

gegründet
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 1/2 – 2019

DER WEIN- GENIESSER TIPP

Weingut Richard Richter,
ein Spitzenwinzer an der
Mosel

BERLIN KULINARISCH

Zwei Restaurant-
Empfehlungen wo ein
Besuch Genuss verspricht

WEST-BODENSEE

Kulinarische
Entdeckungen

ÖSTERREICH

Tiroler Pitztal im Zirben-
Rausch

IRLANDS SEELE

Pubs auf der grünen
Insel

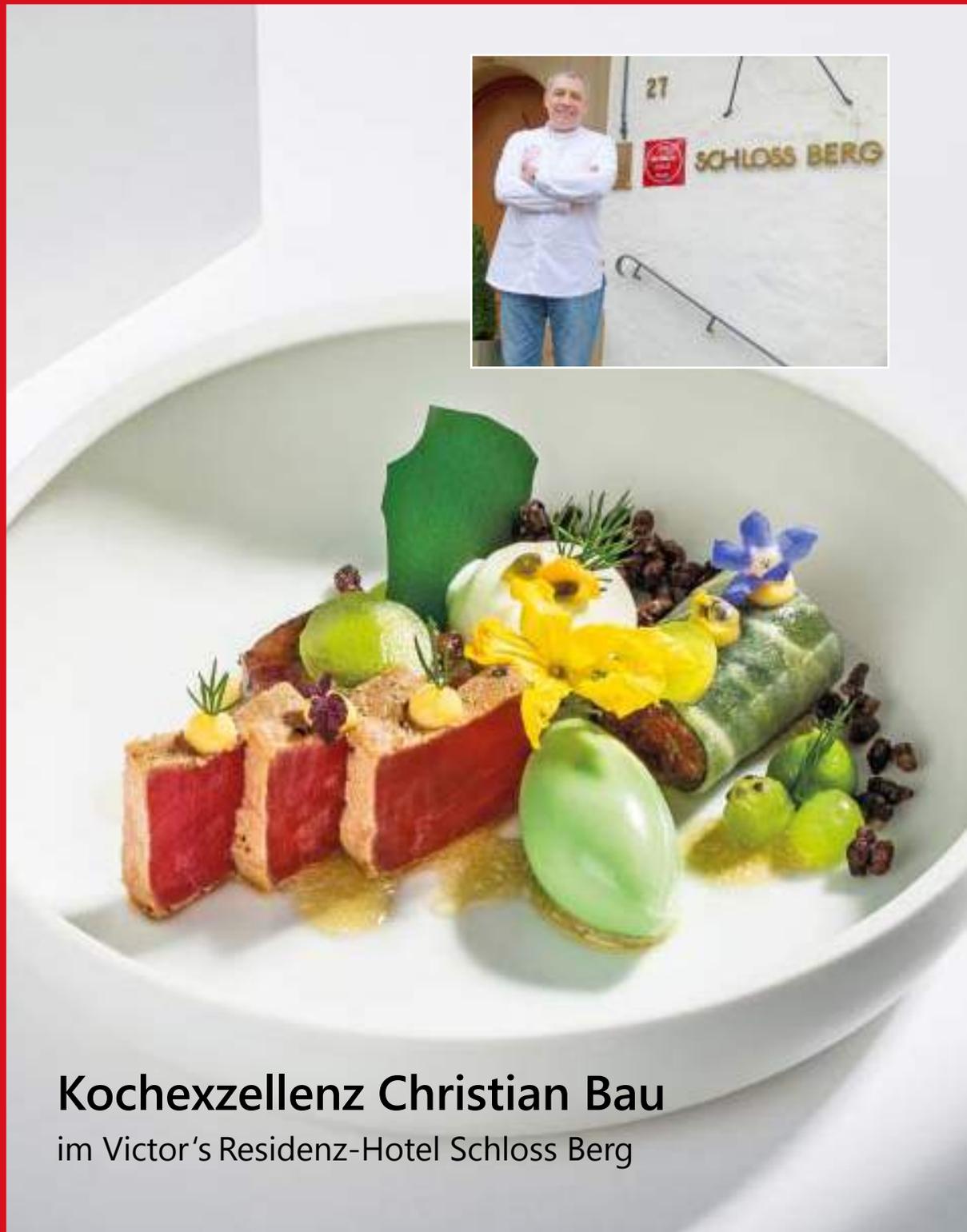
PORTUGAL

Genießen in Lissabon

MEDIZIN NEWS

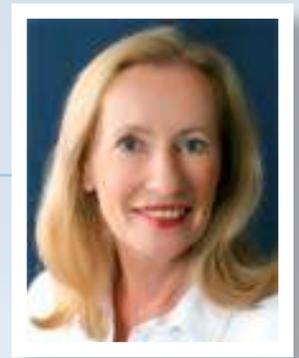
PHARMA NEWS

1/2 – 2019
38. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



Kochexzellenz Christian Bau

im Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg



Liebe Gour-med - Leser,

es ist erstaunlich, bereits Mitte Februar erleben wir Frühlingstemperaturen mit bis zu 20°, einerseits ist es erfreulich andererseits bedenklich. Sind doch die Temperaturunterschiede ein sicheres Zeichen für einen klimatischen Wechsel. Erinnern Sie sich noch, kurz nach der Jahreswende wollte es nicht aufhören zu schneien? In den Alpen waren ganze Ortschaften von der Außenwelt abgeschnitten. Urlauber konnten nicht nach Hause zurückkehren, was eine Zwangsverlängerung der Ferien bedeutete. Was erwartet uns in diesem Jahr, wieder ein nicht endender Sommer wie im letzten Jahr, der uns zwar köstliche Weine bescherte aber auch viele Agrar-Produkte nicht gedeihen ließ. Ändern können wir das Wetter nicht, ändern können wir nur unser Verhalten das unmittelbar Einfluss auf die Klima-Veränderungen hat. Wenn jeder nur ein kleinwenig mithilft wäre ein wichtiges Ziel erreicht.

Ein etwas umweltbewussteres Verhalten ohne auf Genuss zu verzichten ist möglich. Bio-Lebensmittel sind aus den Feinkostgeschäften und auch Supermärkten nicht mehr wegzudenken. In der Gourmet-Gastronomie werden sie zur Freude von Genießern Standard. Bio gleich mehr Geschmack, so die Formel.

Kulinarische Erlebnisse auf höchstem Niveau erleben Sie auf einer Reise ins Saarland an die Mosel.



Christian Bau, die 3 Sterne Koch-Legende im Schloss Berg verzaubert Gaumen und Auge. Seine Speisen sind Zeugnis vollendeter Perfektion und innovativer Kunst am Herd. Eine nicht alltägliche, aber sehr aromatische Ablenkung von den Alltags-Sorgen.

Dass Berlin zu Deutschlands Genuss Hot Spot geworden ist liegt sicher auch an dem großen Wettbewerb der Gourmet-Restaurants. Zwei, die es zu besuchen lohnt, stellen wir Ihnen in der Rubrik „Berlin kulinarisch“ vor.

Heiner Sieger, Südtirol-Kenner und anerkannter Fine Dining Experte, hat ein empfehlenswertes Restaurant in Bozen besucht und darüber hinaus ein großes Menu-Erlebnis in Lissabon gehabt.



Armin Roßmeie, der beliebte TV-Koch, hat wie immer zur Jahreszeit passende gesunde Rezepte parat, die nicht nur unkompliziert nach zu kochen sind, sie schmecken auch köstlich.



Gunther Schnatmann, Spezialist für Hausboot-Touren war mal wieder auf dem Shannon River in Irland unterwegs. Seine Pub-Tipps sind ein Spiegel der irischen Seele. Passend dazu empfiehlt Martin Glauert seine Restaurant-Erfahrungen von der grünen Insel.

Marcel Tekaat hat als Sommelier so manches „Tröpfchen“ degustieren müssen, die wir hier natürlich nicht präsentieren. Die Weinbesprechung in dieser Ausgabe ist ihm eine Herzensangelegenheit. Die Weine aus dem Hause Richter haben auf der Weinkarte in seinem Restaurant oberste Priorität.



Noch ein Hinweis in eigener Sache. Mit Beginn dieses Jahres erscheint bei uns ein aktueller Newsletter in unregelmäßigen Abständen. Der Newsletter informiert Sie über Veranstaltungstermine und alles was zwischen den Erscheinungsterminen der im 2-Monatsrhythmus veröffentlichten Ausgaben, wichtig ist.

Den Link zum Abonnieren des Newsletter finden Sie hier: www.gour-med.de

Lesenswerte Frühlingliteratur und Neues aus der Medizin und Pharmaindustrie finden Sie natürlich auch in dieser Ausgabe.

Freuen Sie sich mit uns auf das Frühjahr und die Zeit frischer, aromenreicher Kräuter, Gewürze und Gemüse.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe
Das alles wünscht Ihnen Ihre

Anne Wantia

Nicht vergessen: Alles wird gar!!!

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

Titelbild: Lukas Kirchgasser



04 Christian Bau
Victor's Fine Dining by Christian Bau

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP
Weingut Richard Richter

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP
von Armin Roßmeier
Gesunde Winterküche

14 GENUSS- UND REISETIPPS
14 Berlin Kulinarisch I – Le Faubourg im Sofitel Hotel Berlin
17 Kulinarische Entdeckungen am Schwäbischen Meer
22 Berlin Kulinarisch II – Charlotte & Fritz im Hotel Regent
26 Tiroler Pitztal – Ein Tal im Zirben-Rausch
28 Das außergewöhnliche Hotel Mohr life resort in Tirol
30 Venedig im Oktober
32 Bootstour auf dem Shannon – Die Perlenkette der Pubs
38 Eine poetisch-sinnliche Entdeckungsreise durch
Irlands rauen Nordwesten
40 Lissabon – Diese Freiheit gönne ich mir

42 NEUES AUS DER GENUSSWELT
42 Bozner Weinkost – Edle Tropfen in antiken Mauern genießen

44 KURZ NOTIERT
44 Starkoch Ferran Adrià macht das elBulli wieder auf
44 Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski Münschen eröffnet
die Royal Wing Suite
45 Schweden wird zum weltweit größten Gourmetrestaurant



20 Bodensee



26 Tirol



34 Irland

46 NEUES AUS KUR- UND HEILBÄDERN
Bernkastel-Kues

48 BUCH-TIPPS

50 WEIN UND GESUNDHEIT

51 MEDIZIN NEWS

56 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL
59 IMPRESSUM

*B*esonders empfehlenswert

Die kulinarische Exzellenz

Christian Bau in Victor's Fine Dining im
Residenz-Hotel Schloss Berg



Die mehr als tausend Jahre alte Ritterburg ist zum Symbol für kulinarische Kunst auf höchstem Niveau mit weltweiter Akzeptanz geworden. Einst Herberge für Ritter und Handelsreisende, um 1580 zu einem pracht- und prunkvollen Renaissance-Schloss ausgebaut, entwickelt sich die Burg nach vielen Höhen und Tiefen

zu einem 5 Sterne Superior Hotel. Ohne jeden Zweifel reiht sich das Haus in die Luxusklasse deutscher Schlosshotels ein. Mit dem Gourmet-Restaurant „Victor's Fine Dining by Christian Bau“ gehört es zu den Pilgerstätten von Gourmets, Connaissseuren und Genießern aus der ganzen Welt.

3 Sternechef Christian Bau, Genie und Artist am Herd, kocht in der Liga der „alten Garde“, wie Paul Bocuse, die Haerberlins, Alan Ducasse, Eckart Witzigmann, Dieter Müller um einige der ganz Großen zu nennen. Victor's Fine Dining by Christian Bau zählt weltweit zu den besten Gourmet-Restaurants.

Besonders empfehlenswert

Mit 19 Jahren erhielt Christian Bau seine erste große Auszeichnung, „bester Auszubildender des Landes Baden-Württemberg“. Mit diesem Zertifikat ausgestattet ist er ein begehrter Jungkoch und kann seine Fähigkeiten und Kenntnisse in den führenden Gourmettempeln Deutschlands erweitern. Unter anderem als Sous-Chef bei Harald Wohlfahrt in der Schwarzwaldstube in Baiersbronn.

Zur Victor's Hotel Gruppe wechselt er 1998 und legt dort den Grundstein für eine einmalige kulinarische Karriere. Nicht einmal ein Jahr dauert es bis der 1. Stern verliehen wird. Fast im Jahrestakt erfolgen Auszeichnungen und Ehrungen. Bis zur höchsten Dekorierung, dem 3. Stern, dauert es nur 7 Jahre, bis 2005. Damit war Christian Bau der jüngste deutsche Küchenchef mit 3 Michelin Sternen. Weitere Titel wie, Koch des Jahres, oder der große Preis für Kochkunst und Gastlichkeit und die Mitgliedschaft in der Restaurant-Elite „Les Grandes Tables du Monde“ folgen. Lediglich 174 Mitglieder weltweit hat diese erlauchte Gruppe.

Ehefrau Yildiz, die das Restaurant „Victor's Fine Dining by Christian Bau“ leitet und mit ihrem Mann viele gemeinsame berufliche Stationen durchlaufen hat, steht als verlässliche Restaurant-Expertin an seiner Seite.



Die kulinarische Exzellenz Christian Bau

Die Philosophie, etwas Unvergleichliches auf den Teller zu bringen, motiviert ihn jeden Tag neu. Das ist Ziel und Herausforderung für den Küchenchef und sein kompetentes Team.

Die von Christian Bau entwickelten Aromen-Kompositionen verdeutlichen, dass er ein Experte für neue Geschmacksbilder

ist und häufig revolutionäre Kochideen umsetzt, die in der Gourmetszene oft kopiert werden.

Seine kulinarischen Kreationen eröffnen eine neue Genusswelt, sie sind elegant, gefühlvoll, und sensibel aufeinander abgestimmt. Raffiniert, ausgewogen und perfekt miteinander verknüpft sind seine eingesetzten Produkte, Unikate mit unverkennbar japanischem Einfluss, die Signatur von Christian Bau. Alle Menu-Gänge sind von Leichtigkeit geprägt, nichts ist übertrieben oder gar profan.

Der Gast erkennt wie groß der Wille ist Neues zu schaffen und andere Geschmacksperspektiven zu ermöglichen. In jedem Gericht soll die persönliche Handschrift des Meisterkochs erkennbar sein. Nur wenige Köche beherrschen, sensibel, mit individueller einzigartiger Note, die Kunst exzellente Delikatessen im Stil wie Christian Bau es beherrscht, zu kreieren.

Die Menükarte in „Victor's Fine Dining by Christian Bau“ ist ein Almanach feinsten Genussversprechen die, um das gleich vorweg zu nehmen, ausnahmslos eingelöst werden. Schon die zahlreichen Amuse Bouche zu Beginn eines Menus, von Entenleber, Räucheraal, Tapiokaknusper mit Lachs bis Ceviche vom Bar de Ligne, Hokaidokürbiscreme mit Seeigel und Mum-

Stilvolles Ambiente zu exklusiven Speisen



Besonders empfehlenswert

baycurry, zeigen mit welcher Lust und Disziplin diese Köstlichkeiten entwickelt werden. Christian Bau gelingt es jedes weitere Gericht in dem Menu zu einem neuen Highlight werden zu lassen. Der Blue fin Tuna-Gang und die Langustine mit cremiger Koshihikari, Edamame-Tofu und weißem Alba Trüffel sind eingroßartiges und stimmiges Geschmackserlebnis.

Die frische Seezunge aus der Vendée hat eine unvergleichliche Textur, ebenso perfekt ist das US Prime Beef begleitet von Aubergine, Pimentos und schwarzem Knoblauch. Das Prä-Dessert „Gin & Tonic“ belebt und erfrischt den Gaumen



Langustine

durch das Zusammenspiel von Gurke und Zitrone. Desserthöhepunkt sind die „Bau. Steine“, Köstlichkeiten aus Cocos, Yuzu und Guave. Bei den nachfolgenden „süßen Spielereien“ müssen wir dann leider passen. Aber der aufmerksame Service verpackt die Leckereien in eine kleine Schachtel zum Mitnehmen.

Jeder einzelne Gang ist eine neue Entwicklung, authentischer lässt sich seine Kochkunst nicht erleben. Genießen bei Christian Bau heißt auch an einem unvergesslichen, kulinarischen Erlebnis mit höchster Perfektion teilzuhaben. Seine Motivation ist: Sich ständig weiter zu entwickeln und die Neugier auf Neues. „Wenn die nicht mehr vorhanden ist, sollte man etwas anderes machen“, sagt er. „Sich auf den Erfolgen ausruhen, bedeute nach einiger Zeit langweilige Küche anzubieten, das ist aber nicht meine Vorstellung von Gourmetküche“, erklärt uns Christian Bau.

Bei aller Anerkennung und weltweiter Berühmtheit ist der Küchenchef bescheiden geblieben. Starallüren sucht man vergeblich, seine höfliche Freundlichkeit macht ihn sympathisch. Das berufsspezifische Verhalten mancher Kollegen fehlt ihm gänzlich. Sein Team ist ihm ebenso wichtig wie die Gäste. Auf die Frage, ob er ein-



„Seezunge vom kleinen Boot“



Blue Fin Tuna

verstanden ist, wenn wir seinen Sous-Chef, die Sommelière und die Restaurantleiterin, seine Frau Yildiz, in dieser Reportage vorstellen, antwortet er, dass ihm alle Mitarbeiter gleichwertig sind, das Hervorheben einzelner Mitarbeiter wäre ungerecht.



Gin & Tonic – ein erfrischendes Dessert

Besonders empfehlenswert



BAU.STEINE
von Christian Bau
Matthaes Verlag, Stuttgart
ISBN: 978-3-87515-429-0

In seinem neuen Buch BAU.STEINE weiht er Sie gerne in die „Geheimnisse“ - die in Wirklichkeit oft keine sind – der hohen Schule des Kochens ein. Dieses Buch des 3 Sternechefs unterscheidet sich wesentlich von vielen Kochbüchern der Kollegen aus der Sterne-Gastronomie. Die klare Gliederung der 7 Menus die dort beschrieben werden sind auch für Hobbyköche, mit etwas Kenntnis, nachzukochen. Das Buch könnte ein Standardwerk für gehobene Kochleidenschaft werden. Ein nachvollziehbares Argument, wie wir meinen.

Für seine Kreativität und Verdienste um die Kochkunst wurde Christian Bau im vergangenen Jahr von Bundespräsident Frank Walter Steinmeier mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt. Diese Gelegenheit nutzt er, die Öffentlichkeit darauf aufmerksam zu machen, wie wenig Respekt und Akzeptanz Gourmetköche in Deutschland haben. Seine Aussage ist ein Weckruf, aber auch das Bedauern darüber, wie wenig kulinarische Innovatoren in Deutschland beachtet werden. „Berühmte Maler, Schauspieler, Sänger oder Fußballspieler werden bejubelt und verehrt. Köche, die wahre Aromen-Künstler sind und unermüdlich, detailverliebt immer wieder neue Kreationen erarbeiten, nimmt man zur Kenntnis, mehr nicht“, bemängelt der 3 Sternechef zu Recht. „Es würde viele meiner Kollegen und auch mich mehr motivieren wenn unsere Leistungen die gleiche Beachtung wie etwa ein Start Up, das die Lebensqualität verbessert, finden würden“. „Von den drei

Spitzenköchen die in Deutschland bisher das Bundesverdienstkreuz erhalten haben bin ich der einzige der ausdrücklich für seine Küchenkunst geehrt wurde und das bei mehr als 300 Sterneköchen, das erstaunt und verwundert mich, sind die Kollegen wirklich so viel weniger Spitzetrend für sie alle entgegen. Mich würde es ebenso freuen, wenn wir mehr Akzeptanz in der Politik finden, ähnlich wie in Frankreich, wo Sterneköche ein gesellschaftliches Ansehen wie Weltstars aus allen Bereichen haben. Ein Beispiel dazu, im vergangenen Jahr starb der „Kochpapst“ Paul Bocuse, die Franzosen standen kurz davor den nationalen Notstand auszurufen, so sehr wurde er respektiert und anerkannt, ja verehrt. Etwas mehr öffentliche Wertschätzung würde unserem Berufstand gut tun“ findet Christian Bau. „Spitzenküche ist große Oper, nicht Kleinkunstbühne“, ergänzt er.

Die Möglichkeit im Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg kulinarische Innovationen zu kreieren verdankt der 3 Sternekoch dem Besitzer und Gründer der Victor's Unternehmensgruppe, Hartmut Ostermann, der als großer Förderer feiner Speisen und Getränke einen exzellenten Ruf genießt.

Das Ambiente des 5 Sterne Superior Hotels bietet sich geradezu an für ein Gourmet-Restaurant auf dem Niveau des

„Victor's Fine Dining by Christian Bau“.

Schloss Berg steht wie eine Trutzburg mit Blick auf Luxemburg, Frankreich und die Mosel, die zwischen den Weinbergen romantisch dahinfließt.

Legendärer Luxus wird hier zelebriert. Herrliche Zimmer und Suiten bieten ein Wohnerlebnis mit besonderem Wohlfühlflair. Die Zimmer, mit kostbaren Stoffen und Fresken dekoriert, erinnern an die Zeit der Fürsten, Grafen, Barone und den Adel der Vergangenheit. Benannt nach römischen Göttinnen und Göttern sind 15 „Götter-Suiten“ zu Refugien der Behaglichkeit ausgestattet, mit individuellen Reminiszenzen an die römische Hochkultur. Nicht weniger komfortabel eingerichtet sind die neugestalteten Deluxe-Zimmer, alle im römischen Stil. Mit perfekt abgestimmtem Farbdekor erinnern sie an die Zeit der römischen Vergangenheit. „Cäsar lässt grüßen“!

Für gastronomische Abwechslung sorgt das Restaurant Bacchus im Haupthaus. Hier wird authentische mediterrane Küche serviert. Küchenchef Michael Scülfort und sein Team verwöhnen die Gäste mit Köstlichkeiten à la Mamma.

Wer es lieber regional mag geht in die nahegelegene „Scheune“. Deftige, aber auch feine Spezialitäten aus der Region, stehen auf der Karte. Natürlich lassen



„Schlafen wie die Götter“

Besonders empfehlenswert

sich auch die wunderbaren Weine von der Mosel hier genießen. Die „Scheune“ bietet im Sommer auf der Terrasse viele spannende Veranstaltungen an. Von Weinverkostungen über Grillabende bis zu Jazzkonzerten ist alles im Programm.

Gäste die gerne entspannen werden im Victor's Hotel-SPA fachlich erstklassig betreut. Von einem Vinoble Mini Lifting über Traubenkernöl-Massage bis hin zu tiefenreinigenden Gesichtsbehandlungen wie HydraFacial oder JetPeel ist alles möglich, kein Wunsch der modernen Wellness- und SPA-Angebote bleibt unerfüllt.

Christian Baus Restaurant und das Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg mit seinen Möglichkeiten sind der richtige Ort dem Alltag mal Adieu zu sagen und sich einfach dem Genuss hinzugeben

Fotos: Marc André Stiebel, Anne Wantia, Lukas Kirchgasser

Info:

Victor's Fine Dining by Christian Bau
Tel.: +49 (0) 6866 79-118
E-Mail: info@victors-fine-dining.de
www.victors-fine-dining.de

Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg
Schloßstr. 27-29
66706 Perl-Nennig/Mosel
+49 (0) 6866 79-0
Info.nennig@victors.de
www.victors.de



Reh, Aubergine, Zwiebel, Sauerbratensauce / Rezept Seite 9



Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg

REH

Aubergine, Zwiebel,
Sauerbratensauce

Rezept für 4 Personen

Innereien-Sandwich

4	Scheiben Toastbrot
200 g	Rehleber, sehr fein gehackt
100 g	Rehherz, sehr fein gehackt
80 g	Gänsestopfleber, in Brunoise geschnitten (2 x 2 mm)
1 ½ EL	confierte Schalotten (ohne Öl)
10 g	Petersilie, gehackt
	Salz, Pfeffer
5 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

Die Rinde vom Toastbrot entfernen. Einfrieren und anschließend die Scheiben auf der Aufschnittmaschine halbieren, sodass zwei 4 mm dünne, quadratische Scheiben entstehen. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren, abschmecken und auf 4 Scheiben Toast verteilen. Diese mit den übrigen 4 Scheiben bedecken und von beiden Seiten im Pflanzenöl goldbraun anbraten. Dann 90 Sekunden bei 200 °C in den Ofen geben. Danach nochmals kurz in einer Teflonpfanne im heißen Pflanzenöl nachbraten. Die gebratenen Sandwich-Scheiben auf Küchenpapier legen, damit das Öl gut abtropfen kann. Nachsalzen und anschließend zuschneiden.

Karamellisierte Zwiebeln

8	weiße Perlzwiebeln
10 g	Butter
10 g	Zucker
10 ml	alter Balsamico
	Salz

Die Perlzwiebeln in der Schale zusammen mit der Butter vakuumieren und in der Mikrowelle 3 x 30 Sekunden weich garen. Die Zwiebeln aus dem Vakkumbeutel nehmen, abkühlen lassen und anschließend halbieren. Die Schale entfernen und den Rest in einer Pfanne mit dem Zucker leicht karamellisieren. Mit Balsamico ablöschen und mit Salz würzen.

Sauerbratensauce

500 g	Rehparüren
je 50 g	Karotten, Stangensellerie, Champignons und Schalotten, walnussgroß gewürfelt
1,2 l	Rotwein
10	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
1	Rosmarinzwieg
15	weiße Pfefferkörner
300 ml	roter Portwein
100 ml	Madeira
50 ml	trockener Sherry
300 ml	Wildjus (s. S. 345)
400 ml	Kalbsjus (s. S. 344)
3 EL	Sherry-Essig PX
3 g	Xantana (pro 400 ml Sauce)
20 g	kalte Butter

Rehparüren und Mirepoix 3 Tage im Rotwein einlegen. Anschließend passieren, das Fleisch vom Gemüse trennen und sorgfältig abtrocknen. Den Rotwein langsam aufkochen und dabei die aufsteigenden Trübstoffe abschöpfen. Das abgetropfte Gemüse zusammen mit Wacholderbeeren, Lorbeer, Rosmarin und Pfeffer in einem Topf anbraten. Nach kurzer Zeit die Parüren zugeben und mit leichter Farbe anbraten. Mit Rotwein, Portwein, Madeira und Sherry ablöschen, auf ein Drittel reduzieren und anschließend mit Wildjus und Kalbsjus aufgießen. Nach 3 Stunden leichtem Simmern die Sauce passieren und wieder um ein Drittel (auf etwa 400 ml) reduzieren. Währenddessen mehrfach die aufsteigenden Trübstoffe abschöpfen. Die reduzierte Sauce mit Sherry-Essig abschmecken und mit Xantana binden. Vor dem Anrichten die kalte Butter einmontieren.

Reh

1	Rehrücken à 2–2,2 kg
	Salz, Pfeffer
50 ml	Pflanzenöl
2 EL	Butter
1	Rosmarinzwieg
15	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter

Den Rehrücken auslösen, von der Silberhaut befreien und in 4 Tranchen à 230 – 240 g portionieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl von allen Seiten anbraten und 2,30 Minuten bei 200 °C im Ofen garen. Danach bei 60 °C im Hold-o-mat 15,20 Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren die Butter in der Pfanne aufschäumen, Rosmarin, Wacholderbeeren und Lorbeer zugeben und den Rehrücken darin arosieren, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 51 °C erreicht hat. Den Rehrücken erneut bei 60 °C im Hold-o-mat 10 Minuten ruhen lassen. Vor dem Anrichten dem Reh nochmals in einer heißen Pfanne ringsum kurz Hitze geben und anschließend tranchieren.

Misoaubergine

20 g	helle Sesamkörner
2 g	Maldonsalz
1 l	Pflanzenöl
2	große Auberginen
	Salz, Pfeffer
30 g	Zucker
20 ml	Mirin
20 ml	Sake
60 g	helle Misopaste

Den Sesam anrösten und zusammen mit dem Salz im Mörser bearbeiten. Bis zur Verwendung luftdicht und trocken lagern. Das Pflanzenöl auf 160 °C erhitzen. Die Auberginen ringsum mit einer Nadel einstechen, dann die Enden abschneiden und der Länge nach halbieren. Die Auberginenhälften im heißen Öl goldbraun ausbacken, anschließend von der Haut befreien und in Würfel der Kantenlänge 2,5 cm schneiden. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Mirin und Sake ablöschen. Anschließend den Karamell solange kochen, bis der Zucker wieder komplett gelöst. Karamell und Misopaste im Thermomix zu einer homogenen Masse verarbeiten und die Auberginenwürfel damit bestreichen. Zum Schluss die Würfel unter dem Salamander goldbraun karamellisieren und mit dem gemörserten Sesam bestreuen.

