weinstore24.de



König Kohl

Armin Roßmeier

Ein schmackhaftes Kohlgericht nach einem Winterspaziergang genießen - das macht Freude! König Kohl hat so einiges zu bieten und mit einer raffinierten Zubereitung steckt manche Überraschung in so einem Kopf.

Rotkohl, in Süddeutschland auch Blaukraut genannt, bildet mit seinen intensiv violetten Blättern festere Köpfe als Weißkohl. Kohl gehört zu den Kreuzblütlern und seine Familie ist groß, vor allem die kultivierten Arten – vom Blumenkohl über Brokkoli bis hin zu Rosenkohl, Grünkohl und Romanesco.

Kohl ist in Deutschland nicht nur beliebt und preiswert, er hat sozusagen auch einiges „im Kopf“. Er ist ein guter Vitamin C Lieferant (besonders Rotkohl), aber auch die Vitamine A, E und K kann er nachweisen. Neben den Mineralstoffen

wie Kalzium, Kalium und Eisen enthält er außerdem reichlich Ballaststoffe und der kcal-Anteil kann sich sehen lassen: 100 g Rotkohl (frisch, gegart) haben 20 kcal, 100 g Weißkohl (frisch, gegart) haben 23 kcal. Rot- und Weißkohl enthalten geschmacksgebende Polyphenole und Glucosinolate, die antibiotisch wirken, die Harnwege schützen und sie sind Kraftfutter für unsere Zellen.

Kohl sollte möglichst frisch gekauft und zeitnah zubereitet werden, denn je älter Kohl wird, desto mehr büßt er an Geschmack und Nährstoffgehalt ein. Sind die Schnittstellen am Strunk bereits stark eingetrocknet und hellgrau verfärbt, handelt es sich um ältere Ware. Für die Zubereitung die äußeren Blätter entfernen, kurz unter fließendem Wasser waschen um die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe zu bewahren. Damit die kräftige

Farbe beim Rotkohl erhalten bleibt, gibt man dem Kochwasser etwas Essig bei. Bereiten Sie den Kohl mit etwas Öl zu, so können die fettlöslichen Vitamine (z.B. Vitamin A, E und Betakarotin) besser vom Körper aufgenommen werden. Wer Kohlgemüse nicht so gut verträgt, also unter Blähungen leidet, kann unter Zugabe von Anis, Fenchel und besonders Kümmel ins Kochwasser oder Kohlgericht, dem Ganzen Abhilfe schaffen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen meiner Rezeptvorschläge dieses wertvollen Wintergemüses!

Ihr Armin Roßmeier

Kohlgemüsesuppe mit Lammhackbällchen

Zutaten für 4 Personen

200 g	Lammhackfleisch
1	Ei
80 g	Zwiebelwürfel
1 EL	Schnittlauchröllchen
1	fein gewürfelte Knoblauchzehe
¼ TL	Chiliflocken
½ TL	Currypulver
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
60 g	Fetakäsewürfel
2 EL	Olivenöl
¼	Kopf Weißkohl
je 60 g	Streifen von Karotten, Lauch, Petersilienwurzeln
800 ml	Gemüsebrühe
2	Thymianzweige
1 EL	Schnittlauchröllchen
1	Mini-Stangenbrot
1 EL	Tomatenmark



1 TL	Thymian gerebelt
4	Scheiben Bauchspeck
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Vom Weißkohl den Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden. Lammhack mit der Hälfte der Zwiebelwürfel, Ei, Schnittlauch, Knoblauchwürfel, etwas gerebeltem Thymian, Fetakäsewürfel, Currypulver, Chiliflo-

cken, Kreuzkümmel und Salz vermengen. Von der Masse Bällchen formen und in heißem Olivenöl zart ausbraten.

Die restlichen Zwiebelwürfel glasig angehen lassen, feine Gemüsestreifen zugeben, kurz mit angehen lassen, mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Weißkraut zugeben, etwas Thymian dazurebeln, kurz köcheln lassen. Lammhäkchen dazugeben, mit durchziehen lassen und in tiefem Teller anrichten, mit Schnittlauch bestreuen.

Stangenbrot längs halbieren, Boden mit Tomatenmark bestreichen, etwas gerebelten Thymian darüber streuen, abdecken, mit Speckscheiben umwickeln, in wenig heißem Olivenöl in der Pfanne rundum anbraten, danach in Scheiben schneiden, zur Suppe mit anlegen. (Brot ist nicht in der Nährwertberechnung berücksichtigt.)

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Nährwert pro Person

288 kcal – 19 g Fett – 22 g Eiweiß – 8 g Kohlenhydrate – 1 BE

Gänsekeule mit Pflaumenknödel und Rotkohl

Zutaten für 4 Personen

4	Gänsekeulen (à 350 g)
150 g	Röstgemüse (Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Karotten)
3	Stängel Beifuss
250 ml	brauner Geflügelfond

520 g	Kartoffelkloßmasse (Fertigprodukt)
8	Backpflaumen
4 TL	Pflaumenmus
½	Kopf Rotkohl
1 TL	Butterschmalz
2 TL	Zucker
1 ½ EL	Apfelmus
2	Lorbeerblätter
2	Wacholderbeeren
2	Nelken
¼ l	Gemüsebrühe
1	Apfel
1 EL	Olivöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gänsekeulen in heißer Pfanne mit etwas Olivenöl angehen lassen, beidseitig mit Zahnstocher anstechen, dass das Fett ausläuft, etwas ansalzen. Die Keulen herausnehmen, Fett abseihen, in der selben Pfanne Röstgemüse zugeben, kurz angehen lassen, den Beifuss zufügen, Keulen darauflegen, mit braunem Geflügelfond angießen und im Ofen bei ca. 180° C 60 Minuten garen

lassen.

Vom Rotkohl den Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden. Zucker in etwas Butterschmalz ankaramellisieren, Rotkohl zugeben, etwas Apfelmus und Brühe, Lorbeer, Wacholder, Nelke zufügen und auf den Biss garen, würzen.

Von der Kartoffelmasse Knödel formen, eine Öffnung eindrücken, Backpflaumen mit Pflaumenmus füllen und in die Öffnung drücken, gut ummanteln und in leichtem, sprudelnden Salzwasser ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen.

Apfel säubern, Haus ausstechen, Spalten schneiden und in heißem Gänsefett beidseitig kurz braten. Die Soße abseihen, als Spiegel auf flachen Teller angießen, die Keule darauf legen, Apfelspalten darauf anreihen, Rotkohl und Knödel daneben mit anrichten, mit Beifusszweig garnieren.

Zubereitungszeit ca. 65 Minuten

Nährwert pro Portion

866 kcal - 58 g Fett - 60 g Eiweiß - 24 g Kohlenhydrate - 2 BE



Fruchtige Kohlroulade mit Kürbis-Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen

500 g	Hackfleisch gemischt
8	Weißkrautblätter
160 g	Kürbis
400 g	Kartoffeln (mehlig)
200 g	Milch
1	Ei
1 ½ EL	Olivöl
2 EL	Quark
60 g	Räucherspeck
1	Zwiebel
1 EL	Petersilie gehackt
1	Apfel
1 TL	Curry
1	kleines Stück Ingwer
4	Zweige Zitronenthymian
100 ml	Gemüsebrühe
120 ml	brauner Kalbsfond
2 EL	Olivöl
	Chilisalz, Pfeffer
¼ TL	Kümmel

Zubereitung

Kohlblätter in leichtem Kümmel-Salzwasser blanchieren, kalt ablaufen, abtropfen lassen, den Strunk ausschneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Den Speck in feine Würfel

schneiden. Apfel säubern, Kernhaus ausstechen, würfeln und in heißem Olivenöl kurz anbraten, mit Curry würzen, etwas Zitronenthymian zurebeln und zur Seite stellen, abkühlen lassen.

Kartoffeln und Kürbis schälen, würfeln und mit der Milch weich kochen, zum Püree glatt rühren, etwas geschälten Ingwer dazu reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Quark, Petersilie und vorbereiteten Äpfeln gut vermengen, mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Zwei Kohlblätter ineinander legen, mit Hackmasse füllen, einrollen, mit Bindfaden einen Kreuzbund machen, in ein Pfännchen legen, mit Gemüsebrühe angießen, Thymianzweig dazugeben, im Ofen bei ca. 175 – 180° C 18 – 20 Minuten garen. Kalbsfond aufkochen, etwas reduzieren lassen, Speckwürfel zufügen und als Spiegel auf Teller angießen. Von der Roulade den Faden entfernen, in Scheiben schneiden, auf Soße setzen. Das Kürbis-Kartoffelpüree daneben anhäufeln, mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Nährwert pro Portion

569 kcal - 33 g Fett - 38 g Eiweiß - 30 g Kohlenhydrate - 2,5 BE



Fotos: Armin Roßmeier

www.armin-rossmeier.de

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



Fine Dining auf der Kö

Neuer Küchenchef im Steigenberger Parkhotel in Düsseldorf

Klaus Lenser, Anne Wantia

Seit einigen Monaten erstrahlt das Steigenberger Parkhotel im Herzen Düsseldorfs in neuem Glanz. Mehr als zehn Millionen Euro wurden in den zwei Jahre dauernden Neu- und Umbau von Lobby, Terrasse, Wintergarten, Restaurants, Zimmer und Suiten investiert. Überall zeigt sich eine stilvoll-moderne Note. Die Zimmer sind elegant mit wunderschönen Tapeten und exklusivem Mobiliar ausgestattet. Die Bäder sind mit wertvollen Materialien renoviert worden. Wer ein Zimmer zur Königsallee bucht hat einen phantastischen Blick auf den soeben fertiggestellten Kö-

Bogen, der vom Stararchitekten Daniel Libeskind entworfen wurde. Der Kö-Bogen zählt zu den schönsten Büro- und Shopping Malls in Deutschland.

Die großzügig angelegte Terrasse des Steigenberger Parkhotels ist an sonnigen Tagen ein beliebter Treffpunkt auf der Kö. Das Steigenberger Eck bietet den Gästen über 40 Champagnersorten an sowie feine Exklusivitäten wie Fingerfood und viele weitere Genusskreationen die den Gast verwöhnen, wie man das in einer Weltstadt erwarten kann.



Kunstvolle handbemalte Platzteller, schmücken die Tische



Küchenchef, Holger Jackisch

Zum neuen Konzept des Flaggschiffs der Steigenberger Gruppe gehört auch sich kulinarisch neu aufzustellen. Da passte es gut, dass der Küchenchef Michael Görres, nach über dreißigjähriger Tätigkeit im Steigenberger Park Hotel, in den verdienten Ruhestand ging und damit neue Konzepte möglich wurden.

Holger Jackisch heißt der neue Küchenchef im Steigenberger Parkhotel. Ein Fine Dining Restaurant soll entstehen, dass den Ansprüchen einer modernen aromatischen Gourmetküche gerecht wird. Eine leichte Aufgabe ist das für Holger Jackisch ganz sicher nicht, macht ihm aber Spaß und er stellt sich der Herausforderung. Seine Auslandserfahrungen in den besten Häusern der Welt sind eine gute Voraussetzung seine Ideen zu realisieren.

Bis zu seinem Wechsel nach Düsseldorf war er zuletzt im Kempinski Hotel Balschug in Moskau. Weitere Stationen waren u.a. in Doha, Dubai, London und Berlin.

In den beiden Hotel-Restaurants will er seinen eigenen Stil prägen und neue kulinarische Akzente setzen. Vor allem legt er größten Wert auf frische Produkte, wenn möglich aus der Region. So hat er schon einen „Kräuterbauern“ aus dem nahen Willich gefunden. Die Zeichen für die Restaurants im Haus stehen auf Veränderung: Weg von der klassischen Hotel-Küche und hin zu leichten, frischen



Neue Kreation von Holger Jackisch

Produkten, die auch dem verwöhntesten Gaumen schmeicheln. Die ersten Ansätze waren bei unserem Besuch schon zu erkennen, vor allem auf der Speisekarte des Steigenberger Ecks.

Im neuen Fine-Dining Restaurant Artiste mit dem eleganten Wintergarten und direktem Blick auf den Kö-Bogen und den Hofgarten können Sie Ihren Aufenthalt bei klassischen Gerichten genießen. Salat vom Hummer oder Foie gras sind ganz köstlich, um nur einige der Vorspeisen zu nennen. Die Fisch- und Fleischgerichte sind auf den Punkt gegart und von hervorragender Qualität. Zum Abschluss lassen Sie sich vom Croustillant von Himbeeren oder von dem Schokoladendesert verzaubern.

Die umfangreiche Weinkarte im Restaurant lässt kaum Wünsche offen, ein besonderer Schwerpunkt sind hier die „Roten“ aus Italien. Die Servicemannschaft unter dem sympathischen Maitre Mohamed Zouari, dem seit vielen Jahren guten Geist des Restaurants, ist aufmerksam, wenn gleich auch manchmal etwas zu schnell mit dem Nachschenken von Wasser und Wein. Leider werden die Gänge des Menus - wie es früher üblich war - ohne etwas längere Pausen serviert, der Gast von heute will genießen und nicht nur satt werden, wir sind sicher, auch das wird sich in Kürze ändern.

An die, noch wenigen Raucher, hat man auch gedacht. In nur wenigen Schritten erreicht man die Cigar Lounge wo bei einer Montecristo und einem alten Whisky der Abend stilvoll ausklingen kann. Und alle Nichtraucher lassen den Abend ebenso stilvoll bei einem Glas Champagner oder Wein ausklingen.

Fotos: Steigenberger Hotels AG, Gour-med

Info:
Steigenberger Parkhotel
Königsallee 1a
40212 Düsseldorf Deutschland
Telefon +49 211 1381-0
Telefax +49 211 1381-592
<http://de.steigenberger.com/Duesseldorf/Steigenberger-Parkhotel>

Fine-Dining Restaurant Artiste



Edelwhisky - handsigniert



Whisky aus dem Pferdestall

von Monika Hippe

In der Uckermark brennt eine Whiskyliebhaberin „Preussischen Whisky“ in einem ehemaligen Pferdestall und betreibt damit die erste reine Single Malt Destillerie in Deutschland.

An diesem Tag ist es voll im Pferdestall. Cornelia Bohn hat 150 Friesen nebeneinander aufgereiht. Charaktervolle, starke Tiere. Sie tragen Pickelhauben auf der Stirn und ihre Silhouetten galoppieren ins Nirgendwo. Die Pferde sind nur wenige Zentimeter groß und Symbol für einen ausdrucksstarken Whisky. Sie schmücken die Etiketten von 150 Flaschen, die aufgereiht auf zwei Tischen stehen. Cornelia Bohn hat vor kurzem ihre zweite Charge abgefüllt. Nun bereitet sie den Verkauf am Tag der offenen Tür vor. Die 48-jährige betreibt die erste reine Single Malt Destillerie in Deutschland. Seit Februar hat ihr „Preussischer Whisky“ ein Biosiegel.

Nach Schottland hat Deutschland die meisten Whiskybrennereien der Welt. In rund 50 Betrieben wird der Hochprozentige hergestellt. Zwei davon liegen in der Uckermark. Während üblicherweise die Anlagen auch für die Herstellung anderer Brände genutzt wird, hat sich Cornelia Bohn allein dem Single Malt verpflichtet. Er gilt als besonders hochwertig, weil er nur aus einer einzigen Brennerei stammen darf und nur gemälzte Gerste verwandt wird. „So puristisch wie möglich“ ist denn auch ihr Motto. Sie erlaubt keinerlei Zusätze und lagert das Edelgetränk in ausgesuchten Eichenfässern - nicht im Keller sondern ebenerdig mit Öffnungen in den Steinwänden. „So bekommt er durch die Klimawechsel den rauen Ton der Uckermark aufs Auge gedrückt“, sagt Cornelia Bohn. Die 48-jährige trägt Jeans und Pferdeschwanz und hat ein sympathisches Lachen.

Zum Probieren schenkt sie einen Fingerbreit in die Gläser. „Whisky ist das komplexeste Getränk der Welt“, sagt sie. „Man muss sich Zeit nehmen. Es ist ein Frevel, ein Getränk, dass mindestens drei Jahre reift, auf ex hinunterzukippen“. Das Besondere an ihrem Whisky sind die vielfältigen Aromen. Sie entstehen durch das sehr langsame Kolonnenbrennen mit einer Anlage, die eigentlich für Obstbrand gedacht ist. Jeder Schluck ist anders. Der erste erinnert womöglich an getrocknete Tomate, später kommt dunkle Schokolade durch, etwas Nuss, zum Schluss schmeckt er erdig wie die uckermärkische Hügellandschaft. „Oft empfindet jeder etwas anderes, da spielen Stimmungen hinein und auch Erlebnisse aus der Kindheit“, sagt Cornelia die in Sachsen-Anhalt geboren wurde, in der Uckermark aufwuchs und später Pharmazie studierte. Ihre Liebe zu Whisky entwickelte sich ebenfalls

langsam. Neugierig auf das Getränk wurde sie, als sie ihren zweiten Whisky trank und der völlig anders schmeckte, als der erste. Später brachte ihr – in Russland arbeitender – Vater hin und wieder eine Flasche mit nach Hause. Als die DDR-

Vorgang des Destillierens war ihr bereits von der Arbeit in der Apotheke vertraut. 4-5 Stunden dauert ein Brennvorgang. Entgegen der üblichen Brennweise landet bei ihr der Vor- und Nachlauf nicht in der nachfolgenden Destillation.

mal in gebrauchte Bourbonfässern, jedoch nie in Sherry- oder Weinfässer, wie oft üblich.

Ihren eigenen Whisky trinkt Cornelia nur zum Probieren. „Zuviel Alkohol kann auch die Zunge betäuben“ sagt sie. Damit das nicht passiert, darf man mit der Pipette ein paar Wassertropfen ins Glas geben. Dadurch erhält der Single Malt wieder ein ganz neues Aroma. Ab und zu raucht Cornelia auch eine Zigarre dazu. „Es sind beides Produkte der Entschleunigung und sie ergänzen sich wunderbar. Ein absoluter Genuss!“

Und wer sich genügend Zeit nimmt mit dem ‚Preussischen Whisky‘, entdeckt irgendwann auch den Spruch Fontanes, der so gut zu diesem Getränk passt. Schaut man durch die Flüssigkeit hindurch, liest man ihn auf der Innenseite des Flaschen-Etiketts: „Uns gehört nur die Stunde. Und eine Stunde, wenn sie glücklich ist, ist viel“.

Fotos: Monika Hippe

Ein Schatz in der Uckermark: Früher Pferdestall - heute Whiskybrennerei



Mauer fiel, kaufte sie sich von ihrem Begrüßungsgeld die erste eigene Flasche – einen Scotch.

Nun steht ihre eigene Brennanlage im Wert eines Eigenheims in einem ehemaligen Pferdestall in Schönermark. Schon im Jahr 1850 errichtete der preußische Graf von Reedern in dem kleinen Dorf einen Gutshof mit Ställen und einer Brennerei. Anfangs wurde Getreide gebrannt, später Kartoffeln und Rüben. Nach Ende des zweiten Weltkrieges stürmten Sowjets den Gutshof, räumten alles raus und nahmen die Fässer mit. Die Gebäude verfielen. 2010 weckte Cornelia Bohn die Gemäuer aus ihrem Dornröschenschlaf. „Es war Liebe auf den ersten Blick“ sagt sie. Doch die alte Brennerei war zu stark verfallen. So ließ sie den nebenstehenden Pferdestall renovieren. Dabei wurde die ursprüngliche Bausubstanz erhalten und auch das preußische Kappengewölbe aus dem 19. Jahrhundert freigelegt. Das Herz des Gebäudes ist nun die Destillieranlage, die 500 Liter fassen kann. Zu gern schließt sich Cornelia Bohn hier ein, um ganz in Ruhe ihren Whisky zu brennen. „Mein Baby hat mich noch nie im Stich gelassen“, sagt sie und streichelt über die blitzende Chromanlage. Der



Whisky-Liebhaberin Cornelia Bohn brennt einen wunderbaren Single Malt

Obwohl eine hydraulische Spindel die Dichte der Flüssigkeit misst und damit den Alkoholgehalt, gibt sie das Ergebnis zur Sicherheit noch ins Labor. Denn der Zoll ist streng. Die Anlage ist mit 73 Plomben versehen, damit kein Tropfen schwarz gebrannt werden kann. Nachdem der Whisky auf eine Fassstärke von 57% gebracht ist, wird er zur Reifung in Einzelfässer aus amerikanischer Weißbeiche oder Spessarteiche abgefüllt; auch

Allgemein:
Tourismus Uckermark
Stettiner Straße 19, 17291 Prenzlau,
Tel.: + 49 (0) 39 84/83 58 83,
www.tourismus-uckermark.de

Whiskybrennerei:
Preussische Whisky Destillerie
Am Gutshof 3, 16278 Mark Landin,
Tel +49.(0).33335.31895
www.preussischerwhisky.de

Wasserwandern –
von einem See zum andern



Die Müritz als Start für entspannte Hausboot-Ferien

Von Gunther Schnatmann

Der Name Müritz kommt vom slawischen Wort „Morcze“, was „kleines Meer“ heißt. Und tatsächlich bekommt dieser größte See der Mecklenburgischen Seenplatte meeresähnliche Ausmaße, wenn man erst einmal mit zehn Stundenkilometern auf ihm kreuz und quer dahintuckert. Zum Beispiel auf einem gemütlichen Hausboot mit rund 13 Metern Länge, an dem die saftigen Wiesen, kleinen Kiefernwälder und die

Schilfrohrdickichte im Zeitlupentempo vorbeiziehen. Die Müritz ist mit knapp 30 Kilometern Länge und rund 13 Kilometern maximaler Breite immerhin der größte See, der vollständig innerhalb Deutschlands liegt. Den Bodensee teilen wir uns ja mit Österreich und der Schweiz - dort und auf fast allen anderen Seen außerhalb Mecklenburg-Vorpommerns ist das ganz besondere Urlaubsvergnügen wie auf der Müritz

nicht möglich: Hausbootfahren ganz ohne Führerschein.

Und so schippern inzwischen rund 500 Hausboote auf den Mecklenburgischen Binnengewässern. Keine Angst: Diese Armada «verläuft sich». Denn rund 600 Kilometer Wasserwege können befahren werden. Auf diesen gibt es über 350 Marinas, Häfen und Wasserwanderrastplätze. Einzige Begrenzung für das Schippern ohne Bootsführerschein: Hausboote dürfen maximal 15 Meter lang sein - was locker für acht Personen reicht, mit Kindern auch für zwölf Leute. Und die Höchstgeschwindigkeit beträgt 15 km/h. Das genügt völlig, Langsamkeit ist Trumpf und der eigentliche Sinn des Hausbooturlaubs. Nach dem Einschiffen bekommt jeder Freizeitkapitän eine ausführliche theoretische und praktische Einführung durch einen erfahrenen Kapitän des Bootsverleihers - und damit den Charterschein.

Idealer Ausgangspunkt mit dem größten Bootsverleih ist das «Hafendorf Müritz» in Rechlin mit dem Stützpunkt von Kuhnle Tours. Hier schaukeln Hausboote aller Größen an den Stegen, vom kurzen Kreuzer für zwei bis vier Personen bis



Im Hafen von Waren liegen die Schiffe direkt an der See-Promenade



Müritz-Fischtage: Kulinarische Vielfalt in gemütlicher Atmosphäre

zum «Dickschiff» für zwei bis drei Familien. Immer mit Küche, ein oder zwei Nasszellen, gemütlicher Sitzcke innen und einem Sonnendeck zum Faulenzen und Brotzeit machen - oder zum Klönen an lauen Abenden. Im Sommer erwärmt sich die Müritz übrigens bis auf 22 Grad. Dann ist nach dem Ankern ein Sprung von der hinteren Badeplattform der größeren Boote (die in der Regel auch eine Außendusche besitzen) eine prima Erfrischung.

Das Bootswandern - ob über ein verlängertes Wochenende, eine oder zwei Wochen - ist nicht nur absolut entschleunigend, es ist auch unkompliziert. Das geht im Hafendorf Müritz in Rechlin los. Wer vor oder nach dem Bootstrip an Land entspannen möchte oder einzelne Highlights des Müritz-Nationalparks zunächst mit dem Auto ansteuern möchte (wie die Serrahner Berge mit ihren Buchen-Urwäldern, die 2011 UNESCO-Weltkulturerbe wurden), kann sich im Hafendorf auch eine Ferienwohnung über Kuhnle buchen. Weiter auf der Tour über die Müritz, ihre angrenzenden Seen und Kanäle, gibt es dutzende Sportboothäfen zum Anlegen für Ausflüge oder zum Übernachten. Die Region hat den Trend zum Wassertourismus erkannt und entsprechend an vielen der Ufergemeinden und Städtchen neue Marinas eingerichtet

oder alte Häfen ausgebaut. Dort findet der Bootswanderer problemlos Strom, Frischwasseranschluss, kleine Läden und immer wieder lohnenswerte Einkehrmöglichkeiten. Denn das ist nach der Entspannung das nächste Genuss-Highlight einer Hausboottour in Mecklenburg: die vielen kulinarischen Angebote, speziell natürlich die Gerichte mit fangfrischem Süßwasserfisch. Nebenbei: Man ist hier keine 90 Kilometer von der Ostsee entfernt - auch Scholle oder Dorsch gibt es an jeder Ecke frisch und lecker.

Die Häfen sind mal malerisch versteckt direkt neben einer Fischerkate, wo geräucherte Aale oder Forellen zur Bordverpflegung verkauft werden. Oder größer

und betriebsam wie in Waren, der liebevoll renovierten Kleinstadt am Nordende der Müritz mit ihren Gässchen und dem Marktplatz mit seinen Straßencafés. Nach dem Start bei Kuhnle in Rechlin am Süden des Sees ist Waren das ideale erste Etappenziel. Im Sommer ist im Hafen immer etwas los, es gibt Feste, Märkte und Regatten. Maximal 500 Meter in die Stadt hinein gibt es jede Menge Lokale, die meisten natürlich mit Schwerpunkt Fisch. Ob schnell und sättigend wie Heinos Fischerstuw mit seinen Riesen-Fischbrötchen an der Strandstraße oder feiner im Restaurant Kleines Meer am Alten Markt.

Waren ist auch das Zentrum der alljährlichen Müritzer Fischtage, die 2015 vom 26. September bis 11. Oktober stattfinden. Dann werden an den Wochenenden Stände und Zelte aufgebaut, es gibt rund ein Dutzend regionaler Fischgerichte zum Probieren, Live-Kochen und Unterhaltungsprogramm. Quasi das Oktober-



Direktverkauf beim Fischer

fest der Müritzer, nur viel kleiner und beschaulicher als das bayerische Gegenstück.

Wer von Waren aus Landerkundungen machen will (das Städtische Tourismusbüro mit seinen postsozialistischen Ka-

Forellen und Aale frisch geräuchert - ein Genuss





Ruhe und Natur: Hausboot-Kapitäne erfahren die Landschaft im Schrittempo

dern ist da in Sachen Service nicht immer die beste Anlaufstation) kann beim Nationalpark-Service Müritz eine geführte Radtour zu den schönsten Land-Plätzen dieses Schutzgebiets buchen. Dabei zeigen die Führer auch die abgelegenen Gebiete, in denen die See- und Fischadler zu hause sind. Wer in kurzer Zeit kompakt eine Natur-Tour unternehmen möchte, kann in Waren auch das Müritzmuseum besuchen. Hier gibt es viele Ausstellungstücke und Erklärungen zum Naturpark - und als Höhepunkt Deutschlands größtes Süßwasseraquarium mit den rund 50 Fischarten der umliegenden Seen. Wem das nicht reicht, der kann von Waren aus auf stillgelegten Bahnstrecken durch unberührte Landschaft eine Draisinentour strampelnd unternehmen. Oder den Kletterwald bei Waren besuchen: In drei bis zwölf Metern Höhe führt eine Tour zwischen den Bäumen des drei Hektar großen Geländes hindurch.

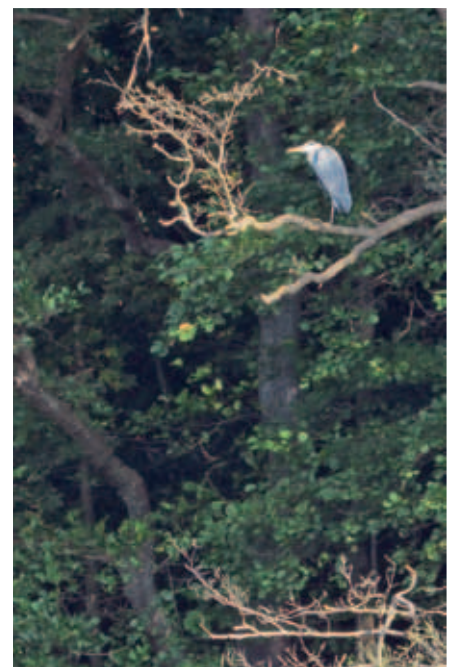
Doch zurück aufs Wasser und hinüber zu weiteren urtümlichen Seen mit dichtem Schilf und über dem Wasser kreisenden Graureihern, zu den Rufen der Rohrdommeln und Bleshühner. Von der Binnenmüritz bei Waren geht es durch den gut zwei Kilometer langen Reeckkanal (auch Eldenburger Kanal) nach Westen zum Kölpinsee. Hier ist das lohnendste Ziel ein über eine Engstelle erreichbarer «Neben-see», der Jabelsche See. Am Ostrand des Gewässers liegt das Dorf Damerow. Hier hat der örtliche Fischerhof einen schönen Anleger für Boote aller Größen, an dem man unbedingt Rast machen sollte. Vor allem natürlich, weil es direkt vor dem Steg an Land einen gut sortierten Fischverkauf für die Bordküche gibt. Wer spontan einen Imbiss bevorzugt, kann sich auch an den Tischen im kleinen Seegarten seinen Hecht oder Aal mit Kartoffelsalat servieren lassen.

Nach der Stärkung ist hier ein ganz besonderer Landgang ein Muss: das rund zwei Kilometer entfernte Wisent-Reservat auf dem Damerower Werder. Die Halbinsel mitten im See bietet den Bison-Verwandten und größten Säugetieren Europas ein ideales naturbelassenes Reservat. Der Flaschenhals nach Damerow ist abgesperrt und damit können die über 50 Wisente auf über 300 Hektar von Menschen unbehelligt in freier Natur leben. Aber es gibt ein Besucherzentrum mit Ausstellung sowie ein Schaugatter. Der Besuch dort lohnt besonders zu den Fütterungszeiten um 11 und 15 Uhr, wenn

die zottigen Tiere gemächlich aus den Wäldern herantraben.

Vom Jabelschen See über den Kölpinsee geht es durch einen kurzen Kanal weiter zum Fleesensee, bekannt durch sein Resort «Land Fleesensee». Das ist aber abseits des Ufers und bleibt links liegen. Wellness auf dem Wasser hat ganz andere Reize. Zum Beispiel die kleine Inselstadt Malchow, die den Fleesensee vom langgezogenen Petersdorfer See trennt. Hier wurde schon 1863 die erste Drehbrücke - die sich also horizontal zur Seite dreht, um größere Boote durchzulassen - eingeweiht. An der heute modernen Drehbrücke liegt auch das Ortszentrum mit einigen Lokalen und Cafés. Davor auf dem Fleesensee gibt es einen großzügigen Wasserwander-Hafen und danach im Petersdorfer See einen kleinen Stadthafen sowie die bestens mit Duschen und Sanitäreinrichtungen ausgebaute Marina des Yachtclubs. In Malchow ist also immer ein Anlegeplatz frei und das Städtchen lohnt sich auch für zwei Übernachtungen.

In Malchow gibt es das Orgelmuseum nahe des alten Klosters. Dazu ein «DDR-Museum». Für Familien bietet sich eine Fahrt auf der nahen Sommerrodelbahn an. Und danach ein Besuch im angren-



... mal als einsame Beobachter

Wasservögel mal in Massen ...





Abendstimmung: Jetzt einen Sundowner an Bord und dann ab ins nächste Fischlokal

zenden Affenwald, wo eine Berberaffen-Großfamilie im Freigehege wohnt und neugierig auf Besucher wartet.

Wer dann die zu jeder vollen Stunde aufklappende Brücke passiert hat, kommt am Ende des Petersdorfer Sees an einem der bekanntesten Gasthäuser der Region vorbei, bei dem es auch einen Anlegesteg gibt: dem Lenzer Krug, der schon diverse Auszeichnungen als herausragendes Fischlokal erhalten hat.

Nach dem Lenzer Krug geht es hinüber in den Plauer See, der gleichzeitig der westlichste schiffbare See auf dieser Route ist. Hinter ihm geht es für Freizeitskipper mit genug Zeit weiter über den Elde-Kanal westwärts über Parchim bis zum Schweriner See, wofür inklusive Rückfahrt nach Rechlin mindestens zehn bis 14 Tage eingeplant werden müssen. Für eine entspannte Woche oder ein verlängertes Wochenende mit rascher Rückfahrt nach Rechlin ist die Stadt Plau am gleichnamigen See der Wendepunkt.

Interessant: Plau hat sich ganz besonders dem Gastronomie-Tourismus verschrieben. Hier haben sich sieben junge Gastronomen rund um den See zusammen-

geschlossen und vermarkten sich über Events und Erlebnisgastronomie. In der Reihe „plau-kocht.de“ laden diese sieben Restaurants zu kulinarischen Reisen ein. Von «literarischer Tafelei» bis zum Showkochen.

Ein ungewöhnliches Ausflugsziel: Der Bärenwald am Plauer See. Hier haben 15 ehemalige Zoo- und Zirkusbären auf dem mehr als 16 Hektar großen Gelände ein Zuhause gefunden und können besucht werden. Auf der Rückfahrt zum Hafendorf Müritz können dann die schönen Ecken und Plätze noch mitgenommen werden, für die auf der Hinfahrt nach Plau keine Zeit war. Denn Zeit sollte auf dieser Boots-Wandertour keine Rolle spielen. Das entspannte Dahingleiten auf dem Wasser verführt nämlich schon sehr bald zu einem Lebensstil weit ab der täglichen Hektik. Das Beobachten der Natur wechselt ab mit entspannten Abenden an Deck und kulinarischen Ausflügen in die teils deftige, teils feine Küche Mecklenburgs. Von einem See zum andern - schneller und intensiver lässt es sich kaum Entschleunigen!

Fotos: Gunther Schnatmann, Gour-med

Infos

Hausbootverleih und Ferienwohnungen:

KUHNLE-TOURS GmbH
Hafendorf Müritz
D-17248 Rechlin
info@kuhnle-tours.de
www.kuhnle-tours.de
Tel.: (03 98 23) 2 66-0
Fax: (03 98 23) 2 66-10

Die Hausboote der Kormoran-Bau-reihe gelten als die schönsten Charterboote Europas. Die gemütlichen Stahlverdränger wurden von KUHNLE-TOURS speziell für den Charterbetrieb entwickelt, sie sind leicht zu manövrieren und bieten allen Komfort unter Deck. Ein großer Salon (1,95 m hoch) mit komfortabler Sitzecke, bis zu vier gemütliche Kabinen, auf dem Achterdeck ca. 20 qm Terrassenfeeling mit Tisch und Stühlen.

Gastronomie:

Pension und Schänke Lenzer Krug
Am Lenz 1, 17213 Lenz über Malchow
Tel.: (039932) 1670

Restaurant Kleines Meer
Alter Markt 7, 17192 Waren
Tel.: (03991) 6480
www.kleinesmeer.com

Fischerhof Damerow
Am Werder 7d, 17194 Damerow
Tel.: (039929) 76698

Attraktionen:

Nationalpark-Radtour
Nationalpark-Service Müritz
Damerower Str. 6, 17192 Federow
Tel.: (03991) 668849
www.nationalpark-service.de

Erlebniszentrum Müritzeum
Zur Steinmole 1, 17192 Waren
Tel.: (03991) 633680
www.mueritzeum.de

Mecklenburger Draisinenbahn
Tel. (039931) 54506
www.draisine-mecklenburg.de

Wisentreservat Damerower Werder
Zum Werder 5a, 17194 Damerow
www.wisentinsel.de



Der Heilige Berg Athos und die kochenden Mönche

Klaus Lenser



Das Ferienparadies Chalkidiki oder wie der Griechen sagt, Halkidiki, ragt wie 3 Finger einer linken Hand in den östlichen Teil des Mittelmeeres und ist nicht nur ein beliebtes, attraktives Urlaubsziel, Kulinarische Feinheiten die nur in dieser Region zubereitet werden sind Garant für einen genussvollen Urlaub. Begleiten Sie uns auf einer Genussreise voller Überraschungen.

An der Spitze des nördlichsten Fingers der Chalkidiki Halbinseln liegt die autonome Republik „Berg Athos“.

In mehr als 20 orthodoxen Klöstern leben Mönche aus 22 Nationen insgesamt etwas über 2200. Dort zelebrieren sie ihren Glauben, durchaus nicht abgeschieden von der Umwelt und isoliert vom Alltag.

Der Berg Athos, gilt auch als Geburtsort der Orthodoxie, zieht im Jahr mehr als eine Million Besucher oder/und Pilger an, die Zahl ist deswegen erstaunlich weil es bis heute Frauen untersagt, das durch einen Zaun abgetrennte Gelände des Berg Athos, zu betreten. Die Begründung dafür ist wohl der Wunsch der Mönche von optischen sexuellen Reizen unbeeinflusst zu bleiben um sich ungestört der Gottesverehrung widmen zu können. Selbst weibliche Haustiere sind davon betroffen. Lediglich Katzen sind als Ausnahme gestattet, sie werden als Mäuse und Rattenfänger geschätzt.

Wer den Heiligen Berg Athos besteigen will muss ganz formal in dem kurz vor der Grenze liegenden Ort Ouranoupoli ein Visum beantragen, ganz der heiligen Mentalität entsprechend bekommt man eins oder auch nicht. Wer abgewiesen wird darf sich am nächsten Tag noch einmal bemühen, erfolgreich oder auch nicht.

Das Leben der Mönche ist nicht nur geprägt von heiligen Handlungen, kulinarische Genüsse gehören zum täglichen Leben. So wundert es nicht, dass viele der Mönche erstklassige Köche sind. Gekocht wird was die Region bietet, frischer Fisch, Lamm, Kalb, Rind und natürlich mit Kräutern, Gewürzen und Gemüse das auf dem Berg wächst. Einige der kochenden Mönche haben ihre Kochkunst zur wahren Perfektion entwickelt die selbst erfahrene Gourmets begeistert. Was wiederum dazu führte, dass in den Restaurants außerhalb des Berg Athos die besten kochenden Mönche als Gastköche agieren



Klösterliches Leben auf dem Berg Athos



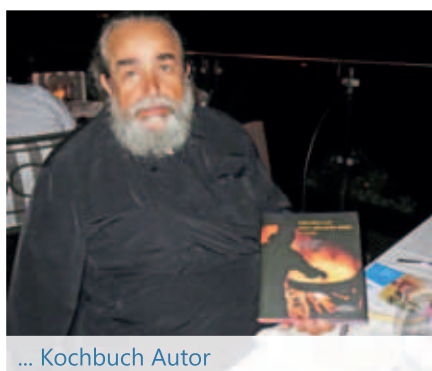
Gourmet-Koch Mönch Epifanios und ...



Epifanios Fischsuppe ...



und Salat



... Kochbuch Autor



Ein toller Genuss

und zu einer Touristenattraktion geworden sind.

Ein Meister seiner Fache ist der russische Mönch Epifanios. Seine Fischsuppe und sein Mönchssalat, mit den Früchten, Kräutern und Pflanzen vom Berg Athos sind geradezu legendär. Bei dem jährlich stattfindenden Gourmet-Event in der Region sind sie der Klassiker. Seine aromatische Kochkunst hat ihn so bekannt gemacht, dass er bereits ein Kochbuch, auch in Deutsch, veröffentlicht hat.

Was aber wäre gutes Essen ohne den dazu passenden Wein. Selbstverständlich haben die Mönche, ganz wie von ihnen erwartet, den Berg Athos zu einem der wichtigsten Weinanbaugebiete in Griechenland entwickelt. Rebsorten wie Cabernet Sauvignon oder die autochthonen Reben, Assyrtiko und Athiri garantieren Weissweingenuss der mit den guten Weinen aus Westeuropa konkurriert.

Kräftig geschmackvolle Rote, von fruchtig leicht bis trocken kräftig, mit harmonischen Aromen lassen selbst eingeschworene Bordeaux-Freunde erstaunen.

Alle Weine vom Heiligen Berg sind öko-

logisch angebaut und werden mit der Hand geerntet.

Das mühselige Geschäft des Weinbaus und die Vermarktung haben die Mönche an einen großen Weinerzeuger abgegeben. Die Weine des Berg Athos können Sie in Deutschland, bei Ihrem „Griechen“ genießen.

Der Heilige Berg und seine Attraktionen auf Chalkidiki ist aber nur ein Teil der landschaftlichen Schönheit und der historischen Plätze. Aristoteles, der große

Philosoph, ist hier geboren und hat seine kulturellen Spuren hinterlassen.

Mehr als 100 Sandstrände laden zum Baden in herrlich klarem Wasser ein, goldener Sand verlockt zum Sonnenbaden. Kleine Fischerorte mit Tavernen servieren köstliche regionale Spezialitäten, besonders frischen Fisch.

Sonne, herausragende Gastfreundschaft, Kultur, Tradition und eine ausgezeichnete Küche, das alles bietet die Halbinsel Chalkidiki, eine Region in der die Götter und



„Heilige“ Weine



Berg Athos: Kapelle mitten in den Weinbergen

andere griechische Helden ihre Spuren hinterlassen haben, ein Land an das man schnell sein Herz verlieren kann.

Hier kann man auch im Winter Urlaub machen, an Stränden für Familien, für Ruhe Suchende, für Abenteurer, Kosmopoliten und kulturell Interessierte.

Für Genießer und Weinliebhaber – also auch für Sie liebe Leser.

Erleben Sie Griechenland auf den Spuren der Antike.

Info:
Mount Athos Area Organisation
GR - 63075 Ouranoupoli / Chalkidiki
Tel: +30 237702 1139
Mail: Info@mountathosarea.org
www.mountathosarea.org

Hotels:
Skites Bungolows
Deutsche InhaberIn
www.skites.gr

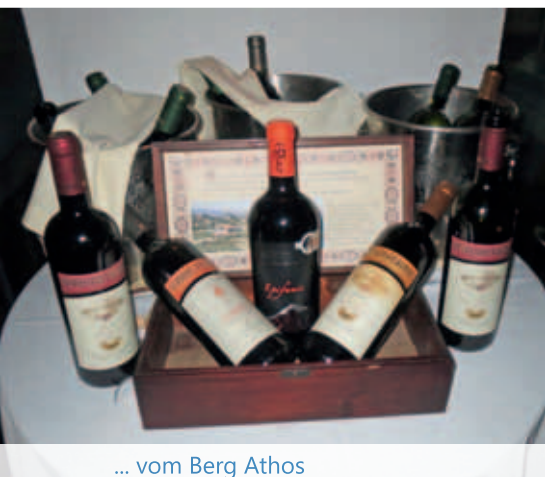
eaglepalace 5*
GR - 63075 Ouranoupoli / Chalkidiki
+30 23770 31 383
Mail: Info@eaglespalace.gr
www.athensales@eaglespalace.gr

Tsantali Weine
GR 63080 Agios Pavlos
www.tsantali.gr

Restaurant Empfehlungen
alle in Ouranoupoli:
Nippyos
info@pirgos-restaurant.com
www.pirgos-restaurant.com

Fish Restaurant giota
info@giota-studios.gr

Kentrikos Gallery und Restaurant
info@okritikos.com
www.okritikos.com



... vom Berg Athos



Wertvolle Ikonen von den Mönchen gemalt



Auf ein Gläschen

Themistocles auf die Plaka

Zu Besuch bei Athens ältester Destillerie

Karsten-Thilo Raab



Liköre und Schnäpse soweit das Auge reicht in Athens ältester Brennerei

Die Plaka, Athens historische Altstadt, ist das pulsierende Herzstück der griechischen Hauptstadt, aber auch einer der Lieblingstummelplätze für ganze Heerscharen von Touristen aus aller Herren Länder. Kein Wunder, scheinen hier doch Souvenirläden mit Andenken-geschäften und Restaurants mit Tavernen zu wechseln. Und doch scheint die Kombination aus Gaumenfreuden und Mitbringseln eine magnetische Wirkung auszuüben. Zumindest stimmen hier allabendlich Tausende von Besuchern eindrucksvoll mit den Füßen ab. Ungeachtet der Kommerzialisierung und dem wenig variantenreichen Warenangebot der Souvenirläden schlummert hier am Fuße der Akropolis manches Kleinod. Eines davon ist fraglos Brettos.

Die älteste und wohl auch vielfältigste Schnapsbrennerei in Athen wirkt von außen eher unscheinbar. Doch hinter der speerangelweit geöffneten Eingangstür

an der Kydathineon Street wartet ein ungewöhnlicher Blickfang: Vom Boden bis zur Decke erstrecken sich über zwei Wände Regalreihen, die vollgestopft sind mit bunten Likören und Schnäpsen. Und an der gegenüberliegenden Längswand stapeln sich uralte Wein- und Sherry-Fässer. Um den Effekt noch zu verstärken, sind die unzähligen Flaschen indirekt beleuchtet, während das Licht im Ladenlokal gedämmt wurde.

Im Jahre 1909 hatte Namensgeber Michael Brettos in dem mittlerweile 200 Jahre alten Gemäuer im Herzen der Plaka den Grundstein für das Traditionsunternehmen gelegt und erste geheime Rezepturen für seine Liköre entwickelt. Anfangs wurde für die Herstellung der wohlschmeckenden Tinkturen vorwiegend Zitrone und Pfefferminz verwendet. Inzwischen ist das Spektrum auf eine Vielzahl von natürlichen pflanzlichen Stoffen ausgeweitet.



Bei Brettos lassen sich alle Liköre der Brennerei probieren – auch als Cocktails

„Was genau in welchen Likör kommt, ist ein gut gehütetes Familiengeheimnis, das wir von Generation zu Generation weitergeben“, verrät Inhaber Pavlos Papadonikolakis. Und schon sprudelt es aus dem agilen 72-jährigen mit Stolz geschwellter Brust heraus: Brettos stelle nicht nur einen eigenen Ouzo her, der landesweit seinesgleichen suchen würde, sondern auch einen eigenen Brandy sowie mehr als 40 verschiedene Liköre. Zudem habe man mehr als 150 griechische Weine im Ausschank, so der passionierte Tennisspieler weiter, um dann direkt hinterher zu schicken: „Ich selber trinke keinen Schnaps, nur Wein.“

Bei diesen Worten umschleicht Pavlos Papadonikolakis Lippen ein süffisantes Lächeln. Es ist schwer einzuschätzen, ob der geschäftstüchtige Grieche hier ein wenig zu scherzen beliebt. Doch scheinbar kann er Gedanken lesen.

„Wein, Sport und Sex halten mich jung“, flachst Pavlos und verweist mit Stolz auf sein kräftiges, schwarzes Haar. Gleichzeitig beteuert der 72-jährige, sein Haupthaar besäße noch immer seine natürliche Farbe. Altkanzler Gerhard Schröder lässt grüßen.



Ohne Kostprobe und Erinnerungsfoto verlässt kaum einer Brettos

Mindestens viermal die Woche würde er eine Stunde im offenen Meer schwimmen, versichert Pavlos. Zudem sei er in seiner Altersklassen einer der fünf besten Tennisspieler weltweit. Worte, mit denen er die Jungbrunnenwirkung der Kombination aus Wein, Sport und Sex nachhaltig zu untermauern versucht. Und ein Blick auf die famose körperliche Verfassung scheint Pavlos nicht gerade Lügen strafen zu wollen.

„Besonders beliebt ist der Spartan – eine Mischung aus Ouzo, Kaffee, Likör und Tequilla“, weiß Pavlos um die Vorliebe der Gäste. Kaum minder häufig würden der Themistocles, eine Mischung aus Raki, Orangensaft und Soda, und der Apollo, bestehend aus Whisky, Kirschlikör und Cranberry-Saft, ausgedient und verkauft.

So beeindruckend die Erfolgsgeschichte von Brettos auch sei, so habe sie einen kleinen Wermutstropfen, ergänzt Pavlos: Denn bis dato gibt es die hochwertigen Liköre und Mischungen nur in dem kleinen Ladenlokal auf der Plaka. Noch! Denn wenn es nach Pavlos geht, sollen schon bald in den USA, Kanada und Deutschland erste Dependancen entstehen. Aber bis dahin fließt wohl noch der eine oder andere Themistocles in die Gläser auf dem Tresen von Brettos im Herzen der Plaka und dann die Kehle der Besucher hinunter.

Fotos: Karsten-Thilo Raab



Besonders beliebt: der Spartan – eine Mischung aus Ouzo, Kaffee, Likör und Tequilla

Informationen

Brettos, 41 Kydathineon Street, 10558 Athen, Telefon 0030-210-3232110, www.brettosplaka.com. Öffnungszeiten: Täglich 10 bis 22 Uhr, Eintritt frei.

Anreise: Aegean Airlines, seit 2009 jährlich als beste europäische Regionalfluglinie geadelt, bietet Hin- und Rückflüge nach Athen ab zusammen 220 Euro von acht deutschen Flughäfen, darunter Düsseldorf, Frankfurt, Hamburg, Hannover, München und Stuttgart, sowie aus Wien, Zürich und Genf an. Informationen unter www.aegeanair.com. Der 35 Kilometer vor den Toren Athens gelegene Flughafen ist mit der U-Bahn und dem Schnellbus an die Athener Innenstadt angeschlossen.

Essen & Trinken: Melinikon, 37 Skoufa Street, Kolonaki, Athen, Telefon 0030-211-4091430. „Pancakes á la Grecque“ – griechische Pfannkuchen mit den unterschiedlichsten Füllungen sind die Spezialität des Hauses.

Wine Booth, 12 Fokionos Street, Athen, Telefon 0030-210-9959544. Die Weinbar hat mehr als 170 verschiedene griechische und internationale Weine im Ausschank.

Nachtleben: Rock & Balls, 2 Vassilikis Street/Agia Irini Square, Athen, Telefon 0030-210-3211112. Beliebte, stylische Cocktailbar.

Übernachten: Fresh Hotel, 26 Sophocleous/Klisthenous Street, 10552 Athen. Das Vier-Sterne-Haus mit Bar und Pool auf dem Dach liegt rund fünf Gehminuten von der Plaka entfernt im Herzen der Innenstadt. Buchbar ist das Hotel unter www.fti.de.

Electra Palace, Ermoú Street, 10563 Athen. Das Fünf-Sterne-Haus liegt direkt an der Plaka und verfügt über ein exzellentes Dachterrassen-Restaurant sowie einen Pool auf dem Dach mit Blick auf die Akropolis. Zimmer beginnen bei 138 Euro pro Nacht. Buchbar ist das Hotel unter www.fti.de.

Genießen im Libanon

Speisen wie in
orientalischen Märchen

Fine Dining das Beste von
Land und Meer

Klaus Lenser



Blick von der Beiruter Strandpromenade auf das Mittelmeer

Beirut, die Hauptstadt des Libanon, entwickelt sich zum kulinarischen Zentrum im Vorderen Orient.

In keinem Land orientalischer Prägung ist die Küche so abwechslungsreich und vielfältig wie in dem kleinen Land am östlichen Rand des Mittelmeers. Einer der Gründe dafür ist die Lebens- und Genusslust der Libanesen. Wer glaubt die Menschen laufen hier, auf Grund der geopolitischen Lage, mit gesenkten Köpfen und von Schmerz geplagten Gesichtern durch die Straßen wird eines besseren belehrt.

Fröhliche Menschen, lebensbejahend, modern und schick gekleidet prägen das Bild der Stadt. Verschleierte Frauen sieht man kaum, die Vermutung, dass man in Deutschland mehr sieht als hier ist nicht so ganz falsch.

Beirut ist eine moderne Weltstadt in der, auch das erwartet kaum jemand, die vier Hauptreligionen in Frieden zusammen leben. Die Metropole ist ein ethnischer Schmelztiegel der sich auch in den Rezepten der Küche widerspiegelt.

Genießen heißt hier, das Zusammenbringen orientalischer Gewürze und Aromen mit der Vielfalt einheimischer Produkte. Die Speisekarten in vielen kleinen Restaurants sind wahre Genussezertifikate. Die Köche kaufen ihre frischen Produkte täglich auf einem Farmer Markt dem Souk el Tayeb.

Dort werden saisonale, regionale und Bio-Produkte in bester Qualität angeboten, alles andere bleibt liegen.



Frischer Fisch und frische Snacks auf dem Farmer Markt

Fragt man einen Einheimischen wo man gut essen kann wird er erstaunt antworten: überall in Beirut!

Lassen Sie Ihre Sinne bei einem Besuch Beiruts verzaubern mit den köstlichen Aromen des Libanon. Um die Suche zu erleichtern empfehlen wir einige der typisch libanesischen Restaurants.