Auberginenkaviar

3	Auberginen
	Salz, Pfeffer, Zucker
2	Thymianzwieg
1	Rosmarinzwieg
50 ml	Olivenöl
2	Schalotten
5	Champignons
	Olivenöl
30 g	helle Misopaste
20 ml	Kalbsjus (s. S. 344)

1 EL	Gemüsebrunoise (gelbe und rote Paprikaschoten, Zucchini), kurz angeschwitzt einige Tropfen alter Balsamico
------	--

Die Auberginen der Länge nach halbieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Thymian und Rosmarin darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Die gewürzten Auberginenhälften zusammenklappen, in Alufolie einschlagen und im Ofen bei 250 °C 35 Minuten garen. Die gegarten Auberginen aus der Folie nehmen und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Dabei von Kernen, Rosmarin und Thymian befreien. Das Auberginenfleisch grob hacken und in einem Spitzsieb abtropfen lassen. Schalotten und Champignons klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Die Misopaste zugeben und kurz mitrösten. Dann mit Kalbsjus aufgießen und um die Hälfte reduzieren. Die gehackte Aubergine zugeben und die Masse auf ein Drittel abbrennen (sodass sie zu Nocken geformt werden kann). Zum Schluss die angeschwitzte Gemüsebrunoise zugeben und mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zwiebelpüree

10	weiße Zwiebeln
2 EL	Pflanzenöl
4	Stücke weißer Würfelzucker
2	Scheiben Toastbrot, ohne Rinde
50 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Würfelzucker darin schmelzen, ohne dass er Farbe annimmt. Die Zwiebeln zugeben und unter Rühren Wasser ziehen lassen. Dabei stets darauf achten, dass sie keine Farbe annehmen. Die Zwiebeln so im eigenen Saft gar kochen und anschließend auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Dann die Zwiebeln mit dem Toastbrot und der Crème fraîche im Thermomix zu einer glatten Masse verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zum Schluss passieren und in einer Spritzflasche im Wasserbad bei 65 °C bis zum Gebrauch warm lagern.

Perlzwiebelhäutchen

10	Perlzwiebeln
100 ml	Wasser
100 ml	Melfor-Essig
100 g	Zucker
1	Lorbeerblatt
5 weiße	Pfefferkörner
2	Wacholderbeeren

Die Perlzwiebeln schälen. Die restlichen Zutaten aufkochen und über die geschälten Zwiebeln gießen. 12 Stunden ziehen lassen. Dann die Perlzwiebeln der Länge nach halbieren und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Die Häutchen der Perlzwiebeln einzeln zupfen, ohne die geflammte Seite zu beschädigen. Die schönsten Perlzwiebel-Häutchen auslesen.

Garnitur

8	Spitzen rote Shiso Cress
8	Spitzen Affilla Cress
8	Spitzen Friséesalat
8	Blätter Kerbel

ANRICHTEN

Das tranchierte Reh mittig auf dem vorgewärmten Teller platzieren und parallel dazu das Sandwich aufsetzen. Anschließend den Auberginenwürfel und eine Nocke Auberginenkaviar auf den Teller setzen. Das Zwiebelpüree auf den Teller punkten, die karamellisierten Zwiebeln und die Zwiebelhäutchen optisch passend arrangieren und alles mit Kressen, Frisée und Kerbel ausgarnieren. Zum Schluss die heiße Sauerbratensauce angießen.



Marcel Tekaat Sommelier (IHK)

Leiter des Hofhotels

Grothues-Potthoff Senden/Westf.
(www.hof-grothues-potthoff.de)
wurde auf der diesjährigen ProWein
mit dem Titel „Ausgezeichnete
Weingastronomie“ prämiert



Liebe Weinkenner und Genießer,



Das Jahr 2019 hat begonnen und wir freuen uns auf viele spannende Neuigkeiten und ein (nach aller Vorhersagen) tollen Jahrgang 2018. Ich möchte Sie heute mitnehmen an die faszinierende Terrassenmosel. Einer der bekanntesten Orte an der Terrassenmosel ist das Örtchen Winningen mit wirklich tollen Winzerpersönlichkeiten die in diesen Lagen mit viel Herzblut ihre Weine produzieren. Das Weingut Richter gehört heute zu einem der meist ausgezeichneten Weingütern der Mosel.

20 Staatsehrenpreise, zahlreiche Goldmedaillen und der Deutsche Riesling Erzeugerpreis sind „nur“ ein Auszug hervorragender Arbeit. In der fünften Generation haben sich Thomas und Claus-Martin Richter nicht nur einen überregionalen Ruf bei Weinliebhabern und -kennern erarbeitet, sondern auch bei Presse und Wirtschaft. So wurden die Weine sogar bei der Fernsehshow „Was bin ich?“ mit Robert Lembke statt der berühmten 5 D-Mark vergeben.

Das sich selbst Weinfreunde wie Lorient, Bernhard Vogel (ehem. Rheinland-Pfälzischer Ministerpräsident) oder auch Ludwig Erhard zu Fans dieser Weine entwickelt haben, spricht für sich selbst! Ich freue mich sehr auf diese Verkostung vor allem, da diese Weine dem Mainstream nicht entsprechen und der Gedanke der Herkunft bzw. des Terroirs großgeschrieben wird.

Fotos: Klaus Lenser, Weingut Richard Richter

2017 Terra V Terrassen, Riesling, feinherb

Feinherb – Restzucker? Nein, das mag ich nicht. Ich trinke nur trockene Weine!

Leider hört man solche Aussagen sehr häufig und jeder der sich dieser Geschmacksrichtung verschließt, verpasst (natürlich nicht immer) großes Kino!! Tolle Speisenbegleiter, klasse Sommerweine, aber auch als Aperitif super geeignet. Viele großartige Winzer der Mosel sind durch ihre „feinherben“ Weine berühmt geworden: J.J. Prüm, Egon Müller, Reichsgraf von Kesselstatt und viele mehr haben es mit feinherben Weinen zu Weltruf gebracht.

Was wir hier im Glas haben strahlt uns in Gold an. Allein beim Schwenken nimmt man in der Nase die Noten von Akazie, dezente reifen tropischen Früchten und reifem Pfirsich und Apfel wahr. Ein leichtes Kribbeln macht sich am Nasenrücken breit ... Mineralik pur. Hier kommt der Schiefer, Erkennungsmerkmal der Mosel, und spricht alle Sinne an. Aufgrund des tollen Schmelzes, seiner Struktur und des super eingebundenen Restzuckers einer meiner absoluten Favoriten. Ein Wein mit Potenzial für viele weitere Jahre ...





2017 Gewinner Brückstück, Riesling, Kabinett, trocken

Das „Herzstück“ des Weinguts. Während des Einschenkens strahlt der Wein in einem tollen goldgelb. Allein hieran lässt sich voller Körper, Extrakt und hohe Qualität des Leseguts erkennen. In der Nase reife Früchte, Quitte und Orangenzeste. Viel Schmelz am Gaumen und unheimlich lang. Die leichte Salzigkeit und animierende Mineralik dieses Kabinetts machen Lust auf mehr. Während der weiteren „Riecherei“ angenehme Noten von weißem Pfirsich und Aprikose. Ein toller „leichter“ Kabinettwein, mit einem gut strukturierten Körper und angenehmer Säure. Meiner Meinung nach ein harmonischer, unkomplizierter Wein, der ein zugänglicher und vielseitiger Speisenbegleiter ist, aber auch gerne zum „einfachen“ Weingenuss geöffnet werden kann. Wenn man jetzt noch den Preis in Betracht zieht, kommt man an diesem Wein kaum noch vorbei.

2017 Gewinner Röttgen, Terrasse, Riesling, Großes Gewächs

Die Großen Gewächse - die Spitze der deutschen Weine.

Das Röttgen erfordert Jahr für Jahr harte Arbeit. Diese Steilstage, an welche sich schmale Terrassen klammern die durch hohe Mauern gestützt werden, erfordert viele Arbeitsstunden, bedankt sich aber auch mit großartigen Weinen. Die Reben können in windgeschützten Lagen zu einer ausgeglichenen Traubenreife heranwachsen. Einmal eingeschenkt erstrahlt der Wein und eine hohe Viskosität macht sich am Glas bemerkbar. In der Nase spürt man eine ungemeine Frische und man bekommt Lust diesen Wein endlich zu probieren. Im ersten Moment denke ich: Mensch, viel Säure ... also erstmal zur Seite gestellt, ab in den Dekanter und eine Stunde warten. Die Stunde hat ihm gut getan, erst jetzt bemerkt man die komplexen Aromen und die hohe Dichte des Weins. Er wirkt wirklich präzise und elegant und aus meinem großen Rotweinglas (ja, er braucht Luft) macht er von Minute zu Minute mehr Spaß. Die reifen Früchte in der Nase, die typischen Aromen von Apfel und Zitrus werden in diesem Wein vereint und es entfaltet sich animierende Lust zum Genuss. Ich lagere mir erstmal ein paar Flaschen ein, denn in zwei Jahren wird dieser Wein richtig Spaß machen! Ja, das ist es: die große Kunst des Weinmachens.



2017 Gewinner Uhlen Laubach, Terrasse, Riesling, Großes Gewächs

Der Gewinner Uhlen, die Terrasse der Eulen.

Hier kann nur mit 100% Handarbeit und 100% Herzblood gearbeitet werden und nur hier entstehen diese Weine, die man im Leben eines Weinkenners und -liebhabers einmal getrunken haben muss.

Diese Weine vereinen kalkhaltige Sedimente und Schieferböden und enden in „gewaltigen“ Weinen.

Erstmal eingeschenkt in goldgelber Farbe mit tiefem Kern, lässt sich Komplexität und Dichte erahnen.

In der Nase Pfirsich und reifer Apfel, untermalt von tropischen Früchten und Schmelz. Wie auch beim Röttgen verlangt dieser Wein nach Luft. Wieder ab in den Dekanter und nach einer Stunde ein liebes „Monster“ aus dem Dekanter eingeschenkt. Die Aromen in der Nase sehr präsent und ein wunderbarer Druck am Gaumen, der den Genuss noch länger anhaltend macht! Komplexe Frische und eine reife Säure offenbart sich und untermuert große Handwerkskunst. Ein solcher Wein zu diesem Preis ist selten und sollte in keinem Weinkeller fehlen. Aber auch hier gilt, geben Sie ihm Zeit und Luft. Ein wenig Flaschenreife hat noch keinem hochwertigen Wein geschadet.



Kleines Fazit: Das Weingut Richard Richter ist meines Erachtens eines der TopValue Weingüter. Mit viel Liebe und handwerklicher Kunst wird gearbeitet und hier wird der Begriff Terroir geprägt. Ob Speisenbegleitung, Fest oder „einfach so“, hier wird sicherlich jeder fündig!

Ich wünsche Ihnen allzeit einen guten Tropfen im Glas und viel Spaß beim Probieren und genießen!
Cheers!

Alle Weine zu beziehen über den Online-Shop des Weingut Richard Richter:
www.weingut-richter.net/shop/



Gesunde Winterküche

Der Winter kann kommen – mit richtiger Ernährung sind wir gerüstet!

Wichtig sind alle Vitamine und Mineralstoffe, aber den Vitaminen C, E und dem Mineralstoff Eisen sollten wir in der Winterküche größere Aufmerksamkeit schenken und auch immer daran denken, das Vitamin C und der gesamte Vitamin B-Komplex wasserlöslich ist und somit vom Körper nicht gespeichert werden kann und ständig zugeführt werden muss.

Vitamin C kann mit Frischobst und deren Säften problemlos bei Laune gehalten werden, aber auch Kartoffeln, sämtliche Kohlarten und Sauerkraut machen die Deckung leicht.

Vitamin E, auch gerne als Hautschutzvitamin bezeichnet, finden wir in Fischmahlzeiten, zubereitet mit Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl sowie den

Wintergemüsen Schwarzwurzel, Wirsing und Grünkohl, aber auch Mandeln in jeglicher Form helfen da anständig mit.

Eisen benötigen wir für den Sauerstofftransport im Blut und zur Stärkung des Nerven- und Immunsystems und auch hier stehen viele Lebensmittel parat um das abzudecken: Rote Bete, Grünkohl, Fenchel, Schwarzwurzeln, Mangold, Spinat, Miesmuscheln und kleinere Portionen rotes Fleisch (Lamm, Rind) sind hier die Garanten.

Bei der Zubereitung bzw. Auswahl der Gerichte sollten wir immer an die multifunktionalen Produkte denken, die ein winterliches Rundum-Sorglos-Paket bewirken: Ingwer, schwarzer Rettich (Kren-Meerrettich), Zwiebeln, Lauch (Porree), Kurkuma, Salbei, Fenchel, Leinsamen, Knoblauch.

Die Wintersaison ist auch die Zeit zum

Experimentieren, lange Abende, draußen kalt – beste Voraussetzungen für mehr Zeit am Herd und in der Küche. Mein Lieblingsgericht zwischen Neujahr und Ostern: Ochsenbrust mit Meerrettichsauce, Grünkohl und Bouillonkartoffeln.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen meiner Vorschläge und schon jetzt Guten Appetit!

Kommen Sie gesund durch den Winter!

Ihr Armin Roßmeier

Hackfleisch-Süßkartoffelbällchen auf Sesam-Chinakohl

Zutaten für 4 Personen

600 g	gemischtes Hackfleisch
2	Eier
200 g	Süßkartoffelwürfel
2 EL	Quark
1 EL	Schnittlauchröllchen
1 EL	gehackte Petersilie
½ TL	gemahlener Ingwer und Kreuzkümmel
2 EL	Olivenöl
600 g	Chinakohl
120 g	Zwiebeln
200 ml	Gemüsebrühe
1 ½ EL	gerösteter Sesam
¼	Bund Blattpetersilie
	Salz, Pfeffer

• Kartoffelwürfel in sprudelndem leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren, abschütten, erkalten lassen, mit Hackfleisch, Eier, Quark, Schnittlauchröllchen, gehackter Petersilie gut vermengen, mit Ingwer, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Von der Masse Bällchen abdrehen, in heißem

Olivenöl rundum anbraten, von der Hitze nehmen, zur Seite stellen.

• Chinakohl längs halbieren, Streifen schneiden, Zwiebeln schälen, fein würfeln, in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Chinakohlstreifen zugeben, kurz mit angehen lassen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, gerösteten Sesam zufügen, unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bällchen darauf setzen, im vorgeheizten Backofen bei ca. 120 – 140° C durchziehen

lassen, danach mit gezupfter Blattpetersilie bestreuen, in der Pfanne servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Nährwert pro Portion

316 kcal – 21 g Fett – 21 g Eiweiß – 10 g Kohlenhydrate – 0,5 BE



Marinierte Thunfischcrossies auf Feldsalat

Zutaten für 4 Personen

640 g Thunfischwürfel
 1 ½ EL Sambal Olek
 2 EL Sojasauce
 1 EL Zitronensaft
 2 EL Maismehl
 2 Eier
 50 g Cornflakes
 4 EL Öl

150 g Feldsalat
 100 g Paprikastreifen (bunt)
 80 g Lauchringe
 2 EL Zitronensaft
 2 EL Olivenöl
 1 Frühlingslauch
 ½ TL gemahlener Ingwer
 1 TL Chiliflocken
 2 cl Apfelsaft

- Thunfischwürfel mit Zitronensaft beträufeln, Sambal Olek mit Sojasauce gut ver-



rühren, Fischwürfel mit dieser Mischung gut marinieren, in Maismehl wenden, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in gestoßenen Cornflakes rundum andrücken, in heißem Öl rundum goldgelb ausbacken.

- Feldsalat mehrmals waschen, gut abtropfen lassen, mit Paprikastreifen, Lauchringen gut vermengen. Zitronensaft mit Olivenöl, Apfelsaft gut verrühren, mit Ingwer, Chiliflocken würzen, Marinade über den Salat geben, gut vermengen, in tiefem Teller als Bukett anrichten, die Thunfischcrossies darauf

verteilen, mit Röllchen von Frühlingslauch bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.

Nährwert pro Portion

710 kcal – 50 g Fett – 47 g Eiweiß – 19 g Kohlenhydrate – 1,5 BE



Rote Bete-Carpaccio in Anismarinade mit Feta

Zutaten für 4 Personen
 2 Rote Bete (gekocht)
 350 g Pflücksalat
 1 Schale Radieschenkresse

Marinade

3 EL Apfelessig

100 ml Apfelsaft
 1 TL Honig
 ½ TL Anis
 60 g feine Schalottenwürfel
 1 EL gehackte Blattpetersilie
 160 g Fetawürfel
 3 EL Olivenöl

Beilage

8 Scheiben glutenfreies Walnussbrot

- Rote Bete gekocht, geschält, in dünne Scheiben aufschneiden, auf flachem Teller rundum etwas übereinander auflegen, mittig Platz lassen, für den Pflücksalat, den man als schönes Bukett anhäufelt.
- Apfelessig mit Apfelsaft, Honig, Anis, feine Schalottenwürfel, Olivenöl gut verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen, gehackte Petersilie mit unterziehen, über den Pflücksalat und rote Bete verteilen, mit abgeschnittener Radieschenkresse bestreuen, Fetawürfel in heißem Olivenöl kross anbraten, rundum auf rote Bete verteilen. Walnussbrot mit anlegen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch und glutenfrei.

Nährwert pro Portion

551 kcal – 28 g Fett – 14 g Eiweiß – 68 g Kohlenhydrate – 6 BE

Fotos: Armin Roßmeier

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

Berlin kulinarisch I

Küchenchef Felix Mielke

Le Faubourg im Sofitel Hotel Berlin

Dass Berlin bei City-Touristen zu den beliebtesten Metropolen Europas gehört weiß man, dass Berlin sich aber zu einem kulinarischen Hot Spot mit europaweiter Ausstrahlung entwickelt hat wissen inzwischen nicht nur Gourmets. Das Fine Dining-Angebot wird ständig größer und was viel interessanter ist, es wird spannender, abwechslungsreicher und internationaler, und natürlich genussvoller!

Ein beeindruckendes Niveau erwartet den Genießer. In den großen Hotels hat man längst erkannt, dass gehobene Küchenkunst in einem Hotel der Extraklasse selbstverständlich sein sollte.



Küchenchef Felix Mielke

Das Restaurant Le Faubourg im Hotel Sofitel ist so eine Selbstverständlichkeit. Felix Mielke gehört zu den jungen kreativen Berliner Küchenchefs, die sich zunächst unauffällig aber konsequent und mit kreativer Beharrlichkeit einen festen Platz in der Berliner Gourmetszene erkocht haben. Sein Kochstil ist klassisch-französisch inspiriert, aufgelockert mit modernen Aroma-Elementen und regionalen Produkten.

Die sonst zum Teil immer noch in einigen Gourmet-Restaurants übliche Förmlichkeit sucht man im Le Faubourg vergeblich.



Eleganz à la France: Das Le Faubourg

Ungezwungener Genuss, essen soll Freude machen, ist das Motto. So empfiehlt Felix Mielke mehrere unterschiedliche Vorspeisen zu bestellen damit seine Gäste die Köstlichkeiten untereinander teilen können. Eine Idee, die bei den Gästen sehr gut ankommt.

In den acht Jahren am Herd im Le Faubourg hat Felix Mielke gezeigt, dass er ein variantenreicher Küchenchef ist, der nicht nur von den Gästen des 5 Sterne Hotels geschätzt wird. Ein festes Stammpublikum der Berliner Genießerszene lässt sich von Felix Mielke ebenso gern



Wolfsbarsch mit Gerstenrisotto



Backe & Kinn, Steckrübe und Brokkoli



Imposante Architektur: Das Sofitel am Kudamm

verwöhnen. Das Sofitel, ein Haus der absoluten Spitzenklasse unter den Berliner Luxushotels in unmittelbarer Nähe des Kudamms, Augsburger Str./ Ecke Joachimstaler Str., überzeugt nicht nur durch seine exponierte Lage.

Das architektonisch herausragende Gebäude, von Jan Kleihues, mit seiner Verknüpfung von postmodernem Bauhaus-Stil und raffinierter französischer Eleganz, ergibt eine Symbiose von Wohlgefühl-Ambiente sowie geschmackvollem, unaufdringlichem Luxus.

Ganz gemäß der Philosophie des Hauses „Life is Magnifique“ wird durch detailliertes, harmonisch abgestimmtes Design das elegante Flair betont. Unterstrichen

wird dieser Eindruck durch die französisch inspirierten Gerichte und das Interieur des Restaurant Le Faubourg.

Die Zimmer und Suiten unterstreichen und bestätigen den Anspruch des Hauses, eines der besten Berliner Hotels zu sein. Exklusive Matratzen, wohlige Bettwäsche und gut zu bedienende Technik in den Zimmern lassen den Aufenthalt zu einem besonderen Hotelgenuss werden. Die Magnifique Suiten werden von den Gästen bevorzugt gebucht.

Sportliche Aktivitäten, aber auch Entspannung und Erholung, findet der Gast in den hellen, großzügigen Fitness- und SPA-Räumen. Die große Sauna lässt keine Wünsche offen.



Großzügige moderne Suiten

Wie sagte man vor einigen Jahren: Berlin ist eine Reise wert!! Diese Aussage hat nichts von ihrer Gültigkeit verloren. Für Berlin-Besucher, die Gäste des Sofitel am Kudamm sind schon gar nicht.

Fotos: Anne Wantia, Maud Delaflotte, Fabrice Rambert, Akhtar

Sofitel Berlin Kurfürstendamm
Augsburger Strasse 41
10789 Berlin, Germany
Tel.: (+49)30/8009990
Fax: (+49)30/8009999
E-Mail: H9387@sofitel.com



Gut sortiert, der Weincave

Besonderer Tipp:

Berlin Besuchern empfehlen wir die Berlincard, Tickets für Busse, U- und S-Bahnen sind mit dem Erwerb der Berlincard bezahlt. In Museen etc. sind die Eintritte teilweise ermäßigt.

**Die Berlincard gibt es hier:
Visit Berlin**

**E-Mail: Hallo@visitberlin.de
www.about.visitberlin.de**

Tourismusbüro Berlin im Europa Center





Rezeptempfehlung von Felix Mielke

Rinderrippe

Rauchpaprika, BBQ Zwiebel, Kräutersalat

Rezept für 4 Personen

Paprika-Rauchcreme

200 g	Paprika Rot
10 g	Schalotten
20 g	Speck
200 ml	Geflügelfond
10 ml	Balsamico Hell
	Piment eslette
	Rosmarin, Thymian, Rauchsatz

Zubereitung

1. Speck auslassen
2. Schalotten und Paprika mit schwitzen
3. Kräuter dazugeben
4. Mit Geflügelfond ablöschen und auf ein $\frac{1}{3}$ reduzieren
5. Balsamico hinzugeben und mixen
6. Mit Rauchsatz abschmecken

BBQ Zwiebeln

200 g	Weißer Zwiebeln
20 ml	Kalbsjus

25 g	Honig
24 g	Apfelessig
$\frac{1}{2}$	Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Stk	Chili
	Petersilie, Oregano
	Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und bei 300 °C für 10 min in den Ofen schieben
2. Honig im Topf karamellisieren, Chili, Knoblauch und Kräuter zugeben
3. Mit Apfelessig ablöschen, Jus zugeben und aufkochen
4. Mit den Zwiebeln in ein steriles Glas geben

Rippchen

1,5 kg	U.S short Ribs
450 g	Schalotten
450 ml	Portwein rot
200 ml	Kalbsjus
	Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Lorbeer

Zubereitung

5. Die Schalotten anschwitzen, mit dem Portwein ablöschen und auf $\frac{1}{4}$ reduzieren
6. Die restlichen Zutaten zugeben, einmal aufkochen und alles zusammen in einem Bräter abgedeckt im Ofen bei 120 °C Umluft 3-4 h garen,
7. (Knochen ziehen und straff in Folie eingewickelt auskühlen lassen.)
8. Zum Schluss kurz auf den Grill legen oder mit einer Lötlampe abbrennen

Für den Kräutersalat

20	Petersilienblätter
20	Korianderblätter
10	Stangen Schnittlauch
5	Stängel Kerbel
20 g	fein gehobelter Parmesan
$\frac{1}{2}$	Limette
20 ml	Olivöl



Kulinarische Entdeckungen am Schwäbischen Meer

Bodensee / Untersee

Das Schwäbische Meer, Deutschlands größtes Binnengewässer, auch bekannt unter dem Namen Bodensee, ist schon immer begehrtes Reiseziel für Wassersportler, Naturliebhaber, Kunstinteressierte, Feinschmecker und Weinliebhaber. Die Region lockt mit ihrem mediterranen Charme. Im Frühling sind es blühende Obstgärten, im Sommer sonnendurchflutete Rebhänge und im Herbst und Winter verbreiten Nebelchwaden eine oft mystische Atmosphäre. Gerade der Herbst mit seiner faszinierenden Ausstrahlung ist besonders anziehend. Leuchtendes Herbstlaub, volle, leider zum Teil ungepflückte, Obstbäume und prallgefüllte Walnußbäume wohin man schaut.

Konstanz, die „Hauptstadt“ der Region, liegt direkt an der Grenze zur Schweiz und hat eine, für Europa richtungweisende Historie. Das herausragendste Ereignis

war das Konzil von 1414 bis 1418. Europas geistliche und weltliche Machthaber kamen zum größten Kongress des Mittelalters zusammen. Am 11. November 1417 fand hier die erste Papstwahl nördlich der Alpen statt. Im Stadtbild bleibt dieses einmalige Ereignis durch Denkmäler und Schauplätze erlebbar. Im Konzilgebäude (ehemaliges Kaufhaus), direkt am Hafen, endet heute so mancher Stadtrundgang. Das Gebäude ist seit vielen Jahren beliebter Treffpunkt für Besucher und Einheimische um regionale Spezialitäten zu genießen. Im Sommer lädt die riesige Terrasse mit Seeblick zum Verweilen und Entspannen ein. Die vielen Studenten sind ein belebendes Element im geschichtsträchtigen Stadtkern. Konstanz bietet eine große Auswahl an kulinarischen Angeboten. Mehr als 300 Gastronomiebetrieben bieten besondere Geschmackserlebnisse, von deftigen und regionalen Spezialitäten bis hin zur Sterneküche.

Die genießt man bei 2-Sternekoch Dirk Hoberg im Restaurant Ophelia im Hotel RIVA, nicht nur bei Gourmets eine angesagte Location. Sein Ziel ist es die Gäste mit seiner Kochkunst glücklich zu machen. Dass er sein Ziel erreicht bestäti-



2-Sternekoch Dirk Hoberg

gen wir gerne. Die wunderbaren Amuse Bouche, wie Bodenseefelchen mit Rote



Steinbutt, Paprika, Zucchini und Chorizo

Bete Eis und Tapioka, Saibling in Gurke von der Reichenau, Zandercarpaccio mit Kaviar und Alge oder Bodensee-Aal auf asiatische Art, sind harmonisch, perfekt aromatisiert und ein Genuss für Gaumen und Auge. Nachfolgend servierte Fisch- und Fleischgänge sind perfekt gegart und fügen sich mit den Beilagen zu einer außergewöhnlichen Symbiose zusammen.



Sommelier Werner Hinze mit Dirk Hoberg

Die von Maître und Sommelier Werner Hinze ausgesuchte Weinbegleitung zu den Menu-Gängen ist – wie nicht anders zu erwarten – perfekt auf die Speisen abgestimmt.

Seit 2012 hat der wichtige Restaurantführer Michelin Dirk Hoberg wegen seiner innovativen Kreativität und der perfekten Kombination einheimischer Aromen und Produkte 2 Sterne verliehen. Exzellente Produkte geschmacklich intensiv und geradlinig zu bereiten, so dass Urteil der Tester, über den Kochstil von Dirk Hoberg. Dem kann man nichts hinzufügen.

Der ambitionierte Küchenchef blickt auf eine erfolgreiche Laufbahn mit Stationen in großen Häusern zurück. Nach seiner



Schokolade, Traube, Haselnuss

Lehre im Hotel Walhalla in Osnabrück geht er nach Hamburg zu Hans-Peter Engels, ins Restaurant Tristan auf Mallorca, zu Hans Stefan Steinheuer nach Ahrweiler und bevor es ihn endgültig an den Bodensee zieht verbringt er zwei Jahre bei Harald Wohlfahrt in Baiersbronn. Sein Stil ist die klassisch französische Küche, die er weiter entwickeln und perfektionieren möchte. Zusammen mit seinem Sous-Chef und Patissier Fabian Obergfell kreieren die beiden alle drei Monate eine neue Karte. Sehr zur Freude der Stammgäste.



Direkt an der Seepromenade gelegen: Das Hotel Riva

Das elegante Restaurant in der historischen Villa direkt am See ist stilvoll mit luxuriösen Materialien eingerichtet. Der Service angenehm locker und kompetent.

Ein Abend im Ophelia ist Entspannung gepaart mit Genuss.

Das Hotel Riva, direkt an der Konstanzer Seepromenade gelegen bietet spektakuläre Ausblicke auf die Konstanzer Altstadt und auf die Schweizer Seite mit der Bergkulisse des Säntis. Die gelungene Architektur des Hotels verbindet Tradition und Moderne. Das neu errichtete Hauptgebäude umschließt die alte Jugendstil-Villa. Die Zimmer und Suiten im Haupthaus sind lichtdurchflutet und mit allem Komfort ausgestattet. Besonderer Anziehungspunkt für Gäste ist der Swimmingpool auf dem Dach des Hotels, der auch im Winter mit angenehmen Temperaturen lockt.

Deutschlands größter See ist, vor der beeindruckenden Kulisse der greifbar nahen Alpen, in eine fruchtbare Gartenlandschaft eingebettet. Das wunderbare, teils mediterrane Klima lässt hier Obst und Gemüse in großer Auswahl und bester Qualität gedeihen. Nicht nur die Insel Reichenau sondern auch die Halbinsel Hori steht für Gemüse- und Kräuteraubau. Die Hori liegt zwischen Radolfzell

und Stein am Rhein (CH) im Untersee und zeigt mit ihrer Spitze bei Horn zur Insel Reichenau und auf die Bodenseemetropole Konstanz.