Das Tawlet, ein kleines unscheinbar wirkendes Haus, etwas versteckt in einer Sei-



tenstraße, bietet eine Speisenauswahl in ungewöhnlicher Qualität und Quantität, ca. 25 Vorspeisen und 2-3 Hauptgänge so wie eine verführerische Dessertauswahl an.

Tabouleh: delikater Petersiliensalat



Das alles schon zum Lunch.

Die ausgefallene Idee des Besitzers, jeden Tag, ja jeden Tag an 365 Tagen im Jahr!! eine Gastköchin oder einen Gastkoch an den Herd zustellen, die nicht nur regionale Spezialitäten zu bereiten, garantiert Genuss der unterschiedlichsten Aromen. Fast alle Gastköche sind Hausfrauen die mit Liebe und überlieferten Rezepten für das Wohl der Gäste sorgen, natürlich kochen auch Profis im Tawlet, das ist aber eher eine Ausnahme.

Das Restaurant „Liza“ im Herzen des arabischen Viertels ist kulinarischer Treffpunkt der bürgerlichen Libanesen. Der mehr als 500 m² große Speiseraum ist unterteilt in kleine Separées und Nischen die zum Teil wie Salons ausgestattet sind. Die Menus sind typisch libanesisch, herzhaft, aromatisch mal orientalisch, mal international und immer delikat. Das Konzept des Restaurants setzt ganz auf Qualität und Frische.

Berühmte libanesische Designer haben die orientalische Einrichtung inkl. Beleuchtung und Service speziell für das Liza entwickelt. Seit Beginn 2014 gibt es einen Ableger des Liza in den Lafayette Galerien in Paris.

Die Altstadt steckt voller kulinarischer Überraschungen. Es duftet sehr verführerisch aus kleinen Kaffeehäusern, Bistros

Eine strahlende Gastköchin für einen Tag im Tawlet



Moderne Eleganz im Restaurant Liza





Eine großartige Erfindung die es nur hier gibt: süßer Reis

und Bäckereien. Ständig wird man ange-
regt diese Köstlichkeiten zu naschen.

Etwas ganz besonderes ist der „süßer
Reis“, das Rezept hat ein junger Mann
entwickelt der nur dieses Gericht her-
stellt und in seinem Miniladen „to Go“
verkauft.

In den Cafés der Altstadt findet man we-
nig Touristen, hier spielt das Leben der
Senioren. Tee trinkend sitzen sie zusam-
men und diskutieren oder beschäftigen
sich mit Kartenspielen. Frauen sind nie
dabei, es ist eben eine traditionelle Män-
nergesellschaft.

Nicht nur in der Hauptstadt Beirut findet
man elegante Restaurants mit guter bis
sehr guter Küche. Viele Einheimische fah-
ren zum Essen außerhalb der Metropole.
Das Land ist klein, die Entfernungen sind
nicht sehr weit bis in das nächste Restau-
rant.

40 KM nördlich von Beirut, in Byblos – die
Stadt wird schon in der Bibel erwähnt –
gibt es zwei Restaurants mit wunderba-
rem Blick auf das Meer, die zu besuchen
sich lohnen. „Pepe“ ein kleines aber sehr
bekanntes Fischrestaurant bietet nur ta-
gesfrischen Fisch an und das zu Preisen
die mehr als moderat sind. Der verstor-
bene Gründer von „Pepe“ – das Haus
wird jetzt von seinem Sohn Roger geführt
– war ein Weltenbummler und Bonvivant.
Er war mit den berühmtesten Filmstars
und Politikern der 50iger bis Ende der
70iger Jahre befreundet. Eine beeindr-
ckende Fotogalerie im Restaurant zeigt
sein bewegtes Leben in der Zeit.

Das „Marinus“ in Byblos liegt an einem
kleinen Hügel, auch hier wieder herrli-
cher Blick auf das Meer. Die leckeren, in
verschiedenen Varianten, zubereiteten
Meeresfrüchte sind wahre Gaumenfreu-
den. Dazu frische, würzig aromatisierte
Salate und ein Wein aus der Region, be-
stätigen die köstliche Vielfalt libanesi-
scher Speisen.

Zurück nach Beirut zu den beiden exklu-
sivsten Hotels der Stadt.

Das vor 53 Jahren eröffnete Hotel Phö-
nicia erstrahlt im Glanz eines orientali-
schen Palastes. Großzügige Zimmer ver-
mitteln einen Eindruck davon wie sehr
das Haus bemüht ist, den Gästen ihren

Aufenthalt so angenehm wie möglich zu
gestalten! Die Ausstattung ist eine Sym-
biose von phönizischer Geschichte und
libanesischer Gastfreundschaft. Sie ist ein
Mix aus arabisch-orientalischem Luxus
und westlichem Design, geschmackvoll
und elegant.

Eine riesiger SPA- und Wellness-Bereich
bietet dem Entspannung suchenden Gast
umfangreiche Behandlungen zum Relax-
en an.



Phönicia: Blick in den Spa-Bereich

In den sechs Restaurants, gibt es unter-
schiedliche internationale Menus. Von
einem Gourmet-Restaurant und einem
italienischen Restaurant bis hin zur per-
fekten asiatischen Küche.

Thomas Figovc, Küchendirektor aus Ös-

Orientalisches Flair: Lobby im Phönicia



terreich, mit internationaler Erfahrung, gehörte zu den besten Hotelköchen, nicht nur in Beirut.

Wenn Sie über den Jahreswechsel noch nichts vorhaben empfehlen wir Ihnen die Sylvester Party im Phönicia. Die Menu Auswahl ist ein Angebot das Gourmets mit den feinsten Delikatessen verwöhnt.

Der ebenfalls aus Österreich stammende – gleichwohl vergisst er nie auf die exzellenten Weine aus dem Libanon hinzuweisen – Hoteldirektor Georg Weinländer, gelernter Koch, weiß was seine Gäste schätzen. Er ist immer der erste Ansprechpartner und kümmert sich mit perfekter Kompetenz um das Wohlergehen seiner Gäste. Eben ein großartiger Gastgeber.

Gleich ums Eck steht das, zum Phönicia gehörende, Hotel Le Vendome.

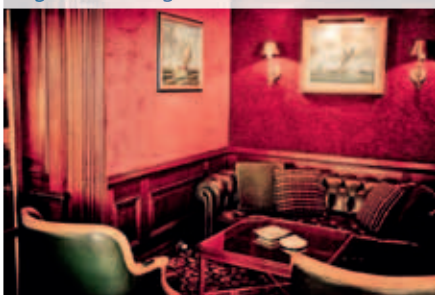
Wie der Name schon vermuten lässt, das Le Vendome ist ein im französischen Stil gehaltenes Hotel. Klein, gemütlich, ebenfalls luxuriös, ein Boutique Hotel mit angenehmer Atmosphäre.

Direkt an der Corniche – Uferpromenade gelegen ist man sofort mitten im Zentrum der Beiruter Innenstadt. Natürlich ist im La Vendome die Gourmetküche ein Magnet für Genussfreudige.

Die Sydneys Bar & Lounge ist Treffpunkt für Privat- und Geschäftsleute. Hier trifft man sich zum Lunch, Afternoon Tea, Dinner oder einem Snack in der Nacht.

Gekocht wird im Sydneys klassisch französisch auf hohem Niveau.

Zigarren Lounge im Le Vendome



Seit gut einem Jahr ist im La Vendome das Fine Dining Restaurant „La Petit Maison“ eröffnet.



Küchenchef Thomas Figovc und einige Fotos aus seinem mehrgängigen Silvestermenü



Feinschmecker aus dem gesamten Vorderen Orient schätzen die kulinarischen Feinheiten des Küchenchefs. Das elegante Restaurant, eigentlich ein Salon, bietet außergewöhnliche Menus, traditionell klassisch französisch mit raffinierten aromatischen Texturen regionaler Gewürze und Kräutern.

Beirut wurde lange als Paris des Orients bezeichnet, diese Atmosphäre und das Flair sind noch, oder wieder, der Geist der die Beiruter inspiriert.

Die Sikomar Street im Zentrum ist Treffpunkt für Nachtschwärmer und Partysuchende.

Hier wird die Nacht zum Tage, Vergnügen und Unbeschwertheit nicht nur für junge Leute werden bis zum nächsten Morgen ausgekostet.

Beirut ist auf dem besten Weg wieder das zu werden was es vor nicht allzu langer Zeit war.

Genuss-, Vergnügungs- und Finanzmetropole sowie das Tor zum Nahen Osten. Bilden Sie sich selbst ein Urteil, schauen Sie nach!

Fotos: Gour-med, Liza, Phönicia



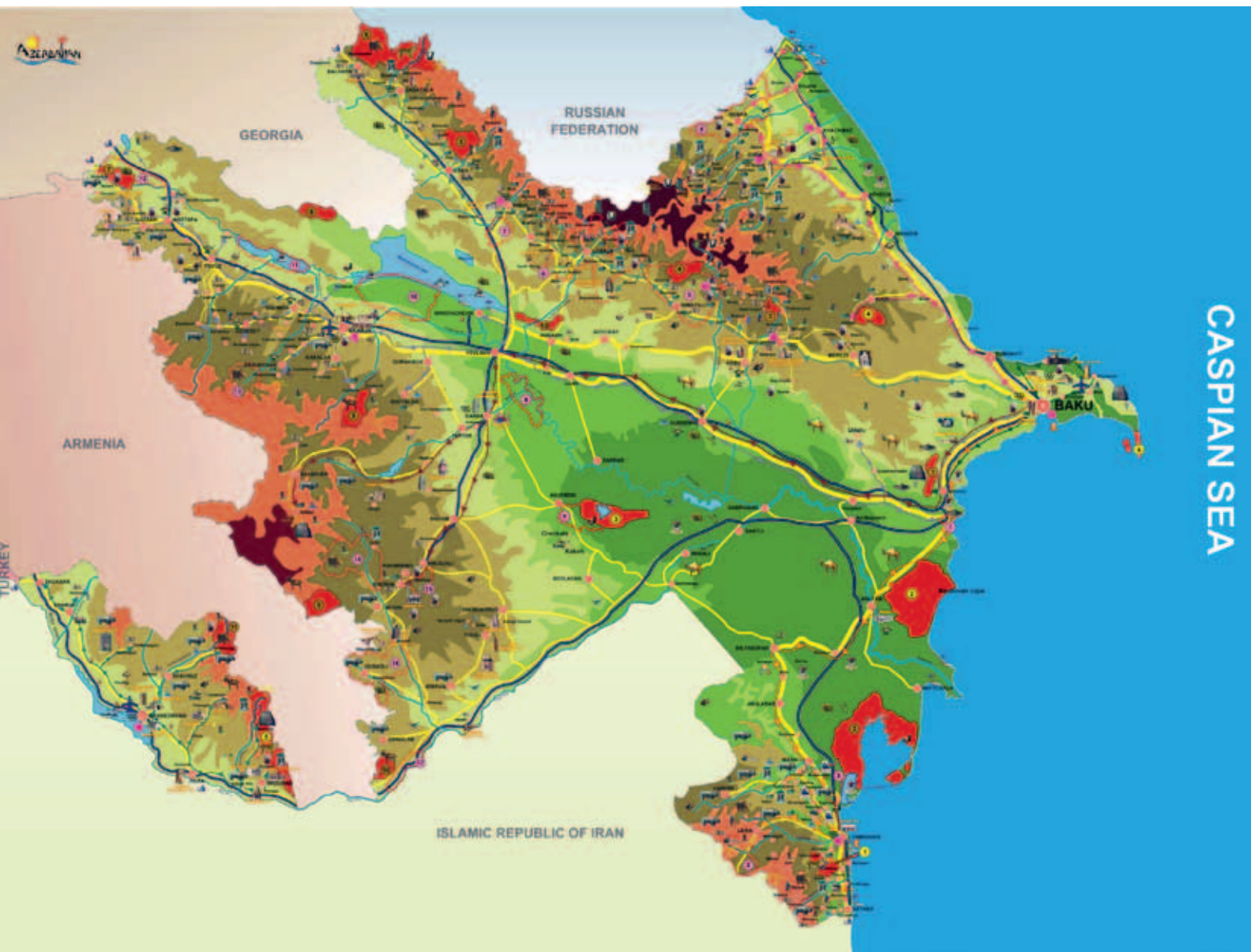
Hotel Phönicia
Minet el Hosn
Beirut/Lebanon
Tel: +961 1 36 51 44
www.phoeniciabeirut.com

Hotel Le Vendome
Restaurant Sydney,s und La petit Maison
Ain MreyssehBeirut
Tel: +961 1 36 92 80
www.levendomebeirut.com

Restarant Liza
Metropolitan Club Doumani Street
Beirut
Tel.+961 1 208 108
www.lizabeirut.com

Restaurant Tawlet
Naher Street
Beirut sector 79
Tel: +961 1 448 129
www.tawlet.com

Marinus
Byblos
Tel: +861 9 54 07 04
www.marinusrestaurant.com
Rest. Pepe in Byblos s. 3 / 4 – 2013



Aserbaidshan zwischen Orient und Okzident

Eine Abenteuerreise ins Land des Feuers.

Klaus Lenser

Es ist noch gar nicht so lange her, da bedurfte es erhöhten administrativen Aufwand in die, an Russland grenzenden Länder, die der früheren Sowjet-Union angehörten, zu reisen. Ganz ohne Aufwand und Geduld geht es heute aber auch nicht. Auf das nötige Visum für Aserbaidshan muss man schon mal bis kurz vor der Abreise warten, da ist Geduld gefragt. Wer die hat und sich dann auf den Weg an das Kaspische Meer macht wird reichlich belohnt. Ein Land voller Historie, Kultur, abwechslungsreicher Naturlandschaft und eine herzliche Gastfreundschaft erwarten den Besucher.

Das Land ist voller Gegensätze, die sich ergänzen aber auch widersprechen. Starke orientalische Einflüsse auf der einen Seite, europäische Orientierung andererseits.

Baku, die Hauptstadt, direkt am Kaspischen Meer gelegen hat sich zu einer internationalen Metropole mit modernen Business-Centren, unter Einbeziehung der gut erhaltenen und zum Teil renovierten historischen Altstadt, entwickelt. Moderne Luxushotels in futuristischer Architektur prägen die Skyline der Capitale.

Weit sichtbar sind die „Flame Towers“. Die drei 2012 fertig gestellten, fast 200m hohen Hotel- und Bürotürme, eher Glaspaläste, sind das markanteste Bauwerk der Hauptstadt Baku. Nachts werden die Glastürme mit einer beeindruckenden Lichtinstallation, gleich empor züngeln-

Skyline von Baku



den Flammen, beleuchtet. Eine Huldigung an die riesigen Gasvorkommen des Landes, deren Export Wohlstand und Wachstum bringen soll.

Diese Symbole, das „Land des Feuers“, sind der Stolz der Aserbaidshaner.

Baku ist ein Widerspruch in sich, Nationalstolz verbunden mit der Jahrtausend alten Geschichte und der Tradition verschiedener Religionen wie dem Islam, Christentum oder den Orthodoxen sowie

Teppichhändler in der Altstadt



Das neue Wahrzeichen in Baku, die Flame-Towers



durch die Geschichte der neueren Zeit. Wegen der durcheinander gewirbelten ethnischen Gruppen ist man nicht ganz sicher in welchem Land in Vorderasien man gerade ist. Oft hat man das Gefühl in der Türkei zu sein oder in Armenien oder im Iran. Aber dieser Mix ist es, der das Land und die Menschen so interessant macht.

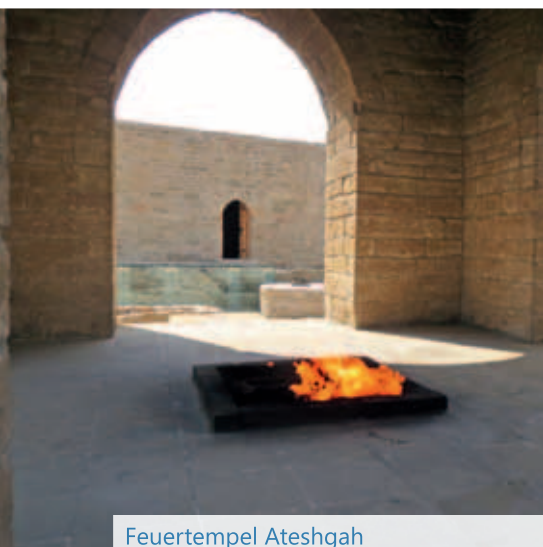
Die Bevölkerung in den Städten lebt sehr westlich modern, die auf dem Land sehr traditionell und teilweise wie vor 100 Jahren. In den Städten werden alte Karawansereien zu Kult-Luxusrestaurants. Auf dem Land dagegen pflegt man die Sitten und Gebräuche des Mittelalters.



Früher Karawanserei, heute Luxusrestaurant

Unweit von Baku liegt der Feuerempel Ateshgah, früher ein Treffpunkt der Händler und Kaufleute, die ihre Waren tauschten oder verkauften. Weil dort überall, wegen des austretenden Gases kleine Flammen aus der Erde züngelten wurde es zu einer heiligen Pilgerstätte erklärt. Heute ist es ein Museum und Touristenattraktion.

Ein weiteres geheiligtes Symbol im Land des Feuers ist der brennende Berg Yanardag. Dieser kleine Hügel nahe Baku brennt tatsächlich, besonders hübsch und romantisch ist das bei Dunkelheit anzuschauen.



Feuertempel Ateshgah

Kulinarisch hat Baku, auch für europäische Gaumen, mehr als nur das Nationalgericht Plof zu bieten. Plof, ein aus Reis, Lamm und Gemüse hergestelltes Gericht kann ein Genuss sein, je nach dem wer es zubereitet hat. In dem angesagtesten Restaurant der Bakuer ist Plof ein wahrer Genuss, aromatisch, würzig sehr gut schmeckend.

Frisches Lamm, Kalb, Rind und Gemüse, sowie viel exotisches Obst, gehören zu jedem Essen. Die Gerichte werden orientalisch gewürzt und mit herzlicher Gastfreundschaft serviert.



Mittelalterlicher Gewürzhändler im Feuerempel Museum



Gelebte Tradition: Kupferschmied in Lahij

Die Esskultur ist geprägt worden in der langen Zeit, in der die Karawanen über die Seidenstraße von China bis Westeuropa und zurück zogen. Die Spuren dieser Zeit sind überall zu sehen. Lahij die Stadt des traditionellen Kunsthandwerks ist noch heute nur über eine Schotterstraße zu erreichen, das aber ist schon ein großer Fortschritt. Bis vor ca. 2 Jahren, gab es nur einen Eselspfad über den man Lahij erreichen konnte.

In der kleinen Stadt, eigentlich mehr ein kleines Dorf, wird das Handwerk der Kupferschmiede, wie seit vielen hundert Jahren, gepflegt.

Mit dem Unterschied, dass heute Touristen hierher kommen und die handgefertigten Produkte kaufen. Preiswert, wie die Käufer glauben, teuer wie die Verkäufer meinen.



Das Nationalgericht Plof

Hier gibt es kleine, einfache Herbergen in denen man übernachten kann. Meistens sind es Wanderer, auf den Spuren der alten Zeit, die nach Lahij kommen. In dem Gästebuch einer Herberge fand ich sogar den Eintrag „Deutscher „Abenteurer““.

Der Norden im Land des Feuers, mit dem Kaukasus Gebirge, mutet teilweise wie eine wild zerklüftete Mondlandschaft an. Hohe Berge, abenteuerliche Straßen, tiefe Schluchten und grüne Täler wechseln sich ab und dann – Weinberge - tatsächlich. Im Land des Feuers wird Wein angebaut. In der Region Iysmailli gibt es ein Weingut das ca. 1 Mio. Flaschen im Jahr abfüllt. Von den verschiedenen Weinen, Rote, Weiße und Sekt sind einige von ausgezeichneter Qualität. Besonders die Roten schmecken gut.



Noch wenig bekannt: heimische Weine

Am Südhang des Kaukasus, im Nordwesten von Baku, liegt Gabala - das Urlaubszentrum der Aserbaidshaner. Der Ort wurde in den vergangenen 10 Jahren zu einem Erholungsort entwickelt. Moderne 4- und 5- Sternehotels bieten westliche Standards, bis hin zum Luxus internationaler Wellness- und SPA- Häuser.

Auf dem Berg Tufan entsteht zwischen 1400 – 1800m über NN ein neues Ski-Gebiet. Neue schicke Hotels, die mehr als nur Übernachtungsherbergen sind, bieten außer sportlichen Ski-Abfahrten direkt vor der Tür, auch das komplette Wellness- und Wohlfühlprogramm an, das Gäste heute erwarten und westlichen Standards entspricht. Ein bisher wenig entdecktes Schneeparadies liegt nahe der Stadt Gusar, das Resort Shahdag. Bis in 2500 m Höhe bieten Pisten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden

Herbergsvater Hacıyev vor seinem Gästehaus



freie Fahrt für Wintersportler. Wer nicht Ski fahren will mietet sich ein Schnee-Segway oder lässt sich, ganz romantisch, mit dem Pferdeschlitten durch die abenteuerliche Landschaft fahren.

Die Seidenstraße, einst wichtigste Handelsverbindung, kreuzt die historische Stadt Sheki. Gut erhaltene mittelalterliche Häuser zeugen vom Wohlstand der Vergangenheit. Ein Khan (Sultan) -Palast ist Zeuge der prunkvollen Zeit ehemaliger Herrscher, die das Leben zu genießen wussten und ihren Reichtum und ihre Bedeutung gerne mit Prachtbauten verdeutlichten. Hier produziert eine sehr bekannte Baklava Fabrik das weltbekannte süße Gebäck, dem niemand widerstehen kann. Die Kunden kommen von weither angereist und stehen Schlange um in den honig- süßen Genuss zu kommen.

Liebe Leser, in Sheki verweilen wir noch etwas länger, denn hier lebt der einzige Mosaikglas-Fensterhersteller der Welt. Die Shebeke Manufaktur renoviert, restauriert oder baut neu, alte Mosaikglas-Fenster für Kirchen, Moscheen, Paläste aus Tausend und einer Nacht mit histo-



rischen Motiven. Davon berichten wir in der nächsten **Gour-med** Ausgabe im Februar des nächsten Jahres.

Fotos: Gunther Schnattmann, Klaus Lenser, Thilo Raab

Website: www.azerbaijan.travel
Facebook: Aserbajdschan Tourismus



Darf auf keiner Feier fehlen: Baklava, nationale Süßspeise

Die Dinner-Shows im Spiegelzelt:

DIE PALAZZI SIND LOS!

Horst-Dieter Ebert vergleicht die
Premieren in Berlin und Hamburg

Die Premiere findet an dem Tag statt, an dem der Michelin seine Sterne verkündet: So eröffnen die Berliner „Palazzo“-Chefs Kolja Kleeberg und Hans Peter Wodarz den Abend mit einem kleinen Bühnendialog zum Thema des Tages, flippig, witzig, eben zwei Show-Profis.

Es gibt knallige Lifemusik von vier elektronisch hochgerüsteten Musikern und als „running gag“ eine Brigade von „singing (and dancing) waiters“, vornehmlich weiblichen Geschlechts und höchst attraktiv, die Kolja Kleebergs hochrespektables Menü (Höhepunkte: scharfe Linsensuppe, schöne rosa Ente à la Vau) graziös auftragen.

Hauptfiguren sonst sind der seit Jahren bekannte Alt-Maitre Lutz („Ich hasse Gäste!“) und eine wunderbare Chantal,

die als ständig wieder aufs eleganteste umkostumierte Moderatorin durchs Programm führt und auch mal eine witzig-charmante Peitschennummer mit einem Gast vorführt.

Dazwischen finden wie üblich einige artistische, meist mit etwas Comedy oder Slapstick veredelte Nummern der Spitzenklasse statt: Die ukrainischen Schönheiten mit den unglaublichen Gummiknochen; die fliegende Dame aus Weißrussland; zwei Schnurrbärte aus Brasilien mit witzig-akrobatischen Verrenkungen; der argentinische Jongleur Paul Ponce, der, wenn ich das hinter meiner Säule richtig sehe, acht Hüte durch die Luft wirbelt.

Der Jubel der 360 Zuschauer, von denen nicht wenige sich an engen Achtertischen



Moderatorin Chantal: Witzig und mit Peitsche

drängeln („Wie in der Legeatterie“, sagt der frechfröhliche Berliner Koch Matthias Buchholz an meinem Tisch) ist gewaltig. Nach Schluss der Vorstellung singt der musikalische Kolja Kleeberg mit der Band im Vorzelt und hundert Gäste tanzen fidel immer weiter ...

Das hat es, erwartungsgemäß, an der Elbe nicht gegeben. Hamburgs „Palazzo“ findet nicht irgendwo Jottwedeh statt, sondern mitten in der Stadt, an den Deichtorhallen. Vielleicht deshalb sind die Hamburger nicht so laut, nicht so außer Rand und Band wie die Berliner hinten in ihrem Osten bei der lärmigen 02-World.



Berliner Suppe: Orientalische Linsen



Berliner Gastgeber: „Palazzo“-Erfinder H.P. Wodarz, Chef am Herd Kolja Kleeberg

Es klingt wie der heute übliche Vergleich der beiden Olympiakandidaten-Städte: Berlin exhibitionistisch, großspurig, rekordbedürftig – Hamburg eher sophisticated, mit dem üblichen angelsächsischen Understatement, doch in bester Festlaune.

Cornelia Poletto, Alleingastgeberin in Hamburg, begrüßt charmant bekannte Schauspieler (fast das ganze Ensemble der Kitsch-Soap „Rote Rosen“ ist da), die üblichen Promis, „und auch der Chef der Deutschen Bahn ist hier!“ Da kichert die Hamburger Gesellschaft, die natürlich die Familienverhältnisse ihrer Lieblingsköchin kennt. Ihr Menü klingt mundwässernd, der erste Gang wird in Form eines Rap vorgetragen.

Die Band erzeugt die heute übliche Lautstärke, doch besitzt sie einen konkurrenzlosen Solo-Saxophonisten. Drei sehr sexy minibehoste Ukrainerinnen vollführen lächelnd unglaubliche Akrobatik-Kunststücke; am Nebentisch dröhnt ein voluminöser Gast: „Jetzt ist mir klar, warum Putin so dringend die Ukraine haben will!“

Von dort kommen auch die hinreißend steppenden und dabei höchst comedyhaften Zwillingbrüder Roman & Slava, die wahre Lachsälven erzeugen. Derweil wird das Hauptgericht aufgetragen (Zweierlei vom Holsteiner Kalb ...) mit viel Dampf und einer Art Feuerwerk. Der Ser-



Spiegelzelt Berlin: Auch nach Schluss tanzen sie weiter

vice hier singt nicht, ist indes ebenfalls in bester Laune.