Eine Landschaft zum Verlieben

Sie steht größtenteils unter Natur- oder Landschaftsschutz. Diese einzigartige Landschaft hat zahlreiche Schriftsteller und Maler wie Hermann Hesse, Otto Dix, Helmuth Macke und viele andere angezogen und inspiriert und erhielt den Beinamen „Künstlerlandschaft“. Das Hesse Museum Gaienhofen, das Hermann-Hesse-Haus, das Museum Haus sowie die Jacob Picard Gedenkstätte erinnern an sie. Das circa 18 km lange Bodenseeufer sowie die schilfumsäumte Hornspitze bilden ein einzigartiges Naturschutzgebiet, das als größtes Vogelschutzgebiet Europas gilt. Wasser, Wiesen und Wälder sowie ein gut ausgebautes Wander- und



Markengeschützte Höri Bülle

Radwegenetz laden zu erlebnisreichem Naturgenuss ein. Die niedrige Wassertiefe macht den Untersee zum idealen Bade- und Wassersportparadies.

Im nahegelegenen Radolfzell, drittgrößte Stadt am See, pulsiert besonders an Markttagen (Mi u. Sa.) das Leben. Für Radolfzeller wie auch Gäste ist der Besuch ein Pflichttermin. Hier findet man alles was die Region zu bieten hat. Von der berühmten Höri-Bülle (eine spezielle milde, Herkunft geschützte Zwiebelart) bis hin zu Bodenseefelchen (Fisch).

Besondere Sehenswürdigkeiten sind das Stadtmuseum in der alten Stadtapotheke aus dem Jahr 1689 mit Apothekerräumen, Labor und Kräuterkammer. Eine Sammlung mit Zeichnungen und Gemälden von Carl Spitzweg sind zu sehen und in einzelnen Stationen wird die Stadtgeschichte von Radolfzell anschaulich gemacht. In den schmucken Gässchen fällt noch das Rathaus von 1847 auf.

Das spätgotische Münster Unserer Lieben Frau wurde auf einer spätromanischen Kirche errichtet. Das Österreichische Schlosschen fand wechselnde Verwendung. Es diente zunächst als Weinlager, Fruchtschütte und Speicher, dann im 18. Jh. als Rathaus, später Schulhaus und heute als Stadtbibliothek. Der schön be-

pflanzte Stadtgarten mit Goldfischteich und Spielplatz befindet sich im ehemaligen Stadtgraben. Teile der alten Stadtmauer sind hier noch zu sehen. Weitere historische Zeugen sind Pulverturm und Höllturm.

Stadtbesichtigungen machen hungrig und da bietet sich auf dem Weg zurück auf die Halbinsel Höri ein Stopp im Restaurant Grüner Baum in Moos an. Das Restaurant wird, nun in 5. Generation, von Slow Food-Koch Hubert Neidhart geführt.



Restaurant und Gasthof von Hubert Neidhart

Hier spürt man die Liebe zu saisonalen und regionalen Gerichten. Einer seiner Klassiker und berühmt – weit über die Grenzen hinaus – ist die Bodensee-Fischsuppe nach einem Rezept vom Großvater.



Hubert Neidhart Baden-Württembergischer Genussbotschafter

G Genuss- und Reisetipps

Auf Qualität und Tradition wird allergrößter Wert gelegt. Die Fischsuppe ist einfach köstlich. Zum Hauptgang wählen wir Zander bzw. Filet vom Kretzer. Wunderbar frisch und zart zergeht der Fisch auf der Zunge. Patron Hubert Neidhart bereitet die Speisen auf moderne, unkomplizierte Art zu. Die Speisekarte ist das kulinarische Spiegelbild der Landschaft, so das Motto im Grünen Baum. Dass Hubert Neidhart dies bestens gelingt beweist seine Ernennung zum Baden-Württembergischen Genussbotschafter des Jahres 2018. Die Nachfolge im Restaurant ist schon fest eingeplant, die Tochter wird die gastronomische Tradition in die 6. Generation führen.

Ein weiteres sehr empfehlenswertes Genussziel ist das Hotel-Gasthaus Hirschen, es liegt an einem der schönsten Aussichtspunkte der Unterseeregion in Gaienhofen-Horn auf der Höri. Das Haus gehört schon in 7. Generation der Familie Amann, die es mit viel Liebe und Herzblut immer wieder modernisiert, um- und angebaut hat. Im historischen Haupthaus befinden sich einige frisch renovierte Gästezimmer. In den gemütlichen Hirschenstuben lässt es sich herrlich



Stilvolle Gemütlichkeit im Hotel-Gasthaus Hirschen



Suite im „Hirschen“

schlemmen. Regionales und Saisonales, frisch zubereitet, genießen Hotelgäste wie auch Einheimische. Im neuen Haus Verena, gibt es noch zusätzlich für Halbpensionsgäste die Unterseestube. Die 27 Zimmern und Suiten im Haus Verena sind großzügig und komfortabel gestaltet. Hier ist alles der Natur verpflichtet. Holzböden, Naturstein, Holzfenster und edle Naturstoffe machen aus den Zimmern wahre Wohlfühlöasen. Für Familien oder Gäste die einfach etwas mehr Platz benötigen bieten sich die Suiten der Vil-

la Maria an, mit einem ganz besonderen Blick auf den Bodensee. Die zwischen 60 und 100m² großen komfortablen Ferienwohnungen im Haus Seeblick - nomen est omen - sind mit ein bis zwei Schlafzimmern ausgestattet, verfügen neben Bädern mit separater Toilette über Balkon oder Wintergarten. Eine kleine Küche ist für Selbstverpfleger vorhanden. Gerne können die Gäste aber auch die Annehmlichkeiten wie Frühstücksbüfett oder Abendessen im Haus Verena oder in den Hirschenstuben genießen. Entspannung und Erholung bietet der neue Wellnessbereich. Neben zwei Saunen und einem Ruhebereich findet der Gast einen ganzjährig beheizten Außenpool in der schönen Gartenanlage. Ein umfassendes Massage- und Beautyprogramm gehört ebenso zum Angebot des Hirschen.

Von der Höri geht es über die Grenze in die Schweiz zum Schloss Arenenberg. Diese sehr gepflegte Anlage, heute ein großes Ausbildungszentrum für Agrarberufe, war früher Wohnsitz einer Königin und Mutter des letzten französischen Kaisers Napoleon III. Seine Mutter Hortense de Beauharnais, Stieftochter Napoleons I., baute die Schlossanlage aus und richtete sie stilsicher ein. Alle damaligen privaten

Räume sind mit den Originalmöbeln ausgestattet. Die Besichtigung wird zu einem Erlebnis gefühlter Zeigeschichte. Dominik Gügel, Direktor des Museums, erzählt so spannend über vergangene Zeiten und vermittelt den Eindruck als sei man selber dabei gewesen. Ein Besuch des Arenenberg Museums sollte Pflicht für jeden Geschichtsinteressierten sein.

Während einer Bodensee-Reise ist ein Besuch des Privat-Museums MAC1 von



MAC 1 Museumsgründer Hermann Maier

Hermann Maier und seiner Frau Gabriela Unbehau-Maier in Singen ein absolutes Muss. Die Stifter haben gemeinsam mit dem Architekten Daniel Binder ein unvergleichliches Gebäude in Symbiose mit dem Singener Vulkanberg geschaffen. Das Haus ist Singener Wahrzeichen und Bildungsforum zugleich. Oldtimer, Kunstobjekte und zeitgenössische Ausstellungen von bekannten und weniger bekannten Künstlern werden hier ohne den „pädagogischen Zeigefinger“ ausgestellt. Ziel der Familie Maier ist es, Schönes den Menschen zu zeigen, ob es Kunst ist, möge der Betrachter selbst ent-



Idyllisch gelegen: Schloss Arenenberg mit Napoleonmuseum



Oldtimer im MAC Museum

scheiden. Kunstkenner, aber auch Experten, haben das MAC Museum Art & Cars bereits mit dem Guggenheim Museum in Bilbao verglichen.

Wenn Sie schon fast alle Schönheiten rund um den Bodensee kennenlernen durften, sollten Sie eine – vielleicht sogar die wichtigste – Attraktion nicht vergessen: Eine Schifffahrt auf dem Rhein ab Schaffhausen. Sehr beliebt sind die Sonntagstouren mit inkludiertem Brunch. Diese Tour bietet neben genussvollen Speisen einen wunderbaren Blick in die Natur. Wenn die Sonne scheint, gibt es keinen besseren Platz als auf einem langsam dahingleitenden Schiff inmitten einer herrlichen, abwechslungsreichen Landschaft. Die kurzweiligen, unterhaltsamen Erläu-

terungen des Kapitäns sind wichtige Hinweise auf und über die Region.

Fotos: Anne Wantia, REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V./Achim Mende, Hotel Riva, Hotel Gasthaus Hirschen, Napoleonmuseum Arenenberg, urh.ch

Infos:

www.konstanz-info.com
www.radolzell-tourismus.de

Hotel Riva
www.hotel-riva.d

Hotel Hirschen
www.hotelhirschen-Bodensee.de

Hesse Museum
www.hesse-museum-gaienhofen.de

Schloss Arenenberg Thurgau
www.napoleonmuseum.ch

Museum MAC
www.museum-art-cars.com

Schiffstour
www.urh.ch

Restaurant Grüner Baum
www.gruenerbaum-stetten.com

Restaurant Konzil Gebäude
www.konzil-konstanz.de

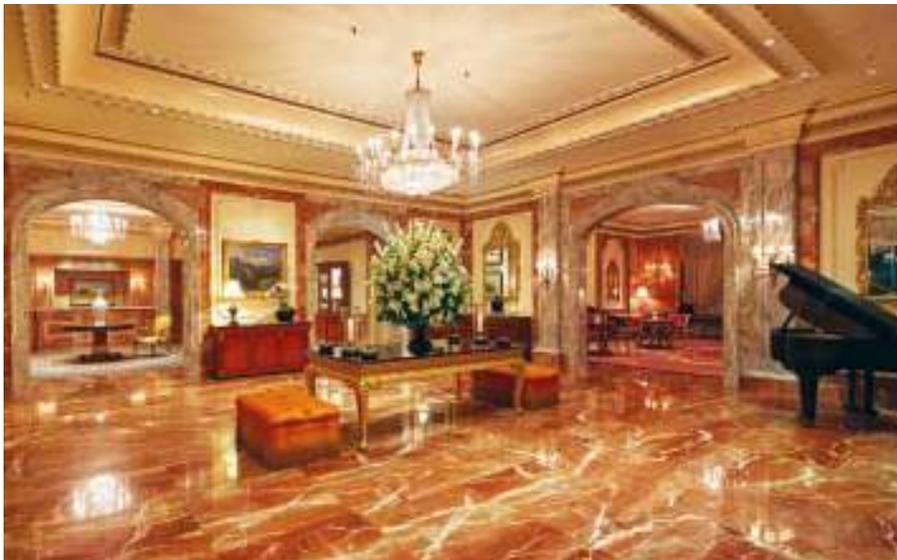


Immer eine Attraktion: Schifffahrt auf dem Rhein

Berlin kulinarisch II

Erfolgreich umgeschaltet von Fischers Fritz zu Charlotte & Fritz

Im Regent Hotel Berlin entwickelt Jörg Lawerenz das neue kulinarische Konzept



Prachtvolle Lobby im Regent Hotel

Den Anspruch auf höchstem Niveau zu kochen erfüllt Jörg Lawerenz schon seit Jahren. Das hat er im Berliner Restaurant „First Floor“ und „Walk’sches Haus“ im badischen Weingarten bewiesen. Seine Kochkunst wurde dort mit einem ehrenvollen Michelin-Stern gewürdigt.

Die Zeit im Schloss Lerbach in Bergisch-Gladbach als Sous-Chef bei Dieter Müller und Nils Henkel bezeichnet er heute als eine gute Vorbereitung für die eigene Karriere.

Der Küchenchef ist sich seiner Verantwortung bewusst als ihm die Küchenleitung des ehemaligen Restaurant Fischer’s Fritz im Regent Hotel am Gendarmenmarkt angeboten wird. Der Mecklenburger Jörg Lawerenz wusste aus sechs Jahren Berlin-Erfahrung was ihn erwartet. Sein heimlicher Wunsch, in die Hauptstadt zurückzukehren, ging in Erfüllung.

Das Restaurant wird renoviert und umgestaltet und bekommt, unter Mitwirkung der Gäste, den Namen Charlotte & Fritz. Eine Anlehnung an die Charlottenstraße

an der sich das Regent Hotel befindet. Das Ambiente erinnert an die Zeit der Berliner Salons. Warme, elegante Farben in grauen Silbertönen vermitteln das Flair eines eleganten Clubs der feinen Berliner Society. Alles ist sehr geschmackvoll und harmonisch aufeinander abgestimmt.

Kulinarisch hat Jörg Lawerenz das Charlotte & Fritz neu aufgestellt. Der Anspruch ist geblieben. Frische und da wo es mög-



Wieder zurück in Berlin, Jörg Lawerenz
im Charlotte & Fritz



Tatar vom Rind, Muschel-Safrancreme, mit Meeresaromen



Köstliche Kreationen ...

lich ist Regionalität. Viele seiner Lieferanten produzieren im nahen Brandenburg, so werden lange Lieferwege vermieden.

Nachhaltigkeit hat hohe Priorität für den Küchenchef. Neu ist die wöchentlich wechselnde Business-Menu-Karte zum Lunch die es neben der Hauptkarte geben wird. In Kooperation mit Veuve Clicquot werden spezielle 4-gängige Champagner-Menüs entwickelt, ein Genuss für Champagner-Liebhaber.

Für den Küchenchef und sein Team ist Qualität eine Selbstverpflichtung der zum Standard eines 5 Sterne Hotels passen muss.

Seine Speisen orientieren sich an dem was die Jahreszeiten bieten. Zutaten wie Kohl, Rote Bete, Kerbelknolle oder in der Saison Pilze, werden in aromatischen

nießt spürt, hier passt alles zusammen.

Das 5 Sterne Luxushotel, das Fine Dinig im Restaurant, ein SPA- und Wellness-Bereich für den erholungsuchenden Gast und natürlich die exzellente Lage in Berlins Mitte versprechen ein tolles Wohlfühlambiente und Genuss pur.

Fotos: Regent Berlin

Info:
Regent Hotel
Charlottenstr. 49
10117 BERLIN
www.regenthotels.com/regent-berlin



... von Jörg Lawrenz

Symbiosen zu feinen, ausgewogenen Gerichten komponiert, die geschmacklich harmonieren.

Andrew Connor, Sommelier und Weinexperte, seit vielen Jahren verantwortlich für die Weinkarte, versteht es seinen Gästen, zu oft sehr den Eigengeschmack betonenden Grundprodukten, den Genuss erhöhenden Wein zu empfehlen.

Wer im Charlotte & Fritz sein Essen ge-



Superior Suite – stilvoll und elegant

Ceviche von der Gelbflossenmakrele, Zitrusaromen

Rezept für 4 Personen

Zutaten für die Zitrusfrüchte-Vinaigrette

- 75 ml Zitronensaft
- 50 ml Limettensaft
- 25 ml Orangensaft
- 40 ml Wasser
- 15 g Rohrzucker
- 2,5 g Meersalz
- 15 g Grapefruit-Filet
- 40 g Pomelo-Filet
- 1 kleine Msp. Xanthan (Geliermittel)
- 1 kleine Msp. Sojalecithin

Zubereitung

Alle Flüssigkeiten mit Salz und Zucker kurz aufkochen und dann direkt auf Eis runterkühlen. Die Pomelo- und Grapefruitfilets dazugeben und alles in der Küchenmaschine fein mixen, danach passieren. Das Xanthan und Sojalecithin einmixen und luftig aufschlagen.

Zutaten für die Marinade der Gelbflossenmakrele

- 180 ml Limettensaft
- 60 ml Fischsauce „Squid“
- 1 Knoblauchzehe
- ½ grüne Thai Chili

- 50 g Rohrzucker
- 1 Prise Meersalz
- ½ Stange Zitronengras
- 30 g Korianderstiele
- 20 g Paprika (ohne Haut und 4 Stunden getrocknet im Dörrgerät)

Zubereitung

Alle Zutaten fein mixen und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Danach fein passieren und bereitstellen

Zutaten für den Papaya-Kumquat-Salat

- 300 Läuterzucker (1:1)
- 250 g Kumquat
- 20 g Rohrzucker
- 500 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL Maisstärke (mit kaltem Wasser aufgelöst)
- 1 grüne Papaya (ca. 500g)

Zubereitung

Zuerst den Läuterzucker herstellen in dem man Wasser und Zucker zu gleichen Teilen mischt, aufkocht und wieder abkühlen lässt. Die Kumquat halbieren, entkernen und in den Läuterzucker für 24 Stunden einlegen. Danach die Kumquat ausstechen, grob schneiden und mit dem Rohrzucker, Orangensaft bei kleiner Hitze weich kochen, mit der Maisstärke binden. Die grüne Papaya schälen und auf der Reibe grob raspeln und mit den Kumquats mischen.



Zutaten für die Gelbschwanzmakrele

320 g Filet vom Hamachi (Gelbschwanzmakrele ohne Haut und Gräten), in ca. 15 g schwere Würfel portioniert

Tipp: Lassen Sie sich den Fisch bei Ihrem Fischhändler des Vertrauens ausnehmen, filetieren und häuten.

Zutaten für die Garnitur

- 20 Korianderblätter
- 4 EL kleingeschnittene Filets (Zitrone, Orange, Limette und Pomelo)
- 1 EL kleine krosse Kartoffelwürfel
- 4 Stück Stiefmütterchen-Blüten

Anrichten

Den Papaya-Kumquat-Salat ringförmig in einen Teller geben, so dass in der Mitte ein Loch bleibt. Die Fische für 5 Minuten marinieren und mit den Garnituren belegen. Das Ceviche dann außen auf dem Salat platzieren und eine Wolke von der aufgeschäumten Zitrusfrüchte-Vinaigrette mittig in den Teller geben.

Rote Bete Suppe

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rote Bete
- 200 g Spitzkohl
- 3 EL Pflanzenöl
- 100 g Zwiebeln
- 10 Stück schwarze Pfefferkörner
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Sahne
- 3 Stängel Dill
- 100 ml Weißwein
- 1l Geflügelfond
- 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, Salz



Zubereitung

Die Rote Bete mit einer Bürste unter fließendem Wasser gründlich bürsten und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Bete nun mit dem ebenfalls in 3 cm große Stücke geschnittenen Spitzkohl in einem Topf mit

Pflanzenöl bei mittlerer Hitze langsam rösten. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch pellen, klein schneiden und mit den Pfefferkörnern für etwa 5 Minuten mitrösten. Den Ansatz leicht salzen und mit Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen und mit Geflügelfond auffüllen. Die restlichen Gewürze dazugeben und das Ganze leicht kochen, bis die Bete fast weich ist. Nun die Sahne und die Dillzweige dazugeben und die Bete weich kochen. Die Dillzweige entnehmen, die Suppe mixen und fein passieren. Die Suppe mit Salz abschmecken und heiß servieren. Als Suppeneinlage eignen sich sehr gut Creme Fraiche, Schnittlauch und ein Stück Kabeljaufilet.



WILLKOMMEN
BEI FREUNDEN

Paraiso ...

30 Kilometer von Lissabon entfernt, an der wildromantischen Costa do Sol, werden Ihre Urlaubsträume wahr: Willkommen in unserer paradiesischen Ferienhausanlage namens Victor's Portugal Malveira-Guincho. Hier erwarten Sie zwanzig elegante Casas mit bis zu vier Schlafzimmern – dazu drei Gemeinschaftspools – sowie sechs luxuriöse Villen mit jeweils vier Schlafzimmern und Privatpool. Perfekt ausgestattet, mit viel Liebe zum Detail eingerichtet, rund um die Uhr überwacht. Und auch die Umgebung wird Sie beeindrucken: Die wunderbare Kulturlandschaft von Sintra, das frühere Fischerdorf Cascais und das mondäne Estoril sind in nur wenigen Autominuten zu erreichen. Ebenso, übrigens, wie ein halbes Dutzend attraktiver Golfplätze – teilweise direkt an der Küste ...

CASCAIS
●● Lissabon

Victor's Portugal

MALVEIRA - GUINCHO

Condominio Malveira-Guincho · EN 247 Malveira da Serra · P-2755-140 Alcabideche
Telefon +351 912900166 · malveira@victors.de · www.victors-portugal.de



Ein Tal im Zirben-Rausch

Im Tiroler Pitztal dreht sich alles um den einzigartigen Baum mit seiner Heilkraft und dem ganz besonderen Aroma



Der Zirbe entgegen: Wandern im Pitztal

Gunther Schnatmann

Schon seit Jahrhunderten schützt der dichte Zirbenwald oberhalb von 1500 Metern das Pitztaler Dörfchen Jerzens vor Lawinen- und Murenabgängen. Der Wald gehört zu den prächtigsten und größten Zirben-Beständen Tirols. In den letzten zwei Jahrzehnten ist am Berg Hochzeiger inmitten der einzelnen Waldstücke ein sehr schönes mittelgroßes Skigebiet für alle Ansprüche entstanden. Und am Tal-Ende lockt der Pitztaler Gletscher mit einer ungewöhnlichen Ski-Attraktion: Einer langen Talabfahrt vom Gletscher. Von Frühjahr bis Herbst sind oberhalb von Jerzens und auch auf der gegenüberliegenden Talseite gerne die Wanderer und Moun-



Zugreifen: Kalbenalm-Wirt Klaus Schrott und sein selbstgemachter Zirbenschnaps

Hocharomatisch: Frische Zirbenzapfen



tainbike-Fahrer auf gut ausgebauten Wegen und ohne großen Trubel in einer ursprünglichen Landschaft zwischen Zirben und Latschenkiefern – und mit vielen Einkehr-Hütten – unterwegs.

Seit etwa drei Jahren wirbt das Pitztal jedoch nicht nur mit Pisten und Wanderwegen, sondern verstärkt mit der Zirbe. Zu Recht. Wer das hochalpine Gewächs mit allen Sinnen genießen und kennenlernen möchte, besucht zunächst den „ZirbenPark Erlebnisweg“ an der Hochzeiger-Mittelstation. Hier erfahren die Besucher von Frühjahr bis Herbst, was die zähe Kiefernart mit ihrem unverwechselbaren Duft alles kann: Ihr unbehandeltes Holz beruhigt in Schlafzimmermöbeln oder auch als Späne in Kissen gefüllt den Herzschlag, fördert die Entspannung und den tiefen Schlaf.

Das ganze Jahr über kann man im Pitztal das Zirbenaroma auch schmecken. Zahlreiche Hütten, Restaurants und Schnapsbrenner zaubern aus dem Aroma der frischen Zirbenzapfen außergewöhnliche Gerichte und hochprozentige Spezialitäten. Ein Vorreiter ist Klaus Schrott, Wirt der Kalbenalm unterhalb des Hochzeigers, die ganzjährig geöffnet ist. Der „Zir-

ben-Klaus“ schwört auf seinen Zirben-Schnaps, der ein besonders intensives Aroma besitzt.

Unterhalb der Kalbenalm im Zeigerrestaurant veranstaltet Wirt Benedikt Lederle regelmäßig Zirben-Kulinarik-Workshops. Unter seiner Anleitung können Teilnehmer ihren eigenen Zirbenschnaps ansetzen und mit nach Hause nehmen. Und sie können dem Küchenteam bei der Verarbeitung und Zubereitung von Zirbensuppe und Zirbensenf zuschauen und dann gleich – etwa mit deftigen Bratwürsten – verkosten.



Verzückt: Zirben-Sepp macht Öl

Auf der anderen Talseite, gegenüber von Jerzens, ist die Tiefentalalm von Franz und Inge Eiter ein beliebter Geheimtipp, auch für Zirben-Fans. Leicht in eineinhalb Stunden zwischen Zirbenwäldern erwanderbar, gibt es in der gemütlichen Stube oder auf der Terrasse hausgemachte Tiroler Spezialitäten: Kaspresknödel, Spi-



Holzlig: In Zirbensud gekochte Würste mit Kraut

natknödel, Speckknödel, Bärlauchknödel, Kürbisknödel oder Kaiserschmarrn. Und natürlich selbst angesetzten Zirbenschnaps (mildwürzig) sowie weitere Schnäpse – zum Beispiel von der Lärche.

Zirben-Höhepunkt ist – insbesondere wenn im Winter der ZirbenPark am Hochzeiger unter Schnee liegt – die Zirben-Schreinerei mit großem „Alleswas-die-Zirbe-bietet“-Shop von Sepp Reinstadler unterhalb Jerzens. Der „Zirben-Sepp“ stellt Zirben-Betten her, produziert Zirben-Öl aus den Spänen seiner Schreinerei und verkauft natürlich auch Zirbenschnaps (vollmundiges Aroma). Das Öl kommt hier also direkt vom Erzeuger und Sepp Reinstadler gibt auch gerne Einblick in die Produktion. Wo die Späne in Kesseln erhitzt und das kondensierte stark duftende Öl dann tropfenweise aufgefangen wird. Welches zum Beispiel auf Kissen getropft der Entspannung dient.

Fazit: Mehr Zirbe als im Pitztal geht nicht. Ob äußerlich, innerlich oder als knorrige Wegbegleiter beim Skifahren oder Wandern. Auf jeden Fall gibt es hier ganz neue sinnliche Erfahrungen und vielleicht auch den Anstoß zu einem entspannteren Schlaf für alle, die für den Zirbenduft empfänglich sind.

Fotos: Gunther Schnatmann

Zirbenschnaps-Rezept

Mit wenigen Zutaten kann sich jeder einen würzigen Schnaps aus Zirbenzapfen herstellen. Zirbenzapfen? Die versendet Sepp Reinstadlers Zirben-shop (Kontakt siehe Infospalte).

Zutaten:

- 1 Liter klarer möglichst wenig geschmacksintensiver Schnaps (Korn, Wodka, weißer Rum)
- 3-4 frische Zirben-Zapfen
- 50-100 g Kandis-Zucker
- 1 Einliter-Einmachglas

Die Zapfen vierteilen. Zusammen mit dem Kandis und dem Schnaps in das Einmachglas geben und dieses zwei bis vier Wochen je nach gewünschter Intensität des Zirbengeschmacks an einem dunklen Ort bei Raumtemperatur fest verschlossen lagern. Dann die Zapfen entfernen bzw. den Schnaps zurück in die ursprüngliche Flasche gießen. Fertig.



Infos:

Tourismusverband Pitztal
Unterdorf 18
A-6473 Wenns
Tel. +43 (0) 54 14 86999
www.pitztal.com

Zirben-Kulinarik-Workshops:

Hochzeiger-Restaurant
Mittelstation Hochzeiger-Bergbahn
+43 (0) 664 / 610 43 21
www.hochzeiger.com

Berghütten/Almen:

Tiefentalalm
Boden 150
A-6481 St.Leonhard
Tel.: +43 (0) 650 / 700 55 77
E-Mail: franz.eiter@pitztalnet.at
www.tiefentalalm.at

Kalbenalm
Familie Klaus Schrott
Tel.: +43 (0) 664 / 3817500

Shop für Zirbenöl, Zirbenschnaps, Zapfen:

Sepp Reinstadler
Niederdorf 139
A-6474 Jerzens
Tel.: +43 (0) 664 13 111 40
E-Mail: info@gesund-zirbe.at
www.gesund-zirbe.at



Das außergewöhnliche Hotel Mohr life resort in Tirol: Jeder Gast ein König

Gunther Schnatmann

Mit Märchenkönig Ludwig II. von Bayern lässt sich im Alpenraum viel touristisches Tamtam machen. Das Hotel Mohr life resort (Vier Sterne Superior) in Lermoos auf der Tiroler Seite der Zugspitze könnte mit dem „Kini“ trefflich werben. Tut es aber nicht, weil das Haus noch viel mehr „Spezialitäten“ als den historischen Hintergrund bietet, zum Beispiel Küchenchef Bruno Sojer. Aber dazu später. Jedenfalls beherbergte der damalige Gasthof „Drei Mohren“ regelmäßig den König, wenn er auf dem Weg von München zu seinem Lieblingsausflugsziel Schloss Fernsteinsee am (für heutige Autos nahen) Fernpass reiste. Heute würde Ludwig II keine Zwischenstation mehr hier machen, sondern lange verweilen und sich an der neuen Extravaganz erfreuen.

Seit 1959 kümmert sich Familie Künstner um die Geschicke des Hauses und hat es Stück für Stück zu einer Erholungs-oase ohne Alpen-Barock umgebaut. 2012 erweiterten die Hoteliers Tina Künstner-Mantl und Klaus Mantl das Hotel um einen Anbau mit besonders geräumigen Luxussuiten. Riesige Fenster mit Ausblick auf das majestätische Gebirgspanorama und ein Zimmerbrunnen sind Standard. Dazu gibt es für jede Suite ein Highlight, damit sich jeder Gast als Königin oder König fühlen kann. Ob offene Feuerstelle, eine unsichtbar eingelassene Bar oder eine eigene Suite-Garage mit Fenster hinein, damit die „Kutsche“ immer im Blick ist.