Aus Deutschland kommt immerhin ein Bauchredner mit einem Pinguin, der Späße mit ein paar Gästen anstellt. Und auch ein Jongleur, der es mit fünf Bällen treibt. Doch der nächste wirkliche Star kommt wieder aus dem Osten, diesmal ganz von hinten: Die zierliche Chinesin Lynn liegt auf dem Rücken und balanciert auf den Zehenspitzen drei-vier-fünf aufgespannte Sonnenschirme. Da schwillt der Beifall zu fast unhanseatischer Orkanstärke an.

Es passiert noch so manch Amüsantes in der Manege: eine launige Jonglage mit Drinks, Zigaretten und Streichhölzern; eine Pingpong-Partie, bei der einer ständig Bälle ins Spiel spuckt ... Es gibt hier mehr Artistik als in Berlin, dafür weniger durchlaufende Handlung. Die Menüs sind ziem-

lich gleichwertig, traditioneller nach dem alten Wodarz-Spruch „Ente gut, alles gut“ bei Kolja Kleeberg, etwas raffinierter bei Cornelia Poletto. Genussreich bei beiden.

Fotos: www.PALAZZO.org

Palazzo Berlin
Mildred Harnack Str. 1
10243 Berlin
täglich 19:30 Uhr
360 Plätze, bis 8. März 2015,
ab 79 Euro
Tickets 01806 - 388883

Palazzo Hamburg
Deichtorstrasse
20095 Hamburg
täglich 19:30
320 Plätze, bis 1. März 2015,
ab 89 Euro
Tickets 01806 - 388883



Hamburger Gastgeberin Cornelia Poletto: Da kichert die Gesellschaft



Hamburger Suppe:
Parmesan mit Landei

Wandern auf Laurins Spuren



Von Gunther Schnatmann

Vor langer Zeit lag hoch oben auf den Bergen das Reich und der wunderschöne Rosengarten des Zwergenkönigs Laurin. Als er eines Tages die schöne Similde kurz vor deren Vermählung erblickte, entführte er kurzerhand die zauberhafte Jungfrau. Deren Verlobter schnappte sich aber den dreisten Laurin - obwohl der Zwergenkönig eine Tarnkappe trug - und warf ihn in den Kerker. Die Bewegungen seiner Rosen hatten den vermeintlich unsichtbaren Laurin in den Beeten verraten. Voller Wut belegte dieser den einzigartigen Rosengarten mit einem Fluch: Weder bei Tag noch bei Nacht, sollte ihn jemals mehr ein Menschenauge sehen. Laurin aber hatte die Dämmerung vergessen und so kommt es, dass der verzauberte Garten auch heute noch in der Dämmerung seine rot schimmernde Pracht für kurze Zeit erstrahlen lässt...

Durch diese Sage bekam die zerklüftete Berggruppe Rosengarten in Südtirol, die in der Abendsonne tiefrot leuchtet, ihren Namen. Am Fuße des Rosengartens liegt der kleine Ort Tiers und am äußersten Ende, direkt unter dem Rosengarten, das wohl schönste Wanderhotel dieser Gegend: der Cyprianerhof. Das familienge-

führte Haus der Kategorie 4-Sterne-Superior hat mit 44 Zimmern und Suiten genau die richtige Größe. Die Stuben sind noch recht klein und urig, der Wellnessbereich dafür dieser Kategorie mehr als angemessen - im Sommer wie im Winter ist das ganzjährig beheizte Außenschwimmbad mit Blick auf den Rosengarten ein wunderbarer Ort zum Entspannen.

Der Cyprianerhof ist also zu jeder Jahreszeit die richtige Adresse für Erholungssuchende und Naturliebhaber. Als Mitglied der „Europa Wanderhotels“ bietet der Cyprianerhof jede Menge geführte Touren, Tipps und Service rund ums Wandern und Klettern. Das Wegenetz des Natur-

parks Schlern-Rosengarten führt direkt am Hotel vorbei, man hat Anschluss an viele Routen und Klettersteige.

Das gleiche gilt für die geräumten Winterwanderwege und die spektakulären Schneeschuhtouren im Winter. Täglich gibt es dann geführte Schneeschuwwanderungen, teils mit Einkehr in einer der nach Kaminholz und frischem Speck duftenden Berghütten. Die klassischen Wanderungen als auch die Schneeschuwtouren gibt es in jedem Schwierigkeitsgrad. Auch Anfänger können auf leichten Touren mit den hauseigenen Guides die wildromantische Natur rund um König Laurins Rosengarten genießen. Für erfah-



Hotelier Martin Damian ist Weinkenner



Geheimtipp der Küchenchefin: Früchteknödel

rene hochalpine Wanderer und Kletterer hat der Cyprianerhof ein breites Angebot an anspruchsvollen Touren, die von einheimischen Führern begleitet werden.

Im Winter sind nicht nur die Schneeschuhwanderungen eine erholsame Bewegungstherapie in atemberaubender Kulisse. Im Angebot sind auch Ski-Safaris zu versteckten Gängen und Schießscharten aus dem Ersten Weltkrieg.

Apropos Ski: Das Wander- und Wellnesshotel ist auch idealer Ausgangspunkt für einen traumhaften Skurlaub. Das Carezza Skigebiet ist ein Geheimtipp und auch zur Hochsaison nicht überlaufen. Hier lässt es sich völlig entspannt die leichten bis mittelschweren Hänge hinunterwedeln. Toll für Familien. Aber auch mit leichten Apres-Ski-Anklängen auf den Hütten, die noch keine riesigen SB-Kantinen sind. Mit 15 Liften und 41 Pistenkilometern ist das Gebiet nach heutigen Maßstäben „nur“ mittelgroß. An einem Tag kann man jedoch recht weit unter dem Gipfel des Rosengartens hin und her pendeln, ohne eine Piste dreimal gefahren zu sein. Wer es größer und steiler braucht, kann rund zwanzig Kilometer weiter nach Obereggen fahren und hier in die Skischaukel Latemar einsteigen.

Nach dem Sport findet der Gast auf jeden Fall im Similde Spa des Cyprianerhofs Entspannung in Saunen, Pools und bei SPA-Anwendungen. Neben den gängigen Behandlungen sticht das Ultner Wollbad heraus - ganz ohne Kratzen und auch für Wollpullover-Hasser geeignet. Nach dem Sommer auf den Almen ist die Wolle der Ultner Bergschafe besonders hochwertig. Sie wird von Hand gewaschen und zu einem feinen Wollvlies verarbeitet. Das Wollfett Lanolin bleibt

dabei erhalten. Das Vlies ist besonders hautverträglich und wirkt entzündungshemmend. Der Körper wird in das kuschelige Vlies eingehüllt, auf das verschiedene wild wachsende Alpenkräuter gestreut wurden. Zusätzlich wird man mit Wollebäuschchen sanft massiert, ein Räucheritual mit heimischen Bergkräutern begleitet die Behandlung. Das lässt ein tiefes Gefühl der Entspannung und Geborgenheit entstehen.

Auch kulinarisch wird der Gast im Cyprianerhof verwöhnt. Hotelier Martin Damian ist nicht nur ein wandelndes Lexikon für erstklassige Wander- und Klettertouren

Maislaibchen. Nach Auberginengnocchi mit Tomatenpesto zu Büffelmozzarella passt delikat Kalbsfilet mit Kräuterkruste. Es geht auch fein-deftig: Kross gebratener Spanferkelnacke mit Senf mariniert zu Weißbiersauce. Natürlich dürfen für asketische Wanderer auch vegetarische Schmankerl nicht fehlen. Jeder erfreut sich aber an den Dessertvariationen wie Annanassüppchen mit geeister Kokosnuss oder Mandelmilchtörtchen an Himbeersauce. Geheimtipp sind die Früchteknödel mit frischem Obst.

Der Cyprianerhof an sich ist schon ein Geheimtipp. Abseits vom typischen alpinen Touristentrubel geht das Leben hier som-



Schwimmen im beheizten Außenpool unter dem leuchtenden Rosengarten-Massiv

in den Dolomiten. Er ist auch der gute Geist des Weinkellers, sorgt zielsicher für Nachschub von den besten Lagen und Jahrgängen der Umgebung. Für eine Gastronomie auf hohem Niveau ist ein Bestand von 80 Prozent Südtiroler Weinen (dazu 18 Prozent aus Italien) mutig, spornt Damian andererseits auch an und lohnt sich in der Tat für den Gast.

mers wie winters einen sehr entspannten aber genussvollen Gang. Das hätte auch dem König Laurin gefallen. Wenn dieser nicht so frevelhaft die schöne Similde entführt hätte...

Fotos: Gunther Schnatmann, Cyprianerhof

Infos

Hotel:

Wanderhotel Cyprianerhof

St. Zyprian 69

I – 39050 Tiers am Rosengarten

Tel.: 0039 0471 64 21 43

Fax: 0039 0471 64 21 41

E-Mail: hotel@cyprianerhof.com

Web: www.cyprianerhof.com

Skigebiet:

Ski Carezza

info@carezza.it

www.carezza.it



Ski oder Schneeschuh:
Prima Aussichten

Tochter Monika (29), die in ihren Wanderjahren unter anderem im Restaurant Überfahrt am Tegernsee bei Drei-Sterne-Koch Christian Jürgens gelernt hat und schon im Michelin Erwähnung fand, konzentriert sich einerseits auf die gute Südtiroler Küche. Und sie lässt sich zudem von den südlichen Landsleuten beeinflussen, was die Küche im äußersten Norden Italiens ja so wunderbar vielfältig macht. Kostproben: Auf klare Brühe mit Tortellini vom Wildhasen folgt gebratenes Forellenfilet mit Kartoffelkruste und



Nicht nur Schinken

Stefanie Bisping

Oh, wie schön ist Parma: In der Heimat der Herzöge lässt sich nicht nur hervorragend schlemmen. Die einstige Residenzstadt steckt auch voller Kunstschätze und ist dazu schön wie eine Opernkulisse

Ockerfarben leuchtet der fast tausendjährige Dom. Seine schlichte Fassade birgt manches Wunder: die Kuppel, die Antonio Allegri da Coreggio um 1526 in 283 Arbeitstagen mit der Szene des Aufstiegs Marias in einen lichten Himmel ausmalte und deren Schönheit den deutschen Romantiker Ludwig Tieck zu Tränen rührte; eine 1178 in Marmor gemeißelte Szene der Kreuzabnahme von Benedetto Antelmi; eine von Girolamo Magnani, dem Bühnenbildner Guiseppe Verdis, ausgemalte Kapelle. Dem Dom gegenüber liegt der etwas zu glatt restaurierte Bi-

schofspalast, einen Steinwurf entfernt das Baptisterium: ein weiteres Wunderwerk, aus rosafarbenem Marmor erbaut, mit drei schmuckvollen Portalen versehen und einem achteckigen Taufbecken im Innern, das Marmorsäulen rahmen, von denen keine der anderen gleicht. Nur der gotische Glockenturm liegt unter einem Gerüst verborgen, seit ihn am 22. Oktober 2009 um 2.29 Uhr ein Blitz traf. Doch Parmas Herz, die Piazza Duomo, ist auch mit eingepacktem Turm von geradezu theatralischer Schönheit.

Gleich neben der Taufkapelle liegt der Palazzo der Familie Rosa Prati. Einen Teil des Palasts, der seit dem 16. Jahrhundert in ihrem Besitz ist, vermietet die Familie. Wer hier logiert, kann auf dem um den Innenhof angelegten Treppenhaus an die Balustrade treten und über blühende Glyzinien

aufs benachbarte Baptisterium schauen. Hier ist es leicht, sich aus der Zeit gefallen zu fühlen und fern des Alltags. Und so ertappt man sich bald dabei, wie man am Morgen unter der Dusche lauter als nötig Chorgesänge aus Verdi-Opern singt.

Parma ist Heimat des Nudelgiganten Barrilla, und, wichtiger noch, Namensgeber von Parmesan und Parmaschinken. Und so ist das Leben in dieser Stadt untrennbar mit Essen und Genießen verbunden. „Ich finde es sehr schwer, mir ein Leben ohne Schinken vorzustellen“, erklärt Francesco Padovani, der als Koch in der Prosciutteria „Noi da Parma“ beschäftigt ist. Dennoch käme der Parmaschinken im Ernstfall erst an zweiter Stelle: „Auf eine einsame Insel würde ich Parmesan mitnehmen“, sagt er und lacht. Denn im Grunde ist weder das eine noch das andere verzichtbar.

Die Prosciutteria Noi da Parma liegt in der von Bars, Restaurants und Feinkostgeschäften gesäumten Fußgängerzone Strada Faeini und duftet wie das Eingangstor zum Himmel. Auf einem Tisch liegen Parmesanlaibe und große, verpackte Stücke des köstlichen Käses, in den Regalen ruhen Aceto Balsamico aus Modena, Gläser mit eingemachtem Gemüse und allerhand Teigwaren. Über der Theke hängen die berühmten Schinken.

189 Schinkereien gibt es im Umland von Parma: an zwei Seiten mit Fenstern versehene Bauten, in denen die Schinken in leichtem Durchzug an der Luft trocknen. Nur mindestens neun Monate alte männliche Schweine der Rassen Large White, Landrance und Duroc sind mittels ihrer Hinterschenkel zur Mitwirkung an der Herstellung von Prosciutto di Parma, Fiocchetto oder dem köstlichen Culatello berechtigt. Sie müssen aus der Hügellandschaft zwischen den Flüssen Stirone, Taro und Enza stammen und dürfen nur frisches Futter gekannt haben: Gerste, Hafer und Molke aus der Parmesanherstellung.

Die Keule wird zunächst mit Meersalz eingerieben. Damit das Produkt später den unvergleichlich milden Geschmack erstklassigen Parmaschinkens entfaltet, bedarf es der erfahrenen Hand des „Maestro Salatore“. Treffsicher findet der den perfekten Zeitpunkt und die richtige Menge Salz – nämlich so wenig wie möglich. Nun wird der Schinken im Kühlraum

aufgehängt und ruht siebzig Tage lang. Danach wird der Schinken gewaschen, das Salz entfernt. Rund um den Knochen



Experten für Parmaschinken: Francesco Padovani (l.) und Silvano Romani

wird eine Mischung aus Schmalz und Salz aufgetragen, die ein zu starkes Austrocknen verhindert.

Nun reifen die Schinken in den Lagerräumen an der Luft, bevor sie im siebten Monat in dunklere Keller verlagert werden. Nach zehn Monaten werden sie in ihrer Ruhe gestört: dann kommt ein unabhängiger Prüfer. Mit einer aus einem Pferdeknochen hergestellten Nadel, die keine Gerüche annimmt, sondern sie schnell verfliegen lässt, piekst er an fünf festgelegten Stellen in den Schinken. Sind Duft und Konsistenz des Schinkens zufriedenstellend, erhält er das Siegel mit der fünfzackigen Krone des Herzogtums Parma.

Billig ist Parmaschinken nicht. Aber er ist seinen Preis wert. Ein 24 Monate gereifter Schinken, der mit Knochen ein Gewicht

von zehn bis zwölf Kilo hat, kostet pro Kilogramm knapp achtzehn Euro, ein dreißig Monate gereifter knapp zwanzig. Auch die Parmesan-Herstellung ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor: Von insgesamt 521 Käsereien, die im geschützten Herkunftsgebiet nach nicht minder strengen Regeln den köstlichen und bekömmlichen Parmigiano Reggiano herstellen, sind 300 in Parma und Umgebung heimisch.

Allzu leicht wäre es, in Parma nur zu essen. Dabei gibt es so viel mehr zu tun: über die Verdi-Brücke schlendern, die den Fluss Parma überspannt, und den in einem schattigen Park gelegenen Herzogspalast betrachten. Papst Paul III. schuf das Herzogtum im 16. Jahrhundert für seinen Sohn Pier Luigi Farnese. Es waren andere Zeiten; seine vier unehelichen Kinder hatte dieser Papst vor seiner Priesterweihe und immerhin mit ein und derselben Frau gezeugt. Bis 1731 sollte das Herzogtum seinen Abkömmlingen erhalten bleiben.

Hat man mindestens noch im einstigen Benediktinerinnenkloster San Paolo das Zimmer der Äbtissin Giovanna mit einem puttenreichen Fresko von Coreggio angeschaut, darf man sich ganz der kulinarischen Landeskunde widmen. An der Piazza Garibaldi sitzt man schön beim Aperol Spritz und betrachtet die Bewohner der Stadt beim Flanieren. Dann endlich folgt das Wesentliche: Pasta mit Parmaschinken und Parmesan.

Fotos: Stefanie Bisping



Top-Adresse für regionale Spezialitäten: die Prosciutteria Noi da Parma

Tipps für Parma

Anreise: Mit dem Auto über Konstanz, Zürich, Lugano, Mailand und Piacenza nach Parma. Die Bahn bietet mit mindestens zweimaligem Umsteigen keine zwingende Zeitersparnis. Alternative: z.B. mit Germanwings nach Mailand-Malpensa (www.germanwings.com). Von dort erreicht man den Mailänder Hauptbahnhof (Stazione Centrale) mit dem Malpensa-Shuttlebus (alle 15 bis 30 Minuten). Ab Mailand Hauptbahnhof gibt es ein bis zwei Mal stündlich Zugverbindungen nach Parma (Fahrtdauer ca 1,5 Stunden, Preise für eine einfache Fahrt im Regionalzug 8,70 Euro, in schnellerem Gerät bis zu 20 Euro).

Übernachten: Fürstlich und in allerbesten Altstadtlage nächtigt man im Palazzo della Rosa Prati. Die individuell eingerichteten Zimmer und Suiten sind geräumig und verfügen über Küche und Internetzugang. DZ mit Frühstück für zwei ab 180 Euro. Strada al Duomo 7, Tel. +39 0521 386429, www.palazzodellarosapрати.it.

Schlemmen: Regionale Spezialitäten werden im „Ristorante Bar Le Bistrot“ auf der lebhaften Piazza Garibaldi serviert (Piazza Garibaldi 19/G, Tel. +39 0521 200188).

In der „Trattoria I Corrieri“ wird rustikal-regional gekocht (Via Conservatorio 1, Tel. +39 0521 234426).

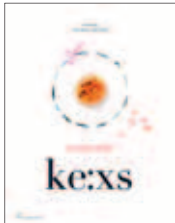
Kulinarische Souvenirs, für Ihre Lieben daheim, gibt es in der „Prosciutteria Noi da Parma“ (Via Farini 9/C).

Lektüre: Von der Autorin dieses Artikels ist im Picus-Verlag der Band „Pasta, Strand und Glockenklänge: Lesereise Emilia Romagna“ mit Reportagen über die Region erschienen (132 Seiten, 14,90 Euro).

Allgemeine Auskünfte: APT Servizi Srl, Fremdenverkehrsamt der Region Emilia-Romagna, Piazzale Federico Fellini, 3, 47900 Rimini, www.emiliaromagnaturismo.it/de



Meine besten Empfehlungen zu Weihnachten: Acht Bücher, mit denen jeder Schenker Ehre einlegt. Einige kulinarische Spitzentitel, alle zu den aktuellen Trends (Backen, Brauen, Gemüse, Grillen), doch auch Bücher aus den anderen Gegenden der Genusswelt für Kulinariker, die auch mal einen Blick über den Tellerrand hinweg lieben: Das Interessanteste über Reisen, Design, Mode, Film und Luxus.



FÜR PASSIONIERTER KEKS-BÄCKER(INNEN)

Ilse König, Clara Monti, Inge Prader
„ke:xs. süß, salzig, köstlich“
 Brandstätter Verlag
 192 Seiten, 29,90 Euro
 ISBN 978-3-85033-764-4

Nicht nur zur Weihnachtszeit ist diese Dame am Backofen tätig, obwohl sie auch noch anderes zu tun hat. Die Verfasserin Ilse König, promovierte Politologin und Leiterin des „Österreichischen Instituts für Internationale Politik“, ist passionierte Hobby-Bäckerin, spezialisiert auf Plätzchen, Gebäck, Kekse, Biscuits, auf Cantucci, Cookies, Croquants, Cracker, kurzum auf das, was sie hier „ke:xs“ nennt, aus allen Himmelsrichtungen. Ihre Überzeugung lautet: „Kekse haben immer Saison“, und deshalb hat sie nicht nur all das süße Knabberzeugs (rund vierzig Geschmäcker) protokolliert, rezeptmäßig aufbereitet und mitunter witzig und stets phantasievoll fotografieren lassen (von der Wiener Mode- und Portraitfotografin Inge Prader). Das Buch kümmert sich gleichermaßen um salzige Kekse. Zu Recht betont die Autorin, dass ja etwa auch die Durchhalte-Providantierung auf hoher See, der Zwieback, zu dieser Spezies gehört. Und dann gibt es da noch reihenweise Kekse der würzigen Fraktion, „Paprikaherzen“ oder „Lachsekekse“, und die „enthalten klassische, aber auch weniger gebräuchliche Zutaten wie Senf, Oliven, Kräuter und Gewürze, Speck, ja sogar Mayonnaise“. Sie taugen eben nicht nur zur Weihnachtszeit ...



FÜR GEMÜSE-LIEBHABER

Thomas Ruhl
„Gemüse aus dem Bauerngarten“
 Edition Fackelträger
 256 Seiten, 49,95 Euro
 ISBN 978-3-7716-4545-8

Die Bücher dieses Verlags, im Verein mit „Edition Port Culinaire“, haben eins gemeinsam: Wenn der Schutzumschlag weg ist, weiß man nicht mehr, was es war: Die klassische Titelseite des Buches zeigt nix oder was anderes, dies heißt demnach „Kartoffellied“ und zeigt gar keine Autoren. Schlampigkeit als Markenzeichen, das ist neu in der Verlagsbranche. Und dennoch: Kein schlechtes Buch, etwas chaotisch, ein bisschen Enzyklopädie, etwas Rezepte, dann noch 20 Köche und ihre Gemüse-Kreationen, alles adrett bebildert, und das Thema („Vergessene und besondere Sorten“) liegt ja voll im Trend. Die Texte erscheinen stets etwas unbeholfen, dafür sind die Informationen und der Nutzwert erste Klasse. Dasselbe Team publiziert nach demselben Rezept zugleich: „On

Fire. Grillen für Gourmets“, 49,95 Euro, genauso schlampig (Titel ohne Schutzumschlag: „Heilige Feuerstätte“), doch als Thema ebenfalls trendy und ebenfalls eindrucksvoll fotografiert.



FÜR TEXASLIEBENDE GRILL-FREUNDE

Jonas Cramby
„Texas BBQ. meat, smoke, love“
 Hädecke Verlag
 146 Seiten, 22,80 Euro
 ISBN 978-3-7750-0664-4

Für weniger als den halben Preis gibt es hier fast den nämlichen Nutzwert, freilich flockig und verspielt, ganz auf den Grillvorgang und das Grillgut fokussiert, ziemlich ausschließlich auf Fleisch, und das alles in Texas, offenbar das Epizentrum des BBQ. Und was ist das überhaupt – BBQ? Der freakige, reich tätowierte Autor hat davon eine hohe Meinung: „Eine kulturelle Ausdrucksform, körperliche Tätigkeit, Liebeshandlung und – vor allem – eine Gelegenheit zum Feiern. Also: Rauch, Fleisch und Liebe.“ Dieses Thema und seine regionalen Spezialitäten werden durch alle Teile von Texas verfolgt, Saucen und Beilagen rezeptiert. Dazu werden die gängigen Grill-Geräte, -Modelle, -Techniken und das Zubehör („Welches brauche ich wirklich?“) vorgestellt. Praktischer (und unterhaltsamer) geht es kaum.



FÜR POTENTIELLE BIER-BRAUER

Sylvia Kopp
„Das Craft-Bier Buch. Die neue Braukultur“
 Gestalten Verlag
 248 Seiten, 35 Eur
 ISBN 978-3-89955-534-9

Für bloße Biertrinker ist dieses Buch viel zu schade. Es hat es offenbar ganz ambitioniert darauf angelegt, nicht nur die neuesten Brau-Tendenzen darzustellen, sondern darüberhinaus als Standardwerk zu dienen, mit einer „Geschichte des Biergeschmacks“ und einer „Braukunde“. Die sieht ganz so aus, als könne danach jeder sein eigenes Bier brauen (und so ähnlich ist es ja auch): Das Buch stellt dutzende von Quereinsteigern in aller Welt vor, die vom autodidaktischen Heimbrauer zum erfolgreichen Craft-Bier-Profi mutierten. Die hübsche blonde Autorin Sylvia Kopp ist Deutschlands wohl bekannteste Bier-Sommeliere (Berlin Beer Academy) und vermutlich die einzige, die auch noch schreiben kann. Sie porträtiert 40 Bierstile so, dass selbst eingefleischte Weintrinker Durstgefühle generieren. Ein Schlusskapitel über Bier beim Essen erweckt auf das schönste Appetit.



FÜR AUSGEPICHTE DESIGN-FREAKS

Dominic Bradbury
**„mid-century modern complete.
Design des 20. Jahrhunderts“**
Dumont Verlag
544 Seiten, 68 Euro
ISBN 978-3-8321-9484-0

Bücher über Design gibt es Bibliotheken voll, in jeder Saison folgen neue Stapel. Doch dieser Titel ist ein Band, der nicht nur per Volumen und Gewicht viele andere Publikationen erübrigt. Wer wissen will, wo die stilistischen Wurzeln zum Beispiel von Apples iPod liegen, dem wird dieser Band interessante Antworten geben. Hier ist alles versammelt, was in der Mitte des 20. Jahrhundert als innovativ und stilbildend von den berühmtesten Designern jener Zeit auf den Markt kam.

Dabei schreitet der Autor die Welt des Designs durch so ziemlich alle Themenbereiche ab: Es ist eben nicht nur die populäre Sparte des Industriedesigns, in der zumeist die spektakulären Produkte – ob Vespa, Olivetti, Porsche oder B & O – hervorgebracht werden; er breitet große Kapitel aus über Möbel und Leuchten, Glas und Keramik, und schließlich auch über „Häuser und Interieurs“.

Dass sich das ganze gewaltige Buch mit dem „Mid-Century“ beschäftigt und dort fast allen Quellen des aktuellen Designs auf die Spur kommt, hat nach Ansicht des Autor eine einfache Erklärung: „Die 1950er und 1960er Jahre waren eine Zeit der Träume und des Optimismus.“



FÜR FILM- UND FÜR MODE-FREUNDE

Veronique Le Pris
„Mode im Kino“
Edel Verlag
368 Seiten, 49,95 Euro
ISBN 978-3-8419-0312-9

Ein Wunder, dass diese beiden Themen noch nie einer zusammengebracht hat. Dabei lebt doch, so der französische Filmkritiker Philippe Azoury im Vorwort, „das Kino von der Eleganz der Mode“. Und der amerikanische Filmstar Gloria Swanson betrachtete die sechs Filme, die er mit Cecil B. DeMille drehte, als „eine ununterbrochene Modenschau phantastischer Kleider“ ... mithin: „ein echtes Erfolgsrezept“. So etwas wird man womöglich auch von der Kombination schöner Frauen und (zumeist) glamouröser Mode in diesem Buch sagen können.

Darin hat die Verfasserin fast fünfzig Stars seit der Stummfilmzeit, seit Marlene Dietrich, Greta Garbo, Jean Harlow, bis zu den Diven unserer Tage, Nicole Kidman, Julia Roberts, Sharon Stone, porträtiert und ihre Filmerfolge vorgestellt; eine komplette Filmografie aller Damen findet sich im Anhang.

Apropos Anhang: Manche Stars – typischerweise: Marilyn Monroe, Brigitte Bardot, Jane Fonda werden dann auch mal ohne große Robe gezeigt. Tut dem Vergnügen an diesem Buch durchaus keinen Abbruch.



FÜR NOSTALGISCHEN REISENDE

Wolfgang Borgmann
**„Das goldene Zeitalter
des Luftverkehrs“**
Motorbuch Verlag
176 Seiten, 29,90 Euro
ISBN 978-3-613-03655-0

Die goldenen Jahre des Luftverkehrs waren die teuersten, ein Transatlantikflug kostete soviel wie ein VW. Dafür reiste man in Schlips und Kragen, räkelte sich im ledernen (First Class)-Sitz, mit der Zigarettenspitze in der einen und dem Martiniglas aus der Bar des Flugzeugs in der anderen Hand.

Die ersten Flugzeuge nach dem Krieg waren umgerüstete Bomber, Ex-Fliegende Festungen, daneben beförderten die Flugboote ihre Passagiere mit hotelhaftem Luxus: Bis zu 30 Reisende genossen Promenadendeck, Bücherei, Ankleideräume, Cocktaillbar und Lounge. An Bord arbeiteten Köche und brutzelten schwere Braten.

Der Autor hat viele interessante Fotos aus der Geschichte versammelt, von den vergangenen Kabinen, Stewardessen, Uniformen. Es war wirklich luxuriös. Doch, ehrlich, ein moderner Business Class Sitz, Modell „flat bed“, ist um vieles komfortabler als ein noch so pompöser First-Class-Sessel von damals.



FÜR FANS DES GANZ GROSSEN LUXUS

Natalie Grolimund
**„Luxury Toys for Men.
The Ultimate Collection“**
teNeues Verlag, 304 Seiten, 98 Euro
ISBN 978-3-8327-9827-7

Wenn man die ein bisschen zerschwurbelte Einleitung zusammenfassen wollte, dann vielleicht so: Wer sich alles leisten kann, und nicht nur das, sondern noch viel mehr, der hat meist keine Zeit, sich Gedanken zu machen, was es noch Extravaganteres (Komparativ!), noch Luxuriöseres (ebenso), scheinbar noch Un-erreichbareres (dito) gibt.

Und genau da beginnen Sinn und Zweck dieses unentbehrlichen Buches, das auf großen bunten Bildern die „Luxus-Spielzeuge für Männer“ darstellt, genauer gesagt, deren „Luxusträume“. Und es startet mit unentbehrlichen Must-Have-Produkten: ein privater Jet (Falcon 5X), ein Helikopter, ein Power Boat, eine hübsche Yacht (77 Meter) und noch eine von Zaha Hadid designte (128 Meter), ein Computer-Segler.

Der Rest sind dann eher Petitesse: Automobile und Motorräder, von Bentley und Bugatti bis Rolls Royce und Triumph, alle teuren Markenuhren, alle in Überlebensgröße und mit vielen Details abgebildet. Natürlich braucht auch ein Riva- oder RRFahrer mit einer halben Million am Arm eine stilvolle Bleibe: Villen und Residenzen auf den Seychellen und Malediven usw.

Schließlich kümmert sich das Buch auch um kulinarische Luxusprodukte: Kobe Beef, Albatruffel, Prunier Caviar, Petrus, Sassicaia, Hennessy – alles luxuriös und teuer, doch für unsereins keine Überraschung.



Grünes Schiff mit eigenem Wasserfall

Horst-Dieter Ebert auf Gourmet-Törn mit der AIDAmar

An die Anfänge erinnern heute nur noch ein paar historische Relikte in der Modeboutique. Da stehen eine blaue Tasche und viele kleine Hausschuhe. Sie alle sind mit dem roten Kussmaul verziert und der Zeile „AIDA. DAS CLUBSCHIFF“. Doch ein Clubschiff ist die AIDA (und ihre Schwestern) schon lange nicht mehr.

Dennoch: Man kann die Schiffe mit dem Opernnamen, inzwischen zehn Exemplare in drei Baureihen, mit Kapazitäten von rund 1000 bis 2600 Passagieren, nur verstehen, wenn man sich ihrer DNA erinnert. Ihr Start liegt ja so weit nicht zurück: Doch Anfang der neunziger Jahre galt Kreuzfahrt in Deutschland ja noch als ein festgefügttes Programm aus vielen Vorurteilen, aus Abendgarderobe, Gala-Dinners und Tanztees.

Doch dann taten sich ein paar visi-

onäre Unternehmer um den Rostocker Reeder Horst Rahe zusammen und planten nichts weniger als eine Revolution. Inspiriert durch den Erfolg des Robinson-Clubs, der sich ja schnell von seinem Vorbild ClubMed emanzipiert hatte, planten sie eine neue Art von Kreuzfahrt, nämlich die Schiffsreise als Club-Urlaub. Beraten von ein paar alten „Robinson“-Ideologen entstand ein gänzlich neues Kreuzfahrten-Konzept: kein Captain's Dinner, kein Smoking, keine gesetzten Essen, stattdessen das jugendliche Club-Du, flockige Animation, viel Sport und Spa und als gesellschaftlicher Mittelpunkt die gewaltigen Buffets, die – so schrieb ich damals nach erster Besichtigung – „zu den üppigsten auf den sieben Meeren gehören“.

Auf der ersten Aida, sie wurde erst später in Aidacara umbenannt, gab es launige Animatoren und originelle „Undercover-

Künstler“, die plötzlich als Operationsärzte mit Mundschutz und Gummihandschuhen im Restaurant auftauchten, oder als arktisch kostümierte Skiläufer übers Sonnendeck ächzten. Derlei Späße sind längst verschwunden und auch das kumpelige Club-Du, kein Wunder, dass Passagiere aus der frühen Aida-Zeit auf den späteren größeren Schiffen zunächst mal fremdelten: „Es gibt ja gar kein Clubleben mehr!“

Freilich gibt es auch längst eine Fan-Fraktion für die größeren Aida-Schiffe. Zwei unternehmungslustige Düsseldorferinnen, die ich am dritten Tag auf meinem Törn treffe, beide Generation 60plus und auf das mondänste erblondet, sind des Lobes voll: „Auf der kleinen Aida haben wir doch ständig dieselben Leute getroffen, hier lernt man ständig neue Gesichter kennen.“ Beim Single-Treffen waren sie auch, doch: „Da waren ja so gut wie gar keine Männer!“ Christian, der Manager des allwöchentlichen „Kennenlernetreffs“, bestätigt: „Frauen sind hier in der Tat in der Überzahl!“ Als ich mich dort einfinde, warten 50 Sektkläser, aber nur zehn sind gekommen, zehn Frauen.

Inzwischen haben die Aida-Manager längst einen eignen Stil gefunden, hauptsächlich durch Perfektionierung ihrer anderen Spezialitäten und einige Innovationen, deren Erfindung sich das Rostocker Unternehmen rühmt. Die „AIDAmar“, Nummer neun der Flotte, die ich in Palma de Mallorca besteige, ist ein gutes Beispiel dafür.

Mittelpunkt ist auch hier jene verglaste dichbauchige Ausbuchtung mittschiffs, das sogenannte Theatrum, inzwischen fast so berühmt als Markenzeichen wie



Kreuzfahrtschiff AIDAmar: Nur echt mit rotem Kussmund

der rote Kussmund am Schiffsbug. Es ist ein gewaltiger Trichter über drei Decks und über drei Zuschauerränge, um die herum sich Bars, Restaurants und andere Vergnügungsstätten, Casino, Kino und Sportgeräte scharen. Ein regelrechter Vergnügungstrichter also, wie ihn kein anderes Schiff besitzt.

Andere Aida-Erfindungen sind die eigene Brauerei samt Biergarten, wo allwöchentlich über zweieinhalbtausend Liter der hier gebrauten Spezialbiere ausgeschenkt werden und einmal wöchentlich die brüllend komischen Karaoke-Vorstellungen toben, aber auch die Galerie mit ihren Kunstauktionen und die Flotte von Fahrrädern, E-Bikes und Segways für die besonderen Ausflüge.

Design-Gags und Disneyworld-Überraschungen lauern überall: Auf dem quietschbunten Schiff stehen und sitzen hier und da immer mal wieder kuriose Passagier-Statuen herum, es gibt ungeahnte Formen von Kuschelecken und Kuschelbetten, durchs Haupttreppenhaus stürzt ein virtueller Wasserfall höchst realistisch rauschend durch alle Decks.

Das gastronomische Programm findet hauptsächlich in den drei großen Buffetrestaurants statt. Im „Marktrestaurant“ baumeln schweinegroße Schinken von der Decke, Würste aus aller Welt warten auf den Anschnitt. Die Käsesorten („Im Augenblick haben wir 87 Sorten an Bord“, sagt der Küchenchef) konkurrieren mit dem rekordverdächtigen Angebot des KaDeWe. Und an vielen Kochstationen sieht man die jungen Köche werkeln, um frische Gerichte aufzutischen.

Auch vor dem „Bella Donna“ wartet zu meist schon eine Viertelstunde vor der Öffnung ein ungeduldiger Pulk von Gästen: „Die wollen alle“, so erklärt mir ein älterer Kellner, „ihren Stammtisch wieder haben!“ Hier wird, zwischen viel grüner und folkloristischer Dekoration, mediterrane Küche angeboten, italienische Pasta und Pizza inklusive. Ein Deck darüber, auch hier mit Plätzen auf dem offenen Achterdeck, arbeitet das „East Restaurant“, Fernöstliches für den deutschen Gaumen, dazu arbeitet hier eine Sushi Bar, die allerdings ihre Häppchen berech-

net, freilich sehr maßvoll: „Sushi satt“ für 19,90 Euro.

Denn natürlich ist nicht alles im Reisepreis eingeschlossen. Wer sich mal was servieren lassen möchte oder anstelle des (trinkbaren) portugiesischen Tischweins aus den riesigen Stahltanks im Bauch des Schiffes mal was anderes genießen möchte, dem stehen mehrere Restaurants offen. Das „Buffalo Steak House“, in dem die Suitenbewohner – die heimliche Erste Klasse bei AIDA – sich ihr Frühstück servieren lassen können, bietet eine nicht nur fleischliche Küche auf hohem Niveau.

Und das kleine „Gourmetrestaurant Rossini“, mit polierten Edelhölzern und weißem Leder durchaus designmäßig

Dessert: Katalanische Crème



auf kosmopolitischem Niveau, wird in jüngster Zeit bekocht von Michael Simon, einem dieser hochbegabten jungen Köche, die eher so aussehen wie ein Küchenjunge statt wir ein Küchenchef. Er bereitet dort mehrere Menüs der wirklichen Feinschmeckerklasse – 3 Gänge für 24,50 Euro, sechs Gänge für 32,50 Euro, elf für 42,50. Sein Restaurant wurde während meines Aufenthaltes mit dem „Deutschen Kreuzfahrtpreis“ als bestes Schiffs-Restaurant ausgezeichnet.

Unsere Tour ist ausgeschrieben als Gourmetreise, es ist ein bekannter (deutscher) Spitzenkoch aus Marbella an Bord, ein ebenfalls bekannter Sommelier und der Chef-Chef-Koch des Aida-Geschwaders Günter Kroack. Rund fünfzig Passagiere haben sich, mit einer mäßigen Zuzahlung, für dieses Programm angemeldet. Es sind Streifzüge über regionale Märkte, aber

auch durch die Küchen auf dem Schiff vorgesehen, Wein- und Sherry-Proben, ein Kochlehrgang und zwei besondere Feinschmecker-Menüs, im „Buffalo Steak House“ und im „Rossini“.

Wir sind rund 2.600 Passagiere an Bord (das Maximum wären 2.686), davon sind rund 700 Kinder. Und so gibt es auch für die eine besondere Reise: „20 Jahre Ritter



Zwischengang beim Gourmet-Menü:
Tataki vom Thunfischbauch

Rost – Geburtstagsreise“. Eine begabte Ritterfräulein-Bö-Darstellerin singt und spielt die berühmtesten Songs aus all den Büchern und Platten, der Ritter Rost-Animationsfilm wird gezeigt, mehrere Themen-Parties werden auf dem Aussendeck gefeiert.

Auch das übrige Programm an Vorstellungen und Veranstaltungen läßt erahnen, warum das Schiff auch gerade für sein Unterhaltungsprogramm ausgezeichnet wurde. Die Abendshows mit der eigenen Sänger-Tänzer-Artisten-Truppe sind zwar auf das schwerste pomphaft-pathetisch, doch von der Artistik und der Ausstattung allererste Sahne und zu Recht frenetisch bejubelt.

Wenn ich jetzt noch anfinde, über die „grünen“, emissionsarmen Qualitäten der Aidas zu schreiben, darüber, dass sie als einzige bereits an der ersten Flüssiggas-Tankstelle in Hamburg andocken könnten und dass sie bereits auf Landstrom vorbereitet werden, dann wäre das nochmal ein ganz neues Kapitel. Ein so rühmendes Kapitel freilich – mein Kompliment! –, dass es sich über kein anderes Kreuzfahrtschiff schreiben ließe!

Fotos: AIDA Cruises, HorstDieter Ebert



Beachclub auf der AIDAprima: Sommer für das ganze Jahr

DIE PRIMADONNA UNTER DEN AIDAS

Deutschlands größte Kreuzfahrtflotte erhält ein neues Flaggschiff

Rund zwei Jahre nach der Jungfernfahrt der letzten, der zehnten AIDA, wird bereits die nächste getauft, auf den Namen AIDAprima. Sie wird dann tatsächlich die erste sein, die Primadonna unter all ihren Schwestern; länger, größer und auch großzügiger und noch komfortabler.

Das neue Schiff stößt vor in die Dimensionen der amerikanischen Mega-Cruiser: Es wird 300 Meter lang sein und 124.000 BRZ haben, das sind rund 75 Prozent mehr als bei der ja eh schon voluminösen AIDamar (71.300). Doch, und da leuchten die Augen des erfahrenen Kreuzfahrers auf, die Passagier-Kapazität wächst nur um rund 20 Prozent, von etwa 2.800 auf etwa 3.300. Das bedeutet, dass der Passagier des neuen Schiffes mehr Platz beanspruchen kann als der auf der eh schon sehr komfortablen Nummer 9 der Flotte.

Doch auch selbst unerfahrene Kreuzfahrer werde das neue Schiff auf den ersten Blick erkennen können: Sein Bug ist nicht wie üblich geschwungen, sondern so gerade wie eine Hausfassade, das soll nach jüngsten Erkenntnissen der Schiffbauer zusammen mit den Pod-Antrieben Energien einsparen.

Die sitzen ja in diesem Fall, erstmals in

der Geschichte der AIDA-Flotte, in Japan. Und so führt denn auch ihre Jungferreise (Start 1. Oktober 2015) von Yokohama in 50 Tagen durch die Metropolen des Fernen Ostens nach Dubai. Nach ein paar Winter-Cruises geht es dann weiter nach Hamburg, das dauert noch einmal 38 Tage.

Der Passagier des neuen Schiffes hat die Wahl unter noch vielfältigeren Kabinen, etwa solchen mit größeren Balkons (Veranda-Kabinen), eine gänzlich neue Kategorie bietet 32 Quadratmeter, eine andere noch mehr Platz und Zugang zu einem eigenen Deck – ein bisschen Luxus möchte schon sein.

Und auch die gastronomische Landschaft soll noch einmal vergrößert und verfeinert werden. Es wird ein zusätzliches Büffetrestaurant besonders für die jüngeren Passagiere geben („Fuego“) und das „Four Elements“ mit Wasserrutsche und einem „Lazy River“. Ganz neu und sensationell auch: ein „Beach Club“ mit Innen-Aussen-Pool, der unter einem UV-durchlässigem Foliendom „Sommer für das ganze Jahr“ verspricht.

Das Angebot an Servicereaurants, erstmals mit Platzreservierung, wird ebenfalls erweitert. Im „French Kiss“ servieren die

AIDA-Köche Spezialitäten der französischen Cuisine. Das „Casa Nova“ bietet feinste mediterrane Küche im Ambiente einer venezianischen Villa. Premiere feiert ebenfalls die AIDA Kochschule. Nach dem gemeinsamen Einkauf exquisiter Zutaten auf den lokalen Märkten lüften die AIDA-Köche ihre Geheimnisse während der gemeinsamen Zubereitung erlesener Menüs. Für den kleinen Hunger zwischendurch ist die „Scharfe Ecke“ mit verschiedensten Currywurst-Spezialitäten genau das richtige.

Die nicht weniger als 18 Bars an Bord von AIDAprima sind ideale Treffpunkte, um sich über Erlebtes auszutauschen und neue Freunde kennenzulernen. Neu sind unter anderem die exklusive „Spray Bar“ über zwei Decks am Bug des Schiffes, betrieben in Kooperation mit Moët & Chandon, oder die „Lanai Bar“ am windgeschützten Heck auf Deck 8. Weitere Highlights sind der Nachtclub „Nightfly“ und die Diskothek „D6“. Mit neuem Konzept überraschen ebenfalls die „M Bar“ oder „Tapas & Bar“. Hier sind auf Wunsch auch kleine Spezialitäten erhältlich, gerne auch zum Mitnehmen.

Die neueste AIDA bietet seinen Passagieren mehr Komfort, mehr Möglichkeiten, mehr Genuss – und das auf einem Schiff, das umweltfreundlicher fahren wird als alle großen Kreuzfahrtschiffe zuvor.



Fotos: AIDA Cruises

Der Katalog sowie weitere Informationen zu AIDAprima, der Jungfernfahrt und den Metropolreisen sind ab sofort im Reisebüro, im AIDA Kundencenter unter der Telefonnummer 0381/202 707 07 oder auf www.aida.de/aidaprima erhältlich.

Schwarzwald Idylle und Genießertage im Hotel Bareiss in Baiersbronn

Das 5 Sterne Hotel Bareiss im Baiersbronner Mitteltal ist bei Ruhesuchenden und Genießern seit vielen Jahrzehnten eines der beliebtesten Privathotels in Deutschland. Der Gastgeber Hermann Bareiss und sein Team, genießt nicht nur bei Gästen auch bei Kollegen höchstes Ansehen. Kulinarisch ist das Hotel Bareiss mit dem 3 Sterne Koch Claus-Peter Lumppp erste Adresse. Aber auch die anderen, mehr auf regionale Produkte spezialisierten Restaurants im Haus Bareiss bieten erstklassige Genußerlebnisse. Nicht nur mit kulinarischen Feinheiten werden die Gäste des Hauses verwöhnt. Vielfache Abwechslungen bieten einen erholsamen Aufenthalt. Eine kleine Übersicht stellen wir Ihnen hier vor.

Winterwanderwoche

18. Januar – 25. Januar 2015

Beginn jeweils Sonntagabend mit Begrüßungscocktail. Montag bis Freitag begleiten Sie unsere Wanderführer auf den Wegen des Baiersbronner Wanderhimmels und im Nationalpark Schwarzwald. Gerade in der kalten Jahreszeit bietet der Schwarzwald mit seiner verschneiten Landschaft eine große Vielfalt an schönen Naturbildern. Am Freitagnachmittag ist gemütlicher Abschluss in geselliger Runde in den Dorfstuben.

Saisonaler Kochkurs mit Küchenchef Oliver Steffensky

25. Januar – 29. Januar 2015

Bareiss Vital Küche – Fit und Vital ins neue Jahr

Am Sonntagabend starten alle Kochkursteilnehmer mit einem gemeinsamen Abendessen in den Dorfstuben. Montag und Dienstag wird jeweils vormittags und nachmittags getreu dem Thema gekocht. Am Mittwochmittag findet nach einer Weinprobe mit Chefsommelier Jürgen Fendt der festliche Abschluss im Gourmet-Restaurant „Bareiss“ statt.



Bareiss-Mußeweche

22. Februar – 1. März 2015

Muße erquickt den Liebhaber von Kunst und Kultur. Während der Mußeweche erwarten Sie jeden Tag klassische Konzerte und Lesungen im BAREISS.

Arrangements:

Bareiss zum Kennenlernen und Wiederentdecken

Anreise Sonntag, Montag und Dienstag inklusive vier Übernachtungen im Rahmen des Kulinarischen Ferientages.

Das Bareiss entdecken und sich selbst an Leib und Seele rundum Gutes tun. Es gibt jeden Tag etwas anderes aus der breiten Vielfalt der „Gourmandise“: Vom regionalen Menu in den Dorfstuben über das Menu des Küchendirektors Oliver Ruthardt, dem großen kalt-warmen Dessertbuffet bis hin zu den Klassiker-Rezepten der europäischen Küche in der Kaminstube.

Entspannung und Erholung garantiert das „Bareiss Beauty & Spa“; eine Gesichtsbehandlung, eine Aromaölmassage, eine Körperpackung und eine Teilmassage sowie ein individueller Friseurbesuch sind inklusive. Am Mittwochabend bitten wir zum Apéritif in den Weinkeller.

Sieben Goldene Tage im Bareiss

Sieben Tage genießen. Sieben Tage glücklich sein. Dafür gibt es sieben gute Gründe, sich verwöhnen zu lassen: mit attraktiven Zusatzleistungen als Dankeschön für die Verbundenheit mit dem Bareiss.

Zum Willkommen erwartet Sie ein besonders liebevolles Arrangement auf dem Zimmer. Und ein Sekt zum Auftakt der 7 Goldenen Tage.

Einige der Highlights sind:

Eine Führung durch den großen Weinkeller mit anschließender Weinprobe, ein Abend auf dem Morlokhof, bei dem Sie von Jakob Friedrich Morlok in die Geschichte des Hofes aus dem Jahr 1789 eingeführt werden und ein regional-saisonales 5-Gänge-Menu genießen, ein Gutschein für die Shopping-Passage, als auch eine Oldtimer-Ausfahrt in die Region.

Foto: Hotel Bareiss

Hotel Bareiss
72270 Baiersbronn-Mitteltal
Tel. +49 7442 47-0
Fax +49 7442 47-320
info@bareiss.com
www.bareiss.com

Spätzle im Weltall: Harald Wohlfahrt kocht neues Space Food für ESA

Für den deutschen Astronauten Alexander Gerst gab es an besonderen Tagen Weltraumkost aus dem Schwarzwald. Drei-Sterne-Koch Harald Wohlfahrt von der Traube Tonbach hatte für die aktuelle Mission der europäischen Raumfahrtbehörde ESA neue Bonus-Gerichte entwickelt.

Von Mai bis November ist Alexander Gerst auf der Internationalen Raumstation (ISS). Damit der Speiseplan des 38-Jährigen während seines sechsmonatigen Aufenthalts im All mehr Abwechslung bietet, durfte er sich drei Gerichte als persönlichen Bonusproviant wünschen. Die ESA verlässt sich für die komplizierte Entwicklung neuer Speisen erneut auf die Feinschmeckerküche der Traube Tonbach. Spitzenkoch Harald Wohlfahrt kreierte in enger Abstimmung mit der Raumfahrtorganisation bereits mehrfach Astronautennahrung. Strenge Vorgaben bezüglich Nährstoffgehalt, Haltbarkeit, Verpackung, Transportfähigkeit und Geschmack sind dabei zu beachten. Das neue Menü besteht aus rustikalen Klassikern der Region: Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Linsen mit Spätzle. Ideengeber für das Dessert ist Gersts Großmutter – Griesflammerie mit Johannisbeergelee gehört zu den Leibspeisen des gebürtigen Schwarzwälders aus Kindertagen.

Für die Mahlzeiten an Bord hat die ESA sehr genaue Vorschriften. Space Food muss nicht nur schmecken, sondern die Astronauten vor allem mit ausreichend Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten sowie Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Auch die Würzung birgt kleine Tücken: Da der Geschmacksinn im Weltraum schwächer ist, muss das Essen grundsätzlich stärker gewürzt sein, jedoch auf Salz verzichtet werden. Neben der gesunden Ausgewogenheit gelten strengste Kriterien für den Herstellungsprozess, um Keimfreiheit und Haltbarkeit sicherzustellen.

Als Garant dafür, dass der Inhalt der neuen Gourmetkonserven Alexander Gerst auch sicher schmeckt, kam ein Jugend-

freund aus seiner badischen Heimatstadt Künzelsau ins Spiel. Jörg Frankenbach, seinerseits ebenfalls gelernter Koch, durfte als Vorkoster agieren und dem Dreisterner bei der Zubereitung der „all-tauglichen“ Speisen in der Traube Tonbach über die Schulter schauen. Und selbst wenn diese sich von der vielfach ausgezeichneten Sterneküche der Schwarzwaldstube unterscheiden, gibt es doch eine markante Gemeinsamkeit: Ganz wie auf der Erde sind Wohlfahrts Gerichte eher nicht für jeden Tag, sondern als so genanntes „Special Event Food“ gedacht – ein Festtagsmenü für besondere Anlässe im Weltall sozusagen.

Foto: Traube Tonbach

Hotel Traube Tonbach
Tonbachstraße 237
72270 Baiersbronn
Tel.: 497442 / 4920
www.traube-tonbach.de

Harald Wohlfahrt



Lammkoteletts in Kräuterkruste, eine Spezialität des Hauses

Mehr Glanz im Castello del Nero

Ziemlich in der Mitte zwischen Florenz und Siena im Chianti liegt das kleine Städtchen Tavarnelle. Kulinarisch bisher kaum aufgefallen, einmal abgesehen davon, dass gutes Essen in der Toskana sozusagen „Jedermanns Recht“ ist. Toskanische Küche ist immer ein Genuss.