Ja, die Künstler-Mantls sind Freunde von Pferdestärken. So besteht die Möglichkeit, auf bestens ausgebildeten American Quarter Horses Western-Reitstunden zu nehmen. Im hauseigenen Ducati-Verleih findet jeder motorradbegeisterte Gast das richtige Italo-Bike, um die Tiroler Bergwelt von Frühjahr bis Herbst zu erkunden. Für den Espresso danach bietet das eigene Ducati Café den geeigneten Rahmen. Wer es ruhiger mag: In den Privat-Bergseen des Hotels ist Angeln inklusive Kursen und auch Tauchen möglich. Zu den weiteren Sommer-Highlights gehören ein 9-Loch-Golfplatz, über 300 Kilometer Wanderwege, dutzende Mountainbike-Strecken sowie am Fern-

pass die atemberaubende Fußgänger-Hängebrücke Highline 179, die längste im tibetischen Stil erbaute Brücke, die Indiana-Jones-Feeling aufkommen lässt.

Im Winter hat das Mohr eine ideale Lage – in nur wenigen Schritten erreicht man die moderne Sechser-Sesselbahn Hochmoos-Express. Das Skigebiet Lermoos besitzt insgesamt zehn Lifte und 27 Pistenkilometer für jeden Schwierigkeitsgrad inklusive einer eigenen Snowboard-abfahrt. Außenherum gibt es mit jeweils unter einer halben Stunde Anfahrt sechs weitere Skigebiete.

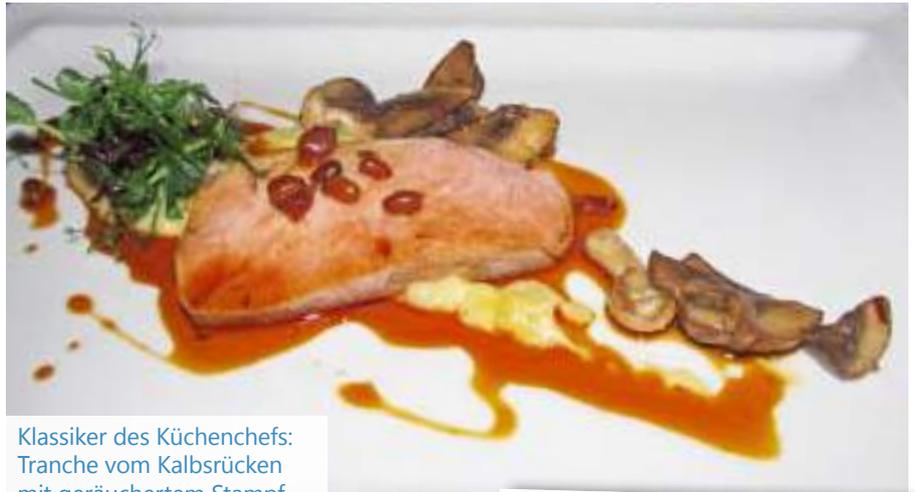
Nach Sport und Erkundungen geht es



Oberhalb des Hotels Mohr lockt ein Skigebiet mit wunderbaren Aussichten

nachmittags ab in die 2.500 Quadratmeter große Wellnesslandschaft plus SPA- und Beautybereich. Ein besonderes Saunaerlebnis ist die neue Außensauna, die mit einer Panorama-Eckverglasung in 5 Metern Höhe, freistehend Richtung Zugspitze, in den Talkessel ragt.

Der Höhepunkt eines Urlaubs im Mohr kommt dann am Abend. Seit 2013 kocht Bruno Sojer (37) nach dem Motto „Alles außer fad“ hier auf. Angefangen hat er im Hotel Post in Lech am Arlberg. Danach war sein Lehrmeister kein geringerer als Kochlegende Heinz Winkler, bei dem So-



Klassiker des Küchenchefs: Tranche vom Kalbsrücken mit geräuchertem Stampf und Mischpilzen



Winkler-Schüler Bruno Sojer: „Wichtig ist, dass viel im Mund passiert“

jer in der Residenz Aschau als Chef-Sauccier arbeitete. Zuvor schon hatte er im von Winkler inspirierten „Tristán“ in Puerto Portals auf Mallorca gearbeitet und sich im Frankfurter Restaurant „Zarges“ einen eigenen Stern als Küchenchef er- kocht.

Sojer kann Sternenniveau und seine Küche im Mohr (die Menüs werden jeden Tag neu zusammengestellt) ist durchaus auf diesem Niveau – nur nicht durchgehend, was bewusst so ist. Denn es ist eine Hot- telküche für bis zu 180 Gäste mit fünf bis sieben Gängen jeden Abend, die Sojer aufkocht. Da gehört auch ein Backhendl rein, eine kräftige Rinderbrühe für die Skifahrer und andere Sportler, die Kraft statt molekularer Experimente brauchen. Ein Sternerestaurant könnte das Hotel

mit Sojer als Chef problemlos separat als kleines Anhängsel wie in manch anderen Häusern eröffnen – aber im Mohr sind alle Gäste gleichberechtigt Königinnen und Könige und das ist gut so.

So haben die fünf bis sieben Gänge zwei Vorteile: Sie machen satt und sie sind sehr abwechslungsreich. Und im Zweifel darf sich jeder Gast aussuchen, ob er den jeweiligen Gang lieber bodenständiger oder experimenteller oder experimentell- bodenständig vegetarisch mag. Also Beef Tatar mit Schwarzbrot und Rote Beete oder mariniertes Thunfisch mit Asiaglace, Dashi, Gänseleber und Erdnüssen. Stun- denei mit Nussbutter, Speck und weißem Trüffel oder Ragout vom Blumenkohl mit Kokos, Ingwer und Paprika. Ein be- liebter „Klassiker“ ist die Tranche vom Kalbsrücken mit geräuchertem Stampf und Mischpilzen. Sojer selbst bevorzugt Hummer und Jakobsmuschel, etwa mit Gewürzananas, Usakischnen, Kimtschi und Koriandersamen. Und er hat ein großes Herz für ausgefallene Süßspeisen (siehe Rezeptvorschlag).

„Wichtig ist, dass viel im Mund passiert“, sagt Sojer. „Und dass es dabei immer wie- der Überraschungen gibt!“ Recht hat er. Und weil auch außerhalb des Mundes im Mohr so viel passiert, kann der Gast dort einen richtigen Erlebnisurlaub verbringen – bei Bedarf auch, ohne einen Schritt vor die Tür zu setzen.

Fotos: Gunther Schnatmann, Hotel Mohr life resort



Rezept Heumilch-Creme

Zutaten

½ l	Sahne
½ kg	Bergwiesenheu (u.a. erhältlich bei www.lechtaler-bergwiesenheu.de)
250g	Mascarpone
70g	Dotter
3 EL	Dolce Lecce
5 Blatt	Gelatine (auflösen)

Zubereitung

Bergwiesenheu über Nacht in Sahne ziehen lassen. Dann die aromatisierte Sahne und Dolce Lecce aufkochen. Mascarpone cremig rühren. Mascarpone und Dotter mit aufgelöster Gelatine vermengen. Sahne langsam in Mascarpone- masse einlaufen lassen. In Schalen abfüllen und kalt stellen.

MOHR life resort
Innsbruckerstr. 40
A - 6631 Lermoos / Tirol
Tel.: +43(0)5673 2362
Fax: +43(0)5673 3538

E-Mail: willkommen@mohr-life-resort.at
www.mohr-life-resort.at

Venedig im Oktober – vor dem großen Unwetter



Bruno Gerding

Das war nicht unser erster Besuch in Venedig, aber in das „Gran Teatro La Fenice di Venezia“ hatten wir es noch nie geschafft. Nie hatten unsere Termine gepasst oder aber das Haus war – wie eigentlich immer – schon lange ausverkauft. In diesem Jahr haben wir die Karten (mit kräftigem Aufschlag der Konzertagentur) gekauft und den Flug und Unterkunft gebucht.

La Fenice, der Name des Sonnenvogels Phönix, wurde dem prachtvollen Theater zur Eröffnung im Jahre 1792 quasi als Programm für eine leuchtende Zukunft mitgegeben. Tatsächlich war dies von Beginn an eines der bedeutendsten Opernhäuser der Welt mit Uraufführungen vieler und heute noch gespielter Werke von Verdi und Wagner.

Nach vollständiger Zerstörung durch einen Brand im Jahre 1996 ist das Haus nach langer Bauzeit 2003 ganz im ursprünglichen Stil wieder eröffnet worden. Von außen fügt es sich eher schlicht in die Umgebung ein. Aber innen erstrahlt es in altem Stil geradezu pompös und prachtvoll. Wir sehen den „Barbier von Sevilla“ in einer erstklassigen Aufführung und einer Orchesterleistung vom Feinsten. Musik und Gesang tasten sich an den runden Seitenwänden des Theaterraums ungebrochen bis in das Ohr des Besuchers – eine unglaubliche Akustik.

Gerne wohnen wir wieder im Hotel Danieli, direkt am Canale Grande und nur wenige Schritte zum Markusplatz gelegen. Die Fahrt mit dem Wassertaxi zum Hotel ist auch im Herbst ein schönes Erlebnis, wir genießen die langsame Fahrt durch die Lagune. Vom Taxi-Anleger sind es nur wenige Schritte bis zu der altertümlichen kleinen Drehtür aus Holz und Glas in den



Genießen mit Blick auf den Markusplatz

wunderbaren alten Hotel-Palast aus dem 14. Jahrhundert.

Von unserem Zimmer im obersten Stock genießt man den Blick über die pittores-



Oper La Fenice



Blick von der Dachterrasse des Hotels Danieli auf die Lagune

ke Dachlandschaft bis auf die Lagune. Die Temperaturen sind angenehm, so dass wir in den nächsten Tagen auf der Dachterrasse frühstücken können. Der unglaubliche Blick begeistert uns immer wieder, ebenso wie das beeindruckende Frühstücksbuffet.

Wer hier mittags essen möchte, sollte rechtzeitig reservieren. Wir haben selbst als Hausgäste nur mit Mühe einen Tisch ergattern können.

Unsere Venedig-Besuche gelten in erster Linie der Kunst, von der Venedig ja im Übermaß zu bieten hat. Dieses Mal ist unser Ziel die Ausstellung der Bilder des vor rund 500 Jahren geborenen Malers Tintoretto im Dogenpalast. Hoch gelobt und zugleich heftig kritisiert ist er der wohl einflussreichster Maler des 16. Jahrhunderts gewesen, ehrgeizig, dynamisch aber auch geschäftstüchtig.

Tizian, dessen Bilder wir vor Jahren an gleicher Stelle in hochklassiger Präsentation bewundern durften, war Tintoretto Vorbild für den Einsatz der Farben, Michelangelo für die körperliche Inszenierung.

Wie in Venedig nicht anders üblich kommen auch dieses Mal die Besucher immer nur begrenzt in genauen Zeitfenstern in die dunklen, ehemaligen Wohnhallen der Dogen. Jedes Bild wird kunstvoll ausgeleuchtet stilvoll präsentiert.

Magisch fühlt man sich in das Geschehen hinein und von der Ausstrahlung der Figuren angezogen.

Eine begleitende Ausstellung „Action Painter“ und „Medienkünstler“ rundet die Präsentation in der Galleria dell'Accademia ab.

Es will schon etwas heißen, wenn der Maler in der heutigen und zurückblickenden Betrachtung auch als „Action Painter“ und „Medienkünstler“ hoch gelobt wird.

Von hier aus ist es nur ein kurzer Gang über die Brücke zum Palazzo Franchetti. Dort findet sich eine kleine aber feine Ausstellung der Designergruppe Memphis, zusammengestellt zur 16. Architektur-Biennale. Der Name leitete sich von einem Bob-Dylan-Lied ab, die Macher waren Italiener – ein Kreis von Industriedesignern – die einfach einmal ganz frei und ohne konventionelle Zwänge gestalten wollten.

Ein Exponat der Ausstellung im Palazzo Franchetti



Der Gründer Ettore Sottsass war in der Zeit von 1981 bis 1985 dabei und die Gruppe löste sich bald wieder auf. Aber ihre Ideen und Arbeiten wirken dauerhaft nach, sind immer wieder kraftvolle Ideengeber für Formen und Farben. Wir stehen vor Möbeln und Alltagsgegenständen in

den verrücktesten Formen und Farben. Es ist kaum vorstellbar sich so etwas zuhause hinstellen. David Bowie hat alles gesammelt, was davon zu kaufen war. Karl Lagerfeld hat spontan die ganze erste Kollektion für ein Haus aufgekauft. Verzaubert hat uns der Kontrast all dieser schrillen bunten Sachen zu den altherwürdigen Räumen des Palastes.

Und natürlich soll nicht die monumentale Skulptur eines goldenen Käfigs vergessen werden, die im Garten des Hauses steht und auch vom Canale Grande zu sehen ist. Wie eine riesige Voliere wirkt diese Skulptur von Ai Weiwei, die bis vor kurzem noch in New York im Central Park zu sehen war.



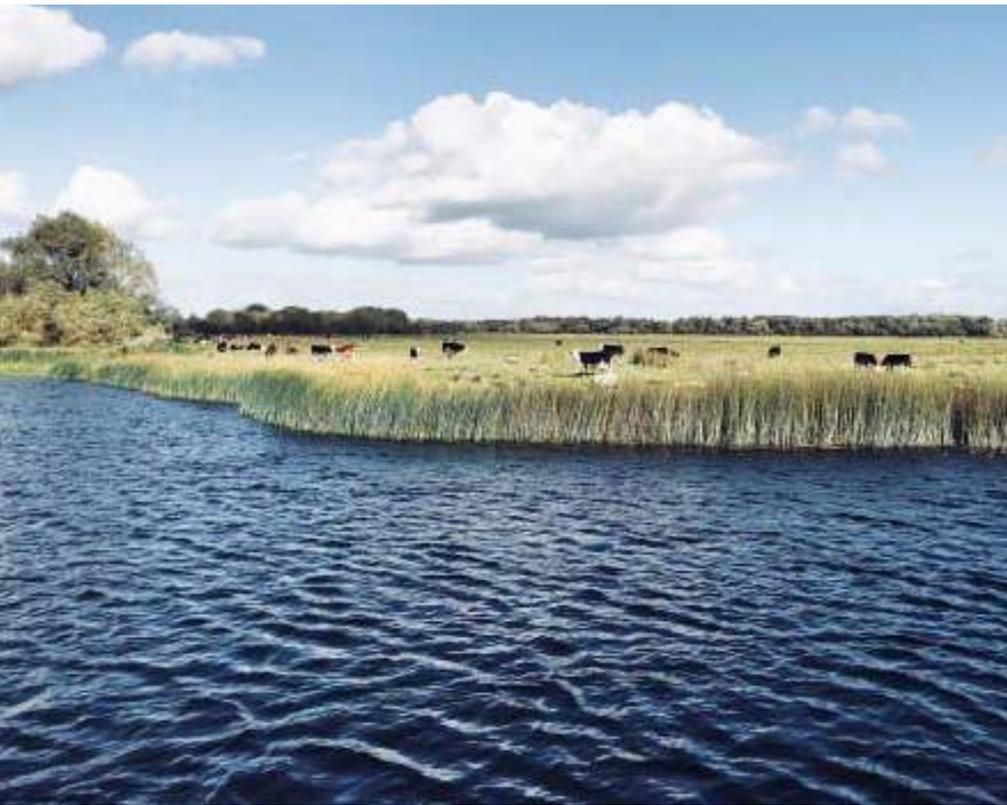
Kunst von Ai Weiwei

Wir genießen die warmen Oktobertage, lassen uns mit italienischen Köstlichkeiten verwöhnen und trinken wunderbare Weine in gepflegten Restaurants und Trattorien, die eine knappe Woche später von Regen, Sturm und einem extremen Hochwasser rettungslos überschwemmt wurden.

Ciao Venezia. Bis zum nächsten Jahr, liebe Venezianer, habt ihr das alles wieder ins Lot gebracht!

Fotos: Bruno Gerding

www.veneziaunica.it/de/content/touristeninformation



Bootstour auf dem Shannon:

Die Perlenkette der Pubs

Gunther Schnatmann

Irlands längster Fluß, der Shannon, gilt als stark entwässernd. Auf seinen 370 Kilometern entzieht er der moorigen Mitte Irlands das kühle Nass der regelmäßigen Regenfälle. An den Ufern des Shannon gibt es allerdings auch sehr gemütliche Möglichkeiten, dem menschlichen Körper Flüssigkeit zuzuführen. Wie die Perlen an der Kette reiht sich am Shannon ein kleiner hutzeliger Ort mit eingeschossigen Häuschen an den anderen. Immer mit mindestens zwei Pubs, damit keine Not herrscht, wenn eines einmal Ruhetag hat.

Die besten Pubs im historischen Zentrum Irlands, abseits des Massentourismus, zu entdecken, ist eine Urlaubsidee der anderen Art. Gerne von Männerrunden praktiziert. Aber wegen der Gemütlichkeit in den einzelnen Lokalen, der herzerwärmenden Live-Musik und den neben klassischem Guinness angebotenen Cocktails auch sehr gut für gemischte Gruppen und Paare geeignet.

Zum gemütlichen Charakter einer Pub-Erkundungstour passt das entspannteste Verkehrsmittel, das es gibt: Ein Hausboot. Der Shannon ist ein sehr beliebtes Revier und entsprechend besitzt jedes Örtchen

seinen eigenen Hafen oder einen Anlegekai, idealerweise immer mitten im Zentrum, von wo es zu den Pubs meist nur ein Steinwurf weit ist.

Einer der großen Bootsvermieter in Irland ist Carrickcraft mit drei Stützpunkten. Zwei davon, Carrick on Shannon und Banagher, liegen am Shannon, einer am Lough Erne in Nordirland. Carrick-on-Shannon ist ein charmantes Städtchen. Von dort lässt sich der nördliche Shannon gut erfahren. Wir haben jedoch das kleine Banagher als Start-Ort für die Erkundungstour gewählt, denn hier soll es nach Meinung vieler Besucher – die gerne im Internet auf den verschiedensten Bewertungsplattformen ihre Meinungen hinterlassen – das beste Pub der Welt geben ...

Zuerst muss aber das Hausboot übernommen und kurz ausprobiert werden. Die Einweisung ist sehr professionell und auch unerfahrene Skipper (ein Bootsführerschein ist auf dem Shannon nicht nötig) bekommen schnell ein Gefühl für das Manövrieren der rund 12 km/h langsamen Boote. Der Shannon hat zudem den Vorteil, fast keine Fließgeschwindigkeit und ganz wenige Schleusen zu haben. Außerdem können von Banagher aus in einer Woche zwei der großen Shannon-Seen befahren werden, die der Fluss in seinem Lauf bildet.



Hough's Pub in Banagher: Stimmung pur

CarrickCraft hat in fünfzehn verschiedenen Größenkategorien Boote zur Auswahl. Das Kleinste für zwei Personen, das Größte für zehn. Kleine Familien oder zwei Paare wählen meist ein Boot mit vier Schlafplätzen. Sehr empfehlenswert, weil geräumig mit viel Komfort und hellen Räumen versehen, sind die Boote der Fermanagh-Klasse für bis zu acht Per-

sonen. Wer eine oder gar zwei Wochen unterwegs sein will, sollte sich den Luxus des 8er-Schiffs mit vier Doppelkabinen, zwei Waschräumen und geräumiger Küche leisten, auch wenn nur vier bis sechs Mitfahrer an Bord sind. Die Fermanagh besitzen zudem ein Bugstrahlruder, was seitliches Anlegen sehr bequem macht, weil das Boot einfach nach rechts oder links „verschoben“ werden kann, ohne

hen wieder, andere kommen. Und zwischendurch wird auch gerne ein Bier von der Bar geholt. Die Atmosphäre lebt von der lockeren Selbstverständlichkeit, dass hier jeder mitspielen kann und von der Freude, die alle dabei haben. Wer nicht mitspielt, findet einige ausrangierte Couchgarnituren und Sessel neben den üblichen Hockern. Ein Mischmasch an Möbeln, Bildern an der Wand, kleinen

Ben Glück trafen Blitz und Explosion nicht das benachbarte Pub Sean's Bar, früher Luain's Inn genannt. Denn Sean's Bar beansprucht für sich, nicht nur die älteste Bar in Irland, sondern der ganzen Welt zu sein. Bei Renovierungsarbeiten Anfang 1970 fanden Arbeiter Teile des alten Lehmbauwerkes aus dem Jahr 900. Dazu Münzen aus der Zeit und andere Artefakte, die darauf schließen lassen, dass dort bereits vor über tausend Jahren durstige Fahrensleute versorgt wurden. Sean's Bar wurde 2004 offiziell ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen.

Auch wenn Sean's durch seinen Weltruf in der Hauptsaison immer gerne von Touristengruppen aufgesucht wird – die Inhaber haben es mit einem offenen Kamin urgemütlich, schön verwinkelt und düster gehalten. Auch hier gibt es täglich Live-Musik, wenn auch nicht nachbarschaftlich, sondern von professionellen Künstlern. Am Wochenende auch größere Konzerte im Innenhof, wo es eine Außen-Bar und Sitzgruppen gibt. Den besonderen Ruf nutzt Sean's, um einen eigenen Whiskey im bekanntermaßen fast nur von Groß-Destillen geprägten Irland, an den Mann zu bringen. Sean's Whiskey ist recht weich und samtig. Ab 2019 gibt es dann auch die zehn Jahre alte Variation mit dem Beinamen „Clonmacnoise“. Der bezieht sich auf die Überreste des gleichnamigen zwischen Banagher und Athlone gelegenen Klosters, eine der Hauptattraktionen mit Besucherzentrum und Bootsanleger direkt am Shannon. Angeblich sollen die Mönche dort den allerersten Whiskey der Welt produziert haben, wobei die Schotten bei dem Thema ganz anderer Meinung sind ...

Von Athlone aus geht es über den rund zwanzig Kilometer langen See Lough Ree nach Lanesborough, wo der Shannon wieder zum Fluß wird. Die Zwillinge-Dörfer Lanesborough und Ballyleague zur Linken und Rechten des Flusses, sind beliebte Ziele für Angler. Hier soll es großartige Bestände an Hecht, Rotfeder und Brassen geben. Natürlich hat jeder Ortsteil links und rechts des Shannon sein eigenes Pub an der Main Street. In Ballyleague liegt das nettere, „Rosie's at The Lifebelt Bar“ mit langem Tresen, an dem auch Craft-Bier ausgeschenkt wird, gemütlichen Sitzecken und am Wochenende irische Weisen auch gerne von talentierten jüngeren



Sehr komfortabel und leicht zu handhaben: Die Fermanagh-Hausboote von CarrickCraft

dass man vor oder zurück rangieren muss. Rund 300 Meter vom Carrickcraft-Hafen liegen mitten in Banagher die beiden wichtigsten Anlaufadressen: Ein für den kleinen Ort erstaunlich großer Supermarkt, um Proviant zu bunkern. Und dann besagtes Pub, „JJ Hough's“. Wie fast alle anderen Pubs auf dieser Tour besitzt es die simple Adresse „Main Street“. Keine Hausnummer, nur Main Street, weil die Orte so klein sind, dass sich die Nummern erübrigen. Selbst auf den regelmäßig eingeforderten Visitenkarten und mündlichen Auskünften sowie beim Check auf Google Earth immer das selbe Ergebnis: Main Street ohne Nummer.

Die Fassade von Hough's ist komplett mit Blättern der davor gepflanzten Kletterbäume bedeckt und somit leicht in der Main Street auszumachen. Jeden Abend kommt das ganze Dorf zusammen, um im Hough's Musik zu machen, Jung und Alt. Nachbarn kommen, spielen mit, ge-

Nebenräumen, die dem Pub wirklich eine einzigartige Atmosphäre verschaffen. Besitzer Michael Houghs singt mit Inbrunst zu den alten irischen Weisen, gelegentlich auch begleitet von seiner Schwester auf dem Klavier. Noch zu erwähnen: Ein relativ großer Hinterhof, Biergarten genannt, für laue Abende.

Um dieses Pub-Juwel in einigen Gesichtspunkten zu toppen, müssen Bootsfahrer schon in das nächstgelegene Städtchen Athlone schippern, vorbei an endlosen Rinder- und Schafsweiden. Athlone ist mit dem Shannon-Übergang im geografischen Zentrum Irlands ein Verkehrsknotenpunkt. Hier zogen früher auch gerne die Heere der Eroberer durch, weshalb die Kleinstadt vom massigen Athlone Castle geprägt ist. Im 13. Jahrhundert erstmals errichtet, 1697 durch einen Blitzschlag ins Pulvermagazin komplett zusammen mit 64 umliegenden Gebäuden zerstört und dann wieder aufgebaut. Zum gro-



Kultur-Perle am Fluß: Kloster Clonmacnoise südlich von Athlone

Musikern. Aus unserer Sicht ein absolut besuchenswertes Land-Pub, auch wenn es keine Superlative vorweisen kann.

Annehmbar aber kein absolutes Muss ist Clarkes Bar auf der Lanesbrough-Seite. Auch wenn dieses Pub auf den regionalen Tourismus-Webseiten hoch gehandelt wird, weil es „weit und breit bekannt ist“ und fast jede Nacht Live-Musik bietet. Freundliche Menschen versammeln sich hier vor und hinter der kleinen Bar, ältere Herren greifen zur Gitarre, Clarkes hat aber eher den Charme einer Kleingarten-Vereinsstätte.

Ja, eine Pub-Tour durch das zentrale Irland macht anspruchsvoll, was das Ambiente betrifft. Denn die meisten Lokale könnten auch das Schild „Heimat-Museum“ vor die Tür nageln und niemand würde sich wundern. Zwei typische Vertreter davon gibt es weiter südlich im kleinen Ort Shannonbridge, jeweils an der Main Street. Gleich am Anfang der Straße nahe des Hafens liegt Lukers, ein zweigeteilter Betrieb. Im vorderen Bereich gibt es eine moderne Bar mit großen Fenstern und Blick auf den Fluss sowie Restaurant-Tische, auf denen nette Fischgerichte und auch Angus Striploin Steaks serviert werden. Die zweite Lokalität – das „richtige“ Pub – befindet sich hinter einer Geheimtür und stammt aus dem 18. Jahrhundert. Das Pub mit viktorianischem Kamin hat den angeschlossenen alten Kaufmannsladen als Museumsecke erhalten.

Ein Stück die Straße hoch gibt es im 350 Jahre alten Killeens Pub einen noch größeren Kaufmannsladen, ebenso groß wie der Kneipenbereich. Und: der Laden ist mitsamt des Seniors des Hauses noch voll in Betrieb. Ab Mittag kommen Familien zum Einkauf und Schwatz herein und der Vater nimmt nebenbei ein kleines Kilkenny-Bier an der Bar. Am Nachmittag holen Fischer aus dem reichen Zubehörangebot neue Blinker und Köder, nachdem sie den letzten Fang mit je zwei Guinness begossen haben. Für Angel-Touristen gehen auch gerne Informati-

onen über die besten Angelplätze über den Tresen. Und am Abend liefert der Laden praktischerweise Knabbersachen zum Bier, wenn die Musiker der Region hier aufspielen. Gerne fallen sämtliche Gäste im stets gut gefüllten Lokal in die Refrains ein – in Sachen Stimmung gehört das Killeens nach unserem Urteil zusammen mit Hughe's in die Champions-League der Pubs! Im Killeens ist nur die Speisekarte nicht so üppig wie im Lukers. Die Gäste hier schwören jedenfalls auf die wärmende Gemüse- und Kartoffelsuppe mit hausgemachtem Schwarzbrot.

Was es sonst noch gibt in Shannonbridge: Eine der ältesten noch heute benützten Brücken Irlands. Sie wurde 1757 fertiggestellt und überspannt rund hundert Meter lang den Shannon. Zu Zeiten Napoleons wurde die Ortschaft von den Briten stark befestigt, um die Querung des Shannon durch die Franzosen zu verhindern. Das Fort auf dem Westufer des Shannon steht heute noch, in dem das River Café ab 11 Uhr Tee, Kaffee und Snacks bietet.

Während Orte wie Shannonbridge, Bagnagher oder Lanesborough vor allem durch Landschaft, Befestigungsanlagen und Pubs glänzen, gibt es am größten Shannonsee, dem Lough Derg, auch sehr niedliche Orte wie in Pilcher-Romanen. Terryglas ist mehrfach in der irischen Version von „Unser Dorf soll schöner werden“ ausgezeichnet worden. Schöne alte



Pub-Perle unweit des Hafens: Killeens in Shannonbridge



Für Romantiker: Malerisches Paddys in Terryglas

Mäuerchen und Landhäuser, deren Vorgärten mit Blumen übersät sind, prägen das Bild. Im sechsten Jahrhundert wurde hier die Abtei von St. Columba gegründet, die später den Wikingern zum Opfer fiel. Erhalten sind zwei „heilige Brunnen“ - einer für Augen-, der andere für Kopfbeschwerden. Wobei letzterer nicht explizit dafür bekannt ist, nach zu ausgiebigen Pubbesuchen die Wirkung der Fuselalkohole zu neutralisieren ...

Die Gefahr des Übertreibens ist im örtlichen Paddys Pub nicht übermäßig groß. Es ist zwar äußerst gemütlich in einem geduckten Anbau untergebracht, jedoch nicht so stark von ausgelassenen Gestalten frequentiert. Kein Wunder: Terryglas gilt eher als Ziel für romantisch angehauchte Paare und Familien. Außerdem verweilt man auch gerne im benachbarten Restaurant The Derg Inn. Dort gibt es eine durchaus ordentliche Küche mit mehreren Fischgerichten, Steaks und auch Salaten. Das Lokal wurde mehrfach regional ausgezeichnet.