Das 5-Sterne Hotel „Castello del Nero“ mit dem Küchenchef Giovanni Luca Di Pirro hat jetzt den Sprung in die erste Kochliga Italiens geschafft. Dem Restaurant La Torre im Castello wurde jetzt die begehrte Auszeichnung, der erste wohlverdiente Michelin Stern verliehen.

Die Menus in dem sehr eleganten Restaurant sind geprägt von dem individuellen Kochstil Giovanni Lucca Di Pirros. Verarbeitet werden typisch toskanische Produkte, die saisonal geerntet werden. Grüner wilder Spargel im Frühjahr, Walderdbeeren, Steinpilze, Trüffel und natürlich das berühmte Bistecca vom Calvana Rind. (vgl. Gour-med Ausgabe 5/6 – 2014, S. 22)

Das Castello del Nero ist eines der schönsten Schlosshotels in der Toskana. Die Eleganz der Vergangenheit verbunden mit der luxuriösen Bequemlichkeit der heutigen Zeit bietet den Gästen einen komfortablen Aufenthalt mit garantierter Entspannung.

Info:
Castello del Nero
Strada Spicciano 7
50028 Tavarnelle Val di Pesa
Tel. ++39 055 80647702
Fax ++39 055 80647779
www.castellodelnero.com

Deutschlands beste Kochschulen arbeiten jetzt bundesweit zusammen



Gut informiert über die Food-Szene mit nur einem Klick: Excellence-kochschulen.de bietet mit einem Angebot von mehr als 50 Seiten einen Zugang in die Welt der Genüsse. Wer seine Geschmacksnerven herausfordern will, ist bei dieser Adresse goldrichtig. Egal ob vegane Küche, Backneuheiten wie Cronuts oder wiederentdeckte Gemüsesorten aus Omas Zeiten: Die Excellence-Köche informieren über aktuelle Trends, die die Szene zum Kochen bringen.

In der Rubrik Küchentipps erfahren Neulinge am Herd Geheimtipps der renommierten Chef-Köche. Herzhafte Wildgerichte für den Herbst, mit Weintrauben schlank durch die dritte Jahreszeit oder den richtigen Aperitif für das Verwöhnmenü der Liebsten finden – mit den Kniffen der Excellence-Köche können Food-Liebhaber die Inspirationen zur Gaumenfreude schnell umsetzen. So finden Feinschmecker auf dem Portal auch Anregungen für den richtigen Themenkochkurs – und das überall und jederzeit. Denn die Website ist auch mobil auf dem Tablet oder Smartphone abrufbar. „Excellence-kochschulen.de“ bietet Wissenswertes rund um das Thema Kulinarik und Genuss – gepaart mit einer feinen Note Humor. Mit der Website kann sich jeder spannende Kochideen in die Küche

holen. So macht Kochen lernen Spaß“, erklärt Christian Henze, einer der Profiköche der Excellence Kochschulen.

Von regionaler Küche, über fernöstliche Spezialitäten bis hin zu karibischen Geschmackskreationen: In den Kursen der Excellence Kochschulen ist eine kulinarische Reise um die Welt möglich. Die Kochschulen sind in 14 deutschen Großstädten vertreten. Das Netzwerk erstreckt sich von Hamburg bis München und von Düsseldorf bis nach Leipzig. Pro Jahr werden circa 2.000 Kochkurse angeboten. Herausragende Köche mit jahrelanger Kulinarik-Kompetenz haben sich der Premium-Marke im Food-Bereich angeschlossen. Dazu gehören unter anderem TV-Koch Christian Henze aus Kempten im Allgäu, Eurotoques-Chefkoch Klaus-Werner Wagner aus Sasbachwalden im Schwarzwald, Sternekoch Armin Karrer aus Fellbach bei Stuttgart sowie Profikoch und Kochbuchautor Shane McMahon aus München. Auch große Kochschulen wie der Atlas Kochsalon in Hamburg mit vier Küchenstudios gehören zu den Partnern.

Foto: Excellence Kochschulen / Anna McMaster

www.excellence-kochschulen.de

Kitzbühel: Koch des Jahres: Tennerhof Küchenchef Stefan Lenz

Beim Vorfinaie in Köln setzten sich Stefan Lenz und Ivan Prieto Caneda nach einem spannenden Wettkampf durch.

Erneut erlebten die zahlreichen interessierten Zuschauer einen hochspannenden Wettbewerb, aus dem am Ende zwei Gewinner hervorgingen, die im kommenden Jahr auf der Anuga in Köln um den Titel „Koch des Jahres“ ritzen werden: Stefan Lenz, Küchenchef des Relais & Châteaux Hotel Tennerhof in Kitzbühel (vergleiche Gour-med Ausgabe 7/8 2014, Seite 30) und IvanPrieto Caneda, Sous Chef im Restaurant Maître des Kölner Traditionshauses Landhaus Kuckuck.

Aus 65 eingegangenen Bewerbungen waren acht Kandidaten für das Vorfinaie in Köln ausgewählt worden.

Die Fachjury, bestehend aus den Spitzenköchen Thomas Bühner, Klaus Erfort, Sebastian Frank, Jörg Leroy, Georg Mausehagen, Sascha Stemberg, Christian Sturm-Willms (Koch des Jahres 2013), Miguel Contreras, Dirk Rogge und Otto Wimmer hatte eine schwere Aufgabe zu meistern.

Schließlich überzeugte Stefan Lenz mit Saibling, Tannenwipfel und Mairübe in der Vorspeise, Taube, Kakao und grüner Mandel im Hauptgang sowie einem Dessert aus Weinbergpfirsich, Sauerampfer und Olivenöl.

Foto: Tennerhof



Stefan Lenz

Relais & Châteaux Hotel Tennerhof
A - 6370 Kitzbühel
Telefon: 0043 5356 63181
www.tennerhof.com

Litauen auf Platz 3 der Top-Reiseziele 2015

Kurische Nehrung, barocke Hauptstadt und Euro-Einführung, genug Gründe für eine Reise nach Litauen



Barocke Hauptstadt Vilnius

Obgleich Ostsee-Anrainer sind es wohl nicht die Strände, die einem beim Gedanken an Litauen als Erstes einfallen. Dabei hat Litauen mit der Kurischen Nehrung nicht nur 52 Kilometer Sandstrände, sondern auch eine einzigartige Dünenlandschaft zu bieten.

Schon der Schriftsteller Thomas Mann verliebte sich in das sandige Fleckchen Erde und lies sich 1930 ein Ferienhaus in Nida errichten. Wer das Haus auf dem Schwiegermutterberg besucht, versteht schnell, warum der Literaturnobelpreis-Träger gerne vom „Italien-Blick“ schwärmte. Die litauischen Strände gehören zu den schönsten der Ostseeküste.

Über die Hauptstadt Vilnius behauptet der Volksmund man sähe man von jedem Standpunkt aus drei Kirchen. Das brachte der litauischen Hauptstadt den Beinamen „Jerusalem des Nordens“ ein. Die barocke Altstadt – die größte in Nordeuropa – steht seit 1994 unter dem Schutz der UNESCO. In den kopfstein gepflasterten Gassen der Altstadt befinden sich viele Cafés und Kneipen. In der Universität mit ihren zahllosen Innenhöfen hat schon so manch ein Besucher die Orientierung

verloren. Der kürzlich wiedereröffnete Glockenturm der St. Stanislaw-Kathedrale und der Palast der Großfürsten von Litauen zählen zu den Top-Attraktionen der Stadt. Neben klassischen Sehenswürdigkeiten punktet Vilnius auch mit seiner eigenwilligen Künstlerrepublik Užupis, Boutiquen junger Designer und kleinen Läden, die kreative Souvenirs anbieten.

Für das Land ist die Einführung des Euro ein weiterer wichtiger Schritt zur Integration in die Europäische Union. Mit der sogenannten Singenden Revolution vor 25 Jahren begann die Unabhängigkeit Litauens von der Sowjetunion. Weitere Informationen über Litauen sind auf der Homepage <http://www.lithuania.travel/> oder auf der deutschsprachigen Facebook-Seite verfügbar.

Foto: LSDT

Kontakt:
Litauisches Fremdenverkehrsamt
c/o AVIAREPS Tourism GmbH
Josephspitalstraße 15
80331 München
Tel.: 089 – 55 25 33 811
E-Mail: litauen.de@aviareps.com

Shopping und Kultur umrahmt von prachtvollen Gebäuden

Die Seaside Hotels Park Hotel und abito suites sind ein perfekter Ausgangspunkt für Shoppingtrips und Kulturerlebnisse in Leipzig

Adventssopping in Leipzig: Verkaufsoffene Sonntage in der Herbst- und Winterzeit. Für Leipzig-Besucher, die mit dem Zug anreisen, beginnt das Einkaufserlebnis bereits am Hauptbahnhof, wo etwa 140 Geschäfte Herzen höher schlagen lassen.

Die ideale Übernachtungsmöglichkeit, mitten in der Shopping-Meile, bietet das Seaside Park Hotel und die abito suites. Beide liegen im Herzen Leipzigs in unmittelbarer Nähe zum berühmten Hauptbahnhof und zu den kulturellen Sehenswürdigkeiten. Neben Attraktionen wie der Nikolai- und Thomaskirche, dem Gewandhaus und der Oper sind die Mädler-Passage mit Auerbachs Keller sowie Leipzigs älteste erhaltene Ladenpassage Specks Hof nach wenigen Gehminuten erreicht. Das zur Einweihung des Völkerschlachtdenkmals als Grand Hotel eröffnete Vier-Sterne Park Hotel steht für Tradition, hohen Komfort und erstklassigen Service. Das Hotel bietet verschiedene Pakete an, darunter das „Leipzig-Sorglos-Paket“ mit mindestens zwei Übernachtungen, Frühstück, Welcome-Paket, Gutscheine für das hoteleigene Restaurant STEAKTRAIN, Rundfahrt im Oldtimerbus sowie Eintritt in das asiatische Panometer. Designliebhaber, die Flexibilität und Unabhängigkeit bevorzugen, sind in den abito suites genau richtig.

Foto: Seaside Hotels

www.parkhotelleipzig.de, www.abito.com



Im Herzen Leipzigs: Das traditionsreiche Vier-Sterne Seaside Park Hotel



WINTERSPORT IN ESTLAND

Estland gehört gewiss nicht zu den wärmsten Destinationen in Europa – aber wenn es um Wintersport geht, gibt es hier viel, um Gäste zum Schwitzen zu bringen.

Estland hat keine riesigen Berge, so dass erfahrene Abfahrtsrenner etwas enttäuscht sein können, aber für alle anderen gibt es:

- Skilauf und Snowboarding auf den sanften Hügeln in Südestland.
- Strecken für Skilanglauf – Wussten Sie, dass Estland 6 olympische Medaillen gewonnen hat?
- Zugefrorene Seen, Flüsse und sogar das Meer – für Eislauf.
- Schlittenfahrt und Snowtubing – Kinder lieben das.

Eine der beliebtesten Aktivitäten im Winter ist das Schneeschuhwandern. Schneeschuhwanderungen werden überall in Estland veranstaltet und erfahrene Fremdenführer führen Sie in ein wahres Winterwunderland. Tolle Fotomotive bieten sich an, erhaschen Sie einen Blick auf die reiche Tierwelt mit Elch, Hirsch, Luchs, Füchsen, Wölfen, Hasen, Eichhörnchen und unzähligen Vögeln.

Bis jetzt haben Sie es wahrscheinlich gehaut, dass es in Estland im Winter reichlich Schnee gibt, insbesondere im Süden. Für Wintersportfans ist Estland perfekt.

Foto: visitestonia

www.visitestonia.com

Puerto Rico, USA oder Karibik?

Puerto Rico gehört zu den Vereinigten Staaten von Amerika, bildet jedoch keinen eigenen Bundesstaat. Puerto-Ricaner besitzen die US-amerikanische Staatsbürgerschaft und zahlen mit dem US-Dollar, der offiziellen Währung der Insel. Kreditkarten werden fast überall akzeptiert. Die Zugehörigkeit zu den USA bietet Einwohnern und Besuchern Vorteile in vielen Bereichen: Sowohl die Infrastruktur als auch die Gesundheitsversorgung sind deutlich besser als in anderen Ländern Lateinamerikas.

Englisch ist zwar die Muttersprache der wenigsten Puerto-Ricaner, aber offizielle Amtssprache. Daher sprechen viele Einwohner auch gutes Englisch. Die Einreisebestimmungen entsprechen denen der USA. Für einen Aufenthalt unter 90 Tagen müssen deutsche, österreichische und Schweizer Staatsangehörige vor Abreise online das ESTA-Formular ausfüllen.

Die Altstadt von San Juan – Historie und karibische Lebensfreude Die Hauptstadt Puerto Ricos befindet sich an der nörd-

lichen Küste der Insel. Ihre Altstadt liegt auf einer kleinen, vorgelagerten Insel und ist UNESCO Weltkulturerbe – sie ist auch heute noch von den Original-Festungen aus Zeiten europäischer Besatzung umgeben. Das Kopfsteinpflaster der Gassen und die aufwändig verzierten Häuser im spanischen Kolonialstil sind teilweise original aus dem 16. Jahrhundert erhalten. Straßencafés, innovative Restaurants und Kunstgalerien locken Einheimische wie Besucher an und machen die Altstadt zu einem lebhaften Ort voll karibischem Flair.

Foto: Puerto Rico Tourism Company

Kontakt:
Puerto Rico Tourism Company
c/o Hill+Knowlton Strategies GmbH
Gesä Seibel Darmstädter Landstr. 112
D-60598 Frankfurt am Main
Telefon: 069 97362 91
E-Mail: gesa.seibel@hkstrategies.com



National Cemetery - Historical Site - Old San Juan



Kempinski Hotels eröffnet neues Luxus-Resort am Arabischen Golf

Das Marsa Malaz Kempinski The Pearl in Doha erwartet die ersten Gäste ab Dezember und ist ab sofort buchbar

Anfang Dezember war es soweit und das neue, lange erwartete Mega-Resort von Kempinski Hotels öffnet seine Türen für die ersten Gäste: das Marsa Malaz Kempinski The Pearl in Doha. Es wird das zweite Haus der europäi-

schen Luxushotelgruppe in Katar und das siebte am Arabischen Golf. Weitere zwei Hotels im Mittleren Osten sollen im kommenden Jahr eröffnen. Buchungen für das luxuriöse Resort und damit erste Luxushotel, das sich direkt auf The Pearl, einer 400 Hektar großen künstlichen Insel etwa 330 Meter vor der Ostküste des Emirats Katar – eine der gefragtesten Lagen von Doha – befindet, sind ab sofort über www.kempinski.com möglich.

Das Marsa Malaz Kempinski The Pearl verfügt insgesamt über 281 luxuriöse Zimmer und Suiten. Zu den Tagungsräumen zählt ein großer Ballsaal mit 1.100 Quadratmetern, ideal für VIP-Delegationen oder Hochzeitsfeierlichkeiten. Das Luxusresort bietet darüber hinaus einen exklusiven Strand in einer privaten Bucht sowie verschiedene Outdoor-Pools, diverse Wassersportmöglichkeiten, einen Tennisplatz und Yacht-Anlegeplätze. Der

3.000 Quadratmeter große Spa by Clarins rundet das Angebot ab.

Wissam Suleiman, Hoteldirektor vom Marsa Malaz Kempinski, erläutert: „Das Soft-Opening im Dezember ist ein bedeutender Meilenstein für uns, denn wir können nun die ersten Gäste und die Bewohner Dohas empfangen, während wir schrittweise das gesamte Hotel eröffnen werden. Wir bieten hier direkt am Wasser den feinsten europäischen Luxus gepaart mit traditionellen arabischen Elementen. Angefangen bei den prachtvollen Zimmern und Suiten bis zu unserem herausragenden Service – dieses Hotel wird ein Benchmark in Sachen Luxus in Katar und der Region.“

Foto: Kempinski Hotels

www.kempinski.com



Top-Ergebnisse für Bad Reichenhall

Bundesweite Studie „Health Brand“ ermittelt höchste Kompetenzen im Gesundheitstourismus

Für die 104 führenden der insgesamt 350 Heilbäder und Kurorte in Deutschland wurden die Markt- und Markenstärke und die von potenziellen Gästen wahrgenommene Gesundheitskompetenz untersucht. Hierzu wurden über 14.500 Deutsche in einer repräsentativen Marktforschungsuntersuchung befragt. Das Ergebnis: Bad Reichenhall ist deutschlandweit eine der stärksten gesundheitstouristischen Marken und verfügt über ein erhebliches Vertrauenskapital bei den Gästen.

Bad Reichenhall – eine starke gesundheitstouristische Marke

Der sog. „Markenvierklang“, bestehend aus Bekanntheit, Sympathie, Besuchsbereitschaft und tatsächlichem Besuch, gilt im Tourismus als wichtiger Erfolgsmaßstab für Orte und Regionen. Bad Reichenhall weist hier hervorragende Werte auf: Der Ort hat von den führenden 104 Heilbädern und Kurorten den zweitbesten Bekanntheitsgrad als gesundheitstouristisches Reiseziel- bzw. Aufenthaltsort. Auch bei Sympathie und Besuchsbereitschaft liegt Bad Reichenhall im Vergleich sehr gut – auf dem 9. bzw. 13. Platz. Besonders bekannt bei Erwachsenen im mittleren Alter und „Best Agern“.

Die sehr guten Werte für Bad Reichenhall ergeben sich nicht nur im direkten Einzugsgebiet in Bayern. Vielmehr ist Bad Reichenhall bundesweit vergleichsweise sehr gut bekannt und geschätzt. Damit unterscheidet sich der Ort deutlich von vielen anderen Heilbädern und Kurorten, die oft nur ein regional kleineres Einzugsgebiet haben.

Hohe Kompetenz für gesundheitliche Reiseformen

Außergewöhnlich gut sind auch die Kompetenzzuschreibungen der Befragten: Mit deutlichem Abstand steht Bad Reichenhall an Nr. 1 aller Heilbäder und Kurorte für die Reiseform Kur. Auch für Prävention und Rehabilitation ergeben sich mit den Plätzen 3 und 4 sehr gute Ergebnisse, vor allem bei den Best Agern

und Senioren. Auf Platz 2 steht der Ort für Erholung mit gesundheitlichen Mehrwert, für Wellness auf Platz 6 und für gesunden Aktivurlaub auf Platz 7. Die jüngeren Zielgruppen und Befragte aus dem Süden Deutschlands (Bayern und Baden-Württemberg) sehen den Ort für die touristisch geprägten Reiseformen Erholung, Wellness und Aktivurlaub als geeignet an.

tesicht“, beteiligt. Bei der Studie „Health Brand“ wurden die gesundheitstouristische Markenstärke und Kompetenzzuschreibung der 104 führenden Heilbäder und Kurorte in Deutschland ermittelt. Es wurden über 14.500 in Privathaushalten lebende Deutsche über 14 Jahre befragt – bis in höchste Altersgruppen repräsentativ für die Gesamtbevölkerung. Dadurch konnte ermittelt werden, wie



Bad Reichenhall mit Predigtstuhlbahn

Die größte Kompetenzzuschreibung bei Krankheitsbildern bzw. Indikationen wird Bad Reichenhall für Erkrankungen der Atemwege zugeschrieben. Damit scheint das Profil als „Atemort“ in der Außenwahrnehmung eine klar erkennbare Rolle zu spielen. Mit deutlichem Abstand folgen Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf/Gefäßsystems und der Haut. Passend zu diesen Ergebnissen wird Bad Reichenhall die größte Eignung für die beiden für das kurörtliche Prädikat relevanten Therapieformen Sole und Thermalwasser/ Mineralbäder zugesprochen.

Hintergrundinformationen

Bad Reichenhall hat sich an der repräsentativen Marktstudie „Health Brand – Kompetenz- und Markenstärke aus Gäs-

bekannt Bad Reichenhall bei tatsächlichen und potenziellen Gästen ist und wie der Ort für unterschiedliche Formen gesundheitstouristischer Reisen und Aufenthalte (z. B. Aktivurlaub, Wellness, Kur, Medical Wellness, Fitness, Reha etc.), hinsichtlich spezieller Krankheitsbilder (z. B. Atemwege, Stress, Herz-Kreislauf, Schlaf etc.) sowie Therapieformen (Thermalwasser, Mineralbäder, Sole etc.) geeignet ist. Die Ergebnisse liegen Bad Reichenhall in einem umfassenden Berichtsband vor. Sie bilden eine wichtige Grundlage für die weitere Marktbearbeitung des Ortes.

Foto: Kur-GmbH Bad Reichenhall/Bay. Gmain

Mehr Informationen zur Studie
finden sich unter:

www.gesundheitstourismus.projectm.de



Die kulinarische Sternetour – ein Reisetipp für Gourme(d)ts

Eine Reise durchs Genießerland Baden-Württemberg mit unwiderstehlichen Genußempfehlungen

Diese Buch ist nicht nur ein kulinarischer Ratgeber, es ist auch ein Reisebuch durch eine der schönsten Landschaften Deutschlands. Anhand des mit vielen schönen Fotografien ausgestatteten Bandes kann man das Genießerland Baden-Württemberg von seiner besonders schönen Seite erfahren. Bekanntlich ist nirgendwo in Deutschland die Zahl der ausgezeichneten Spitzenköche so groß wie im Südwesten. Deshalb war es für die Autoren nicht leicht sich auf 25 Köche zu beschränken. Ein Kriterium war dabei die regionale Berücksichtigung der Feinschmecker-Restaurants. Denn die Tour sollte möglichst viele Regionen des Landes miteinbeziehen.

Das ist dem Autoren auch gelungen. Das Buch ist als Rundreise konzipiert, die im baden-württembergischen Sterneparadies Bayersbronn beginnt mit **Claus-Peter Lump** im Hotel Bareiss und auch wieder dort endet, bei **Harald Wohlfahrt** in der Traube Tonbach. Die leider einzige Frau in der Riege der 25 Spitzenköche ist, **Anita Jollit**, die im Karlsruher Restaurant „Zum Ochsen“ zu Tisch bittet. Sie war die erste Sterneköchin in Baden-Württemberg. Im Buch serviert sie Steinpilze mit Kartoffelcoulis und spricht darüber, dass sie nun, ohne die „Last“ eines Sterns, ein ganz anderes Publikum erreicht.

Der opulent ausgestattete Band vereint drei Aspekte: Die Sternetour ist zum einen ein Bildband mit ästhetisch eindrucksvollen Impressionen aus den Kochwerkstätten der Spitzenrestaurants. Zum anderen erzählen die Küchenstars auch ganz privat von Kindheitserinnerungen, ihrer Art zu Kochen und von dem, was sie antreibt. Und jeder gibt ein Rezept preis, das beim Nachkochen sicherlich für manche eine Herausforderung ist, auf jeden Fall für Inspirationen sorgt und einen geschmacklichen Eindruck der Texturen der jeweiligen Küche vermittelt.

Die kulinarische Reise führt quer durch Baden-Württemberg zu Häusern im Murg- und Rheintal, im Kraichgau, der Kurpfalz und Ostalb, an der Donau, im Fils-, Rems- und Enztal, in der Landeshauptstadt, auf der Schwäbischen Alb, am Bodensee, im Schwarzwald, im Kaiserstuhl und in der Ortenau. Nichts ist genußvoller als Baden-Württemberg auf diese Weise zu erkunden. Appetit macht das Buch auf jeden Fall. Gerade für die besinnlichere Weihnachtszeit bietet es genügend Stoff zum Schmökern und manchen überraschenden Einblick in das Leben und die Arbeit der Spitzenköche.

Die Liste der Köche ist ansehnlich: Neben **Harald Wohlfahrt**, **Claus-Peter Lump** und **Anita Jollit** zählen dazu:

Jörg Sackmann, Sören Anders, Manfred Schwarz, Tommy Möbius, Juan Amador, Boris Benecke, Josef Bauer, Klaus Buderath, Rolf Straubinger, Armin Karrer, Vincent Klink, Steffen Ruggaber, Franz Feckl, Gerd Windhösel, Dirk Hoberg, Florian Zumkeller, Alfred Klink, Anibal Strubinger, Peter Hagen, Otto & Daniel Fehrenbacher, Gutbert Fallert und Martin Herrmann.

Fotos: Thomas Kienzle



Günthner, Wolf M. / Rainer Lang:
Sternetour. Eine kulinarische Reise durch
Baden-Württemberg, mit Fotografien
von Thomas Kienzle, 288 Seiten,
Theiss Verlag, 59,95 Euro.



Guide

MICHELIN Hotels & Restaurants Deutschland 2015

Michelin
Vertrieb durch TRAVEL HOUSE MEDIA
1404 Seiten, 29,95 Euro
ISBN: 978-2-0671-9718-3

In diesem ausführlichen Hotel- und Restaurantführer werden weit über tausend Hotels und Restaurants vorgestellt. Die Auswahl der besten Häuser in ganz Deutschland und allen Preiskategorien wird von einem erfahrenen Inspektoren-Team zusammengestellt. Sie prüfen das ganze Jahr hindurch kritisch Qualität und Leistung der bereits empfohlenen und der neu hinzukommenden Hotels und Restaurants. Über 5.800 Adressen - von Weinstuben über Landgasthöfe bis hin zu Spitzenrestaurants und Luxushotels.

Zur besseren Orientierung sind außerdem viele Stadtpläne und ein Atlas, in dem alle erwähnten Orte verzeichnet sind, enthalten. Die Hinweise zur Benutzung sind auf Deutsch und Englisch beschrieben.



Bewegende australische Familiensaga

Das Rosenholzzimmer

Anna Romer
GOLDMANN
576 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-442-31377-8

Gummibäume werfen lange Schatten auf die Felder, als Audrey und ihre Tochter Bronwyn in Thornwood House ankommen. Der ererbte Landsitz nordöstlich von Brisbane, inmitten von Obstbäumen, Wildblumen und hohen Eukalyptusbäumen, ist seit 25 Jahren verwaist. Sofort verfallen Audrey und die elfjährige Bronwyn dem Charme des verwunschenen Anwesens und ergreifen die Chance, ihrem hektischen Leben in Melbourne zu entkommen.



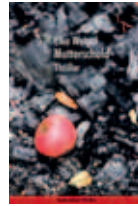
China hautnah

Willkommen im Reich der Gegensätze

Britta Heidemann
Bastei Lübbe
239 Seiten, 16,00 Euro
ISBN: 978-3-7857-2517-7

In Peking merkt der westliche Besucher an jeder Ecke: Chinesen ticken einfach anders. Ein Verkehrsunfall wird dort zur munteren Diskussionsrunde, an der sich Passanten rege beteiligen, die Wartenden an der Bushaltestelle sind allesamt in Tiefschlaf gefallen, und im Park halten sich Rentner mit Tanzen und Tai-Chi fit.

Diese Andersartigkeit genießt Britta Heidemann immer wieder, und sie lädt uns ein, sie bei einem Spaziergang vom alten ins neue China zu begleiten, von den traditionellen Palästen und engen Gassen hin zu modernen Einkaufstempeln und glitzernden Hochhäusern der modernen Metropole. Dabei öffnet sie uns die Augen für den chinesischen Alltag, erklärt die Hintergründe oft seltsam anmutender Verhaltensweisen und bringt uns so eine Kultur näher, mit der uns viel mehr verbindet, als wir oft denken.



Krimi

Mutterschuld

konkursbuch Verlag
Elke Weigel
288 Seiten, 10,90 Euro
ISBN: 978-3-88769-739-6

Psychologin Carolin Baittinger erkennt schnell, dass an ihrem neuen Arbeitsplatz etwas nicht stimmt. Ihr Chef, Leiter einer Psychiatrie, benutzt junge Patienten für seine Idee einer neuen Gesellschaft. Als sie die Missstände anspricht, schweigen die Kollegen, der Psychiater reagiert gewalttätig – und am nächsten Tag ist er tot. Carolin findet heraus, dass er die Umerziehung von Homosexuellen zu seinem Programm machte.

Johanna Schach, Kommissarin und Carolins Freundin – doch sie möchte sich nicht outen – machen die unlogischen Verhaltensweisen der Jugendlichen Probleme.



Kulinarischer Krimi

Die letzte Reifung

Carsten Sebastian Henn
Piper Verlag
304 Seiten, 9,99 Euro
ISBN: 978-3-492-27469-2

Burgund: Heimat von Pinot Noir, Boeuf Bourguignon und Coq au Vin – und Tatort eines hinterhältigen Mordes im Käsemilieu. Gut, dass Prof. Dr. Adalbert Bietigheim, Professor für Kulinaristik, gerade vor Ort ist, denn die Klärung des Verbrechens erfordert nicht nur Fingerspitzengefühl, sondern auch einen geschulten Gaumen – und der Blutdurst des Täters ist noch lange nicht gestillt.



Thriller

Der Jesus-Deal

Andreas Eschbach
Bastei Lübbe
733 Seiten, 22,90 Euro
ISBN: 978-3-431-03900-9

Wer hat das originale Jesus-Video gestohlen? Stephen Foxx war immer überzeugt, dass es Agenten des Vatikans gewesen sein müssen und dass der Überfall ein letzter Versuch war, damit ein unliebsames Dokument aus der Welt zu schaffen.

Es ist schon fast zu spät, als er die Wahrheit erfährt: Tatsächlich steckt eine Gruppierung dahinter, von deren Existenz Stephen zwar weiß, von deren wahrer Macht er aber bis dahin nichts geahnt hat. Die Videokassette spielt eine wesentliche Rolle in einem alten Plan von unglaublichen Dimensionen – einem Plan, der nichts weniger zum Ziel hat als das Ende der Welt, wie wir sie kennen ...

Neu: Smarter Bügeln mit Tefal



Tefal Dampfgenerator Pro Express
Total Auto Control (GV 8960)



Tefal Dampfbügeleisen Anticalc FV 9640

Neu: High-End Dampfgenerator Pro Express® Total Auto Control von Tefal mit drei optimalen Voreinstellungen für jeden Wäschetyp / Elektronische Regulierung der Bügelsohlentemperatur und des Dampfausstoßes / Selbstreinigende AUTOCLEAN Bügelsohle / Neuer Antikalk-Kollektor „2nd Generation“ / Eco-Funktion

Weniger ist mehr: Smart Technology Auto Control

Experten wissen: Nur mittels der genauen Abstimmung von Dampf und Temperatur lassen sich beim Bügeln unterschiedlicher Wäschetypen optimale Ergebnisse erzielen. Mit dem Pro Express® Total Auto Control reduziert sich dieser Vorgang auf einen einfachen Tastendruck. Über die voreingestellten Bügelprogramme „Delicate“, „Auto“ und „Jeans“ reguliert das Gerät per Smart Technology Auto Control exakt die Bügelsohlentemperatur und den Dampfausstoß und sorgt so für das schnellste und effizienteste Bügeln auf allen Textilien. Die Einstellung „Auto“ eignet sich für alle gängigen Kleidungsstücke aus Baumwolle, Wolle, Seide, Polyester, Viskose etc. „Delicate“ ist besonders schonend und eignet sich ideal für

zarte Stoffe und empfindliche Farben.

Verbesserte Performance für perfekte Ergebnisse

Mit einem kräftigen Dampfdruck von sechs Bar und einer variablen Dampfmenge von bis zu 120 g/min (Jeans / Max Position) verfügt der Pro Express® Total Auto Control über die beste Dampfleistung seiner Klasse. Über die Extra-Dampfstoß Power Zone im vorderen Bereich der Bügelsohle kann ein Dampfstoß bis zu 340 g/min abgegeben werden – ideal für schwere Stoffe und gegen hartnäckige Falten. Die neue AUTOCLEAN Bügelsohle aus Durilium ist mit einer Palladium Beschichtung überzogen, die mittels katalytischer Verbrennung, Mikrofasern, die sich während des normalen Bügelns von der Wäsche lösen, in Luft auflöst. Dies sorgt für langanhaltende Sauberkeit auf der Sohle und damit für eine extralange Gleitfähigkeit. Dank der neuen Form mit exklusiver „Komfort Spitze“ sind auch schwer zugängliche Stellen einfach erreichbar. Mit der Vertikaldampffunktion lassen sich auch hängende Kleidungsstücke glätten. Der patentierte, exklusive Antikalk-Kollektor „2nd Generation“ sammelt bis zu zweimal mehr Kalk als

das Vorgängermodell und erfasst auch kleinste Partikel. Selbst bei Bewegung der Station wird der Kalk zuverlässig im Kollektor gehalten.

Effizient und bequem dank Komfortausstattung

Der transparente, abnehmbare XXL Wassertank mit einem großzügigen Volumen von 1,8 Liter lässt sich jederzeit befüllen und ermöglicht ein durchgängiges Arbeiten. Da sich der Wassertank in der Station befindet, hat das Bügeleisen ein besonders geringes Gewicht. Die Betriebsleistung von 2200 Watt steht dank Schnellaufheizung innerhalb von zwei Minuten bereit. Mit nur einer Einstellung am Dampfregler lässt sich die Eco-Funktion aktivieren, die bis zu 20% Energie einspart. Weitere Komforteigenschaften sind die praktischen Kontrollleuchten, die den Nutzer zuverlässig über den aktuellen Status informieren, das Bügeleisen mit extragroßem Heck für einen sicheren Stand und das Ultracordsystem, welches lästige Behinderungen durch das Stromkabel verhindert.

Gleich in zwei aufeinanderfolgenden Ausgaben des ETM-Testmagazins geht Tefal im Bereich Bügeln als Testsieger hervor und stellt damit einmal mehr seine einzigartige Bügelkompetenz unter Beweis. So wurde in der September-Ausgabe der Dampfgenerator Pro Express Total GV 8960 mit der Bestnote „sehr gut“ ausgezeichnet. In der Oktober-Ausgabe sicherte sich das Tefal Dampfbügeleisen Anticalc FV 9640 den Sieg und errang als einziges von 17 getesteten Dampfbügeleisen die Bestnote „sehr gut“.

Fotos: Tefal

www.tefal.de



Perfekter Kaffeeegenuss im Kompaktformat

Neu von Krups: Kompakter Kaffeevollautomat Latt'Espress EA8298 für vollendeten Cappuccino auf Knopfdruck / One-Touch Cappuccino Funktion / Integrierter, abnehmbarer Milchbehälter / Cash-Back-Promotion beim Kauf eines Touch-Cappuccino Vollautomaten von Krups

Mehr Anwendungsmöglichkeiten und höherer Komfort bei gleichzeitig immer kleineren Gerätemaßen: Dieser Verbraucheranspruch ist schon immer Grundlage für Innovationen. Bei Krups ist die neueste Kaffeevollautomaten-Innovation nur 29,5 Zentimeter breit, 36,3 Zentimeter hoch, 39 Zentimeter tief und heißt Latt'Espress EA8298. Mit diesen Maßen ist das Gerät einer der kompaktesten One-Touch-Vollautomaten auf dem Markt. Dabei besitzt das Kleinformat dieselben Qualitätsstandards und den Bedienkomfort seiner größeren Vorgängermodelle. Mehr noch: Der Latt'Espress verfügt über einen erhöhten Kaffee-Auslauf für größere Tassen oder Latte-Gläser sowie einen größeren Abtropfbehälter. Die herausnehmbare Abtropfschale ist mit einem Überlaufsensor ausgestattet. Auch die Kapazitäten der Maschine überzeugen: Der Wassertank fasst großzügige 1,7 Liter, der Kaffeebohnenbehälter 250 Gramm.

Krups Milchschaum-Technologie

Eine attraktive Neuerung beim Latt'Espress EA8298 ist der integrierte, abnehmbare Milchbehälter mit 600 Millilitern Fassungsvermögen zur Aufbewahrung im Kühlschrank – die Grundlage für den perfekten Milchschaum. Der Milchbehälter ist mit der Dampfdüse verbunden – ein Schlauch befördert die Milch direkt zum Kaffeeauslauf. Ein einziger Knopfdruck genügt und der EA8298 zaubert perfekten Cappuccino-Genuss – ohne Verschieben der Tasse. Professionelle Feinschaum-Technologie garantiert feinporig-cremigen Milchschaum. Für eine individuelle Tassenfüllmenge kann die Milch- / Kaffeemenge

kinderleicht programmiert werden. Neben Cappuccino sind auch die Zubereitung von klassischem Espresso oder aromatischem Kaffee möglich.

Automatisches Reinigungsprogramm

Für das Milchschaumsystem verfügt der Latt'Espress EA8298 über ein automatisches Reinigungsprogramm. Per Knopfdruck wird das komplette Milchschaumsystem mit heißem Dampf durchgespült. Dieser Vorgang sorgt für maximale Hygiene und dauerhaften Cappuccino-Genuss.

Patentiertes Compact-Thermoblock-System (CTS)

Wie alle Kaffee-Vollautomaten von Krups besitzt auch der Latt'Espress EA8298 das patentierte Compact-Thermoblock-



liche Tamping-System. Das sich direkt an der Brühkammer befindende Heizelement garantiert perfekten Geschmack und hohe Temperaturen ab der ersten Tasse. Für einen langlebigen Kaffee-Genuss sorgt das automatische Reinigungsprogramm, welches den kompletten Kaffeeekreislauf inklusive des Brühkopfes reinigt. Ein aufwendiges Herausnehmen der Brühgruppe ist damit überflüssig. Das spart Zeit und vereinfacht die Pflege.

Elegantes und klares Design

Der Latt'Espress EA8298 überzeugt nicht nur mit seinen Leistungen. Mit seinem elegant-schlichten kompakten Design – klare Linien, schwarz-silberne Farbgebung – fügt er sich harmonisch in jede Umgebung ein, setzt aber gleichzeitig einen auffälligen Akzent. Einen besonderen Hingucker bildet der transparente Bohnenbehälter, der markant aus dem Korpus der Maschine herausragt.

Cash-Back-Aktion

Vom 1. Oktober 2014 bis 31. Januar 2015 findet für alle One-Touch-Vollautomaten von Krups eine Cash-Back-Aktion statt. Beim Kauf eines der Aktionsmodelle erhält der Konsument 100 Euro geschenkt.



System. Die Krups Edelstahl-Brühkammer garantiert, dass der Kaffee dauerhaft optimal gepresst wird. Für eine perfekte Extraktion, bei der sich Öle und Aromen des Kaffees bestmöglich entfalten, sorgt das hydraulische

Fotos: Krups

www.krups.de

Herz- und Gefäßgesundheit

Wein ist mehr als ein alkoholisches Getränk



schützenden Effekte eines moderaten Konsums alkoholischer Getränke auf ihren Gehalt an Alkohol (Ethanol) oder auf nichtalkoholische Inhaltsstoffe, allen voran die Polyphenole, zurückzuführen sind. Um hier für mehr Klarheit zu sorgen, trugen die beiden spanischen Wissenschaftler, der Arzt Prof. Ramon Estruch und die Ernährungs- und Weinspezialistin Prof. Rosa Lamuela-Raventós von der Universität Barcelona, die Fakten in einer Übersichtsarbeit zusammen.

Dabei fanden sie deutliche Unterschiede, etwa zwischen Wein, einem polyphenolreichen und Gin, einem polyphenolarmen Getränk. So wirkte der Wein in neueren Interventionsstudien deutlicher antioxidativ und antientzündlich – beides trägt erheblich zum Schutz der Gefäße bei. Da Alkohol prooxidativ wirkt, muss der antioxidative Effekt des Weins auf die phenolischen Begleitstoffe zurückzuführen sein. Die Tatsache, dass Wein insbesondere den nach einer Mahlzeit üblichen Anstieg des oxidativen Stresses dämpfen kann, stützt die Empfehlung, ihn am besten zum Essen zu trinken.

In eigenen Untersuchungen konnten die spanischen Forscher zudem zeigen, dass entalkoholisierter Wein über eine Stickoxid-Freisetzung den Blutdruck senken kann. Auch dies schützt Herz und Gefäße, und es zeigt, dass die phenolischen Substanzen des Weins eigenständige, die Alkoholwirkung ergänzende Effekte ausüben.

Quelle: Estruch, R, Lamuela-Raventós, RM: Wine, alcohol, polyphenols and cardiovascular disease. *Nutrition and Aging* 2014;2:101-109

Foto: Wikimedia Commons/eflon

Zwei Dinge sind unstrittig, wenn es um den Konsum alkoholischer Getränke geht: Zum einen die Gefahren und Gesundheitsschäden durch einen hohen Konsum und zum anderen die gesundheitlichen Vorteile des regelmäßigen, mäßigen Konsums. Die meisten wissenschaftlichen Daten liegen zum positiven Einfluss eines maßvollen Genusses auf Herz- und Gefäßerkrankungen wie etwa die Koronare Herzkrankheit, den (ischämischen) Schlaganfall, andere Blutgefäßverschlüsse und das Herzversagen vor.

Für die Schutzwirkung kommen mehrere Mechanismen in Frage: Einer der bekanntesten ist der Anstieg des für die Gefäßgesundheit günstigen HDL-Cholesterins, das dabei hilft, die Blutgefäße zu „säubern“. Auch die verminderte Verklumpungs- und Gerinnungsneigung des Blutes hilft, einer Gefäßverstopfung vorzubeugen. Die verbesserte Wirkung des

Hormons Insulin, also eine bessere Insulinsensitivität der Gewebe, trägt ebenfalls zur Gefäßgesundheit bei, indem sie vor Diabetes, einem bedeutenden Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen, schützt.

Trotz all' dieser Erkenntnisse sind noch lange nicht alle Fragen geklärt. So gibt es immer wieder Diskussionen darum, ob Bier, Wein und Schnaps unterschiedlich wirken. Erschwert wird die Erkenntnis hier durch die Beobachtung, dass Weintrinker eher als Schnaps- und Biertrinker einen insgesamt gesünderen Lebensstil mit vernünftigen Ess- und Trinkmustern pflegen. Bekannt ist zudem, dass in den mediterranen Ländern mit vorwiegendem Weinkonsum gesündere Trinkmuster vorherrschen als in den eher Bier trinkenden angelsächsischen Ländern.

Diskutiert wird auch darüber, ob die

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



WAS MACHT DIE ROTE BETE SO WERTVOLL?

Dr. Wolfgang Feil

Diese Rübe hat es in sich: Die Rote Bete liefert eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralien und wertvollen Pflanzenstoffen, welche die Rote Bete zur Powerknolle machen. Warum sind wir leistungsfähiger mit Roter Bete? Bei welchen Krankheiten kann Rote Bete helfen? Senkt Rote Bete den Blutdruck? Wie kann Rote Bete beim Abnehmen helfen? Und was bringt Rote Bete dem Sportler?

Was macht die Rote Bete so wertvoll?

Die Rote Bete liefert die Vitamine A, C, B und Folsäure. Ebenfalls ausgestattet ist sie mit Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und großen Mengen an Eisen. Doch das ist nicht alles: Rote Bete enthält Betain, das den Risikofaktor Homocystein für Herzkrankheiten senkt, weiterhin Anthocyane, die krebsschützend wirken und Nitrat, das u.a. den Blutdruck senkt. All diese Stoffe machen die Rote Bete zur Wunderknolle.

Warum sind wir mit Roter Bete leistungsfähiger?

Ein regelmäßiger Konsum Roter Bete begünstigt die Bildung von sogenannten Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle). Je mehr Mitochondrien wir haben, desto

leistungsfähiger sind wir. Wer mehr Mitochondrien im Alter besitzt, der altert auch langsamer und bleibt jung. Außerdem fühlen wir uns vitaler, je mehr gesunde Mitochondrien wir besitzen.

Wie kann Rote Bete beim Abnehmen helfen?

Wer aufgrund eines verstärkten Rote Bete Konsums mehr Mitochondrien besitzt, der kann besser Fett verbrennen. Ein optimierter Fettstoffwechsel führt langfristig zum Schmelzen überschüssiger Pfunde. Generell hilft einem natürlich auch die Rote Bete eine bedingte höhere Durchblutung zu erreichen, um hartnäckige Fettpölsterchen zu mobilisieren.

Bei welchen Krankheiten kann Rote Bete warum helfen?

Die Liste der Krankheiten, die durch Rote Bete verbessert werden können ist lang: Diabetes, Alzheimer, Gelenksbeschwerden wie Arthrose, Bluthochdruck sowie Herzkrankheiten – bei allen Krankheiten kann man durch einen regelmäßigen Konsum der Wunderknolle Verbesserung erwarten. Bei Diabetikern und übergewichtigen Menschen ist die Stickstoff-Produktion im Körper reduziert, was durch Rote Bete

wieder angetrieben werden kann. Dies verbessert wiederum die Insulinsensitivität, wodurch der Blutzucker des Diabetikers wieder besser kontrolliert werden kann. Da bei Bluthochdruck oftmals Gefäße verengt sind, hilft auch hier die Rote Bete, in dem sie die Blutgefäße weitet.

Was bringt Sportlern die Rote Bete?

Da Rote Bete die Bildung von Mitochondrien fördert, kann ein Sportler mehr Leistung bringen. Auch ein verbesserter Fettstoffwechsel durch den regelmäßigen Konsum von Roter Bete ist für einen Sportler von großem Nutzen: Er ist während des Wettkampfs weniger abhängig von seinen Kohlenhydratspeichern. Durch die erhöhte Durchblutung werden Muskulatur und Bindegewebestrukturen nach dem Training besser versorgt. Dies fördert die Erholung. Im Falle von Muskel- und Bindegewebeverletzungen können diese dank Roter Bete schneller überwunden werden.

Übrigens: In die gleiche Richtung wirkt die Aminosäure Arginin. Durch Arginin wird ebenfalls die Bildung von Stickstoff im Körper begünstigt. Um die gesundheitlichen Vorteile nutzen zu können, bedarf es sechs Gramm Arginin pro Tag.

Auf den Punkt gebracht:

- Rote Bete enthält eine Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen (Vitamine, Mineralien, Pflanzenstoffe)
- Der hohe Nitratgehalt in Rote Bete ist gesund und fördert die Durchblutung
- Rote Bete führt zu mehr Leistungsfähigkeit und mehr Vitalität im Alltag
- Rote Bete treibt den Fettstoffwechsel an und hilft so beim Abnehmen
- Rote Bete kann dabei helfen Krankheiten zu überwinden
- Rote Bete ist ein Muss für den Sportler – sie fördert die Regeneration, macht leistungsfähiger und hilft Verletzungen zu überwinden

Foto: Fotolia

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

Oskar-Medizinpreis 2014 für neue „Schlüssel-Schloss“-Operationstechnik

Die mit 50.000 Euro dotierte Auszeichnung für die Verdienste um Patientensicherheit und die Qualitätsoptimierung beim Hüftgelenkersatz ist an Dr. Tobias Renkawitz verliehen worden!



Werner Ukas (li), Geschäftsführer der Stiftung Oskar-Helene-Heim, überreichte die Verleihungsurkunde und den Stiftungspreis an Dr. Renkawitz auf dem Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie in Berlin. Foto: Thomas Oberländer

Der Oskar-Medizinpreis zählt zu den renommiertesten und zu den höchstdotierten Auszeichnungen für Ärzte in Deutschland. In diesem Jahr ist zum ersten Mal in der Geschichte dieses Stiftungspreises ein ostbayerischer Mediziner der Preisträger: Privatdozent Dr. Tobias Renkawitz von der Orthopädischen Universitätsklinik Asklepios in Bad Abbach. Eine fünfköpfige Jury renommierter Wissenschaftler auf dem Gebiet der Orthopädie und Unfallchirurgie aus Deutschland, Österreich und der Schweiz entschied sich einstimmig für den leitenden Oberarzt am Bad Ab-

bacher Klinikum. Das interdisziplinäre Gutachtergremium würdigte mit der Entscheidung die Verdienste von Dr. Renkawitz um die Patientensicherheit und Qualität beim Hüftgelenkersatz.

Die Jury begründete ihre Entscheidung mit den herausragenden Arbeiten von Dr. Renkawitz zur „Verbesserung von Qualität und Patientensicherheit beim Hüft- und Kniegelenkersatz“. Unter Führung von Klinikdirektor Professor Dr. Joachim Grifka hat Dr. Renkawitz zusammen mit seinem Team im Bad Abbacher Klinikum eine muskelschonende (minimalinvasive)

und patientenindividuell ausgerichtete Operationstechnik für den Hüftgelenkersatz entwickelt.

Forschungsergebnisse helfen Patienten weltweit

Diese neue Operationstechnik kommt mittlerweile weltweit an führenden Kliniken zur Anwendung. Sie verhilft heute Patienten rund um den Globus zu einem beschwerdefreien Leben nach dem Hüftgelenkersatz. Die Technik ermöglicht eine besonders exakte, individuelle Anpassung der künstlichen Gelenkkomponenten, die mit der Präzision moderner Schlösser funktionieren: vergleichbar mit dem exakten Ineinanderverschließen eines Sicherheitsschlüssels in einem Sicherheitsschloss.

Der Kern der Forschungsarbeit von Dr. Tobias Renkawitz:

Ziel der Forschungsarbeit von Dr. Renkawitz und seinem Team ist es, die Gelenkimplantate für jeden Patienten so individuell wie möglich, ausgerichtet an der jeweiligen persönlichen Anatomie und Biomechanik, anzupassen. Dies setzt voraus, dass alle Teile des künstlichen Knie- oder Hüftgelenks eine biomechanisch-dreidimensional optimierte Einheit bilden.

Foto: Thomas Oberländer

Kontakt:
Asklepios Klinikum Bad Abbach
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Telefon: 09405/18-2478
www.asklepios.com

Gemeinsamer Bundesausschuss entscheidet sich gegen Fycompa® (Perampanel) als Epilepsie Therapeutikum

Angesichts des Beschlusses des Gemeinsamen Bundesausschusses, der die Bedürfnisse von Epilepsie-Patienten ignoriert und den nachgewiesenen Zusatznutzen des First-in-Class Medikaments Fycompa® (Perampanel) nicht anerkennt, ist der Pharma-Konzern Eisai fassungslos.

Eisai gibt mit äusserster Enttäuschung bekannt, dass der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) entschieden hat, dass der Zusatznutzen für das Antiepileptikum der neuen Generation Fycompa(R) (Perampanel) im Vergleich zu vom Gemeinsamen Bundesausschuss definierten konventionellen Antiepileptika nicht nachgewiesen wurde.[1]

Der Beschluss, der auf methodischen statt auf klinischen Überlegungen basiert, ignoriert die Forderungen der Deutschen Epilepsievereinigung e.V. (DE) und weiterer Verbände der Epilepsieselbsthilfe, den sowohl in der Praxis als auch in Studien offensichtlichen Zusatznutzen anzuerkennen:[2]. Es gibt nachweislich Patienten, die durch Fycompa deutlich weniger Anfälle erleiden oder sogar anfallsfrei geworden sind. Mit dieser Entscheidung verhindert der G-BA, dass Menschen mit Epilepsie, die mit bisherigen Therapien nicht erfolgreich behandelt werden konnten. Der Beschluss ignoriert darüber hinaus die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Epileptologie (DGfE), wie der Zusatznutzen neuer Antiepileptika zu beurteilen sei.

Die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Perampanel als Begleittherapie bei der Behandlung von fokalen Anfällen im klinischen Praxisalltag wurden in einer multizentrischen, sechsmonatigen Beobachtungsstudie an neun Epilepsie-Zentren in Deutschland und Österreich gezeigt. Bei der Hälfte der 281 Patienten mit hochrefraktärer Epilepsie, die mit Perampanel

behandelt wurden, trat eine mindestens 50%ige Besserung der Anfallshäufigkeit auf und im Beobachtungszeitraum wurden 15 % der Patienten anfallsfrei.[3]

Über Perampanel in Deutschland

Die ersten multizentrischen Praxiserfahrungen mit Perampanel an einem größeren Patientenkollektiv mit schwer zu behandelnder Epilepsie an insgesamt neun spezialisierten Krankenhäusern in Deutschland (sieben Zentren) und Österreich (zwei Zentren) wurden in der Fachzeitschrift Epilepsy Research veröffentlicht.[9] Der Behandlungserfolg der Patienten (54 % Frauen mit einem mittleren Alter von 39 Jahren) wurde für mindestens sechs Monate nachbeobachtet. Bei der Hälfte der teilnehmenden 281 Patienten, die Perampanel hauptsächlich als Zusatztherapie zu einer Basistherapie bestehend aus zwei oder drei Antiepileptika (65 %) erhielten, zeigte sich eine Verminderung der Anfallshäufigkeit um mindestens 50 %. Anfallsfreiheit wurde bei 15 % der Patienten erzielt. Nebenwirkungen wurden von 52 % der Patienten angegeben, wobei Somnolenz (24,6 %) und Schwindelgefühl (19,6 %) am häufigsten beobachtet wurden. Die Retentionsrate nach sechs Monaten betrug 60 %. Die mittlere Dosis von Perampanel betrug 7,7 mg. Bei einigen Patienten konnte eine ausgeprägte Reaktion bei relativ niedrigen Dosierungen beobachtet werden.