Ordentlich: Steak im Derg Inn



Noch etwas feiner speist man im Cherry Tree Restaurant in Killaloe, dem südlichsten Punkt des Lough Derg, hinter dem ein Wehr die Weiterfahrt Richtung Atlantik versperrt. Das Cherry Tree ist unter den 100 besten irischen Restaurants

im McKenna Guide. Empfehlenswert sind Pilz-Risotto mit Hühnerbrust und gebratenen Pastinaken oder Schweinebauch aus der Pfanne mit Grünkohl und Pflaumen. Bodenständig, überraschend, gut.



Für Stadt-Entdecker: Skyline von Dublin

Zwischen 1002 und 1014 war der kleine Ort Killaloe Sitz des ersten irischen Hochkönigs Brian Boru und damit Hauptstadt des Landes. Historischen Charme verstrahlt heute noch die St. Flannan's Cathedral, zwischen 1185 und 1225 erbaut und im 14. Jahrhundert zerstört und wieder aufgebaut. Und immerhin besitzt die Ex-Hauptstadt noch vier Pubs. Im Gedenken an die fleißigen Waschweiber an den Ufern des Shannon heißt eines „Washer Woman“ und ist besonders lauschig. Wenn nicht gerade eine Liveband spielt, legt der Barkeeper gerne alte Vinyl-Schallplatten auf.

Killaloe hat auch den Vorteil, dass es im Gegensatz zu anderen Orten mitten in der zentralirischen Provinz, an eine Be-

zirksstadt per Bus angebunden ist. Die halbstündige Fahrt nach Limerik lohnt. Neben Clonmacnoise ist das King Johns Castle in Limerik ein historisches Highlight am Shannon. Vor wenigen Jahren für knapp sechs Millionen Euro instandgesetzt, beherbergt der Bau aus dem 13. Jahrhundert nun ein Museum mit sehr vielen vorbildlichen interaktiven Elementen, welches auf spannende Art vom Leben der damaligen Zeit, den Kriegen und Belagerungen und somit von der Geschichte Irlands erzählt. Kinder können sich verkleiden und Mittelalter spielen – eine runde Sache für Jung und Alt.

Derart von Zeitreisen erschöpft, bietet sich Limeriks bekanntestes Pub um die

Ecke von der Burg zur Pause an. Die Locke Bar am Zusammenfluss von Abbey River und Shannon mit aussichtsreichen Sitzplätzen im Freien sieht innen mit der offenen Galerie einem Western-Saloon ähnlich. Es gibt eine große Speisekarte mit reichlich Seafood, auf der sich auch das vermeintliche Nationalgericht findet, welches nur noch ganz selten im Angebot ist: Irish Stew, hier nicht als Hammel-, sondern Lamm-Eintopf. Ganz besonders ist im Locke das Unterhaltungsprogramm. Täglich zwei Mal um 17 und 21 Uhr tritt eine Band auf. Und: Meist tanzt noch mindestens eine Maid dazu den traditionellen Stepptanz wie aus Riverdance oder Lord of the Dance. Faszinierend! Mit so viel Mühe fürs Gesamtbild hat sich das Locke schon die Titel „Irlands beste Tou-

ristenbar“, „Irish Music Pub des Jahres“ und „Dining Pub des Jahres“ geholt.

Jede Pub-Tour auf dem Shannon geht einmal zu Ende. Doch auf der Heimreise steht dann natürlich nochmal eine kleine Pub-Tour an. Vor dem Abflug vom Flughafen Dublin ist eine Übernachtung in Irlands Hauptstadt – mit entsprechendem Abendprogramm – Pflicht. Ja, man sollte den Unterschied studieren. Zwischen großartigen Land-Pubs wie Hughe's oder Killeens und den Touristen-Pubs im Ausgeh-Viertel Temple Bar. Allesamt Hochburgen der Stimmung mit guter Live-Musik, in denen man Mühe hat, einen Stehplatz zu bekommen. Aber nicht annähernd so authentisch, gemütlich und herzlich wie die Landversionen.

Was in Dublin im Rahmen einer Pub-Reise vor allem sehenswert ist: Die Orte, wo das herkommt, was man eine oder zwei Wochen abends meist vor sich stehen hat. Zum Einen ist das Irlands meistbesuchte Touristenattraktion, das Guinness Storehouse im Herzen der St. James's Gate Brewery. Ein Disneyland des Bieres, mit Infos, Erlebnissen, Zapfkurs und einer atemberaubenden verglasten Bar auf dem Dach.



Abendstimmung an Deck

Eine Nummer kleiner aber ebenso gut gemacht und beliebt ist die Schaubrennerei von Jameson, Irlands bekanntester Whiskey-Marke.

Ein Glas Whiskey vor dem Abschied tut gut. Wehmut schwingt mit, wenn man nach vielen herzerwärmenden Begegnungen und den Ohrwürmern der irischen Folkmusik im Kopf Abschied nimmt. Aber es gibt ja auch oberhalb von Carrick auf der Nordtour von Carrickcraft noch weitere Pubs zu erkunden. Irland per Haus-



Jameson Brennerei: Viel zu Erleben und zum Schluss ein Gläschen an der Bar

boot – das bietet für einige Urlaube lohnende Ziele.

Fotos: Wilfried Sauer

Buchungsbüro für D, A, CH
Hausboot Irland GmbH
Im Kies 21
D-74199 Untergruppenbach
Tel.: +49 7130 405 6870
E-Mail: sales@hausbootirland.de
www.hausbootirland.de

Bootsverleih
 Carrickcraft
 Internationales Buchungsbüro
 3 - 9 Fairgreen Road
 Markethill, Co. Armagh
 Nordirland
 BT60 1PW
 Tel. +44 28 3834 4993
 Fax: +44 28 3755 1806
 E-Mail: sales@carrickcraft.com
 www.cruise-ireland.com

Pubs
 JJ Hough's Singing Pub
 Tel. +353 87 9357312
 www.jjhoughspub.com

Lukers Bar & Restaurant,
 Tel. +353 90 9674 995
 www.lukersbar.com

Killeens
 Shannonbridge,
 Tel. +353 90 9674112

Rosie's at The Lifebelt Bar
 Ballyleague, Lanesborough
 Tel. +353 43 332 1185

Clarke's Bar & Lounge
 Lanesborough
 Tel. +353 43 332 1036
 Paddys Bar & Restaurant
 Terryglass
 Tel. +353 67 22147
 www.tipperary.com/
 paddys-bar-restaurant

Washer Woman
 Killaloe, Ballina
 Tel. +353 61 622 781
 www.journalofmusic.com/venues/
 washerwoman-killaloe-ballina

The Locke Bar
 Tel. +353 61 413733
 www.lockebar.com

Restaurants
 The Derg Inn
 Tel. +353 67 22037
 www.discoverloughderg.ie/derg-inn/

Cherry Tree
 Tel. +353 61 375688
 www.cherrytreerestaurant.ie

Besichtigungen
 King John's Castle
 www.shannonheritage.com
 Tel. +353 61 360 788

Guinness Storehouse
 Tel. +353 1 408 4800
 www.guinnessstorehouse.com

Jameson Schau-Destillerie
 www.jamesonwhiskey.com/en-IE/visit-us/
 jameson-distillery-bow-st

Deutschlands Kochelite zu Gast bei Torsten Michel in der Traube Tonbach

30. April Thomas Bühner

Von 2006 bis Juli 2018 leitete Thomas Bühner als Geschäftsführer und Küchenchef das Restaurant „La Vie“ in Osnabrück. Das Restaurant war mit 19 Punkten im Gault&Millau und drei Michelin Sternen sowie Höchstnoten in allen anderen deutschen Restaurantführern ausgezeichnet. Seit der Schließung 2018 ist Bühner als Gastkoch, Keynote Speaker und Berater für gastronomische Konzepte und Lebensmittelproduzenten weltweit aktiv.

2. Juli Christian Bau

Als ehemaliger Traubianer lässt er es sich nicht nehmen, seinen kulinarischen Wurzeln einen Besuch abzustatten. Christian

Bau ist ehemaliger Souschef der Schwarzwaldstube. Seit 1998 ist er Küchenchef im „Victor's Gourmet-Restaurant Schloss Berg“, das seit 2005 ebenfalls mit drei Michelin Sternen prämiert ist.

27. August Dieter Müller

Dieter Müller ist ein langjähriger Freund des Hauses und eine wahre Kochlegende. Seine Aufgabe an Bord der „MS Europa“ hat Dieter Müller in viele Häfen und auf die verschiedenen Märkte des Mittelmeers geführt. Dort hat er neue Produkte und Aromen kennengelernt - all diese Eindrücke und Erfahrungen lässt er in seine Gerichte einfließen.

19. November Torsten Michel

2017 übernahm Torsten Michel die Küchenleitung der Schwarzwaldstube und verteidigte mit 3 Sternen



im Guide Michelin und 19,5 Punkten im Gault Millau die Höchstbewertungen. Torsten Michel steht für eine Küche der vollendeten Leichtigkeit. Filigran in der Ausführung, intensiv, rund und köstlich für den Gaumen.

Die Sternegastköche kochen ausschließlich für die Halbpensionsgäste. Die Events, inklusive Weine, werden ab drei Übernachtungen im Rahmen der Halbpension ohne zusätzliche Kosten angeboten.

Foto: Anne Wantia

Hotel Traube Tonbach
Familie Finkbeiner KG
Tonbachstraße 237
72270 Baiersbronn
Telefon: +49 7442 492-0
Reservierungen unter:
Tel.: 07442 492 622
E-Mail: reservations@traube-tonbach.de

Frühschicht trifft Spätlese.

Als Industrie-Land sind wir es gewohnt,
hart zu arbeiten. Als Wein-Land aber auch,
das Leben zu genießen.

willkommen.saarland



Kulinarisch ein Gedicht

Eine poetisch-sinnliche Entdeckungsreise durch Irlands rauen Nordwesten

Martin Glauert

Land der Sehnsucht meines Herzens nannte William Butler Yeats die Gegend um Sligo. Das kann man nur zu gut verstehen, wenn man auf den grünen Hügeln über Lough Gill steht und weit übers Land schaut. Im glatten Wasser des Sees spiegelt sich der Abendhimmel. Ein paar kleine Inseln fangen die letzten Sonnenstrahlen ein. Hier, im rauen und ursprünglichen Nordwesten Irlands, verbrachte der Nobelpreisträger seine schönsten Kindheitsjahre, die später sein ganzes Schaffen prägten. In der freien Wildbahn konnte er nach Herzenslust tagelang durch das Gelände streifen, auf Ponys reiten oder wie ein Pirat die Küste entlang segeln. Abends saß er in den Hütten der Einheimischen und lauschte vor dem Feuer andächtig den Märchen und Legenden, die die Alten zu erzählen wussten.

Eine ungewöhnliche und äußerst geschmackvolle Art, dem Dichter näher zu kommen, bietet ein Abend in Broc House. Damien Brennan, der Hausherr, begrüßt uns herzlich. Die grauen Haare sind zu einem neckischen Zöpfchen gebunden, auf der bodenlangen Schürze steht „Yeats Experience“, und was sich dahinter verbirgt, wird sich noch herausstellen. Kurze Zeit später sitzen wir um einen langen Tisch herum und lauschen Damien, der mit spürbarer Begeisterung Gedichte des irischen Nationalpoeten vorträgt. Noch bevor das Ganze aber in eine Literaturstunde ausartet, erscheint seine Ehefrau Paula aus der Küche und stellt eine köstliche Vorspeise vor uns hin. Nach ihrer Pensionierung hat die

Ärztin ihre zweite Berufung als Köchin gefunden. Genussvoll lassen wir uns das Hummus auf Crackern im Munde zergehen, möglichst geräuschlos, um den Vortrag nicht zu stören. Dann aber muss Damien eine Pause einlegen, denn Paula serviert einen Probierteller mit mehreren raffiniert gewürzten Käsesorten, einer Pastete aus geräucherter Makrele und sieben verschiedenen Salaten aus dem eigenen Garten. Da heißt es zugreifen und probieren. Und das ist erst der Anfang. Eine Suppe aus Äpfeln und Tomaten kommt gleich hinterher – „eine eigene Erfindung“ – die Kombination klingt un-



Vorspeise à la Broc House, Salat mit sieben verschiedenen Zutaten

gewöhnlich, schmeckt aber absolut stimmig und harmonisch. Danach trägt die Köchin langgegartes irisches Lamm mit einer grünen Knoblauchsauce auf, dazu frische Tomaten und gedünstetes Gemüse aus dem hauseigenen Gewächshaus. Zwischen den Gängen liest Damien Gedichte vor, während wir genüsslich speisen, lehnt er sich zurück und erzählt mit einer guten Portion Humor über das Leben des Dichters. Von dessen unerfüllter Liebe zur angebeteten Maud Gonne, die seinen Heiratsantrag dreimal ablehnte,

von seinen spiritistischen Sitzungen und seiner Rolle im irischen Freiheitskampf. Gefesselt hören wir zu, dabei geht der Blick durch die wandhohen Fenster über eine Wiese mit weidenden Kühen weit hinaus auf Lough Gill, den See, der Schauplatz so vieler Gedichte von Yeats war. Manche von uns aber denken heimlich schon an das Dessert, und auch das ist ein kulinarisches Gedicht. Eine Terrine mit frischen Früchten, Vanilleeis und selbst gebackenen Zitronenplätzchen. Was ist Paulas Zaubertrick, ihr Geheimrezept? „Das habe ich wohl von der Großmutter geerbt“, schmunzelt sie. „Wir waren 12 Geschwister, jeder musste abwechselnd kochen und wurde gnadenlos kritisiert.“ Das förderte die Kreativität und Lust auf kulinarische Experimente. Dabei verwendet sie ausschließlich organische Produkte aus der näheren Umgebung und vor allem aus ihrem eigenen Gewächshaus. Nur eine ganz spezielle Zutat wächst nicht im Garten hinter dem Haus, und das sind frische Algen. Also machen wir uns auf die Suche.

Nur ein paar Kilometer entfernt schiebt sich die Halbinsel Mullaghmore ins Meer. An der Westseite schlagen die Brecher des Atlantiks auf die bizarre Felsenküste, ein Treffpunkt für waghalsige Surfer aus aller Welt. An der abgelegenen Ostseite liegt ein kleiner Fischerhafen, durch eine Kaimauer geschützt. Die beschauliche Ruhe wird allenfalls durch Touristen und Feinschmecker unterbrochen, die „Eithna’s Restaurant“ suchen, ein kulinarischer Geheimtipp.

Das Lokal ist nicht zu übersehen. Die Fassade ist tiefblau gestrichen, wie eine

Unterwasserwelt. Gerade hat die Sunday Times das Restaurant zu Platz eins der fünfzig besten Fischlokale Irlands gekürt. Eithna O'Sullivan, die Inhaberin, winkt bescheiden ab. Natürlich ist sie stolz auf die Auszeichnung, aber wichtig ist doch nur, dass die Kunden zufrieden sind. In ihrer blauen Schürze kommt sie an den Tisch. Noch bevor die Vorspeise serviert wird (Mullaghmore Chowder, eine sahnige



Eithna's Restaurant in Mullaghmore

Fischsuppe mit Muscheln und einer Riesengarnele als Beigabe), stellt sie als Gruß aus der Küche Seetangbrot auf den Tisch, gebacken mit Seespaghetti und Dillisk. Daneben zwei Glasnäpfe mit Pesto und Dukka. Allein das Pesto ist eine patentverdächtige Kreation. O'Sullivan verrät bereitwillig das Rezept. „Wir nehmen Rucola und Blattsalat, die uns ein Bio-Bauer in der Nähe liefert“, erklärt sie. „Dazu kommen dann Koreander, Senfblätter, Petersilie, frischer Knoblauch, Nori, Seespaghetti und Dillisk aus dem Meer. Mit Seesalz, Zitronensaft, Apelessig, Olivenöl und Sonnenblumenöl geben wir dem Ganzen dann den letzten Schliff.“

Als Hauptgang tischt O'Sullivan ihre „Seafood Tasting Plate“ auf, ein kulinarischer Spaziergang durchs Meer. Fünf verschiedene Fischarten gruppieren sich um das Zentrum aus Spaghettinudeln, durchtränkt mit ihrem sagenhaften Pesto. Knuspriger Zuckertang lauert am Tellerand, Wakame liegt quer über dem Teller, und der mutige Einsatz von Velvet Horn

statt grünem Spargel sorgt für einen Geschmack von hoher See.

Der Schnupperteller, fünf Fischarten, dazu Algen aller Art



Das schmeckt so gut, man möchte sich am liebsten hinein setzen. Das kann man tatsächlich machen, und nirgends schöner als in dem kleinen Ort Enniscrone an der Westküste. Eine kräftige Brise weht vom Atlantik her, Sprühregen weht einem ins Gesicht. Kühl und ungemütlich ist es heute, da wäre ein warmes Bad genau das Richtige. Direkt am Strand, hart an die Klippen gelehnt, steht eine weiße Burg mit Türmen und Zinnen, das „Cliff Bath“. Leider ist das Tor verschlossen, die Burg seit Jahren verlassen. Doch die Rettung liegt zum Glück nur hundert Schritte entfernt: das neue Bad. „So neu sind wir auch nicht mehr“, schmunzelt Edward, der in dritter Generation den Laden leitet. Und tatsächlich atmet das gesamte Ambiente den Charme der Jahrhundertwende. Alte Fliesen mit zarten Blume-

nornamenten hängen an den Wänden. Zu beiden Seiten des Ganges befinden sich kleine Badekammern, in jeder steht eine massive alte Badewanne aus Porzellan. Als Edward die bronzene Armatur aufdreht, zischt kochend heißes Wasser hervor, im Nu ist der ganze Raum von Dampf erfüllt. In der Wanne schwimmt brauner Seetang, der sich unter der Hitze hellgrün verfärbt. Ein angenehmer Geruch breitet sich aus. Man steigt in die Wanne, deckt sich mit den Algen zu und fühlt sich sofort angenehm behütet. Wie mit einem Schwamm kann man sich mit dem Tang von Kopf bis Fuß abreiben. Ein Geheimtipp für schöne und weiche Haut, andere schwören auf die Entgiftung des Organismus und die Lösung von Muskelverspannungen. Das Salzwasser aus dem Meer hat einen ganz besonderen Effekt: beim Einatmen steigt der Körper hoch, beim Ausatmen sinkt man wieder ab. Regelrecht schwerelos treibt man so im Wasser und vergisst die Zeit. Danach aber ist man tiefenentspannt, müde und vor Allem: glücklich.

Fotos: Martin Glauert

Adressen

Broc House

Telefon: +353 87 232 0820

www.yeatssligoireland.com

Eithna's By the Sea Restaurant

www.eithnasrestaurant.com

Kilcullens Seaweed Baths

www.kilcullenseaweedbaths.net

Weitere Informationen: www.ireland.com



Das verlassene Kliffbad in Enniscrone



Heiner Sieger

Die Freiheit – „Liberdade“ – ist nicht nur der Name von Lissabons vornehmer, von Platanen bestandener Einkaufs-Allee sondern auch Namensgeber des 5-Sterne-Hotels Tivoli Avenida Liberdade. Kenner schätzen es als idealen Ausgangspunkt, um an einem verlängerten Wochenende Portugals brodelnde Hauptstadt zu erkunden. Erstklassige Küche, eine Skybar mit atemberaubendem Blick und eine mediterrane Garten-oase mit Pool ermöglichen die richtige Balance zwischen, Genuss, Explorertum und Erholung.

Die einen nennen es Freiheit, die anderen Qual der Wahl. In der Cervejaria Liberdade, dem erstklassigen Seafood-Restaurants des Hotels Tivoli Avenida Liberdade, wählt der Gast das Essen nicht nur aus, er bestimmt auch, wie es zubereitet werden soll. Das heißt zum Beispiel, dass der Golden John-Dory-Fisch je nach Präferenz entweder als Sushi und Sashimi, als Filet mit Tomatenreis oder vielleicht als Ceviche mit roter Zwiebel, Limette und Koriander serviert wird. Die Ceviche wiederum gibt es je nach Vorliebe auch mit Lachs, Thunfisch oder Kabeljau.

Überhaupt gilt die Cervejaria Liberdade als Restaurant, das den besten Fisch und Meeresfrüchte der mehr als 800 km langen portugiesischen Küste auf den Tisch

bringt: Entenmuscheln aus den Berlenga-Inseln, Garnelen aus der Algarve, Mini-Hummer aus Cascais und Austern aus Aveiro sind nur einige der berühmten Gerichte. „Der Fisch, den wir servieren, wurde immer am Vorabend oder in der Nacht gefangen“, betont Miguel Silva, der als Küchenchef der Cervejaria über die Qualität der Speisen wacht.

Mediterrane Küche, die gesünder ist als anderswo

Das ist im Sommer eher Grouper, John Dory und Seezunge, im Winter kommt beispielsweise Seewolf dazu. Die Zube-

ereitung ist dabei nicht verkünstelt, sondern stets portugiesisch-traditionell: bestes Olivenöl, Knoblauch, Spinat, Tomaten, Salz und Koriander sind die üblichen Zutaten. „Wir haben hier keine Geheimnisse, sondern pflegen eine einfache Küche. Es geht uns nur um den Geschmack, der steht über allem“, sagt der Küchenchef mit einem zufriedenen Lächeln. „Unsere mediterrane Küche ist zudem noch gesünder als anderswo, denn wir halten die Rezepte einfach – ohne Zugabe von Alkohol, Sahne oder Mehl.“

Alle drei Monate ändert er zwei oder drei Plates, zusätzlich serviert er jeden Tag den „Dish of the Day“, zum Beispiel Grouper in Salzkruste, nur mit Koriander gefüllt, oder gegrillten Lobster. „Dessen



Cervejaria-Küchenchef Miguel Silva



Die Cervejaria Liberdade gilt als Lissabons Restaurant, das den besten Fisch und Meeresfrüchte serviert

Fleisch ist hier besonders intensiv, da er aus dem kälteren Wasser kommt, dass wir hier am Atlantik haben“, so Miguel Silva. Dazu passt am besten Gemüse wie Brokkoli, Auberginen, Spinat und grüne Bohnen.

Ob vor oder nach einem gepflegten Restaurantbesuch bei Miguel – kaum ein Ort in Lissabon ist inspirierender als die Rooftop-Bar auf dem 9. Stock des Hotels, ob zur „blauen Stunde“ am späten Nachmittag oder für warme Abende. Bei chilliger DJ-Lounge-Musik, exquisiten Cocktails, einem kühlen Glas Bier oder einem feinen Rosé den freien Blick zu genießen, bietet einzigartige Lissabon-Momente: das Schloss Castelo São Jorge auf der linken Seite, der Tejo im Hintergrund und die Skyline von Lissabon zu Füßen.

Direkt unterhalb liegt wie ein großes blaues Auge der kreisrunde Pool. Mitten in einer oft von Tuk-Tuk-Verkehr und Touristen überfüllten Stadt hier in einer mediterranen Oase ein kühles Bad zu nehmen, einen Drink an der Gartenbar zu genießen oder auf einer der Liegen den nächsten Stadtrundgang zu planen, ist ein Privileg, dass man nur zu gerne genießt.

Startrampe für die gepflegte Stadterkundung

Als Ausgangspunkt für eine Erkundung der Stadt könnte das 1933 erbaute Hotel kaum besser gelegen sein: Es steht an der Avenida Liberdade, Lissabons Antwort auf die Champs Elysee: eine lange, breite Straße im Stadtzentrum, durchlaufen von einer Platanen-Allee. High-End-Designer-Läden mischen sich mit weiteren Hotels. Es lohnt sich, direkt hinter dem Hotel bergan Richtung Chiado zu spazieren. Das moderne und chice Stadtviertel mit dem Botanischen Garten der Universität und zahlreichen Parks ist der zunehmend populärer werdende Einkaufs- und Theaterbezirk von Lissabon.

Hier finden sich historische Monumente, traditionelle Geschäfte, sowie interessante Restaurants und Cafés, insbesondere das Café A Brasileira aus der Spätzeit der Belle Époque in der bekannten Rua Garrett. Es gilt als Geburtsort der Bica, der portugiesischen Variante des Espressos. Man genießt den kleinen Schwarzen in



Chillige Lounge-Musik, exquisite Cocktails und ein spektakulärer Ausblick: die Rooftop-Bar im Tivoli Avenida Liberdade beschert spezielle Lissabon-Momente

direkter Nachbarschaft der Marmorbüste von Fernando Pessoa, einem der bedeutendsten Lyriker Portugals und inhaltlicher Inspirator zahlreicher Fados.

Wer einen wohltuenden Kontrast zur betriebsamen Hektik der Stadt sucht, sollte so frei sein und sich eine abendliche „Fado-Tour“ mit Manuel Marcal gönnen. Mit seiner Organisation „Fatum – Colors of Fado“ hat er sich der Pflege des portugiesischen Kulturguts verschrieben. „Unter den rund 60 registrierten Fado-Lokalen bieten nur acht wirklich authentischen Fado“, weiß er. „In 95 Prozent der Fado-Restaurants in Lissabon würden Portugiesen, die Fado lieben, keinen Fuß setzen.“



Einfaches portugiesisches Gericht: Codfischkuchen mit Spinat und Mandeln

Seine Gäste führt er gerne in das Restaurant Mesa de Frades, eine ehemalige Kirche aus dem 17. Jahrhundert, an einem kleinen Platz im Stadtteil Alfama, mit Wänden voller bemalten Fliesen, bezaubernder Atmosphäre und abwechselnden Fado-Sängern. An schweren Holztischen sitzen Einheimische und Touristen beieinander, trinken Weißwein aus kleinen

Keramikfäßchen und genießen zunächst ein typisches, einfaches Menü: Gebackene grüne Bohnen, eingelegte Makrele mit Röstzwiebel in Olivenöl, Thunfischpaste und lauwarmen Salat aus Kabeljau mit Kartoffeln. Als Hauptspeise gibt es einen Codfischkuchen mit Kartoffeln, Spinat und einer Kruste aus gebackenen Brotbröseln und Mandelstreifen. Die Nachspeise „Schokoladensalami“, ist die portugiesische Variante der Kalten Hundeschnauze.

„Fado handelt nicht nur von Liebe und Schmerz, er erzählt archetypische Geschichten von Menschen aus der Nachbarschaft, von Freunden, Verwandten oder Kollegen, ist quasi eine gesungene Zeitung“, klärt Manuel auf. Viele Geschichten kommen direkt aus dem Herzen und wirken daher oft sehr emotional, da die Sänger eine persönliche Beziehung zu dem Inhalt ihrer Lieder haben. „80 Prozent der Emotionalität macht der Text aus und nicht die Gitarre. Übrigens würde kein Portugiese je während dem Essen Fado hören, denn die Sänger erzählen mir ja eine Geschichte!“, sagt Manuel noch. Dann wird das Licht abgedunkelt, Kerzen werden angezündet, die Gespräche verstummen und die Musik beginnt.

Fotos: Quelle Tivoli Avenida Liberdade, Heiner Sieger

www.tivolihotels.com/de/tivoli-avenida-liberdade-lisboa

www.facebook.com/fatumlisboa/
manuel.marcal@fatum.pt

Edle Tropfen in antiken Mauern genießen



Heiner Sieger

Für Liebhaber exzellenter Südtiroler Weine, gibt es jedes Jahr im März einen Pflichttermin: die Bozner Weinkost. Auf Schloss Maretsch, idyllisch gelegen zwischen Rebstöcken, den imposanten Bergstock des Rosengarten als Hintergrundkulisse, präsentieren rund 40 Kellereien ihre Schätze dem Publikum.

Draußen, rund um das Schloss Maretsch, sprießen schon die ersten bunten Blüten, die Menschen genießen die Sonnenstrahlen des Frühlings, der in der Südtiroler Landeshauptstadt immer einige Wochen früher und wärmer zu Gast ist als in Deutschland – ein fürstliches Gefühl. Im Schloss selber gastieren derweil einige Fürsten der Südtiroler Weine, Experten erläutern in geselligen Seminaren das perfekte Zusammenspiel edler Tropfen mit Südtiroler Fleisch- und Käsespezialitäten.

Der Südtiroler Hell's Kitchen Sieger Mohamend Lamnaour etwa kombiniert seine Cous-Cous-Gerichte mit Südtiroler Ver-

natsch-Weinen. Giorgio Grai, einer der bekanntesten Winemaker Italiens präsentiert eine Vertikalverkostung einiger Raritäten, während im Schlossgarten die Musikkapelle Zwölfmalgreien konzertiert. Mitglieder der Vereinigung Slow Food bieten typische Produkte lokaler Produzenten zum Verkosten und zum Kauf an. Und unter den Gästen trifft man Winzergrößen wie Hannes Pfeiffer vom Pfannenstielhof, der erstmals in Südtirol die begehrten „Tre Bicchieri“ des Magazins Gambero Rosso für einen St. Magdalener gewinnen konnte. Dass zahlreiche Bozener sich hier treffen, vermittelt dem Ganzen eine gesellige Atmosphäre.