Literaturhinweise

1. G-BA decision. Available at: <https://www.g-ba.de/informationen/beschluesse/2091> Accessed: November 2014
2. German Epilepsy Association (DE). Efficiency in Health Care (IQWiG) from 08.15.2014. Available at: <http://www.epilepsie-vereinigung.de/2014/09/stellungnahme-der-epilepsie-selbsthilfe-verbände-deutschland/> Accessed: October 2014
3. Steinhoff BJ et al. A multicentre survey

of clinical experiences with perampanel in real life in Germany and Austria. Epilepsy Res 2014;108(5):986-988

4. Rogawski MA. Revisiting AMPA receptors as an antiepileptic drug target. Epilepsy Currents 2011;11:56-63

5. Fycompa, Summary of Product Characteristics (updated September 2014): <http://www.medicines.org.uk/emc/medicine/26951>

6. ILAE/IBE/WHO, Epilepsy in the WHO European Region: Fostering Epilepsy Care in Europe 2010. Available at: <http://www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Documents/EUROReport160510.pdf> Accessed: October 2014

7. Pfäfflin, M. Epidemiologie der Epilepsien. Available at: <http://www.izepilepsie.de/home/showdoc.id.387.aid.4163.html> Accessed: October 2014

8. Schmidt D. Drug treatment of epilepsy: options and limitations. Epilepsy & Behavior 2009;15:56-65

9. Epilepsy in the WHO European Region: Fostering Epilepsy Care in Europe. <http://www.ibe-epilepsy.org/downloads/EURO%20Report%20160510.pdf> Accessed: October 2014

10. Pugliatti M et al. Estimating the cost of epilepsy in Europe: A review with economic modeling. Epilepsia 2007;48(12):2224-2233

11. Blumenfeld H et al. Cortical and subcortical networks in human secondarily generalized tonic-clonic seizures. Brain. 2009;132:999-1012

12. Epilepsy Action. Generalised seizures. <https://www.epilepsy.org.uk/info/seizures/generalised-seizures> (accessed July 2014)

Kontakt:

Eisai Europe Ltd
Cressida Robson/Ben Speller
+44(0)7908-314-155/
+44(0)7908-409-416
Cressida_Robson@eisai.net
Ben_Speller@eisai.net

Erste fachübergreifende Hospitationsbörse für Mediziner gestartet

O b Hausarztpraxis oder Uniklinik, Dermatologie, Psychiatrie oder eine andere Fachrichtung: Auf der neuen Online-Plattform www.hospitationsboerse.de können sich Ärzte und Pflegekräfte fachübergreifend und bundesweit vernetzen, um Hospitationen abzustimmen. Seit Mitte November ist die vom forschenden Pharmaunternehmen Janssen initiierte Hospitationsbörse freigeschaltet. Interessierte können sich auf der Plattform schnell und unkompliziert Angebote auswählen, gezielt dem eigenen Fortbildungsbedarf nachgehen, eigene Angebote einstellen, untereinander in Kontakt treten und Hospitationen abstimmen.

Bereits zum Start waren in der kostenlosen und werbefreien Hospitationsbörse über 60 Angebote von Fachärzten, Pflegekräften und medizinischem Fachpersonal gelistet. Die Themen sind sehr vielfältig. Das Spektrum reicht von unterschiedlichen Untersuchungsmethoden über verschiedene Krankheitsbilder bis hin zu besonderen Therapien. Bereits jetzt sind viele unterschiedliche Behandlungsfelder, darunter Innere Medizin, Gastroenterologie, Infektiologie, Nephrologie oder Schmerztherapie vertreten.

Bei der Entwicklung des Vernetzungsangebotes hat Janssen verschiedene Experten aus der Praxis wie Fachärzte und Pflegekräfte eng eingebunden, um den Bedarf gezielt zu ermitteln. „Von Anfang an wurde deutlich, wie groß das Interesse an einem solch übergreifenden Service in medizinischen Fachkreisen ist“, so Dr. Michael von Poncet, Medizinischer Direktor und Mitglied der Geschäftsleitung von Janssen Deutschland. „Kompetenzaustausch und Wissenstransfer sind wichtige Bausteine, um die bestmögliche Versorgung von Patienten zu erreichen. Dies ist unser gemeinsames Ziel.“

Kontakt:
Unternehmenskommunikation
Janssen Deutschland
presse@janssen-deutschland.de
Tel.: +49 (0) 2137 955 804

Diabetesmedikament Metformin

Vom 'Rattengift' über den 'Goldstandard bei Typ-2-Diabetes' zum Allheilmittel?

I m September wurde in Science Translational Medicine von Amit Singhal et al. berichtet, dass Metformin in Zellkulturen, an mit Tuberkulose infizierten Mäusen und bei Metformin-behandelten Diabetespatienten tuberkulostatisch wirkte (1). Nach diesen Daten ist Metformin somit ein Kandidat für ein unterstützendes Therapeutikum bei Tuberkulose.

Die Autoren aus Singapur bzw. von einer Forschergruppe am Department Biomedizin und dem Universitätsspital Basel fanden zunächst, dass Metformin in Zellkulturen über den für Metformin schon lange bekannten Adenosinmonophosphat-aktivierten Proteinkinase (AMPK)-Mechanismus das intrazelluläre Wachstum von Tuberkelbakterien hemmt. An mit Tuberkulose infizierten Mäusen erhöhte es die spezifische Immunantwort und verringerte das Bakterienwachstum. Es verstärkte die Bildung von reaktiven Sauerstoffverbindungen (ROS). Schließlich fand man bei tuberkulösen, mit Metformin behandelten Typ-2-Diabetespatienten weniger kavernöse Hohlräume in den Lungen.

Kommentar

Metforminhaltiger Tee aus der Geißraute (*Galega officinalis*) wurde schon im Mittelalter von französischen Mönchen bei diabetestypischen Symptomen verwendet (2). Ende der 50er Jahre wurde es von Jean Sterne in Frankreich in die Diabetestherapie eingeführt. Eine kleine, aber lautstarke Gruppe von Gegnern jeglicher oralen Diabetestherapie in Deutschland bezeichnetes es noch bis zur UKPDS-Studie (1998) als „Rattengift“. Heute ist es der Goldstandard in der Behandlung des Typ-2-Diabetes. Und es ist auf dem Wege, fast zu einem „Allheilmittel“ zu werden. Schon lange ist bekannt, dass es den Lipidstatus bessert (3), jetzt gehört in die vorderste Reihe zur Behandlung des Syndroms der

Polyzystischen Ovarien (PCOS). Es spricht vieles dafür, dass es auch antikanzerogen wirkt, insbesondere bei Brustkrebs, und dass es kardioprotektiv ist. Nach Rory Holman, Oxford, seien diese beiden Effekte aber noch nicht gesichert, weshalb gerade die GLINT-Studie anläuft (4). Nun könnte es nach den Autoren aus Singapur und Basel auch tuberkulostatisch wirken. Es stellt somit einen neuen Kandidaten für eine Zusatztherapie bei dieser Lungenerkrankung dar. Der Referent, der sich seit 1968 mit Metformin beschäftigt, ist sich ziemlich sicher, dass man noch etliche andere potentielle Einsatzgebiete finden wird. Ob es sich dabei um klinisch wichtige oder nur wenig bis kaum bedeutsame „pleiotrope“ Effekte handelt, wird die Zukunft zeigen müssen.

Literatur

- (1) Amit Singhal et al.: Metformin as adjunct antituberculosis therapy. *Sci Transl Med* 19 November 2014; Vol 6, 263: 263ra159
Sci. Transl. Med. DOI: 10.1126/scitranslmed.3009885
- (2) Helmut Schatz: Titelbild mit Legende für ein Heft von „Diabetologia“ im Jahre 2010, Band 53.
- (3) Helmut Schatz et al.: Studies on juvenile-type diabetes in children. *Diabetes Metab.* 1975. 1:211-220
- (4) Helmut Schatz: Metformin – wo ist die Evidenz? Rory Holman aus Oxford: 'Die Evidenz ist unklar'. DGE-Blogbeitrag vom 19. September 2014

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

Aktuelle Nachrichten aus der Herzforschung

Der Alltag eines Herzpatienten ist von Unsicherheiten und Ängsten geprägt. Neben der ärztlichen Behandlung und der persönlichen Selbstdisziplin spielen auch immer wieder neue Erkenntnisse aus Forschung und Entwicklung eine bedeutende Rolle, um Betroffenen das Leben zu erleichtern. Wir verschaffen Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Neuigkeiten in Sachen Herzgesundheit.

Grundlagenforschung:

Mechanismus für Entstehung von Arteriosklerose entdeckt

Am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) haben Forscher einen Mechanismus identifiziert, der weitere Erklärungen für die Entstehung von Arteriosklerose liefert. Demnach sorgt ein bislang unbekanntes Protein für die Heilung von geschädigten Gefäßwänden und verursacht dabei eine Phase übermäßiger Zellteilung, die für die Gefäßverdickung mitverantwortlich ist. Nun soll versucht werden, dieses Protein in seiner Aktivität zu hemmen - dies hat zwar keinen Einfluss auf die Gefäßheilung, kann aber die akute Verdickung entscheidend verringern.

Stabile Angina pectoris: Keine Angst vor intensiven Sporteinheiten

Patienten mit einer stabilen Angina pectoris schrecken vor sportlicher Betätigung oft zurück. Der Grund: Die Beschwerden treten gerade bei körperlicher Anstrengung auf oder verstärken sich dann. Ein Fehler, denn Sport bessert langfristig den Gesundheitszustand und verringert das Infarktrisiko. Eine einfache Lösung ist es, vor der Sporteinheit prophylaktisch ein Nitrospray zu verwenden. Das enthaltene Glyceroltrinitrat entspannt die glatte Muskulatur der Blutgefäße und sorgt für deren Erweiterung: Das Herz wird entlastet und der Sauerstoffmangel im Blut wird vermindert. Die PET-Studie* belegt:

Sportliche Betätigung (bei 70% der maximalen körperlichen Belastbarkeit) in Kombination mit dem Nitrospray senkt das Infarktrisiko sowie das Risiko von Schlaganfällen deutlich als das operative Einsetzen eines Stents.

Biomarker für instabile Angina pectoris identifiziert

Forscher des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung e. V. (DZHK) haben ein Set von microRNAs identifiziert, deren wesentliche Funktion in der biologischen Zelle darin besteht, genetische Informationen in Proteine umzuwandeln und in Form von m(essenger)RNA als Informationsträger zu agieren. Aktuell sind Angina-pectoris-Beschwerden nur schwer von anderen Brustschmerzen zu unterscheiden. Ein Biomarker für instabile Angina pectoris könnte zur Prävention eines drohenden Herzinfarktes beitragen, indem die richtige Behandlung schneller zum Einsatz kommen kann. Die Forscher des DZHKs wollen die Tauglichkeit dieser microRNA-Indikatoren nun in einem größeren Probandenkollektiv testen**.

Frühwarnsystem erhöht Lebensqualität für Herzpatienten

Die DAK-Gesundheit bietet als erste Krankenkasse ein Frühwarnsystem gegen Schlaganfälle für Herzpatienten an: In der Pilotphase erhalten 1.000 Schlaganfall-Patienten einen Herzmonitor. Die ambulante Implantation eines Bio-Monitors ermöglicht über ein „Home Monitoring“ die dauerhafte Überwachung ihrer Herz-tätigkeit. Der behandelnde Kardiologe erhält bei Unregelmäßigkeiten sofort ein Alarmsignal. Experten rechnen damit, dass sich die Wahrscheinlichkeit weiterer Schlaganfälle mittels einer rechtzeitigen Therapie um ca. 50 Prozent senken lässt.

Mehr Todesfälle bei extremer Hitze und Kälte

Eine aktuelle Studie des Helmholtz Zentrums in München bestätigt: Die Zahl der Todesfälle in Deutschland steigt sowohl

an besonders heißen Tagen als auch bei extremer Kälte an. Laut den Forschungsergebnissen steigt die Zahl der tödlich verlaufenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei einem Temperaturanstieg von 20 auf 25 Grad um 9,5 Prozent und bei einem Temperaturabfall von minus eins auf minus acht Grad um 7,9 Prozent. Die aus Temperaturschwankungen resultierenden Herzschwächen, Herzrhythmus-Störungen und Schlaganfälle betreffen überwiegend ältere Menschen***.

* Hambrecht R. et al. (2004): Percutaneous Coronary Angioplasty compared with exercise training in patients with stable coronary artery-disease - A Randomized Trial. Circulation 109: 1371-1378.

** Zeller, Keller, Wild, Münzel, Blankenberg (2014): Assessment of microRNAs in patients with unstable angina pectoris; European Heart Journal, doi: 10.1093/eurheartj/ehu151.

*** Susanne Breitner, Kathrin Wolf, Annette Peters, Alexandra Schneider (2014): Short-term effects of air temperature on cause-specific cardiovascular mortality in Bavaria, Germany; Heart doi: 10.1136/heartjnl-2014-305578.

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG
Kieler Straße 11
25551 Hohenlockstedt
Deutschland
Tel.: +49 - 4826 59-0
Fax: +49 - 4826 59-109
+49 - 4826 59-169

E-MAIL: info@pohl-boskamp.de
WEB: www.pohl-boskamp.de
www.pohl-boskamp.com

IQWiG bescheinigt: Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung sind nützlich zur HbA1c-Senkung

DDG und diabetesDE fordern
Berücksichtigung weiterer Patientengruppen

Vor kurzem hat das Institut für Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) den Vorbericht zum Auftrag D12-01 „Kontinuierliche interstitielle Glukosemessung (CGM) mit Real-Time-Messgeräten bei insulinpflichtigem Diabetes mellitus“ des Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) veröffentlicht: Die Meta-Analyse der berücksichtigten Studien ergab dabei einen Beleg für den Nutzen von CGM bei Erwachsenen. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, die Arbeitsgemeinschaft Diabetologische Technologie und die Arbeitsgemeinschaft Pädiatrische Diabetologie begrüßen in einer gemeinsamen Stellungnahme die positive Bewertung der Studienevidenz hinsichtlich der Nutzung von CGM speziell zur Verbesserung des HbA1c-Wertes sowie der Verringerung von schweren oder schwerwiegenden Unterzuckerungen bei Menschen mit Typ-1-Diabetes. „Der Einsatz von Systemen zum kontinuierlichen Glukosemonitoring bedarf aber einer umfassenderen Betrachtung, die unter anderem auch den diabetologischen Versorgungsalltag miteinbezieht“, so Privatdozent Dr. med. Erhard Siegel, Präsident der DDG.

CGM steht für „Continuous Glucose Monitoring“, also „kontinuierliches Glukosemonitoring“. CGM-Systeme sind Geräte, die rund um die Uhr alle fünf Minuten den Glukosegehalt in der Gewebeflüssigkeit des Unterhautfettgewebes messen. Von den gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten für CGM-Systeme bislang nur im Einzelfall auf Antrag und nach

Prüfung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) übernommen. Dem vorläufigen Bericht des IQWiG zufolge lässt sich mit der Kombination von Blutglukoseselbstmessung (BGSM) und Real-Time-CGM der HbA1c-Wert besser kontrollieren als mit einer reinen BGSM, ohne dass schwere und schwerwiegende Hypoglykämien nachweislich häufiger auftreten. „Wir betrachten CGM als Grundlage für die rasch weitergehende technische Entwicklung in Hinblick auf eine automatisierte Insulintherapie. Die positive Bewertung durch den IQWiG-Vorbericht bestätigt diese Einschätzung“, sagt Privatdozent Dr. med. Erhard Siegel, Präsident der DDG. „Der nun festgestellte Nutzen von CGM-Systemen insbesondere bei Erwachsenen und eingeschränkt bei Kindern liefert unserer Ansicht nach die Basis für eine Kostenübernahme bei all den Patienten, bei denen eine Indikation besteht und bei denen eine Verbesserung ihrer Situation durch den Einsatz von CGM erreicht werden kann“, ergänzt Professor Dr. rer. nat. Lutz Heinemann, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Diabetologische Technologie (AGDT) der DDG und Mitunterzeichner der gemeinsamen Stellungnahme.

Für bestimmte weitere Endpunkte und Fragestellungen im IQWiG-Vorbericht fehlten jedoch Daten oder die Studienergebnisse sind nicht statistisch signifikant oder ergeben kein klares Bild. „Dies gilt etwa für die Kombination von CGM mit einer Insulinpumpe“, hebt Professor Heinemann hervor. „Außerdem fehlt eine würdige Bewertung anderer Faktoren beziehungsweise Studienergebnisse aus

dem klinischen Blickwinkel – also eine Bewertung, die über eine reine Betrachtung der Studien hinausgeht, die die höchste Evidenzklasse aufweisen“, ergänzt Privatdozent Dr. med. Christian Berg, stellvertretender Vorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und selbst Typ-1-Diabetiker.

„Gerade bei einem diagnostisch-therapeutischen Hilfsmittel wie Real-Time CGM gilt es andere Kriterien anzuwenden als bei einem Medikament, um eine langfristige und positive Krankheitsbewältigung zu bewirken, insbesondere vor dem Hintergrund einer chronischen Erkrankung mit potentiell sich verschlimmernden Folgeerkrankungen“, sind sich Professor Heinemann und Dr. Berg einig. Diese hätten eine erhebliche Bedeutung in Hinsicht auf stationäre Aufenthalte, Aspekte der Arbeitssicherheit und nicht zuletzt auf die Lebensqualität. „Die in unserer Stellungnahme angeführten Aspekte sollten in einer wissenschaftlichen Erörterung zum Vorbericht des IQWiG diskutiert werden und Eingang in den Abschlussbericht finden“, resümiert Dr. Siegel.

Deutsche Diabetes Gesellschaft
Geschäftsstelle
Reinhardtstr. 31
10117 Berlin
Tel.: 030 3116937-11
Fax: 030 3116937-20
info@ddg.de
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

Cholera in Ghana

Hygienemaßnahmen beachten und
Impfung erwägen

Düsseldorf – In Ghana nimmt derzeit die Zahl der Cholerainfektionen deutlich zu. Am stärksten betroffen ist Greater Accra, die Region rund um die Hauptstadt Accra. Seit Juli 2014 wurden von dort mehr als 7800 Verdachtsfälle gemeldet, mindestens 51 Menschen sind verstorben. Auch in anderen Regionen des Landes steigen die Fallzahlen an. Reisende sollten auf sorgfältige Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene achten. Für Risikogruppen ist derzeit auch eine Impfung gegen Cholera empfohlen, teilt das CRM Centrum für Reisemedizin mit.

Aus der Stadt Sekondi-Takoradi, Western Region, wurden Mitte August 23 Verdachtsfälle gemeldet, neun Infektionen wurden bestätigt. In Cape Coast, Central Region, sind 24 Menschen erkrankt. Aus der Volta Region werden 201 Erkrankungen berichtet, mindestens fünf Menschen sind verstorben.

„Für Touristen, die sich vorwiegend in Hotelanlagen aufhalten oder an organisierten Rundreisen teilnehmen, ist das Risiko, sich mit Cholera zu infizieren nach wie vor gering“, sagt Professor Dr. med. Tomas Jelinek, Wissenschaftlicher Leiter des CRM Centrum für Reisemedizin. „Für Risikogruppen empfehlen wir derzeit jedoch eine Impfung.“ Ein erhöhtes Risiko ergibt sich etwa bei einfachen Reisebedingungen, beispielsweise bei Rucksackreisen. Auch für Schwangere, Kinder und Menschen mit Vorerkrankungen ist eine Impfung sinnvoll. Sie tragen ein erhöhtes Risiko für schwere, lebensbedrohliche Verläufe im Fall einer Infektion. Für Kinder ist die Impfung ab dem Alter von zwei Jahren möglich.

„Bei Reisen nach Ghana sollte grundsätzlich immer auf Trinkwasser- und Nah-

rungsmittelhygiene geachtet werden, um sich vor Infektionen mit Durchfallerregern zu schützen“, rät Professor Jelinek. Reisende sollten kein Leitungswasser, sondern ausschließlich abgefülltes Wasser trinken. Rohe, ungeschälte Früchte, Gemüse und Salate, offene Säfte und Eiscreme, ebenso wie nicht durchgegar- te Fleisch- oder Fischgerichte sollten gemieden werden.

Ghana zählt zu den Ländern mit dem höchsten Risiko für gastrointestinale Infekte bei Reisenden. Diese werden durch eine Vielzahl von Erregern verursacht, die mit verunreinigter Nahrung oder Trinkwasser aufgenommen werden. Reisedurchfall gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im Urlaub und klingt nach einigen Tagen meist von selbst ab. Cholera hingegen ist eine lebensbedrohliche Darmerkrankung, die mit Erbrechen und starken wässrigen Durchfällen einhergeht. Sie breitet sich vor allem bei unzureichenden sanitären Verhältnissen aus.

CRM Centrum für Reisemedizin
Thieme Verlagsgruppe
Rüdigerstraße 14 | 70469 Stuttgart
Fon +49[0]711/8931-693
Fax +49[0]711/8931-167

www.crm.de
www.thieme.de

IMPRESSUM

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

Inhaber:
Klaus Lenser

Chefredakteur:
Klaus Lenser

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

Layout:
Jennifer Bahn
Tel.: +49 (0) 251 / 28 91 68 72

Erscheinungsort:
48143 Münster

Der Online Bezug von **Gour-med** ist 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 eingesandte 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.

Entlastung des Praxisbudgets und Vorteile für die Patienten



Ab November 2014 wird die Pregabalin-Therapie günstiger – mit Pregabador^{®1}, dem generischen Pregabalin. Nach der Produkteinführung von Aripipran[®], dem Aripiprazol, im Oktober 2014 baut TAD damit das Produktportfolio im Bereich Neurologie konsequent weiter aus.

Pregabador^{®1} ist ein bioäquivalentes³ Generikum zum Original. Seit dem Jahr 2004 ist das Original im deutschen Handel erhältlich. Pregabador^{®1} ist zugelassen für die Anwendungsgebiete Epilepsie (zur Zusatztherapie bei partiellen Anfällen mit und ohne sekundäre Generalisierung) und generalisierte Angststörung (GAD) bei Erwachsenen.

Die therapeutische Vergleichbarkeit von Pregabador^{®1} zum Original ist durch die im Rahmen der generischen Zulassung geforderten Bioäquivalenzstudie³ belegt. Um Pregabalin-Patienten eine möglichst reibungslose Umstellung auf das Generikum von TAD zu ermöglichen, steht Pregabador^{®1} in den gleichen Wirkstärken wie beim Original und in Form von Hartkapseln zur Verfügung.

Pregabador^{®1}, das Pregabalin von TAD, ist erheblich günstiger – sowohl im Hinblick auf das Praxisbudget als auch für die Patienten. Die generische Verordnung zahlt sich mit einer bis zu 52% Entlastung⁴ des Praxisbudgets aus. Gleichzeitig profitieren die Patienten von einer geringeren Rezept-Zuzahlung⁴. Weitere Vorteile sind im Gegensatz zum Original die Laktosefreiheit von Pregabador^{®1} und dass die Hartkapseln ohne Schweine-Gelatine hergestellt werden. Ab dem 01.01.2015 existieren zudem erste Rabattverträge⁵ zu Pregabador^{®1} mit der Barmer GEK und GWQ.

Ausführliche Informationen rund um Pregabador^{®1}, das Pregabalin von TAD, finden Ärzte unter www.tad.de/de/fachkreise

- 1) Zugelassene Anwendungsgebiete: Generalisierte Angststörung und Epilepsie (zur Zusatztherapie bei partiellen Anfällen mit und ohne sekundäre Generalisierung) bei Erwachsenen.
- 2) Insight Health, NPI Daten Deutschland, Stand 09.2014.
- 3) Single dose, 2-way cross-over, comparative, bioequivalence study of 300 mg Krka pregabalin capsules in healthy male volunteers under fasting conditions. Data on File, Krka, 2014.
- 4) Preisstand Original: 15.11.2014 (Lauer-Taxe), Pregabador[®]: 01.12.2014 (Lauer-Taxe). Mögliche Rabatte aus Rabattverträgen bleiben unberücksichtigt.
- 5) Open House Verträge ab dem 01.01.2015.

Wirkstärken	Packungsgrößen	Unsere PZN	
25 mg	14 Kapseln	N1	10783670
	98 Kapseln	N3	10783687
50 mg	14 Kapseln	N1	10783693
	98 Kapseln	N3	10783701
75 mg	14 Kapseln	N1	10783718
	56 Kapseln	N2	10783724
100 mg	98 Kapseln	N3	10783730
	14 Kapseln	N1	10783747
150 mg	98 Kapseln	N3	10783753
	56 Kapseln	N2	10783776
200 mg	98 Kapseln	N3	10783782
	14 Kapseln	N1	10783799
225 mg	98 Kapseln	N3	10783807
	56 Kapseln	N2	10783813
300 mg	98 Kapseln	N3	10783842
	56 Kapseln	N2	10783842

Foto und Tabelle: TAD Pharma GmbH

Kontakt:
TAD Pharma GmbH
Heinz-Lohmann-Straße 5
27472 Cuxhaven
Telefon: 04721-6060
Fax: 04721-606-330
E-Mail: info@tad.de
www.tad.de



Nur selbstbewusste Kinder können sich wehren.

Gewaltverbrechen an Kindern sind eine erschreckende Realität. So wird z.B. jedes zweite Sexualverbrechen an einem Kind begangen. Das Sicher-Stark-Team besteht aus Pädagogen, Psychologen, Kinder-Therapeuten und ehemaligen Polizisten. Es schützt seit vielen Jahren durch prophylaktische Maßnahmen Grundschulkinder erfolgreich vor Gewaltverbrechen und Missbrauch. Um unsere enge Zusammenarbeit mit den Grundschulen fortführen zu können, sind diese auf Spenden angewiesen, mit denen sie die Sicher-Stark-Veranstaltungen finanzieren. Weitere Informationen im Internet unter: www.sicher-stark-team.de

Helfen Sie mit Ihrer Spende, die wir an die Grundschulen weiterleiten, Kinder sicher und stark zu machen!*

**Spendenkonto: Sparda-Bank West
Konto 100 426 18 79, BLZ 370 605 90**

Sicher-Stark-Stiftung e. V. | Hofpfad 11 | 53879 Euskirchen | www.sicher-stark-team.de

Sicher-Stark-Team



sicher-stark-team.de

* Wir bitten um Verständnis, dass aus verwaltungstechnischen Gründen Spendenquittungen erst ab einer Spende von 100,- Euro erstellt werden können. Spenden aus Rheinland-Pfalz nehmen wir nicht entgegen.

Weine aus dem Libanon

Kommen Sie in den exklusiven Genuss dieser exotischen Bergweine und lassen Sie sich von dem einzigartigen Geschmack der 7.000 Jahre alten Weinkultur des Libanons verführen.