Bozen ist ja ohnehin eine Weinstadt: Die fruchtbaren Rebanlagen reichen bis ins Stadtzentrum und prägen das Stadtbild, wie kaum anderswo. „Es ist ein authentischer Ausdruck der Stadt mit rund 30 Kellereien und 500 Hektar Weingütern, die ihr besonderes Flair und typische Kultur verleihen. Viele Familien hier leben mit und von dem Wein“, sagt Roberta Agosti, Leiterin des Bozener Verkehrsamtes, dem Veranstalter der Weinkost. „Allein zwei

Hektar Reben gedeihen rund um Schloss Maretsch. Zwei Bozener Weine, der Lagrein und der St. Magdalener sind gleichzeitig zwei typische Top-Weine Italiens, die unsere Gäste hier ausgiebig verkosten können.“

Und das nicht zu knapp: Neben dem reichhaltigen, viertägigen Rahmenprogramm werden in der lichtdurchfluteten Schlosshallen mehr als 170 Etiketten der besten Weiß-, Rot-, Rosé- und Schaumweine von 40 Winzern aus den Anbaugebieten in Bozen, im Überetsch, im Unterland, im Eisacktal und im Burggrafenamt geboten.

Der Weißwein und das Brillenschaf

Wie interessant die Südtiroler Weißweine sind, daran lässt Hartwig Mumelter, Bozener ORF-Journalist, Heimatkenner und Weinexperte die Gäste in seinem Seminar teilhaben. Weil er dazu ein ganz spezielles Fleisch mitgebracht hat, erzählt er dessen Geschichte: die vom Villnösser Brillenschaf. „Wie so manches im Dritten Reich sollte auch diese kleine Rasse ausgerottet werden. Das ist im Villnösser Tal aber gottlob nicht gelungen“, schildert er. Eine Gruppe Einheimischer um den Villnösser Gastronom Oskar Messner vom 2-Hauben-Restaurant Pitzock in St. Peter hat die Gemeinschaft „Forchetta“ – zu deutsch Gabel – gegründet, um das Fleisch wieder bekannter zu machen und den heimischen Bauern eine Perspektive zu geben. Das feinfaserige, geschmackvolle Fleisch ist bei Feinschmeckern eine kulinarische Delikatesse, da die Schafe im Sommer ausschließlich auf Almen leben, wo sie sich nur die besten Kräuter holen.



40 Kellereien präsentieren ihre Schätze



In der Schlosshalle werden mehr als 170 Etiketten verkostet

Passend dazu präsentiert Mumelter unter anderen einen 2016er Kerner vom Glögglhof. Der Kerner ist eine im Eisacktal etablierte, sehr Kälte resistente Rebe. Die des Gögglhofs wächst auf 600 Metern am Eingang des Eggentals in Karneid auf 100 Prozent Porphyrboden. „Es gibt zwei Lesen, eine frühe und eine späte. Die frühe gibt ihm die Säure, die späte die Fülle. Beide brauchen einen längeren Zeitraum, um sich zu verschmelzen. Aber dann entsteht ein Aroma von Birne, Pfirsich, Quitte, und dezenter Zitrone“, nimmt Mumelter der Verkostung vorweg.

Auch der Müller-Thurgau „Graun“ von 2016, von der Kellergenossenschaft Kurtatsch, harmoniert sehr fein mit dem Lamm. „Eine edle Rebsorte, die sich am Mendelkamm auf 800 Meter Höhe auf 100-prozentigem Kalkboden fantastisch entwickelt. Kühle Nachtwinde formen einen rassigen Weißwein, mit Noten von grünem Apfel, Pfirsich und Aprikose.“ Auf dem mittelalterlichen Wassererhof ihrer Familie in Atzwang bei Völs, pflegen die Gebrüder Christoph und Andreas Mock ihren fruchtigen Weißburgunder. „Der hat sich hier sehr etabliert, da es nicht viele Regionen für diese Rebe in Europa gibt. Bis vor 35 Jahren wusste man nicht, was der Unterscheid zwischen Weißburgunder und Chardonnay (gelber Burgunder) ist“, so der Weinkenner.

Lagrein – vom Verschnittwein zur Edelrebe

Eine kleine Lehrstunde in Sachen Lagrein gibt Chris Mayr, versierte Präsidentin der Südtiroler Sommeliervereinigung: „Lagrein gedeiht nur in den tieferen Lagen, denn er braucht höhere Temperaturen, wie wir sie hier in Bozen haben. Das Terroir mit schottigen Böden hat der Lagrein auch mit seinem Elternteil, dem Teroldego gemeinsam – das andere Elternteil kennt man nicht.“ Immerhin ist die Rebe hier schon länger heimisch als andere: sie ist nachgewiesen seit 1370 in einer Niederschrift von Kaiser Karl IV., der schrieb: „Es gibt keinen besseren Wein als den Lagrein!“

Eine Besonderheit, da Rotweine eigentlich erst im 17. Jahrhundert aufgekommen sind. Und, so Chris Mayr: „Es gab sogar mal einen weißen Lagrein, der aber ausgestorben ist.“ Seit einigen Jahren pflegen einige Winzer, wie Peter Egger-Ramer aus Bozen-Gries aber wieder den lange Zeit verpönten Lagrein-Kretzer, einen sommerlichen Rosé, der angeblich ein wenig rebellisch macht.

Früher war Lagrein ein Verschnittwein für den Vernatsch, heute übertrumpfen sich die Bozener Winzer mit großartigen Tropfen, zu denen sie ihn ausbauen. Zum Beweis präsentiert die Sommelier-Chefin

sieben exzellente Riservas, überwiegend aus dem Jahrgang 2015. Der „Muri Gries“ etwa wurde zwei Monate im Barrique ausgebaut. „Er vereint sehr schöne blumige Noten, Rosenduft, Veilchen, und rote Beeren, die für den Lagrein so typisch sind. Er ist sehr elegant hat feines Tannin und eine enorme Länge am Gaumen.“ Der „Taber“, aus der Cantina Bolzano dagegen ist schokoladig und fruchtig, mit etwas mehr Säure und Tannin und andauerndem Abgang. Für Mayr „eine der Lagrein-Ikonen Südtirols und federführend in der Region – ohne andere Produzenten niedermachen zu wollen.“ Ebenfalls im Barrique ausgebaut ist der 2016er „Mirell“ vom Anzitz Waldgries in St. Magdalena, für die Weinkennerin eine sehr moderne Lagrein-Interpretation: „Die darin eingebaute Spätlese gibt ihm ein sehr weiches, gut entwickeltes Aroma, er wirkt sehr potent, mit Annotationen von Gewürznelken und eingekochten Früchten – insgesamt grandios strukturiert und reif.“



Lagrein-Lehrstunde mit Chris Mayr, Präsidentin der Südtiroler Sommeliervereinigung

Die 96. Ausgabe der Weinkost findet von Donnerstag, den 28. bis zum Sonntag, den 31. März 2019 statt und die Accademia Italiana della Cucina wird das kulinarische Angebot bereichern.

Fotos: Heiner Sieger, EOS Alex Moling

www.bolzano-bozen.it/de
www.maretsch.info

Nicht Restaurant, sondern Labor

Starkoch Ferran Adrià macht das elBulli wieder auf

Der spanische Ex-3-Sterne-Koch Ferran Adrià macht sein 2011 geschlossenes Restaurant El Bulli wieder auf – allerdings nicht als Gastwirtschaft, sondern als Ausstellung und Labor. Im elBulli 1846 wird weniger gekocht, sondern in die Zukunft gedacht.



Ferran Adrià auf dem Münchner Viktualienmarkt

Mit einer Investition von rund zehn Millionen Euro soll elBulli1846 im Februar 2020 an der gleichen Bucht an der Nordostküste Spaniens eröffnet werden, wie das ursprüngliche Restaurant. Die neue Zahl im Namen ist eine Hommage an Auguste Escoffier, den „König der Köche, Koch der Könige“, der 1846 geboren wurde und als Pionier der Haute Cuisine gilt.

Adrià erleutert: „Es wird ein Ausstellungszentrum. 5000 Quadratmeter Ausstellung und Innovation. Ein Museum sozusagen der Innovation.“ Seit 2014 spricht Adrià über die Eröffnung eines Ausstellungszentrums, das das Erbe des Restaurants bewahren soll.

Für elBulli 1846 wurde der ehemalige Restaurantbereich erweitert und soll nun ausschließlich der Kreativität und Inno-

vation gewidmet sein. „Es ist ein Raum des reinen Experimentierens, in dem wir Formate und Rezepte testen und unsere Studien weiter vertiefen werden“, sagt der Koch, der sich in den letzten Jahren der Verbreitung gastronomischen Wissens mit Projekten wie dem ersten kulinarischen Wiki der Welt und Sapiens verschrieben hat, einer von Adrià entwickelten Methodik zur Anwendung kreativer Prozesse auf Lebensmittel.

Adrià ist sich noch nicht sicher, ob das Labor regelmäßig für die Öffentlichkeit zugänglich sein wird. „Wir haben das Esszimmer und die Küche behalten, obwohl sie renoviert wurden, aber es wird definitiv kein Restaurant sein“, sagt Adrià. „Alles ist möglich. Ich weiß, dass wir jetzt anfangen werden zu arbeiten, aber wie es aussehen wird, ist selbst für uns noch unbekannt.“

elBulli 1846 wird von einem Team von rund 20 Fachleuten mit unterschiedlichem Hintergrund besetzt, darunter Philosophen, Köche, Journalisten und Ernährungswissenschaftler, die alle mit der Erforschung neuer kulinarischer Techniken beauftragt sind. Ein Teil des ursprünglichen Teams des Labors wurde bereits von den Mitgliedern der elBulli-Foundation, die alle Projekte des Küchenchefs leitet, und ihren Sponsoren ausgewählt. Experten der Lebensmittelwelt und persönliche Freunde werden andere Teammitglieder auswählen. Adrià sagt zum Beispiel, dass der Koch José Andrés eine Person nominieren wird, die in das Team aufgenommen wird.

Das ehemalige elBulli war berühmt für seine Molekularküche und wurde vom Guide Michelin regelmäßig mit der Höchstwertung von drei Sternen ausgezeichnet. Ganze fünf Mal wurde das Lokal im Rahmen der The World's 50 Best Restaurants auf Platz eins gewählt.

Foto: Amazon Prime, Viviane Simon

Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski München eröffnet die Royal Wing Suite

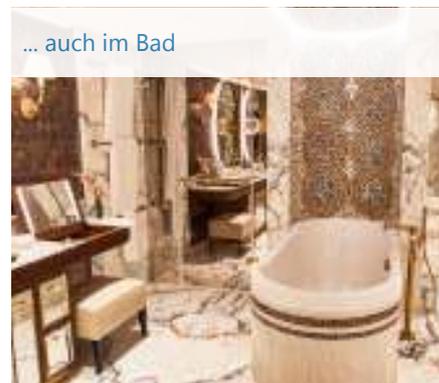
Im 160sten Jahr seines Bestehens und zehn Jahre nach dem Bau Münchens aufsehenerregendster Suite – der Ludwig Suite – hat das Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski München einen royalen Flügel geschaffen, mit dem sich das Grand Hotel auf viele Jahre hinweg seine gehobene Stellung im Luxusmarkt sichert.



Luxuriöses Ambiente ...

Im Mittelpunkt steht die dritte Präzidentensuite – die Maximilian Suite – in die der Stararchitekt Colin Finnegan ultimativen Luxus und höchste Handwerkskunst eingebracht hat.

Magisch ist die Terrasse der Maximilian Suite: Von einem der höchstgelegenen Orte in der Münchner Altstadt haben die Gäste Ausblick auf sieben Münchner Prachtbauten.



... auch im Bad

Fotos: Kempinski Hotels

www.kempinski.com

Schweden wird zum weltweit größten Gourmetrestaurant

Um die gesunde und natürliche Nahrung hervorzuheben, startet Schweden gemeinsam mit vier schwedischen Sterneköchen das Projekt „Ein Land wird Restaurant. Willkommen in Schweden.“ – ein mehr als 400.000 km² umfassendes Do-it-yourself-Gourmetrestaurant. Das Restaurant, dessen Menü auf Zutaten aus der schwedischen Natur beruht, ist kostenlos und nimmt Reservierungen von jedermann unter Bookatable.com entgegen.



Mit der neuen Initiative will Schweden der Welt zeigen, wie einfach und leicht zugänglich gesundes Essen sein könnte. Im Rahmen von „Ein Land wird Restaurant. Willkommen in Schweden.“ wird ein Menü aus neun Gängen geboten, welches die Besucher eigenhändig vorbereiten und kochen können – und zwar mitten in der Wildnis. Das Menü wurde gemeinsam von den schwedischen Sterneköchen Titti Qvarnström, Niklas Ekstedt, Jacob Holmström und Anton Bjuhr kreiert.

Zum Projekt gehören auch sieben handgefertigte Holztische, die über Schweden verteilt in der Natur platziert wurden – inklusive direkt einsatzbereiter Küchenausstattung und Kochutensilien. Die Tische können zwischen Mai und September auf Bookatable.com gebucht werden. Und sollten diese ausgebucht sein, besteht dennoch die Möglichkeit, am Projekt „Ein Land wird Restaurant. Willkommen in Schweden.“ teilzuhaben: Die Gerichte können an jedem anderen Ort nach Wahl in der schwedischen Natur zubereitet werden.

„Schweden ist zu 96 Prozent unbewohnt und dennoch ganz leicht für jeden zugänglich“, sagt Jennie Skogsborn Misuna, Chief Experience Officer bei Visit Sweden. „Unsere Natur ist angefüllt mit essbaren Zutaten und wir möchten die Welt dazu einladen, diese zu genießen und gleichzeitig in der Natur zu entschleunigen, wie wir Schweden es tun. Mit unserem Sternekoch-Menü ermöglicht dieses neue und innovative kulinarische Do-it-yourself-Erlebnis den Besuchern, die Natur zu entdecken und diese eigenhändig in Gourmetgenüsse zu verwandeln.“

Stark verarbeitete Lebensmittel gehören heute für Menschen in aller Welt zum täglichen Essen, während gesunde Alternativen häufig als kompliziert und schwer zugänglich empfunden werden. Mit „Ein Land wird Restaurant. Willkommen in



Schweden.“ beweist Schweden, dass natürliches und gesundes Essen genauso lecker und einfach zuzubereiten sein kann – mit Zutaten aus der Natur.

„Für mich war die schwedische Natur beim Kochen immer die größte Inspirationsquelle“, sagt Sternekoch Niklas Ekstedt. „Die Stunden, die ich im Wald verbracht habe, haben mir die Erkenntnis gebracht, dass das Outdoor-Kochen mit

Zutaten, die direkt vor meiner Nase zu finden sind, der Kern der schwedischen Küche ist. Die Initiative ‚Ein Land wird Restaurant. Willkommen in Schweden.‘ ist ein Symbol dafür, wie einfach, nah und unkompliziert gutes Essen sein kann und sein sollte.“

Die Gerichte des Menüs variieren je nach Saison, so dass die Zutaten nahezu das ganze Jahr über in der Natur zu finden sind. Zu den Gerichten zählen beispielsweise eine Waldbrühe mit pochierem Barsch und gebratener Kräuterbutter oder frisch geräucherter Saibling mit Pfefferlingen und Sauerklee. Dies und noch viel mehr ist im weltweit größten Gourmetrestaurant zu finden, das ab sofort Reservierungen entgegennimmt.

„Bei [Bookatable](http://Bookatable.com) helfen wir Gästen dabei, großartige Restaurants zu finden, um unvergessliche kulinarische Erlebnisse zu schaffen“, erklärt Michel Cassius, CEO [Bookatable](http://Bookatable.com) by Michelin. „Daher sind wir begeistert, diese innovative Idee unterstützen zu können. Ein neues Restaurant zu entdecken, ist immer spannend. Aber die Möglichkeit, die Zutaten in Schwe-

dens wunderschöner Natur selber zu suchen und dann daraus ein Menü zu zaubern, das von einem Sternekoch kreiert wurde, ist eine Gelegenheit, die man nicht verpassen sollte. Mein einziger Tipp lautet: Schnell reservieren!“

Fotos: August Dellert,
Jonas Eltes & Victor Falk

www.bookatable.com/de

Neues aus Kur- und Heilbädern Wellness Fitness/Health Gesundheit

Bernkastel-Kues

Anne Wantia

Bernkastel-Kues ist eines der beliebtesten Kur- und Urlaubsziele an der Mosel. Gäste aus aller Welt besuchen jedes Jahr die „Internationale Stadt der Rebe und des Weines“ um Erholung und Abwechslung zu finden.

Die unvergleichliche Mosel-Atmosphäre und die malerische Altstadt, mit ihrer historischen Kultur, sind nur ein Grund die Stadt zu besuchen. Ein weiterer ebenso wichtiger Grund sind prämierte Weine aus berühmten Lagen, die in einer der romantischen Weinstuben, Weinkeller oder bei einer genussvollen Weinprobe bei einem der zahlreichen Winzer probiert werden können. Bernkastel-Kues gehört zu den ältesten Gebieten des deutschen Weinbaus. Die bekanntesten Weinberglagen, wie Bernkasteler Doctor oder Wehlener Sonnenuhr, genießen weltweit Beachtung, und hohe Wertschätzung bei Weinkennern und Experten.

Kues ist der größte der fünf Ortsteile von Bernkastel-Kues. Keltische Kulturfunde lassen darauf schließen, dass es auch der älteste ist. Nikolaus Cusanus, der berühmte Theologe und Universalgelehrte, wurde hier 1401 geboren.

Das Kueser Plateau ist seit 2005 ein staatlich anerkannter heilklimatischer Kurort und ein Ort der Erholung und Entspannung. Hier liegen die fünf Median-Kurkliniken. Das Reha-Zentrum mit über 800 Betten bietet ein breites Behandlungsspektrum. Orthopädische-, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden neben neurologischen und psychosomatischen/psychiatrischen Erkrankungen behandelt. Das Miteinander der unter-

schiedlichen Fachkliniken ermöglicht eine enge Zusammenarbeit der Spezialisten, auch bei der Behandlung von Mehrfacherkrankungen. Die modern ausgestatteten Kliniken bieten fast ausnahmslos Einzelzimmer. Für gehobene Ansprüche an Service und Unterbringung gibt es das „Median premium Angebot“ in der Klinik Moselschleife. Selbstzahler können die Leistung in Anspruch nehmen, aber auch gesetzlich versicherten Patienten werden die komfortabel ausgestatteten Einzelzimmer gegen einen Aufpreis angeboten. Für Begleitpersonen steht eine Gästestation im Haus Kues zur Verfügung bzw. Premium-Patienten können ihre Begleitpersonen in der Klinik Moselschleife unterbringen.



Joachim Endres, leitender Oberarzt der Orthopädie in den Median Kliniken

Auf dem Klinikgelände befindet sich ein modernes Kurgastzentrum mit Kino, Friseur, Geschenkboutique und einem großen, abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm. Regelmäßige Busverbindungen für Kurgäste nach Bernkastel sind auch vorhanden.

Das Kueser Plateau ist eine Oase der Ruhe hoch über dem sonst so geschäftigen Leben des Moseltales. Es ist ideal zum Wandern, Nordic-Walking, Laufen und vielem

Wellness



Spätgotische Stiftsanlage: Cusanusstift

mehr. Die unverdorrene Natur und die reine Luft begünstigen die Heilung der unterschiedlichen Erkrankungen.

Idealer Ausgangspunkt für Wander- oder Radtouren ist Bernkastel-Kues. Und eine flotte Schifffahrt auf der Mosel gehört ebenfalls in jeder Jahreszeit einfach dazu. Zahlreiche Fachwerkhäuser, rund um den Marktplatz, erinnern an die alte Tradition von Bernkastel-Kues. Wer mehr über Tradition und Geschichte erfahren will, dem empfehlen wir an einer geführten Stadtwanderung teil zu nehmen.

Die Mosel typische Landschaft rund um den Ort, mit Wiesen, Wald und Rebhängen, lädt zu abwechslungsreichen – nicht nur sportlichen – Aktivitäten ein. Wer es beschaulicher mag, genießt einfach die malerische Kulisse. Keinesfalls entgehen lassen sollte man sich den Besuch des Nikolaus-Hospitals (Cusanusstift), eine spätgotische Stiftsanlage, inklusiv der berühmten Bibliothek mit ihren vielen alten Schriften.

Im „Multimedialen Weinmuseum“, erfährt man alles über die Geschichte des Weinkulturlandes Mosel. Die im gleichen Haus beheimatete Vinothek sollte man gleich mit besuchen. Hier werden über 130 Weine und Sekte aus der Mittelmosel-Region präsentiert und können selbstverständlich – bei Entrichtung eines kleinen Obolus – auch probiert werden.

Beim Schlendern durch das Städtchen



Eine der bekanntesten Lagen: Berncasteler Doctor

kommt man bei Bonbon Willi vorbei, der Zuckerbäcker produziert sein Angebot wie vor 100 Jahren und hat unglaublich viele kreative Geschmacksrichtungen in seinem Lädchen anzubieten. Probieren ist erlaubt!



Wertvolle Ikonen im Kloster Machern

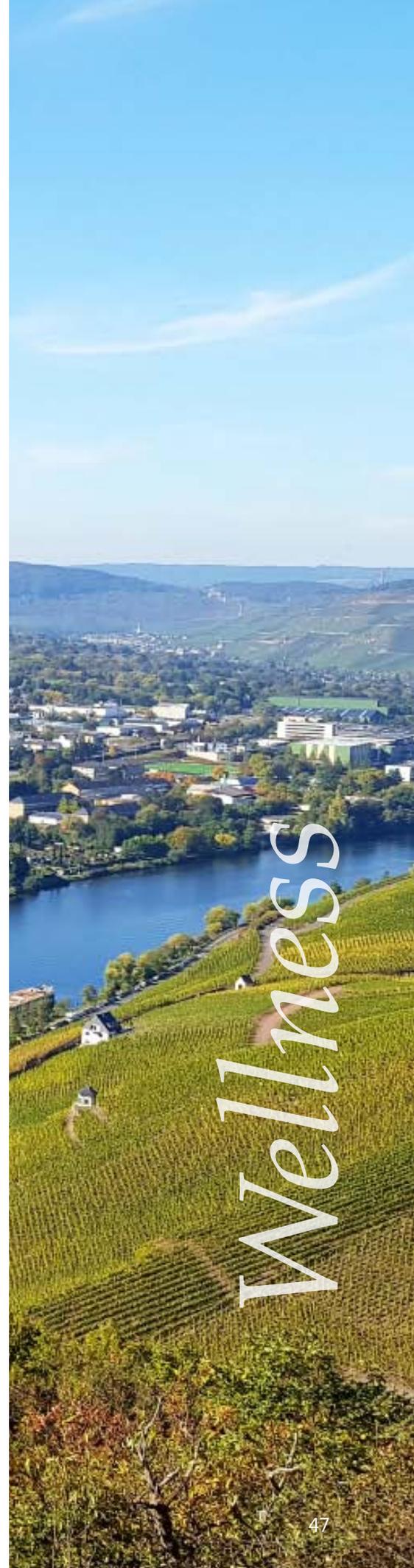
Besonders zu empfehlen ist ein Abstecher in das Hofgut Stift Kloster Machern in Bernkastel-Wehlen. Ikonen-Liebhaber finden hier eine besonders schöne Ausstellung alter Exponate vor. Im dazugehörenden Spielzeugmuseum findet man von altem Blechspielzeug bis hin zu wunderschönen alten Puppen alles was nicht nur das Kinderherz höher schlagen lässt.

Die hoch über Bernkastel-Kues thronende Burg Landshut ist Stein gewordener Zeitzeuge vergangener Epochen und ein beliebter Treffpunkt für Genießer. Im Restaurant hat man von fast jedem der Plätze einen herrlichen Weitblick in das Moseltal. Bei Sonnenschein bietet sich ein Aufenthalt auf der Dachterrasse oder im Innenhof, der auch als Bühne für kleinere Kulturevents dient, an.

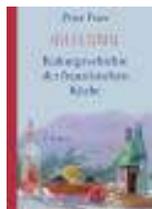
Ob Sie nun als Reha-Gast oder Tourist in die Wein- und Ferienregion Bernkastel-Kues kommen, genießen Sie die besten Rieslingweine der Welt und natürlich die regionalen Spezialitäten wie z.B. „Zander auf Gräwes“ (Sauerkraut).

Fotos: Anne Wantia, MGZ Bernkastel-Kues

- Info:
- www.bernkastel.de
 - www.gastlandschaften.de/mosel
 - www.median-kliniken.de
 - www.cusanus.de
 - www.moselweinemuseum.de
 - www.klostermachern.de
 - www.bonbon-willi.de
 - www.mosel-personenschiffahrt.de
 - www.burglandshut.de



Wellness



Mit 30 Originalrezepten

Vive la cuisine

Kulturgeschichte der französischen Küche

Peter Peter
C.H.Beck
236 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-406-72624-8

Diese Geschichte der französischen Küche spannt den Bogen von keltischen Anfängen und griechischen Kolonisten bis zur Erfindung des modernen Restaurants in der Ära der Revolution und zur heutigen Sterneküche. Die römische Eroberung Galliens, die Landwirtschaft und Küche romanisierte, und die kulinarische Verfeinerung am Hof des Sonnenkönigs sind zwei der immer noch tragenden Säulen dieses 2010 von der Unesco anerkannten Weltkulturerbes der Grande Nation. Das vibrierende Zentrum Paris, die Vielfalt der Regionalküchen und die handwerkliche Qualität der Weine und Lebensmittel zeichnen dieses Erbe aus.



Kraftvolle und inspirierende Autobiografie der ehemaligen First Lady der USA

Becoming

Meine Geschichte

Michelle Obama
Goldmann Verlag
544 Seiten, 26,00 Euro
ISBN: 978-3-442-31487-4

In diesem Buch erzählt Michelle Obama nun erstmals ihre Geschichte – in ihren eigenen Worten und auf ihre ganz eigene Art. Sie nimmt uns mit in ihre Welt und berichtet von all den Erfahrungen, die sie zu der starken Frau gemacht haben, die sie heute ist. Warmherzig, weise und unverblümt erzählt sie von ihrer Kindheit an der Chicagoer South Side, von den Jahren als Anwältin und leitende Angestellte, von der nicht immer einfachen Zeit als berufstätige Mutter sowie von ihrem Leben an Baracks Seite und dem Leben ihrer Familie im Weißen Haus. Gnadenlos ehrlich und voller Esprit schreibt sie sowohl über große Erfolge als auch über bittere Enttäuschungen, den privaten wie den öffentlichen.

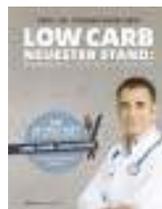


Der Geruch des Todes

Die ewigen Toten

Simon Beckett
Wunderlich
480 Seiten, 22,95 Euro
ISBN: 978-3-805-25002-3

Nur Fledermäuse verirren sich noch nach St. Jude. Das Krankenhaus im Norden Londons, seit Jahren stillgelegt, soll in Kürze abgerissen werden. Doch dann wird auf dem staubigen Dachboden eine Leiche gefunden, eingewickelt in eine Plastikhülle. Die Tote, das sieht David Hunter sofort, liegt schon seit langer Zeit hier. Durch das trockene und stickige Klima ist der Körper teilweise mumifiziert. Als beim Versuch, die Leiche zu bergen, der Boden des baufälligen Gebäudes einbricht, entdeckt der forensische Anthropologe ein fensterloses Krankenzimmer, das nicht auf den Plänen verzeichnet ist. Warum wusste niemand von der Existenz dieses Raumes?

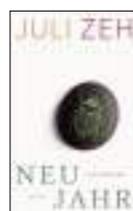


Die 28-Tage-Diät mit dem Keto-Booster - Low Carb - High Fiber

Low Carb - Neuester Stand

Prof. Dr. Thomas Kurscheid (Text), Bettina Matthaei (Rezepte)
Becker Joest Volk Verlag
208 Seiten, 29,95 Euro
ISBN: 978-3-954-53161-5

Professor Dr. Thomas Kurscheid ist einer der bekanntesten deutschen Ernährungsmediziner. Er ist nicht nur Initiator der ersten Adipositas-Weiterbildung für Ärzte (und andere Gesundheitsberufe), sondern in den Medien oft zitierter Spezialist für Ernährungs- und Präventivmedizin. Für die praktische Umsetzung bietet dieses Buch einen konkreten Fahrplan für 28 Tage, inklusive wirklich alltagstauglicher Rezepte, welche die Pfunde schnell, aber gesund purzeln lassen. Wie kein Zweiter steht Professor Kurscheid selbst für eine einfache, frische Küche. Täglich kocht er selbst mittags in seiner Praxis einfach auf zwei Herdplatten. Die Rezepte entstanden in der Küche von Low-Carb- und Keto-Expertin und Buchautorin Bettina Matthaei.



Das Erbe frühkindlicher Erfahrungen

Neujahr

Juli Zeh
Luchterhand Literaturverlag
192 Seiten, 20,00 Euro
ISBN: 978-3-630-87572-9

Lanzarote, am Neujahrsmorgen: Henning sitzt auf dem Fahrrad und will den Steilaufstieg nach Femés bezwingen. Seine Ausrüstung ist miserabel, das Rad zu schwer, Proviant nicht vorhanden. Während er gegen Wind und Steigung kämpft, lässt er seine Lebenssituation Revue passieren. Eigentlich ist alles in bester Ordnung. Er hat zwei gesunde Kinder und einen passablen Job. Mit seiner Frau Theresa praktiziert er ein modernes, aufgeklärtes Familienmodell. Aber Henning geht es schlecht. Er lebt in einem Zustand permanenter Überforderung. Familienernährer, Ehemann, Vater – in keiner Rolle findet er sich wieder. Als Henning völlig erschöpft den Pass erreicht, trifft ihn die Erkenntnis wie ein Schlag: Er war als Kind schon einmal hier in Femés. Damals hatte sich etwas Schreckliches zugetragen.



Der große Roman einer Odyssee ins Erwachsenenleben

Die Mittelmeerreise

Hanns-Josef Ortheil
Luchterhand Literaturverlag
640 Seiten, 24,00 Euro
ISBN: 978-3-630-87535-4

Im heißen Sommer des Jahres 1967 geht Hanns-Josef Ortheil zusammen mit seinem Vater auf große Fahrt. Sie führt auf einem schwer beladenen Frachtschiff von Antwerpen durch die Meerenge von Gibraltar ins Mittelmeer und weiter bis nach Griechenland und Istanbul. Mit an Bord ist – vom Steward über den Funker bis zum Kapitän – eine ganze Gesellschaft im Kleinen. Und auch die Angst fährt im Bauch dieses Ungetüms aus Eisen und Stahl, das auf hoher See in schwere Stürme gerät, beständig mit.



Ein Kochbuch über Leckerstes. Glutenfrei, pflanzlich, zuckerlos

Und was isst du dann?

Felix Bork, Deniz Ficicioglu
Eichborn
216 Seiten, 25,00 Euro
ISBN: 978-3-8479-0641-4

Kennt du das? Du lädst deine Freunde zum Essen ein, doch statt eines unkomplizierten Abends, verwandelt sich dein Vorhaben in eine Odyssee durch die Welt der Unverträglichkeiten und Darmbakterien deiner Mitmenschen. Unser Kochbuch nimmt dich mit deinen Verunsicherungen, Unverträglichkeiten und Ernährungsphilosophien ernst und ist trotzdem echt witzig. Es sensibilisiert für eine unkonventionelle Ernährung und macht erst recht Lust auf die natürlich-pflanzliche Küche, ohne Fructose oder Gluten. In über 60 Rezepten erfährst du, was es mit all den seltsamen Zutaten dieser Ernährungsweise auf sich hat.

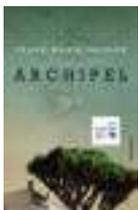


Spannender und authentischer Pharmakrimi

Tod am Lungomare

Joseph Lecheler
Hachinger Verlag
219 Seiten, 8,90 Euro
ISBN: 978-3-871-85517-7

Belvedere – Josef Chomsky wusste nicht so genau, was er von diesem Hotel halten sollte. Wie war er nur hierher geraten? Als der angehende Mediziner im Zuge seiner Dissertation entdeckt, dass das thematisierte Medikament gefährliche Nebenwirkungen auszulösen scheint, weiß er noch nicht, in welchen Strudel der Ereignisse er geraten wird. Warum Professor Billroth sterben musste, ist nur eine der Fragen, die sich Chomsky im malerischen Kroatien schließlich stellen muss. Und: Wie passt die hübsche Lorena hier ins Bild?



Familienroman von der Peripherie des Kontinents: der Insel des ewigen Frühlings, Teneriffa

Archipel

Inger-Maria Mahlke
Rowohlt
432 Seiten, 20,00 Euro
ISBN: 978-3-498-04224-0

In La Laguna, der alten Hauptstadt des Archipels, beträgt die Lufttemperatur 29,1 Grad. Der Himmel ist klar, wolkenlos und so hellblau, dass er auch weiß sein könnte“. Damit fängt es an. Und mit Rosa, die zurückkehrt auf die Insel und in das heruntergewirtschaftete Haus der vormals einflussreichen Bernadottes. Rosa sucht. Was, weiß sie nicht genau. Doch für eine Weile sieht es so aus, als könnte sie es im Asilo, dem Altenheim von La Laguna, finden. Ausgerechnet dort, wo Julio noch mit über neunzig Jahren den Posten des Pförtners innehat. Julio war Kurier im Bürgerkrieg, war Gefangener der Faschisten, er floh und kam wieder, und heute hütet er die letzte Lebenspforte der Alten von der Insel. Julio ist Rosas Großvater. Von der mütterlichen Seite. Einer, der Privilegien nur als die der anderen kennt.



Jacques Devaulx. Nautical Works

Jean-Yves Sarazin (Herausgeber), Autoren: Elisabeth Hébert, Gerhard Holzer, Véronique Hauguel-Thill, Marie-Thérèse Castanet, Françoise Doray, Josette Méasson
Taschen
264 Seiten, 100 Euro
ISBN: 978-3-836-53923-4

Die 1583 erschienene, kunstvoll illuminierte Handschrift Les premières œuvres de Jacques Devaulx des Kosmografen, Kartografen und Seefahrers Jacques Devaulx ist ein Meisterwerk der nautischen Literatur des 16. Jahrhunderts. Die eindrucksvollen Seekarten, Gezeitentafeln und detaillierten Darstellungen zeitgenössischer Navigationsinstrumente dieses Nachdrucks sind eine Reise zurück in jene Zeit, in der die Welt mit jedem Segelhissen und Aufbruch zu neuen Ufern ein Stück größer wurde.



Eine Jüdin verrät Juden

Stella

Takis Würger
Carl Hanser Verlag
224 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-4462-5993-5

Es ist 1942. Friedrich, ein stiller junger Mann, kommt vom Genfer See nach Berlin. In einer Kunstschule trifft er Kristin. Sie nimmt Friedrich mit in die geheimen Jazzclubs. Sie trinkt Kognak mit ihm und gibt ihm seinen ersten Kuss. Bei ihr kann er sich einbilden, der Krieg sei weit weg. Eines Morgens klopft Kristin an seine Tür, verletzt, mit Striemen im Gesicht: „Ich habe dir nicht die Wahrheit gesagt.“ Sie heißt Stella und ist Jüdin. Die Gestapo hat sie enttarnt und zwingt sie zu einem unmenschlichen Pakt: Wird sie, um ihre Familie zu retten, untergetauchte Juden denunzieren? Eine Geschichte, die auf wahren Begebenheiten beruht – über die Entscheidung, sich selbst zu verraten oder seine Liebe.



Iwan Turgenjews erzählerisches Glanzstück endlich in Neuübersetzung

Das Adelsgut

Iwan Turgenjew
Manesse Verlag
384 Seiten, 25,00 Euro
ISBN: 978-3-7175-2448-9

Fjodor Lawrezki kehrt nach Jahren im Westen in seine Heimat zurück, um das Gut seines Vaters zu übernehmen. Seine Ehe mit der selbstbezogenen Warwara ist gescheitert und Fjodor muss sich neu finden. Gegen seinen Willen verliebt er sich in Lisa, eine pflichtbewusste junge Frau, für die ihre Mutter eine ganz andere Partie vorgesehen hat. Der Beginn einer schwierigen Liebesgeschichte... Für seine Landschaftsschilderungen und den lyrischen Grundton seiner Prosa berühmt, war es Iwan Turgenjew, der die russische Literatur endgültig nach Europa gebracht hat. Den Geburtstag dieses bedeutendsten Vertreters des russischen Realismus feiern wir mit einer vielstimmigen Neuübersetzung eines erzählerischen Hauptwerks.

Demenz

Welche Rolle spielt der Konsum alkoholischer Getränke?

Unter Demenz versteht man ein krankhaftes Syndrom, das durch eine fortschreitende Verschlechterung kognitiver Fähigkeiten und den zunehmenden Verlust eines selbst bestimmten, eigenständigen Lebens gekennzeichnet ist. Betroffen sind insbesondere das Gedächtnis und das Denkvermögen, später auch das Verhalten sowie alltägliche Handlungsfähigkeiten. Mit dem Älterwerden der Bevölkerung steigen die Fallzahlen, gleichzeitig fehlt es jedoch an vielversprechenden medizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Daher gewinnt die Vorbeugung demenzieller Erkrankungen an Bedeutung und damit auch Faktoren des Lebensstils, wozu neben ausreichend Bewegung und der Schlafhygiene auch Essen und Trinken gehören, und hier insbesondere der Konsum alkoholischer Getränke. Ein kanadisch-deutsch-französisches Forscherteam trug dazu die in jüngerer Zeit publizierten Erkenntnisse zusammen.

Was besagen neuere Arbeiten?

Bekannt ist, dass ein hoher Konsum alkoholischer Getränke sowie Alkoholmissbrauch das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen und Demenzen erhöht. Andererseits zeigten die meisten Beobachtungsstudien, dass ein leichter bis moderater Genuss von Wein und anderen alkoholischen Getränken im Vergleich zu Abstinenz mit einem verminderten Demenzrisiko einhergeht. Auch das bei moderatem Konsum verringerte Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen dürfte sich hier bemerkbar machen, denn wenn die Gefäße gesund und elastisch sind, profitiert davon auch die Hirngesundheit.

Um einen Überblick über die derzeitige Datenlage zu erhalten, ermittelten die Wissenschaftler anhand einer Datenbankrecherche und bestimmten Ein- und Ausschlusskriterien insgesamt 28 systematische Übersichtsarbeiten, deren Er-

gebnisse sie in ihrer Arbeit zusammenfassend beschrieben. Sie beschränkten sich dazu auf Studien, die zwischen 2000 und Oktober 2017 erschienen waren, um nur Arbeiten mit neueren methodischen Ansätzen einzubeziehen.

Trinkmenge und Trinkmuster beeinflussen das Risiko

Die Analyse bestätigt, dass ein chronisch hoher und ein unregelmäßiger

einer Demenz signifikant erniedrigt; zwei Studien hatten inkonsistente Daten erbracht. Auch das Nachlassen kognitiver Fähigkeiten war bei leichtem bis moderatem Konsum weniger ausgeprägt. Welche schützenden Mechanismen hier wirken, müssen künftige Studien näher beleuchten. Die aktuelle Analyse spricht jedoch dafür, dass der moderate Konsum von Wein und anderen alkoholischen Getränken in der Demenzforschung mehr Berücksichtigung finden sollte.

Konsum alkoholischer Getränke und Häufigkeit kognitiver Beeinträchtigungen bzw. Demenzerkrankungen

(Ergebnisse aus 20 Arbeiten)

	Endpunkt	Assoziation
leichter bis moderater Konsum (meist zu Studienbeginn erfragt)	Diagnose einer kognitiven Beeinträchtigung oder Demenz	Risiko ↓
	Tod durch Demenz	↓
chronisch hoher Konsum (basierend auf WHO-Definition: 40 / 60 g pro Tag)	Diagnose einer kognitiven Beeinträchtigung oder Demenz	Risiko ↑
	Hirnfunktionsstörungen	meist ↑
	Schäden an Hirnstrukturen	meist ↑
unregelmäßiger hoher Konsum (binge drinking)	Diagnose einer kognitiven Beeinträchtigung oder Demenz	Risiko ↑

Rehm, J et al., Alzheimer's Research & Therapy 2019;11:1

hoher Konsum (sog. binge drinking) mit einem erhöhten Risiko für demenzielle Erkrankungen sowie für Störungen der Hirnfunktionen und -struktur einhergeht. Daher plädieren die Autoren dafür, insbesondere dem hohen Konsum entgegenzuwirken, um Demenzen zu verhüten. Als Grenze wählten sie die von der WHO ausgesprochenen Werte von mehr als 60 g Alkohol täglich für Männer und von mehr als 40 g täglich für Frauen.

Die gute Nachricht lautet, dass ein leichter bis moderater Konsum mit verminderten Risiken einhergeht: In 18 Studien war das Risiko für eine demenzielle Erkrankung und das Sterberisiko aufgrund

Anmerkung: In dieser Übersicht wurde nicht zwischen den alkoholischen Getränken differenziert, in anderen Studien zeigte moderater Weingenuss einen schützenden Einfluss auf dementielle Veränderungen.

Grafik: Deutsche Weinakademie

Deutsche Weinakademie GmbH
Platz des Weines 2
55294 Bodenheim
Telefon: +49 6135 9323-0
Fax: +49 6135 9323-110
info@deutscheweinakademie.de
www.deutscheweinakademie.de

Entzündliche Darmerkrankungen:

Seltene Erbkrankheit offenbart neue Zusammenhänge

Aktuelle Studie der Universität Hohenheim und ihrer Kooperationspartner leistet Beitrag zum Verständnis von Autoimmunerkrankungen

Ausschlag, Fieber, Gelenkschmerzen, Entzündungen im Darm – das „familiäre kälteinduzierte autoinflammatorische Syndrom“ (FCAS) ist zwar äußerst selten, doch für die Betroffenen sehr belastend. Die Patienten weisen eine Genmutation auf, wodurch die Funktion eines Proteins namens NLRP12 gestört ist, das normalerweise Entzündungsprozessen entgegenwirkt. Soviele war bereits bekannt. Doch nun haben Wissenschaftler der Universität Hohenheim in Kooperation mit französischen Kollegen der Universität Sorbonne in Paris, der Universität Orleans, dem Institut Pasteur in Lille sowie der Universität Tübingen nachgewiesen, dass an dem Vorgang ein weiteres Protein, das sogenannte NOD2, beteiligt ist – eine Erkenntnis, welche die Forschung zu entzündlichen Darmerkrankungen ein wesentliches Stück vorantreibt. Ihre Ergebnisse haben die Forscher jetzt im Wissenschaftsjournal *Nature Communications* veröffentlicht: <https://doi.org/10.1038/s41467-018-07750-5>

NOD2 spielt im Immunsystem eine wichtige Rolle: Das Protein erkennt einerseits Fremdstoffe wie eingedrungene Bakterien oder Viren und reguliert andererseits die Darmbakterien. „In unserer Arbeit konnten wir feststellen, dass NOD2 durch das Protein NLRP12 beeinflusst wird“, erklärt Prof. Dr. Thomas Kufer, Immunologe an der Universität Hohenheim.

Diese Erkenntnis sei neu: „Im gesunden Organismus wird NOD2 von NLRP12 abgebaut. Das fördert die Toleranz gegenüber Mikroorganismen, so dass die nützlichen Darmbakterien nicht angegriffen

werden. Dies können bestimmte Krankheitserreger jedoch auch ausnutzen – die Gefahr einer Infektion mit pathogenen Darmbakterien steigt.“

Wenn bei einer Mutation, wie im Falle der seltenen Erbkrankheit FCAS, NLRP12 seine Funktion verliert, dann spricht der Organismus stärker auf NOD2-Antworten an. Die Folge: Der Toleranzmechanismus funktioniert schlechter. „Es entstehen Immunzellen, die verstärkt Entzündungen hervorrufen können.“ Ein Effekt, der bei entzündlichen Darmerkrankungen eine große Rolle spielt.

Baustein zum Verständnis entzündlicher Darmerkrankungen

Um diesen Zusammenhängen auf die Spur zu kommen, hat das Team um Prof. Dr. Kufer an der Universität Hohenheim in vitro gearbeitet. Das heißt, die Forscher setzten menschliche Zellkulturen aus der sogenannten HEK-293T-Zelllinie ein, in denen sie die Funktion der untersuchten Proteine analysierten.

Haupt-Koordinator der Studie war Dr. Mathias Chamaillard vom INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) und dem Institut Pasteur in Lille. In seiner Arbeitsgruppe wurden Versuche mit gentechnisch veränderten Mäusen durchgeführt. Die Partner an der Sorbonne und in Orleans haben Patientenkohorten zur Verfügung gestellt und die Wissenschaftler der Universität Tübingen ihre Expertise in bakteriellen Infektionen.

„Die Erkenntnisse, die wir aus unserer Studie gewonnen haben, sind von me-



Menschliche Zellkulturen helfen dabei, entzündliche Darmerkrankungen besser zu verstehen

dizinscher Relevanz. Auch zum Beispiel bei der entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn spielen sie eine wichtige Rolle“.

Aktuelle Publikation

S. Normand, N. Waldschmitt, A. Neerincx, J. Martinez-Torres, C. Chauvin, A. Couturier-Maillard, O. Boulard, L. Cobret, F. Awad, L. Huot, A. Ribeiro-Ribeiro, K. Lautz, R. Ruez, M. Delacore, C. Bondu, M. Williams, C. Scott, A. Segal, S. Amselem, D. Hot, S. Karabina, E. Bohn, B. Ryffel, L. F. Poulain, T. A. Kufer & M. Chamaillard (2018): Proteosomal degradation of NOD2 by NLRP12 promotes bacterial tolerance and colonization by enteric pathogens. *Nature Communications*, <https://doi.org/10.1038/s41467-018-07750-5>

Foto: Universität Hohenheim / Thomas Kufer

Prof. Dr. Thomas Kufer
Universität Hohenheim
Fachgebiet Immunologie

Tel.: 0711-459-24850

E-Mail: thomas.kufer@uni-hohenheim.de

Demenzkranke mit Antidementiva haben weniger Unfälle als Demenzkranke ohne diese Behandlung

Original Titel

Cognitive enhancers associated with decreased risk of injury in patients with dementia: A nationwide cohort study in Taiwan

Mit zunehmender Krankheitsschwere einer Demenz kommt es auch leichter zu Unfällen. Im landesweiten taiwanesischen Vergleich von Menschen mit einer Demenzerkrankung und ohne zeigte sich entsprechend ein erhöhtes Risiko für Verletzungen für Patienten mit einer Demenz. Die Behandlung mit sogenannten Antidementiva – zur Steigerung der Denkleistung bei einer Demenz – konnte dieses Risiko aber im Vergleich zu nicht derart behandelten Patienten senken.

Demenzkrankte leiden nicht nur, ganz drastisch vereinfacht, unter Vergesslichkeit. Häufig ist auch die Koordination, Muskelkontrolle, die Wahrnehmung und das Durchführen komplexer Tätigkeiten beeinträchtigt. Entsprechend kommt es mit zunehmender Krankheitsschwere auch leichter zu Unfällen. Forscher fragten nun, ob die medikamentöse Demenzbehandlung auch das Verletzungsrisiko senken kann – schließlich könnte man vermuten, dass eine verbesserte Denkleistung auch zur Einschätzung und Vermeidung von Risiken oder auch zu einem stabileren Gang beitragen könnte.

Daher analysierten Kliniker und Wissenschaftler rund um Psychiater Dr. Tzeng vom Tri-Service General Hospital in Taipei in einer Taiwan-weiten Untersuchung den Zusammenhang zwischen Demenzerkrankung, Medikamenten zur Steigerung der Denkleistung (sogenannte psycho-

trope Medikation) und dem allgemeinen Verletzungsrisiko.

Können Antidementiva – zur Steigerung der Denkleistung bei einer Demenz – das Verletzungsrisiko senken?

Dazu wurden aus einer Datenbank von 144008 Studienteilnehmern im Alter von mindestens 50 Jahren ausgewählte Patienten analysiert. 36002 der Teilnehmer litten an einer Demenzerkrankung, 108006 weitere Menschen aus der Studie wurden als in Alter und Geschlecht vergleichbare Kontrollen ermittelt. Die Krankheitsdaten dieser Menschen (aus der nationalen, taiwanesischen Gesundheitsversicherungs-Forschungsdatenbank) wurden im Zeitraum von 2000 bis 2010 untersucht.

Landesweiter Vergleich von Verletzungszahlen bei Menschen mit Demenzerkrankung und ohne

Von den betrachteten Menschen mit Demenzerkrankung erlitten 6701 (18,61 %) einen Unfall mit Verletzung, in der Kontrollgruppe traf dies auf 20919 (19,37 %) zu. Grundlegend erlitten also ähnliche viele Menschen dieser Altersgruppe, mit und ohne Demenzerkrankung, Verletzungen. Untersuchten die Forscher allerdings diese Daten genauer mit Blick auf Faktoren wie das jeweilige Alter, Geschlecht, Begleiterkrankungen und ähnlichem, fanden sie deutlich mehr Unfälle und Verletzungen bei den Patienten mit Demenz als bei den Kontrollpersonen.

Demenzkrankungen steigern das Verletzungsrisiko

Wie wirkte sich aber nun die jeweilige Behandlung aus? Im Vergleich von Patienten mit und ohne einer antidementiven Behandlung zeigte sich ein Effekt auf die Verletzungsrate: medikamentös behandelte Demenzpatienten waren deutlich seltener betroffen. Dieser Zusammenhang zwischen Medikamenten zur Steigerung der Denkleistung (beispielsweise Acetylcholinesterasehemmer, kurz ACE-Hemmer, oder Memantin) und einem geringeren Risiko, Unfälle und Verletzungen zu erleiden, blieb auch bestehen, nachdem die Forscher verschiedene weitere Faktoren (Begleiterkrankungen und sonstige Medikamente) berücksichtigten.

Demenzkranke mit Antidementiva haben weniger Verletzungen als Demenzkranke ohne diese Behandlung

Bei Menschen mit einer Demenzerkrankung besteht also ein erhöhtes Risiko für Unfälle und Verletzungen. Dieses Risiko wird allerdings durch die medikamentöse Behandlung der Demenz mit Antidementiva gesenkt. Die Förderung der Denkleistung wirkt also offenbar dem Verletzungsrisiko entgegen.

Referenzen

Chao PC, Chien WC, Chung CH, et al. Cognitive enhancers associated with decreased risk of injury in patients with dementia: A nationwide cohort study in Taiwan. *J Investig Med*. 2018;66(3):684-692. doi:10.1136/jim-2017-000595.

Behandlung von DLBCL bei Herzproblemen

Etoposid (R-CEOP) als Ersatz für Doxorubicin (R-CHOP), wenn Alter und Herz dies fordern

Original Titel

Treatment of Diffuse Large B-cell Lymphoma in Elderly Patients; Replacing Doxorubicin with either Epirubicin or Etoposide (VP-16)

Das diffus großzellige B-Zell-Lymphom (DLBCL) wird mit der R-CHOP-Therapie behandelt, die das für das Herz giftige Doxorubicin enthält. Eine rückblickende Analyse von über 200 Patienten zeigte nun, dass durch den Einsatz von R-CEOP (Etoposid) statt R-CHOP (Doxorubicin) gute Behandlungserfolge für einen Großteil der Patienten mit DLBCL gesichert werden, wenn Probleme mit dem Herz bestehen.

Das diffus großzellige B-Zell-Lymphom (DLBCL) ist der häufigste Lymphomtyp. Die Standardbehandlung ist die sogenannte R-CHOP-Therapie. R-CHOP setzt sich zusammen aus den Anfangsbuchstaben der eingesetzten Wirkstoffe. Das zielgerichtete Medikament Rituxmab (R), das das körpereigene Immunsystem nutzt, um den Krebs zu bekämpfen, wird mit der Chemotherapie aus Cyclophosphamid (C), dem auch als Hydroxydau-norubicin bezeichneten Doxorubicin (H), Vincristin (O vom Handelsnamen Oncovin) und Prednison (P) kombiniert.

Mit der Standardtherapie behandelt überleben immerhin 60 % bis 70 % der Patienten 5 Jahre. Allerdings stellt eines der Medikamente, Doxorubicin, wegen seiner toxischen Wirkung auf das Herz, ein großes klinisches Problem dar. Zum einen belastet es die Herzen der damit behandelten Patienten, zum anderen kann die Standardtherapie in dieser wirksamen Form nicht bei Patienten eingesetzt werden, die unter bereits bekannten Vorerkrankungen des Herzens leiden. Auch das Alter der Patienten spielt hierbei eine wichtige Rolle – sind Betroffene über 65 Jahre alt, steigt die Giftigkeit der

Behandlung deutlich. Entsprechend steht immer die Suche nach Herz- und Altersverträglichen Alternativen im Raum.

Der Therapiestandard Doxorubicin geht an's Herz – gibt es Alternativen?

Um die Wirksamkeit von alternativen Ansätzen zu ermitteln, wurden klinische Daten von 223 DLBCL-Patienten rückblickend analysiert. 55 der Patienten waren mit R-CHOP, 105 mit R-CIOP (mit Epirubicin anstatt Doxorubicin), 17 mit R-CEOP (mit Etoposid statt Doxorubicin) und 31 mit R-CHOEP (R-CHOP plus Etoposid) behandelt worden. 30 Patienten konnten paarweise direkt miteinander verglichen werden: der wesentliche Unterschied zwischen den jeweiligen Patienten jedes Vergleichspaares lag nur in der Behandlung entweder mit dem Standard R-CHOP mit Doxorubicin oder mit dem neueren R-CEOP mit Etoposid.

Vergleich der Behandlungserfolge mit Doxorubicin oder den alternativen Epirubicin oder Etoposid

Über alle Patienten hinweg überstanden etwa drei Viertel (73 %) zwei Jahre ohne Krankheitsfortschritt (sogenanntes progressionsfreies Überleben). Dabei kristallisierten sich drei Varianten der Behandlung als besonders wirksam heraus: 84,2 % der Patienten, die mit R-CHOP behandelt worden waren, 87,7 % der Patienten mit R-CEOP (Etoposid) und 83,2 % der Patienten mit R-CHOEP (mit Doxorubicin plus Etoposid) überlebten ohne Krankheitsfortschritt. Epirubicin konnte dagegen im Vergleich nicht überzeugen: mit R-CIOP stand die Krankheit nur bei 64,4 % der Patienten zwei Jahre lang still. Im direkten Vergleich ähnlicher Patienten

blieben 92,3 % mit R-CHOP und 86,2 % mit R-CEOP (Etoposid statt Doxorubicin) frei von Krankheitsfortschritt für 2 Jahre. Damit zeigte die Doxorubicin-Alternative also eine gute Wirksamkeit, die bei Herzproblemen akzeptabel sein dürfte. Das sogenannte krankheitsspezifische Überleben (engl. disease-specific survival, DSS) beschreibt, wie viele Patienten in einem bestimmten Zeitraum nicht an der eigentlichen Erkrankung verstorben sind.

Etoposid als würdiger Ersatz für Doxorubicin, wenn Alter und Herz dies fordern

Zusammenfassend zeigte sich also das herzschonendere Etoposid als guter Ersatz für Doxorubicin, wenn bestehende Herzkrankheiten oder ein höheres Alter die Behandlung erschweren. Epirubicin (R-CIOP) dagegen überzeugte nicht – die Experten empfehlen daher, nicht dieses Medikament zur Behandlung von DLBCL bei älteren Patienten mit Herzkrankungen zu wählen. Durch den Einsatz von R-CEOP (Etoposid) statt R-CHOP (Doxorubicin) können bei Bedarf sowohl gutes progressionsfreies als auch krankheitsspezifisches Überleben für einen Großteil der Patienten mit DLBCL gesichert werden, selbst wenn Probleme mit dem Herz bestehen.

Referenzen

Prusila R, Peroja P, Jantunen E, Turpeenniemi-Hujanen T, Kuittinen O. Treatment of Diffuse Large B-cell Lymphoma in Elderly Patients; Replacing Doxorubicin with either Epirubicin or Etoposide (VP-16). *Hematol. Oncol.* 2018. Available at: <http://doi.wiley.com/10.1002/hon.2572>.

Deutsches Gesundheitsportal
www.deutschesgesundheitsportal.de

Leberversagen durch Angriff auf Blutgefäßzellen

Hepatitis: Störung in der Blutversorgung als Ursache für Leberversagen

Eine Infektion mit Hepatitis-Viren kann im schlechtesten Fall zum Leberversagen führen. Ein Team der Technischen Universität München (TUM) fand nun den Grund: Immunzellen greifen Zellen des Blutgefäßsystems an und stören so die Blut- und Nährstoffversorgung des Organs. Erst das ruft die massiven Schäden hervor, die zum Leberversagen führen. Sie identifizierten im Tiermodell einen Wirkstoff, der diese tödlichen Prozesse verhindert.



Prof. Percy Knolle

Eine Infektion der Leber mit Hepatitis Viren, wie dem Hepatitis B Virus, kann sehr unterschiedlich ablaufen: die Leberentzündung (Hepatitis) kann problemlos ausheilen, chronisch werden, so dass eine lebenslange Einnahme von Medikamenten notwendig ist, oder sie kann fulminant verlaufen. Die immun-vermittelten Schäden in der Leber sind dann so stark, dass es zum Leberversagen kommt und als letzte mögliche therapeutische Maßnahme nur noch eine Lebertransplantation bleibt.

Das Ziel der Viren sind die Leberzellen,

sogenannte Hepatozyten. Das Immunsystem versucht die Infektion dadurch in den Griff zu bekommen, indem sie mit Hilfe von bestimmten Immunzellen, den T-Killerzellen, die infizierten Leberzellen angreift und abtötet. Bisher wurde angenommen, dass dieser Prozess für die starken Organschäden bei einer akuten Hepatitis verantwortlich ist. Dr. Dirk Wohlleber, Forschungsgruppenleiter an der TUM und Percy Knolle, Professor für Molekulare Immunologie, haben mit ihren Kolleginnen und Kollegen von der Universität Würzburg und der Universität Bonn, nun eine ganz andere Erklärung für das Problem gefunden: Nicht der Tod der Leberzellen, sondern Defekte im Blutgefäßsystem sind die Gründe für das Versagen des Organs.

Störung der Blutversorgung durch Immunzellen

In der Leber gibt es wichtige Zellen, die sinusoidale Leberendothelzellen, kurz LSECs. Sie sind die Verbindung der Leberzellen zum Blutgefäßsystem und regeln den Austausch von Nährstoffen und Sauerstoff mit dem Blut. Sie haben zudem die Fähigkeiten kleine Teile von Viren auf ihrer Außenseite zu präsentieren, ähnlich wie Zellen des Immunsystems. Die Forscherinnen und Forscher beobachteten, dass die T-Killerzellen diese Virenstücke spezifisch erkannten. Sie hielten LSECs für infizierte Leberzellen und töteten sie. Dafür nutzten sie Proteine, die sich in die Zellmembran der Zielzelle einbauen und eine Pore bilden. Diese sogenannten Perforine durchlöchern die Membran und zerstören die Zelle.

„Wir haben beobachtet, dass das Abtöten der LSECs durch die Immunzellen massive Auswirkungen auf das Lebergewebe

hat. Der Blutfluss in der Leber ist massiv gestört und das führt dazu, dass sehr viele – auch nicht-infizierte – Leberzellen sterben. Die Auswirkung dieser Immunantwort ist sehr viel dramatischer als der Angriff auf die eigentlich infizierten Leberzellen.“, erklärt Wohlleber. Möglich war diese Erkenntnis nur, weil die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler ein neues Mausmodell entwickelten, das ausschließlich diesen fulminanten Verlauf der Virushepatitis nachbildet.

Perforin-Inhibitoren als therapeutisches Werkzeug

„Erst jetzt, wo wir den eigentlichen zerstörerischen Mechanismus bei einer akuten Hepatitis kennen, können wir auch bei der Hepatitis-Therapie in neue Richtungen denken und diesen Prozess gezielt angreifen.“, so Knolle. Sie konnten in ihrem Mausmodell zeigen, dass ein neuer Wirkstoff eine fulminante Hepatitis verhindert. Es handelt sich dabei um einen Perforin-Inhibitor, der die Porenbildung durch Killer-T-Zellen verhindert und damit auch den Angriff auf LSECs hemmt. Die Mäuse konnten durch den Einsatz des Wirkstoffs vor einer fulminanten Hepatitis bewahrt werden, weil die LSECs und damit die Blutversorgung der Leberzellen intakt blieben.

Publikation

M. Welz, S. Eickhoff, Z. Abdullah, J. Trebicka, K.H. Gartlan, J.A. Spicer, A.J. Demetris, H. Akhlaghi, M. Anton, K. Manske, D. Zehn, B. Nieswandt, C. Kurts, J.A. Trapani, P. Knolle, D. Wohlleber & W. Kastentmüller: Perforin inhibition protects from lethal endothelial damage during fulminant viral hepatitis, *Nature Communications*, 15. November 2018, DOI: 10.1038/s41467-018-07213-x (Open Access) <https://www.nature.com/articles/s41467-018-07213-x>

Foto: TUM

Prof. Percy A. Knolle, MD
Lehrstuhl für Molekulare Immunologie
Technische Universität München und
Universitätsklinikum rechts der Isar
Tel.: +49-89-4140-6920
percy.knolle@tum.de

Deutsche Krebsforschung bündelt Kräfte

Was exzellente Forschung in Deutschland zum Kampf gegen die Volkskrankheit Krebs beitragen kann, darüber tauschten sich die rund 500 Teilnehmer des 1. Deutschen Krebsforschungskongress in Heidelberg aus. Anja Karliczek, Bundesministerin für Bildung und Forschung, sowie Theresia Bauer, Ministerin für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg, nahmen an der Eröffnungsveranstaltung am Weltkrebstag teil.

Die Deutsche Krebsgesellschaft, die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum richteten den 1. Deutschen Krebsforschungskongress (DKFK) gemeinsam aus – als erste gemeinsame Maßnahme der „Nationalen Dekade gegen Krebs“.

Bei der Eröffnung sagte die Bundesministerin für Bildung und Forschung Anja Karliczek: „Mit der Nationalen Dekade gegen Krebs wollen wir unsere Kräfte bündeln. Forscher, Ärzte, Patienten und alle weiteren Partner kämpfen gemeinsam: Um Krebs besser zu verstehen, um Krebs zu verhindern, um Krebs zu heilen. Unser bestes Werkzeug ist die Forschung. Der 1. Deutsche Krebsforschungskongress ist daher ein idealer Auftakt der Dekade: Hier kommen die besten Köpfe der deutschen Krebsforschung zusammen mit dem Ziel, dieser Krankheit gemeinsam den Kampf anzusagen.“

„In Deutschland gibt es hervorragende Krebsforschung an vielen Standorten. Heidelberg gehört zu den internationalen Spitzenstandorten. Gleichwohl muss noch mehr kooperiert werden, wenn man in der Krebsforschung noch mehr erreichen will. Es freut mich, dass sich die Spitzen der deutschen Krebsforschung zum ersten Deutschen Krebsforschungskongress in Heidelberg treffen, um Kooperation und Austausch voranzubringen.“

„Mit dem DKFK bieten wir erstmals in Deutschland eine Tagung an, die das gesamte Themenspektrum von der Krebs-Grundlagenforschung bis hin zur Überführung der Ergebnisse in klinische Studien abdeckt.“

„Verstärkte Krebsforschung ist notwendig, um die Versorgung krebskranker Menschen weiter zu verbessern, aber auch, um wirksamere Möglichkeiten der Krebsprävention für die gesamte Bevölkerung zu finden“, so Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. Gerade im Bereich der Krebsrisikofaktoren fehle noch viel Evidenz. Die Präventionsforschung müsse in Deutschland einen viel höheren Stellenwert erhalten als bisher. „Aus diesem Grund begrüßen wir es sehr, dass die Prävention auf dem 1. Deutschen Krebsforschungskongress ein Teil des wissenschaftlichen Programms ist, aber auch in der ‚Nationalen Dekade gegen Krebs‘ ganz oben auf der Agenda stehen wird.“

Um die Kommunikation zu fördern und den interaktiven Charakter der Tagung zu betonen, haben die Veranstalter auf unterstützende Formate gesetzt: Besonders großer Raum wurde der Posterpräsentation eingeräumt: Die Diskussion ihrer Forschungsergebnisse bringt Wissenschaftler mit gemeinsamen Interessen zwanglos miteinander ins Gespräch.

Neben dem DKFZ, der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Krebshilfe waren deren Netzwerke, die Onkologischen Spitzenzentren (CCC-Netzwerk), das Deutsche Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK), die Nationalen Centren für Tumorerkrankungen (NCT) und die Abteilung Experimentelle Krebsforschung (AEK) an der Ausrichtung der Tagung beteiligt. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) unterstützte die Tagung finanziell.

Text gekürzt, den ungekürzten Text finden Sie unter: www.presseportal.de/pm/130181/4183819?utm_source=directmail&utm_medium=email&utm_campaign=push

www.dkfz.de

59. Jahrestagung der DGAUM in Erfurt

Unter der Schirmherrschaft der Thüringer Ministerin Heike Werner (TMASGFF) findet die 59. Wissenschaftliche Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin e.V. (DGAUM) vom 20.-22. März 2019 erstmals in Erfurt statt. Im Fokus stehen drei Schwerpunktthemen:

- Aus der Wissenschaft für die Praxis: Gesund arbeiten in Thüringen und Deutschland
- Prävention und Gesundheitsförderung
- Digitalisierung und Arbeitsmedizin

Die DGAUM bietet ein wissenschaftliches Programm, das die gesamte Vielfalt der Arbeits- und Umweltmedizin widerspiegelt. Über 100 Vorträge und 85 Poster ergänzen sich durch vertiefende Symposien, Workshops und Seminare sowie eine Fachmesse. Tagungsleitung ist Prof. Simone Schmitz-Spanke (Erlangen) zusammen mit Prof. Jessica Lang (Aachen). Die DGAUM erwartet etwa 1.000 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Das detaillierte Tagungsprogramm finden Sie unter <https://www.dgaum.de/termine/jahrestagung/>.

Die Mitglieder der Fachgesellschaft engagieren sich nicht nur in Wissenschaft und Forschung, um so bereits bestehende Konzepte für die Prävention, die Diagnostik und Therapie kontinuierlich zu verbessern, sondern sie übernehmen die ärztliche und medizinische Beratung von Arbeitgebern und Arbeitnehmern an der Schnittstelle von Individuum und Unternehmen. Darüber hinaus beraten die Mitglieder der DGAUM alle Akteure, die ihren Beitrag zu der medizinischen Versorgung leisten und auf Fachwissen aus der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention, der arbeits- und umweltbezogenen Diagnostik und Therapie, der Beschäftigungsfähigkeit fördernden Rehabilitation sowie aus dem versicherungsmedizinischen Kontext angewiesen sind.

www.dgaum.de

Patienten sollen schnelleren Zugang zu digitalen Versorgungsangeboten erhalten

Acht Verbände der industriellen Gesundheitswirtschaft BIO Deutschland, Bitkom, bvitg, BVMed, SPECTARIS, VDGH, vfa und ZVEI, legen in einem gemeinsamen Diskussionspapier Vorschläge für einen schnelleren Zugang von digitalen Versorgungsangeboten in die Regelversorgung vor. Die Verbände erwarten dadurch höheren Patientennutzen und verbesserte Behandlungsprozesse.

Neben den telemedizinischen Einsatzmöglichkeiten bietet die Digitalisierung den Patienten besonders bei chronischen und seltenen Erkrankungen zahlreiche Möglichkeiten zum Selbstmanagement. Derzeit sind digitale Versorgungsangebote in Deutschland aber nur unzureichend in den Vergütungssystemen abgebildet, obwohl durch sie Behandlungsprozesse effizienter gestaltet und damit die Patientenversorgung verbessert werden können.

In dem branchenübergreifenden Diskussionspapier unterbreiten die Verbände Vorschläge, wie digitale Angebote schneller in die Versorgung gebracht und dadurch allen Versicherten den gleichen Zugang zu digitalen Innovationen ermöglicht werden kann. So sollten unter anderem adäquate Bewertungsverfahren für digitale Versorgungsangebote entwickelt und Beratungsangebote vorangebracht werden, um Anbieter digitaler Versorgungsangebote verbindlich über Zugangsoptionen in das Erstattungssystem zu informieren. Erforderlich sei außerdem eine Vergütungssystematik, innerhalb derer sich digitale Versorgungsangebote auch sektorenübergreifend sachgerecht abbilden lassen. Weiterhin sollten rechtliche Vorschriften für die Nutzung digitaler Versorgungsangebote bundesweit einheitlich an die Versorgungsrealität angepasst werden.

BIO Deutschland e.V.
www.biodeutschland.org

Die neue AHA/ACC-Cholesterin-Praxis-Leitlinie 2018

Nach „Fire and Forget“ nun individuelle Risikoabwägung, u.a. mit Koronarkalkmessung und Empfehlungen für den Einsatz von Ezetimib und PCSK9-Hemmern

Zu Beginn der Tagung der American Heart Association (AHA) in Chicago im November 2018 wurde die neue Cholesterin-Praxis-Leitlinie der AHA und ACC (American College of Cardiology) vorgestellt, der 10 weitere Fachgesellschaften aus den USA zugestimmt hatten. Die letzte Guideline 2013 mit der sogenannten „Fire and Forget“ – Strategie hatte für viel Kritik gesorgt. Nun wird eine individuelle Beratung der Patienten empfohlen mit personalisierter Risikoabwägung. Die Kernpunkte der neuen Leitlinie sind:

Erfreulich ist, dass sich die USA-Leitlinien von der Fire and Forget – Strategie wieder abgewandt haben und die individuelle Risikoabwägung und das Patientengespräch ganz in den Mittelpunkt stellen. Regelmäßige Lipidkontrollen werden wieder empfohlen. So können die Adhärenz und Toleranz, die bei solch einer Therapie entscheidend sind, deutlich verbessert werden und zudem möglichen Nebenwirkungen wie Statin-assoziierten Muskelbeschwerden (SAMS) nachgegangen werden und so einem plötzlichen ersatzlosem Absetzen durch den Patienten entgegen gewirkt werden. Durch die nun wieder empfohlenen Lipidkontrollen ist es weiterhin wahrscheinlicher, Zielwerte zu erreichen, indem das Statin ggf. mit Ezetimib oder PCSK9-Hemmern kombiniert wird. Beide werden explizit in der Leitlinie aufgeführt. Zum Zeitpunkt der neuen Guidelines aus den USA waren, anders als zum Zeitpunkt der letzten EAS/ESC Leitlinien 2016, die beiden kardiovaskulären Endpunktstudien FOURIER (Evolocumab) und ODYSSEY OUTCOMES (Alirocumab) nun schon publiziert. Auch Daten aus den Subgruppenanalysen der FOURIER-Studie gehen schon mit ein.

Zudem soll nun bei unklarer Indikation eines Lipidsenkers per se durch über die klassischen Risikofaktoren hinausgehende sogenannte risikoverstärkende Faktoren (risk enhancing factors) eine Entscheidungshilfe für Arzt und Patienten etabliert werden. Hier gehen bemerkenswerterweise nun Lipoprotein(a) so wie auch das hoch sensitive CRP (hsCRP) wie auch inflammatorische Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis, Psoriasis und auch die Hypertriglyceridämie und ein Knöchel/Arm-Index (ABI) < 0,9 ein. Wichtig ist weiterhin, dass bei Patienten mit familiärer Hypercholesterinämie oder Diabetes mellitus für eine Therapieindikationsstellung keine Score-Berechnung notwendig ist, da sie per se als Hochrisikopatienten gelten. Hilfreich und neu in dieser Leitlinie ist bei Patienten mit unklarer Behandlungsindikation mit intermediären Risiko die Hinzunahme des Koronarkalks, der rasch und nicht invasiv mittels CT bestimmt werden kann. Ein Überlebensvorteil ist durch eine CAC-Bestimmung jedoch nicht nachgewiesen – aber es wäre angesichts der niedrigen Ereignisraten in der Primärprävention eine unrealistisch große Patientenzahl nötig, um dies zweifelsfrei nachzuweisen. Insgesamt gilt der Koronarkalk jedoch im Vergleich zu anderen nicht-traditionellen Risikofaktoren wie dem hsCRP diesen als überlegen.

Ulrike Schatz

Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie
Hopfengartenweg 19
90518 Altdorf
Alle Infos unter: www.endokrinologie.net



Alle Arzneimittelpackungen besitzen künftig einzigartige Sicherheitsmerkmale und einen Erstöffnungsschutz

DAK-Gesundheit zahlt Arzneimittel zur HIV-Prophylaxe

Große gesetzliche Kasse übernimmt Kosten für die „PrEP“

Die DAK-Gesundheit übernimmt rückwirkend ab 1. Januar Kosten für die sogenannte PrEP. Dabei handelt es sich um eine medikamentöse HIV-Prophylaxe, die eine Infektion verhindern kann. Im Zentrum stehen Arzneistoffe, die als HIV-Medikamente lang erprobt sind, aber auch vorbeugend eingesetzt werden können. Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit hatte das Angebot bereits im Dezember als neue Satzungsleistung beschlossen. In der vergangenen Woche kam nun auch grünes Licht vom Bundesversicherungsamt, der Aufsicht der Krankenkasse.

In Deutschland haben sich 2017 etwa 2.700 Menschen mit HIV infiziert, im Vorjahr waren es 2.900. „Die Zahl der HIV-Neuinfektionen wird nicht wesentlich kleiner, deshalb müssen wir neue Schutzmethoden fördern“, erklärt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. Das Virus befällt und zerstört vor allem die Zellen des menschlichen Immunsystems. Das geschwächte Immunsystem ist dann nicht mehr in der Lage, auf andere Infektionen zu reagieren. „Die PrEP kann bei regelmäßiger Einnahme der verordneten Medikamente das Ansteckungsrisiko fast vollständig ausschalten“, so Storm. Dabei hemmen die Wirkstoffe Tenofovir und Emtricitabin ein spezielles Enzym des HI-Virus und verhindern somit, dass es sich im menschlichen Körper fortpflanzt. Maßgebliche Studien haben einen Schutzeffekt von 96 Prozent ergeben.

Noch mehr Sicherheit in der Arzneimittelversorgung

Arzneimittel werden mit zahlreichen Maßnahmen gegen Fälschungen geschützt. Um die legale Lieferkette in der Arzneimittelversorgung aber noch sicherer zu machen, ergänzen ab dem 9. Februar 2019 zusätzliche Datencodes die zahlreichen bereits existierenden Sicherheitsmaßnahmen.

Pharmaindustrie, Großhändler und Apotheker haben sich in der Organisation securPharm zusammengeschlossen und das deutsche Schutzsystem gegen Arzneimittelfälschungen aufgebaut. Und so funktioniert's: In einem quadratischen Data-Matrix-Code, der sich auf beinahe allen verschreibungspflichtigen Arzneimitteln befinden muss, ist eine individuelle Seriennummer gespeichert, die der Apotheker vor der Abgabe an den Patienten scannt und auf Übereinstimmung mit den Informationen einer Hersteller-Datenbank prüft. So wird die Echtheit der Packung verifiziert. Zusätzlich sichert ein Erstöffnungsschutz die Unversehrtheit der Arzneimittelpackung.

Allein in Deutschland werden pro Jahr 750 Millionen zu verifizierende verschreibungspflichtige Arzneimittel an die Pati-

enten abgegeben. Europaweit dürfen ab dem 9. Februar 2019 nur noch Packungen von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln neu auf den Markt gebracht werden, die diese vorgeschriebenen Sicherheitsmerkmale aufweisen. In der Übergangszeit wird es in den Apotheken sowohl neue, mit dem Data-Matrix-Code versehene Arzneimittelpackungen, als auch Packungen ohne den zusätzlichen Sicherheitscode geben. Mit jedem Tag wird das Schutzsystem immer noch sicherer.

Für die Errichtung des Fälschungsschutzsystems haben die Unternehmen der pharmazeutischen Industrie viel Zeit, Geld und Energie investiert - immer mit dem Ziel vor Augen, dass die Patienten mit noch sichereren Arzneimitteln versorgt werden. Diesem Kraftakt ging die EU-Fälschungsrichtlinie voraus, die 2011 verabschiedet wurde. Eine gute Nachricht für die Patienten in Europa!

Foto: obs/BPI Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie/Quelle: securPharm e.V.

www.bpi.de

Informationen zur PrEP gibt es im Internet unter www.dak.de/prep oder in jedem DAK-Servicezentrum

Basler Forschende identifizieren Medikament gegen Metastasenbildung

Die grösste Gefahr bei Brustkrebs sind Metastasen. Sie verbreiten die Krebszellen im ganzen Körper. Forschende der Universität Basel und des Universitätsospitals Basel haben nun einen Wirkstoff entdeckt, der die Bildung von Metastasen unterdrückt. In der Fachzeitschrift «Cell» berichten die Molekularbiologen, Bioinformatiker und Kliniker über ihren interdisziplinären Ansatz.

Die Entwicklung von Metastasen ist für mehr als 90% der krebsbedingten Todesfälle verantwortlich, und Patienten mit metastasierenden Erkrankungen gelten als unheilbar. Das interdisziplinäre Team um Prof. Nicola Aceto am Departement Biomedizin von Universität und Universitätsspital Basel hat eine Substanz identifiziert, welche die Verbreitung von bösartigen Krebszellen hemmt und gleichzeitig die Bildung von Metastasen verhindern kann.

Vorläufer von Metastasen: Zirkulierende Tumorzellverbände

Zirkulierende Tumorzellen (CTCs) sind Krebszellen, die einen Primärtumor verlassen, in die Blutbahn gelangen und dann in anderen Körperregionen Fernmetastasen bilden. Diese sogenannten CTCs können als Einzelzellen oder Zellverbände im Blut eines Patienten unterwegs sein. Insbesondere die Tumorzellverbände (CTC-Cluster) gelten als Vorläufer von Metastasen. Das Basler Forschungsteam hat festgestellt, dass im Zuge der Clusterbildung eine chemische Veränderung auf Zellebene stattfindet, wodurch Gene an- und ausgeschaltet werden. Diese sogenannten epigenetischen Veränderungen ermöglichen es den CTC-Clustern, einige Eigenschaften von embryonalen Stammzellen anzunehmen, etwa die Fähigkeit unkontrolliert zu wachsen und verschiedene Gewebetypen hervorzubringen.

Auf der Suche nach einem Wirkstoff, der die Metastasenbildung unterdrückt, testete das Forschungsteam 2486 von der

US-Arzneimittelbehörde FDA zugelassene Substanzen, die für unterschiedliche Indikationen eingesetzt werden. Dabei fanden die Forschenden unerwartet Hemmstoffe, die eine Auflösung der patienteneigenen CTC-Cluster bewirken. Diese medikamentöse Auftrennung in Einzelzellen führt dazu, dass die epigenetischen Veränderungen rückgängig gemacht werden und die Bildung von neuen Metastasen verhindert wird.

Verhindern von Metastasen versus Abtöten von Tumorzellen

«Wir wollten nicht dem Standardansatz folgen und Wirkstoffe suchen, die Krebszellen abtöten. Vielmehr ging es uns darum, Medikamente zu identifizieren, mit denen die Zellcluster unwirksam gemacht werden können.

Beim Kampf gegen Krebs bleiben Metastasen die grösste Gefahr. Diese neuen Erkenntnisse über die Mechanismen der Metastasenbildung sind das Ergebnis einer gross angelegten Studie und interdisziplinären Zusammenarbeit unter anderem mit dem Tumorzentrum des Universitätsospitals Basel. „Unser ehrgeiziger Ansatz wäre ohne die Kooperation mit hervorragenden Klinikern, Molekularbiologen, Bioinformatikern und ohne die Unterstützung modernster Technologieplattformen nicht möglich gewesen“, sagt Aceto.

Originalbeitrag

Sofia Gkoutela, Francesc Castro-Giner, Barbara Maria Szczerba, Marcus Vetter, Julia Landin, Ramona Scherrer, Ilona Krol, Manuel C. Scheidmann, Christian Beisel, Christian U. Stirnimann, Christian Kurzecker, Viola Heinzelmann-Schwarz, Christoph Rochlitz, Walter Paul Weber, Nicola Aceto. Circulating Tumor Cell Clustering Shapes DNA Methylation to Enable Metastasis Seeding. Cell (2019), doi: 10.1016/j.cell.2018.11.046

Deutsches Gesundheitsportal
www.deutschesgesundheitsportal.de

Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit vom 21. bis 23. Mai 2019 in Berlin im CityCube

Deutsches Ärzteforum: die Zukunft der Medizin mitgestalten

Das Deutsche Ärzteforum, das im Rahmen des Hauptstadtkongresses Medizin und Gesundheit im Mai 2019 in Berlin stattfindet, widmet sich schwerpunktmäßig der Frage, wie die Ärzteschaft die Zukunft der Medizin mitgestalten kann. Dabei geht es zum Beispiel darum, was Fernbehandlung leisten kann, was digitale Vernetzung für bessere Patientensteuerung bedeutet, mit welchen ethischen Fragen sich datengesteuerte Modelle der Zukunft auseinandersetzen sollten und wie Präzisionsmedizin im Smart Hospital funktioniert. Der Kongress beleuchtet darüber hinaus, wie beispielsweise bei Sepsispatienten mit Big Data und Decision Support Leben gerettet werden kann, wie digitale Helfer Gesundheitsprävention fördern können und warum Patienten von der Digitalisierung des Impfwesens profitieren.

In sehr naher Zukunft werden in Deutschland Smart Hospitals, die elektronische Patientenakte und eine telematische Vernetzung aller medizinischen Leistungserbringer, die bis in die entfernteste Landarztpraxis des Landes reicht, realisiert sein.

Weitere Veranstaltungen gibt es zur politischen Debatte um Organspenden, zur Sicherheitskultur im Medizinbetrieb, zum Terminals- und Versorgungsgesetz, zur Arztpraxis der Zukunft.

Profitieren Sie jetzt noch vom ermäßigten Frühbuchertarif, melden Sie sich an unter: <http://www.hauptstadtkongress.de/> teilnahme

Weitere Infos unter:
www.hauptstadtkongress.de

Braunalgenextrakt als neuer therapeutischer Ansatz bei Lungenhochdruck

Lungenhochdruck (pulmonale Hypertonie, PH) ist eine schwere Krankheit der Lunge und des Herzens – und sie ist nicht heilbar. Zwar können Medikamente das Leiden Betroffener lindern, dennoch nimmt die Erkrankung in der Regel einen fortschreitenden und lebensbedrohlichen Verlauf, sodass letztlich eine Lungentransplantation erforderlich ist. „Charakteristisch für die pulmonale Hypertonie ist der krankhaft erhöhte Blutdruck im Lungenkreislauf, der zu Atemnot und verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit führt“, erklärt der Gießener Lungenforscher Prof. Dr. Ralph Schermuly, Zentrum für Innere Medizin an der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU). Er forscht mit seinem Team am Deutschen Zentrum für Lungenforschung (DZL, Hauptsitz an der JLU) an neuen Therapien gegen Lungenhochdruck. Der unheilvolle Kreislauf bei dieser Krankheit: Damit die Lunge gut durchblutet wird, muss das rechte Herz stark pumpen, was langfristig zu mehr Muskelmasse des rechten Herzens und schließlich zu einer Herzmuskelschwäche führt.

Die Gießener Lungenforscherinnen und -forscher haben nun einen neuen Therapieansatz für Lungenhochdruck entwickelt: In einer im „American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine“ (AJRCCM) erschienenen Studie belegen sie eine Verbesserung der experimentellen pulmonalen Hypertonie durch die Gabe des Braunalgenextraktes Fucoïdan. Fucoïdane sind sulfatierte Polysaccharide mit einem Fucoose-Rückgrat, die hauptsächlich in braunen Meeresalgen vorkommen. In Japan und anderen asiatischen Ländern wird Fucoïdan seit Jahrhunderten als natürliches Heilmittel mit antientzündlichen, antitumorösen und die Blutgefäße schützenden Eigenschaften verwendet.

Diese Symptome der pulmonalen Hypertonie wurden im Experiment durch die Gabe von Fucoïdan deutlich abgeschwächt und der strukturelle Umbau

der Lungengefäße verhindert. Die Wissenschaftlerin Dr. Tatyana Novoyatleva vom Universities of Giessen and Marburg Lung Centre (UGMLC) konnte auch den Wirkmechanismus aufklären: Fucoïdan hemmt das für die Immunreaktion wichtige Protein p-Selectin.

Die 1607 gegründete Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) ist eine traditionsreiche Forschungsuniversität, die rund 28.000 Studierende anzieht. Neben einem breiten Lehrangebot – von den klassischen Naturwissenschaften über Rechts- und Wirtschaftswissenschaften, Gesellschafts- und Erziehungswissenschaften bis hin zu Sprach- und Kulturwissenschaften – bietet sie ein lebenswissenschaftliches Fächerspektrum, das nicht nur in Hessen einmalig ist: Human- und Veterinärmedizin, Agrar-, Umwelt- und Ernährungswissenschaften sowie Lebensmittelchemie. Unter den großen Persönlichkeiten, die an der JLU geforscht und gelehrt haben, befindet sich eine Reihe von Nobelpreisträgern, unter anderem Wilhelm Conrad Röntgen (Nobelpreis für Physik 1901) und Wangari Maathai (Friedensnobelpreis 2004). Seit dem Jahr 2006 wird die Forschung an der JLU kontinuierlich in der Exzellenzinitiative bzw. der Exzellenzstrategie von Bund und Ländern gefördert.

Publikation

Novoyatleva T, Kojonazarov B, Owczarek A, Veeroju S, Rai N, Henneke I, Böhm M, Grimminger F, Ghofrani HA, Seeger W, Weissmann N, Schermuly RT. Evidence for Fucoïdan-P-selectin Axis as a Therapeutic Target on Hypoxia-induced Pulmonary Hypertension. Am J Respir Crit Care Med. 2018 Dec 17. DOI: 10.1164/rccm.201806-1170OC <https://www.atsjournals.org/doi/10.1164/rccm.201806-1170OC>

Deutsches Gesundheitsportal
www.deutschesgesundheitsportal.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Network & Counsel UG
(haftungsbeschränkt)
HRB 16265 AG Münster
GF Anne Wantia
Hölderlinweg 35
48165 Münster
Tel.: +49 (0) 2501 / 924 33 45

Büro Adresse:
Hansestr. 53
48165 Münster
Tel.: +49 (0) 2501 / 971 09 97
Fax: +49 (0) 2501 / 971 83 58
E-Mail: gour-med@gour-med.de
Internet: www.gour-med.de

Redaktion:
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)
Anne Wantia (Reise, Foto)
Klaus Lenser (Gastronomie, Reise)
Gunther Schnatmann (Reise)
Bruno Gerding (Reise)
Heiner Sieger (Reise)
Marcel Tekaath (Wein)
Wilfried Sauer (Reise, Golf)

Layout:
Jennifer Bahn
Tel.: +49 (0) 2501 / 971 09 54

Erscheinungsort:
48165 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 eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen unbedingte die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.



SÜDSUDAN © Isabel Corthier

Liebe Kollegin, Lieber Kollege:
Wir brauchen
Ihre Solidarität!

Unterstützen Sie unsere medizinische Nothilfe
weltweit - als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter
im Projekt oder als Dauerspender.

Vielen Dank,
Volker Herzog

Ihr Dr. Volker Herzog
seit 15 Jahren im Einsatz für
Ärzte ohne Grenzen

JETZT PARTNERARZT WERDEN!

GEMEINSAM KÖNNEN WIR MEHR BEWIRKEN. Erfahren Sie bei uns, wie Sie Ihre Kollegen und Kolleginnen im Projekteinsatz unterstützen können: www.aerzte-ohne-grenzen.de/partnerarzt



SPENDENKONTO:
BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT
IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises