

gegründet
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 11/12 – 2023

DER WEIN- GENIESSER TIPP

Ruffino Weine

GENUSS- UND REISETIPPS

Berliner Meisterköche

Schleswig-Holstein
Gourmet Festival

Rheingau Gourmet &
Wein Festival

ÖSTERREICH
Hotel Puradies
Kärntner Nockberge

FRANKREICH
Dordogne-Périgord

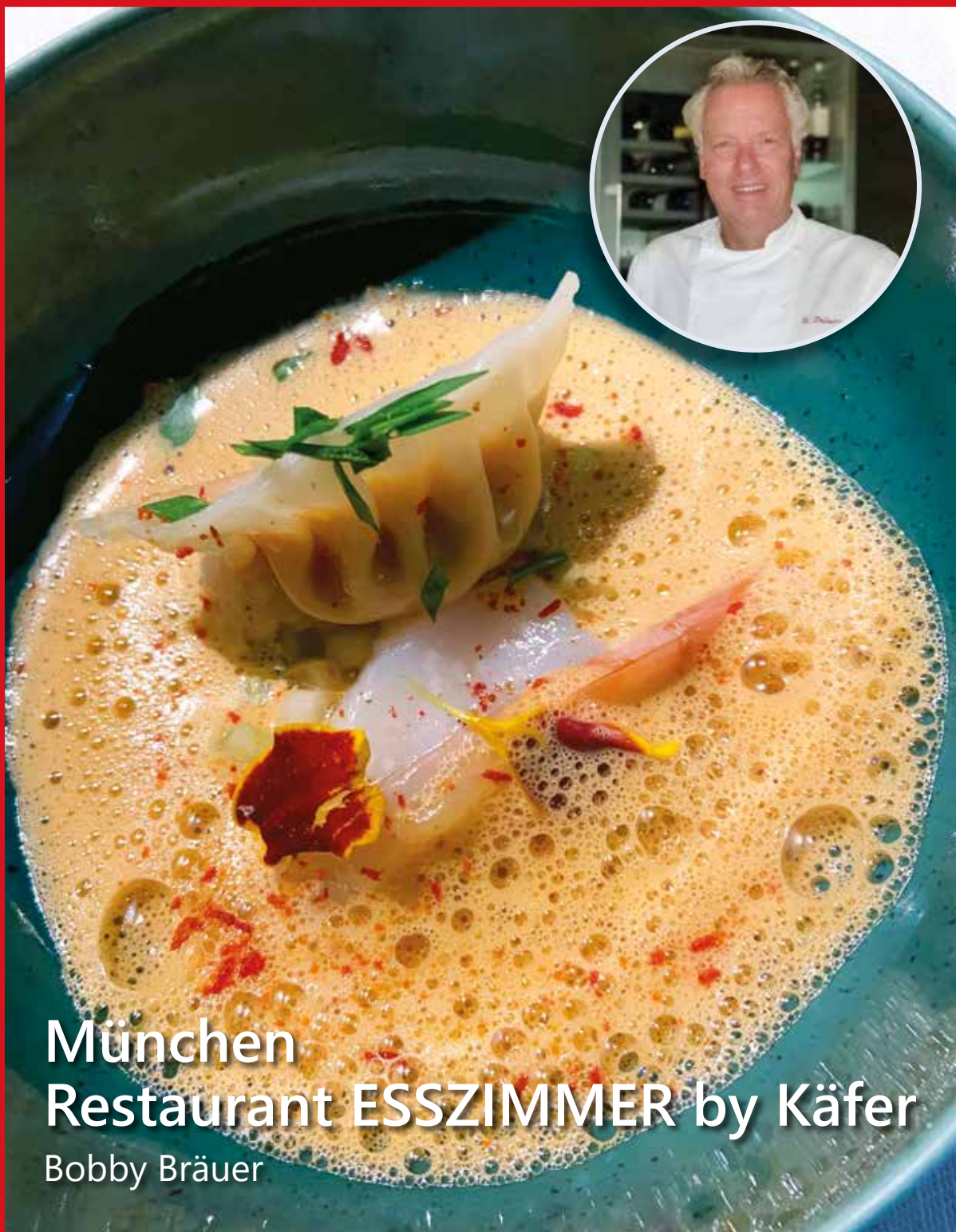
ECUADOR
Magische Töne

MEDIZIN NEWS

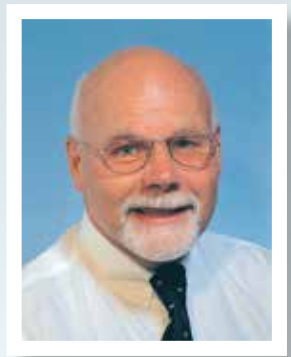
DENTAL NEWS

PHARMA NEWS

11/12 – 2023
42. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



München
Restaurant ESSZIMMER by Käfer
Bobby Bräuer



Liebe **Gour-med** - Leserinnen und Leser,

Ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende. Rückblickend waren es mehr Horrorszenarien, die uns begleitet haben. Was ist los in dieser Welt, die geprägt ist von Hass, Terror, Kriminalität und Egoismen? Empathie, Zuneigung, Hilfsbereitschaft und Verständnis für Meinungsfreiheit gibt es kaum noch.

Die Menschen werden immer aggressiver, auch im ganz normalen Alltag. Viele erkennen die Grundsätze des Zusammenlebens nicht mehr an und glauben, dass sie nach ihren eigenen Regeln leben können. Wichtig ist nur der persönliche Vorteil. Wenn man jemanden auf sein Fehlverhalten hinweist, wird man im günstigsten Fall verbal angegangen oder direkt physisch attackiert. Wie soll das weitergehen? Eine Antwort darauf gibt es von den zuständigen Institutionen nicht.

Machen Sie für sich ganz persönlich und allen, die Ihnen nahe stehen für 2024 eine Zäsur und gewinnen Sie dem Alltag positive Seiten ab. Gönnen Sie sich besonders in der besinnlichen Weihnachtszeit etwas Luxus. Dabei sollen Ihnen unsere Empfehlungen helfen.



Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen im 2-Sterne-restaurant ESSZIMMER in der Münchener BMW Welt bei Bobby Bräuer. Erleben Sie 2-Sterne-Genuss auf 3-Sterne-Niveau. Den Besuch werden Sie genießen.

Unser Reiseexperte Heiner Sieger stellt Ihnen einige exzellente Regionen vor, in denen er hervorragende Erfahrungen gemacht hat und sicher ist, dass auch Ihnen diese Tipps gefallen werden.



Wir empfehlen Ihnen gleich zwei Gourmetfestivals: das Rheingau Gourmet & Wein Festival im Kronenschlösschen in Hattenheim, aber auch das Schleswig Holstein Gourmet Festival in verschiedenen Restaurants im Norden. Beide Veranstaltungen sind seit vielen Jahren ein Treffpunkt für Genießer aus aller Welt.



Lesen Sie ein spannendes Interview von Susanne Pläß mit dem einzigen 3-Sternekoch Berlins, Marco Müller. Der Elitekoch plaudert aus seinem privaten Leben.

Gerd Krauskopf, zuständig für Reisen und Gastronomie, ist „immer auf Achse“, um attraktive Reiseziele und herrliche Hotels für Sie zu finden. In dieser Ausgabe berichtet er über Ziele in Bayern, Italien und Österreich.



Ein ganz besonderes Highlight haben wir in Frankreich für Sie entdeckt: das Département Dordogne/Périgord. Wir fanden eine zauberhafte Landschaft, reich an Kultur und Kulinarik vor und möchten Ihnen diese Region für Ihre nächste Reise vorschlagen. Es lohnt sich!

Wie immer sind wir bemüht, Ihnen etwas Ablenkung für die kleinen und großen Fluchten aus dem Alltag aufzuzeigen. Unsere Med- und Pharma-News finden Sie wieder im hinteren Teil der Gour-med.

Genießen Sie das Weihnachtsfest und kommen Sie gut in das Neue Jahr. Für 2024 wünschen wir Ihnen und allen Menschen Frieden, Gesundheit und eine bessere Zeit.

Ihr Klaus Lenser
und das gesamte Team von Gour-med.

Danke dass Sie Gour-med lesen

Nicht vergessen: ALLES WIRD GAR!!!

Damit Sie immer gut informiert sind empfehlen wir Ihnen das kostenlose Abonnement unseres 2-3 x mtl. erscheinenden Newsletter. Anmeldungen hier:

www.gour-med.de und www.gour-med.de/category/newsletter

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

Sie finden uns auch auf:
Instagram – Facebook – Twitter

Titelbild: **Gour-med**



04 Restaurant ESSZIMMER by Käfer

- 10 DER WEINGENIESSER-TIPP
10 Ruffino Weine – eine toskanische Legende

- 12 GENUSS- UND REISETIPPS
12 Berlin kulinarisch: Die Besten der Berliner
Gastronomie
14 2. Bergische Genussstage
16 Magische Töne in Ecuador
18 Ecuador – Interview mit Beate Zwermann
20 Winter im Chiemgau
22 Hotel Puradies
26 27. Rheingau Gourmet & Wein Festival
28 Neues Hotelkonzept im Stimbekhof
30 Dordogne-Périgord für Genießer und
Kulturfreunde
35 Four-Hands-Dinner im Osnabrücker Kesselhaus
38 Interview mit 3-Sternekoch Marco Müller



16 Ecuador



57 Weissensee



41 Waldhotel Tann

- 40 Schleswig-Holstein Gourmet Festival
41 Waldhotel Tann
44 Auf der Spur der Kaiserjäger
47 Kärntner Nockberge
49 Der Millstättersee – Paradies im Herbst
52 Ferienregion Alta Badia
54 Seehopping in Oberitalien
57 Weissensee in Kärnten

59 BUCH-TIPPS

60 MEDIZIN NEWS

62 PHARMA NEWS

- 02 EDITORIAL
60 IMPRESSUM

Besonders empfehlenswert

München

Fine Dining und innovative Technik in den BMW Welten 2-Sternekoch Bobby Bräuer im Restaurant ESSZIMMER by Käfer



Gour-med

Über einen Mangel an Sterne-Gastronomie können sich die Münchner sicher nicht beschweren. In den letzten 10 Jahren hat in der bayerischen Landeshauptstadt eine geradezu phänomenale Entwicklung im Fine Dining Segment stattgefunden.

Einen maßgeblichen Anteil an diesem Trend hat 2-Sternekoch Bobby Bräuer. In seiner beruflichen Vita hat der Küchenchef bei vielen hervorragenden Kollegen Erfahrungen sammeln können. Die



Das Kreativteam aus Küche und Service

Besonders empfehlenswert



2 Sternechef Bobby Bräuer

Münchner Urgesteine am Herd wie Otto Koch, Eckart Witzigmann und natürlich der Grandseigneur Dieter Müller waren seine Lehrmeister und prägten seine berufliche Karriere. Weitere Stationen in

Düsseldorf und Berlin, wo er den 1. Stern erkochte, waren das Tiroliä in Kitzbühel und letztlich das ESSZIMMER by Käfer in den BMW-Welten, wohin es den gebürtigen Münchner zog.

Grüße aus der Küche: Gänseleber mit Kornelkirsche, Falafel-Kugel

Seinen klassisch-französischen Kochstil, eine Reminiszenz an seine großen Kollegen, hat er so perfektioniert und kocht damit seit Jahren auf



„Augenhöhe“ mit den Exzellenzen der Gourmetküche.

Die Location im Olympia Park ist schon für sich einen Besuch wert. Inmitten der BMW Luxuskarossen herrscht eine besondere Atmosphäre, die ein angenehmes Flair ausstrahlt. Das Restaurant



Austern mit Granité

thront in der 3. Etage über einer Glitzerwelt aus Chrom, edlem Lack und neuesten Innovationen der Automobiltechnik.

Die Gäste genießen es vor dem großartigen Dinner bei Bobby Bräuer, ohne „Belästigung“ eines rhetorisch begabten Autoverkäufers die ausgestellten Schmuckstücke zu besichtigen. Das ESSZIMMER by Käfer sowie die anderen Betriebe in der BMW Welt sind seit 10 Jahren ein Teil der beruflichen Heimat des Küchenchefs, in der er fast alle Facetten seines Könnens ausleben kann. Vom Restaurant hat man von vielen Tischen einen Blick auf die Ausstellung.

Das ist ein Forum mit idealen Voraussetzungen, die Bobby Bräuer in der Küche schätzt, weil sie eine Symbiose zu seinem Stil ist. Einen Produkt-Ausschluss,

Besonders empfehlenswert

wie es einige Kollegen fast enthusiastisch betreiben, gibt es für ihn nicht. „Ich habe nie auf bestimmte Produkte, z. B. Meeresfrüchte, die unbedingt für mich zur Gourmetküche gehören, verzichtet. Die Begeisterung für die vielen exotischen Lebensmittel lässt uns oft vergessen, welche kulinarischen Schätze wir im eigenen Land haben“, so begründet der Küchenchef seine Menu-Kreationen. Es kommt auf die Qualität und Frische verbunden mit der aromatischen Zubereitung an.

Wichtig ist es für ihn, dass es den Gästen so schmeckt, dass sie wiederkommen. „Wer sich und seine Speisen nicht ständig weiterentwickelt, keine neuen Ideen testet und keine aromatischen Risiken eingeht, wird nicht lange an der Spitze mitkochen. Die Gäste erwarten Innovationen, auch mal ungewohnte, ja unbekannte Harmonien. Jedes Menu muss bei den Gästen wie eine neue vollkommene Kreation die Neugier wecken.

Die Signatur von Bobby Bräuers Küche ist die Geschmackskomposition, die den Eigengeschmack jeder Komponente berücksichtigt und damit Garant für immer neue Genussvarianten ist. Die



Restaurantleiterin Stephanie Davis mit Bobby Bräuer

wirklich alle der Meinung sind, so ist es ok. Das erklärte Ziel: Hochgenuss nach Art des Hauses.

Diese erfolgreiche Methode wurde 2015 mit dem 2. Michelin-Stern und vielen weiteren Ehrungen und Preisen

zwischen fünf bis zu acht Gängen und zusätzlich aus einem vegetarischen Menu. Ca. alle zwei Monate werden die Menus saisonal angepasst.



Aromen werden abgestimmt, sodass die einzelnen Elemente zusammen passen und nicht zu einer undefinierbaren Masse werden. Seine Gerichte sollen ein Erlebnis sein, an das die Gäste gerne zurückdenken. Der sympathische Küchenchef liebt es immer wieder innovative Methoden der Zubereitung mit seinem Team auszuprobieren, bis

bestätigt. Unter anderem wird das ESSZIMMER mit Bobby Bräuer in die Vereinigung Les Grandes Tables du Monde aufgenommen. Die Vereinigung vertritt und fördert die besten Restaurants der Welt.

Die Speisekarte im ESSZIMMER bietet zwei Menus an. Wählen kann man



Immer sehr beliebt: Das goldene Ei

Unser Abend im ESSZIMMER startet mit dem bei Stammgästen sehr beliebtem „Goldenen Ei“, einer Kombination aus

Besonders empfehlenswert



Lauch, Steckrübe, pochiertem Ei, einer Espuma aus Paprika, gekrönt mit Kaviar. Leicht orientalisch angehaucht kommt die knusprige Falafelkugel neben Gänseleber mit Kornell-Kirsche als Gruß aus der Küche, bevor das Menu mit Ora

Der dazu gereichte Sake „Kirschblüte“ verbindet sich perfekt mit den Aromen des Gerichtes. Es folgt ein Crab Vert: Jakobsmuschel in Safransauce mit Sellerie, sehr harmonisch die Abstimmung der Zutaten. Ganz der Jahreszeit angepasst wird als folgender Gang ein Süppchen von Topinambur mit schwarzem Trüffel und Eigelb serviert.

Der Fischgang, ein St. Petersfisch in einer Bouillon vom Ochschwanz



Crab Vert

mit Steinpilzen, Muskatkürbis und Pata Negra ist auf den Punkt gegart und passt hervorragend zu dem 2021 Frulano Dorigo „Ronc di Juri“ aus dem



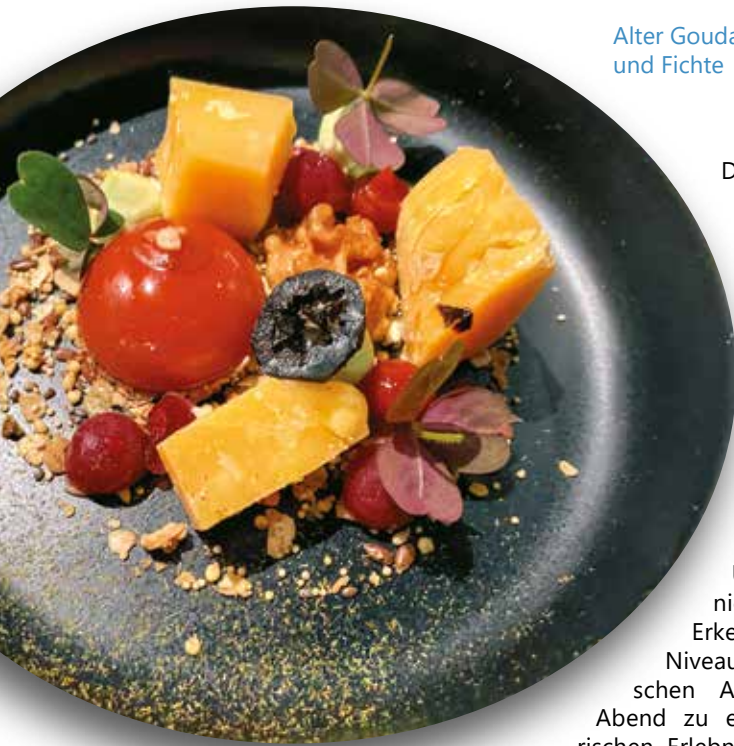
Ora King Lachs, Pflaume und Fenchel

King Lachs, Auster, Pflaume und Fenchel beginnt.



Linsenragout, Kalbshaxe, Räucheraal und Gänseleber

Besonders empfehlenswert



Alter Gouda, Hagebutte, Granola und Fichte

Der süße Abschluss aus Ricotta, Pistazie, Vanille und Orangeat wurde begleitet mit einem Birnensekt aus dem Sekthaus Griesel von der Hessischen Bergstraße. Da zeigt der Pâtissier Alex Ködel, dass der krönende Ausklang eines perfekten Menüs immer ein Höhepunkt ist.

Unser Fazit: Ein Menü, nicht nur nach unserer Erkenntnis auf 3 Sterne-Niveau mit kreativ harmonischen Aromenspielen, die den Abend zu einem köstlichen kulinarischen Erlebnis machten und das wir Ihnen, verehrte Gour-med Leser nicht vorenthalten möchten.

Friaul. Auch wer bisher eher kritisch Innereien mied, sollte unbedingt die Milchkalbsniere auf Kartoffelrisotto mit Birne und Haselnuss probieren. Sie werden erstaunt feststellen, dass Nieren wunderbar schmecken. Der 2015 Amarone della Valpolicella Classico aus Venetien ergibt eine tolle Symbiose zu dem zarten Rehrücken mit Tandoori, Ananas und Kerbelknolle.

Vor dem Dessert wurde ein alter Gouda mit Hagebutte, Granola und Fichte gereicht.

Das Ambiente des ESSZIMMERS passt gut zu der großzügigen Ausstattung in den BMW Welten. Modernes Interieur, elegant mit gedeckten Farben aufeinander abgestimmt, lässt es sich hier gemütlich dinieren. Eine beachtenswerte Weinkarte mit exzellenten Tropfen, die ausschließlich aus den besten europäischen Lagen kommen, da fällt die Auswahl nicht leicht. Wir raten, nutzen Sie die kompetente Beratung der Restaurantleiterin Stephanie Davis oder



Weinschrank

das vorgeschlagene Weinpairing aus der Menu Karte.

Zu dem gelungenen Dinner trägt der gut organisierte Service unter der Restaurantleiterin Stephanie Davis erheblich bei. In Zeiten, in denen auch die gehobene Gastronomie unter großem Personalmangel leidet, ist uns dieser Hinweis wichtig.

Wie schon zu Beginn dieser Reportage erwähnt, München hat eine nennenswerte Sternegastronomie aber eben nur einen Bobby Bräuer. Für Ihren nächsten Besuch der bayerischen Landeshauptstadt sollten Sie unbedingt eine Visite in Bobby Bräuers ESSZIMMER einplanen. Die aktuelle Menu Karte finden Sie hier:

www.feinkost-kaefer.de/esszimmer-muenchen

Fotos: Gour-med

Info:
ESSZIMMER
Am Olympiapark 1
80809 MÜNCHEN
Mail: esszimmer.bmw-welt@feinkost-kaefer.de



Ricotta, Pistazie, Vanille, Orangeat, der köstliche Abschluss



Milchkalbsniere auf Kartoffelrisotto und Birne
Eine Spezialität von Bobby Bräuer

Mehr als 100 Jahre – eine toskanische Legende Ruffino Weine



Eines der ältesten toskanischen Weingüter, das zur Elite der Erzeuger exzellenter Weine und inzwischen auch Seccos und Spirituosen weltweit gehört, ist das Weingut Ruffino.

Gegründet im Jahr 1877 von den Cousins Ilario und Leopoldo Ruffino in Pontassieve, wurden die beiden Winzer schnell zu Pionieren in der Weinwelt. Ihre Vision, qualitativ hochwertigen Chianti international zu vermarkten, war die Herausforderung. Die Bedingungen hierfür waren optimal. Das Klima in den toskanischen Hügeln - viel Sonne und ein Terroir, das beste Qualität versprach. Auch der Standort Pontassieve diente der Erfolgsgeschichte. Das Dorf war umgeben von erstklassigen Chianti-Weinbergen und die Logistik, der Bahnhof und Hafen von Livorno boten perfekte Exportmöglichkeiten. 1913 übernahmen Italo und Francesco Folonari das Weingut Ruffino und machten es zu einem modernen und leistungsstarken Unternehmen. Mittlerweile gehören acht Hauptgüter und sieben kleinere Weingüter mit einer Gesamtfläche von 1.500 Hektar von denen etwa 600 Hektar mit Reben bebaut sind, zum Besitz der Familie Folonari. Heute sind die Brüder Luigi und Adolfo Folonari die Eigner und Leiter des Unternehmens, das außer über die enorm erfolgreiche Marke Ruffino über einige Betriebsstätten in den



Reif für die Ernte



Die Medaillensammlung

renommiertesten Anbauzonen der Toskana - Chianti, Montalcino und Montepulciano - verfügt.

Die qualitative Kontinuität der Ruffino-Weine wurde schnell von Experten, Weinliebhabern und Connaissseuren akzeptiert. Die Anerkennung bestätigt durch viele Auszeichnungen auf internationalen Verkostungen, Wettbewerben und Ausstellungen. Nicht nur die Fachwelt war begeistert. Luxus-

Restaurants und Hotels führten die erstklassigen Weine und empfahlen sie ihren Gästen.

Nach der Einführung von Chianti-Weinen in den großen Städten der USA, dort, wo ganze Stadtteile italienisch geprägt waren, gab es kein italienisches Restaurant, das Ruffino-Wein nicht auf der Weinliste hatte. Sehr Absatz fördernd war es, als in den Goldenen Zwanzigern des vorigen Jahrhunderts Ruffino-Weine sogar in Apotheken als Anti-Stressmittel angeboten wurden. God bless America!

Prominente Persönlichkeiten wie Sofia Loren und Marcello Mastroianni und viele andere Weltberühmtheiten besuchten und besuchen immer noch das Weingut, um sich mit den edlen Tropfen einzudecken.

Gesellschaftliche Unruhen um den Methanol-Wein-Skandal in den 1980er-Jahren führten dazu, das Ruffino es als große Chance sah, eine Schlüsselrolle für die Anerkennung und Förderung von Qualitätsweinen zu übernehmen und mit dem Tenute Ruffino-Projekt das Ansehen und den guten Ruf toskanischer Chianti-Weine erneut auf das verdiente Niveau zu proklamieren.



Gutes Essen zu gutem Wein

In dieser Zeit entstanden auch die Supertuscans wie Tignanello und Sassicaia. Letztlich ist es ein Verdienst von Ruffino, dass die qualitativ hochwertigen Supertuscanweine zu den Spitzengewächsen im Weinbau gehören.

Das Weingut in Poggio Casciano, Stammhaus von Ruffino, etwas außerhalb von Florenz gelegen, ist Garant für Innovation, Kreativität, Qualität, Nachhaltigkeit, Gastfreundschaft und natürlich höchsten Genuss. Die Renaissancevilla steht Gästen als Hotel und Restaurant zur Verfügung. Das Relais besteht aus sieben Doppelzimmern mit Bad, Wi-Fi, Klimaanlage, TV mit SKY und Safe. Die Zimmer haben direkten Blick auf die Weinberge oder den italienischen Garten und sind in einem eleganten Landhausstil eingerichtet.

Wann genießen Sie Ihren ersten Ruffino-Wein? Wir versichern Ihnen, es wird nicht der letzte sein.

Fotos: Gour-med

Weitere Informationen: www.ruffino.it



Ruffino Selektion

Berlin kulinarisch

Berlin-Partner ehrt die Besten der Berliner Gastronomie 2023



Das sind die Berliner Meisterköche 2023: Die Auszeichnung „Berliner Meisterköchin und Berliner Meisterkoch 2023“ geht an das Team des Restaurants „Coda“, Julia A. Leitner und René Frank.



Julia Leitner vom Coda

René Frank, der 2016 das einzigartige Konzept „Coda – Dessert Dining“ ersann und es seitdem mit seiner Küchenchefin Julia Leitner führt, spricht lieber von „Rückwärtskochen“. Bei der Pâtisserie steht das Erhitzen am Anfang - was am Abend serviert wird, ist runtergekühlt. „Coda“ – dessen Name aus der Musik entlehnt ist und besagt, dass der letzte Gang zum Hauptakteur wird – damit einen ganzheitlichen Dinneranspruch verfolgt. Entsprechend stehen den Kreationen der Doppelspitze exakt abgestimmte Drinks zur Seite, die nicht nur begleitend, sondern ergänzender Teil des Menüs sind.

Der Titel „Aufsteigerinnen des Jahres 2023“ wird ebenfalls an ein Team vergeben: Rosa Beutelspacher und Sarah Hallmann vom Restaurant „Hallmann & Klee“.

Kochen ist vor allem ein Handwerk. Und nicht minder eine Gesellschaftswissenschaft. In diesem Sinne war das Restaurant Hallmann & Klee einer der kulinarischen Orte in Berlin, der sich am

Der all jährliche Höhepunkt - seit 1997 - für die Berliner Spitzengastronomie ist die Bekanntgabe der Exzellenzen ihrer Zunft

Sie sind Vorbild und Glanzlichter für gastronomische Innovation, Vielfalt und Internationalität in der kulinarischen Berliner Szene. In diesem Jahr so weiblich wie noch nie. Am 19. November wurden die Preisträger im Rahmen einer großen Gala in den Kategorien „Berliner Meisterkoch“, „Aufsteiger des Jahres“, „Berliner Gastgeber“, „Berliner Szenerestaurant“, „Berliner Kiezmeister“, „Berliner Barkultur“ und „Gastronomischer Innovator“ geehrt.

Da war Frauen-Power angesagt. Das Motto des Abends „Space to Taste“. In den ehemaligen Kantgaragen wurden in diesem Jahr so viele Frauen wie noch nie zuvor in der Geschichte der Berliner Meisterköche ausgezeichnet. Neu war auch, dass in zwei Kategorien jeweils Teams die Jury überzeugen konnten. Die

280 geladenen Gäste, Sponsoren, Gourmets und Fachjournalisten wurden beim „Space to Taste“ Gala-Diner von den Preisträgerinnen und Preisträgern aus dem vergangenen Jahr bekocht.

Für den Auftakt war Christoph Kujanski aus dem POTS, Aufsteiger des Jahres 2023, verantwortlich. Der Müritz Zander war ein Genuss. Die Gourmet Garage servierte Aubergine „Sous vide“, die perfekt aromatisiert auf den Teller kam. Die Feinkost - Fabrik Golvet überraschte mit einem Hamachi aus grünen Erdbeeren mit Imperial Caviar und die Tasting Tankstelle Weng Cheng hatte ein herrliches Biang Biang Beef zubereitet.

Der Veranstalter „Berlin Partner“ empfahl den Gästen, für jeden Gang den Tisch zu wechseln, was zu einer erfreulichen Kontaktvielfalt führte. Der Höhepunkt des Abends war dann die Bekanntgabe der Sieger in den einzelnen Kategorien.



Die Aufsteigerin – Rosa Beutelspacher von Hallmann & Klee

konsequentesten und frühesten gegen den Mythos des genialen Kochkünstlers, der genialen Kochkünstlerin gestellt hat.

In der Kategorie „Berliner Gastgeber 2023“ ist die Wahl der Jury auf Falco Mühlichen, Restaurantleiter und Gastgeber aus dem Restaurant „Rutz“, gefallen.



Falco Mühlichen ein Gastgeber par excellencé

Er ist ein Lebenskünstler, beherrscht seine Launen und empfängt den Gast auf eine freundliche Art. So erlebt man Falco Mühlichen als Restaurantchef im „Rutz“. Er tritt gepflegt in Erscheinung, einfach elegant, zeitgemäß. Obwohl Mühlichen eine Sommelière zur Seite steht, ist er selbst mit dem Wein vertraut. Er hat eine Idee von seinem Beruf, ist kundig in jeder Hinsicht.



Lisa Baladurage und ihr fröhliches Team vom Sathutu

Das „Berliner Szenerestaurant 2023“ ist in diesem Jahr das Restaurant „Sathutu“. Sathutu verbindet die in Deutschland eher rar vertretene Länderküche Sri Lankas mit der Urbanität Berlins.

In dem Restaurant in Prenzlauer Berg servieren Lisa Baladurage und ihr Team eine zeitgenössische, moderne sri-lankische Küche in minimalistisch inszenierten Räumen und einer schönen Terrasse zur Rykestraße. Die Gerichte sind produktfokussiert und mit viel Fingerspitzengefühl gewürzt: aromatisch, vielschichtig, besonders.



Berliner Kiezmeister, die Brüder Al-Sakka

Der „Berliner Kiezmeister 2023“ ist die „Damaskus Konditorei“ in Neukölln. Schon mal Kunafa Nabluseya probiert? Das ist geschmolzener Schafskäse mit knusprigem Engelshaar. Oder Halawa: kleine Röllchen aus Grieß, gefüllt mit Frischkäse, dazu ein Rosenwasser und gemahlene Pistazien. 2016 eröffnete die Familie Al-Sakka die Konditorei Damaskus.



Kerstin Ehmer, Bar-Expertin aus der Victoria Bar

Die Auszeichnung für die „Berliner Bar-Kultur 2023“ geht an die „Victoria Bar“.

1995 und nach der Wende eröffneten Kerstin Ehmer, Beate Hindermann und Stefan Weber gemeinsam mit dem einstigen Berliner Unikat, Fassbinder-Schauspieler und Drehbuchautor Fritz Müller-Scherz die „Green Door“, Berlins erste neue klassische Cocktailbar. Sechs Jahre später zog man weiter und gründete „die Vicki“ auf der Potse, Berlins Victoria Bar in der Potsdamer Straße. „Die Green Door war unser Gesellenstück, die Victoria Bar unser Meisterstück“, sagt Beate Hindermann.

Und in der Kategorie „Gastronomischer Innovator 2023“ fiel die Wahl der Jury in diesem Jahr auf eine Initiative, die sich für Kellnerinnen und Kellner einsetzt: #proudtokellner.



Überglücklich, Julia Winkler für #proudtokellner

„Wir fragen uns, warum alle Welt denkt, unser Beruf sei banal, wo doch das Gegenteil der Fall ist“, heißt es bei der Initiative #proudtokellner. Der eingetragene Verein besteht aus mehr als 50 Kellner:innen aus ganz Deutschland, die sich zusammengeschlossen haben, um das Kellnern wieder attraktiv zu machen. Julia Winkler, Restaurantleiterin im Nobelhart&Schmutzig nahm den Peis stellvertretend für die Mitglieder des Netzwerkes #proudtokellner entgegen.

Copyright der Fotos: © Berlin Partner / eventfotografen.

Mehr Informationen:
www.berliner-meisterkoeche.de
<https://www.facebook.com/BerlinerMeisterkoeche>
[Instagram@berlinermeisterkoeche](https://www.instagram.com/berlinermeisterkoeche)

Ein großartiger Erfolg – die 2. Bergischen Genusstage



Gour-med

Von Genießern mit Vorfreude erwartet starteten die 2. Bergischen Genusstage am 31. Oktober mit einem Grand-Opening im Hotel- und Sterne-Restaurant „Zur Post“ in Odenthal. Die Brüder Wilbrand stehen seit über 15 Jahren für Fine Dining im Bergischen Land. Sie eröffneten mit einem grandiosen kulinarischen Feuerwerk die 2. Bergischen Genusstage.



Moderator Helmut Gote und
Sterne Koch Christopher Wilbrand



Bergische Lachsforelle

Helmut Gote, der beliebte und fachkundige Moderator, führte unterhaltsam durch den Abend. Seine Menu begleitenden Kommentare und Erläuterungen trugen zu einer lockeren und entspannten Atmosphäre bei, ein typischer Gote eben.

Christopher und Alejandro Wilbrand werden nicht nur von den Gästen für ihre raffinierten Küchenkreationen hoch gelobt, auch der Service unter der Leitung von Alejandro Wilbrands Gattin lief perfekt.

Der Champagner-Empfang und die vom Austernsommelier „Peter us Kölle“ mündgerecht gereichten Austern waren ein kulinarisches Highlight zur Einstimmung des Grand Opening.

Das 4-Gang-Menu wurde eingeleitet mit rustikalem Brot und französischer Salzbutter sowie den delikaten Grüßen aus der Küche. Um den lokalen Bezug zu den Produkten hervorzuheben, wurde als 1. Gang gebeizte Lachsforelle aus der



Der Hauptgang, Aged Roastbeef mit Pommes Macaire

Region gereicht. Eine Spezialität des Hauses war Gang Nr. 2, Sommertrüffel, Apfel, Sellerie und Waldpilze

Der Hauptgang Aged Roastbeef aus dem Bergischen Land mit Pommes Macaire, wildem Brokkoli und Rotweinschalottenbutter war eine harmonische Aromenkomposition, die nicht nur uns großartig schmeckte. Die Dessertvariation „Zur Post“ bestätigte die exzellente Kochkunst der Gastgeber und des gesamten Teams. Wer dann immer noch Platz für die köstliche Käseauswahl hatte, fand Gelegenheit, am riesigen Buffet sich dem Käsegenuss



Genussbotschafter Dieter Müller

hinzugeben. Neben Käse gab es zusätzlich ein Angebot mit herzhafter Wurst.

Die Genusstage stehen unter der Schirmherrschaft zweier namhafter Connaisseure. Einer ist niemand geringerer als der begnadete 3-Sternekoch Dieter Mül-



v.l. Helmut Gote, Markus Bartha mit Genussbotschafter Wolfgang Bosbach

ler. Er sagt zu seiner Schirmherrschaft: „Als Odenthaler bin ich nicht nur gern dabei, da MUSS ich dabei sein.“

Wolfgang Bosbach, bekannter und wichtiger ist, beliebter CDU Politiker, Ex-MdB und natürlich ein Kind der Region sowie bekennender Genussmensch, freut

sich über die Ehre, Genussbotschafter zu sein.

Fünf Tage wurde in verschiedenen Fine Dining Restaurants oder wenn man so will, Genussstationen Exklusives aus dem Bergischen Land serviert, das zu Recht stolz auf seine hochwertigen regionalen Produkte und Erzeuger ist.

Mit den Bergischen Genusstagen etabliert sich ein Gourmet Festival, das die Zeichen der Zeit nicht nur erkannt hat, sondern auch Genießern Regionales, oft Vergessenes zu feinsten Gerichten innovativ und neu interpretiert, zubereitet. Gäste der Genusstage sind sich einig, im nächsten Jahr sollte die Veranstaltung unbedingt wieder stattfinden und wenn

die Krisen geplagte Zeit es gestattet, auch in den folgenden Jahren.

Fotos: Bergische Genusstage

Mehr Infos
Bergische Genusstage
<https://bergische-genusstage.de>

Magische Töne in Ecuador



Chimborazo

Beate Zwermann

Der große Naturforscher Alexander von Humboldt soll gesagt haben: Die Ecuadorianer sind seltsame und einmalige Wesen. Sie schlafen ganz ruhig mitten unter knisternden Vulkanen; sie leben arm inmitten von unermesslichen Reichtümern; und sie freuen sich über traurige Musik. Von Humboldt wusste, von was er sprach. Über ein Jahr bereiste er Ecuador und erfreute sich an dessen grandioser Natur und friedlichen Menschen. Beides gibt es heute noch. Auch die Reichtümer sind noch da. Nur die Musik ist fröhlicher geworden – wenn auch nur ein bisschen.

Die deutsche Band Sash! aus Viersen bei Mönchengladbach schreit es in die Welt: *Vámonos al viaje para buscar los sonidos mágicos – de ECUADOR!* Der Hit aus dem Jahr 1997 machte die Band und Sänger Adrian Rodríguez weltberühmt. Magische Töne – dafür kommen Jahr für Jahr über eine Millionen Naturliebhaber in das kleine Land, das sich, am Äquator gelegen, die Mitte der Welt nennt. Dem Sechstel aller Vogelarten kann man in Ecuador lauschen. Der Flügelschlag der Kolibris lässt die Luft vibrieren und brummen. 135 Arten gibt es davon hier. Das Grummeln des Tungurahua-Vulkans im Abenteuerstädtchen Baños kann süße

Träume sanft unterbrechen. Mehr als 20 Vulkane gelten derzeit als aktiv. Auf den Galapagos-Inseln pfeifen Blaufußtölpel bei der Balz, weckt das Gebrüll der Seelöwen im Morgengrauen und stöhnen Riesenschildkröten stundenlang bei der Paarung.

Nur zwei Prozent des Amazonas-Regenwalds liegen in Ecuador – gleichzeitig sind das aber für das kleine Land 40 Prozent seiner Fläche. Die magischen Töne des Regenwalds schlafen nie, schon deshalb, weil es fast immer regnet. Die

Blätter der Urwaldriesen fangen das meiste Wasser ab, wodurch es wie ein sanftes Plätschern klingt, während die Winde durch den Blätterwald säuseln. Unermüdlich sind auch die Frösche – über 600 verschiedene Amphibienarten hüpfen und kriechen durch Ecuadors Urwälder. Lautlos sind nur die Schmetterlinge – mehr als 4.000 Arten wurden bereits im Regenwald und im Andenhochwald entdeckt.

Wer in Ecuador die Stille sucht, geht in die Berge. Majestätisch ragen 5- bis 6-Tausender schneebedeckt wie Kegel aus der Erde. Die Straße der Vulkane ist bei Bergsteigern legendär. Nirgendwo auf der Welt ist man der Sonne so nah, was mit der Erdkrümmung und der Lage am Äquator begründet wird. Sekündlich verändert sich das Wetter und fast immer zeigt sich der Berg seinen Besuchern, als freue er sich über die wenigen, die sich zu ihm hinauf wagen und nicht nur aus respektvoller Entfernung grüßen.

Mehrere Aufstiege zu Hütten sind auch für nicht Bergsteiger möglich. Vom Parkplatz am Vulkan Cotopaxi (5.897 Meter) sind es noch ca. 500 Höhenmeter zur Berghütte auf 4.884 Metern. Auch zur Whympfer-Hütte am höchsten Berg Ecuadors dem Chimborazo (6.310 Meter) sind es lediglich 300 Höhenmeter vom



Chimborazo Lodge

Parkplatz auf 5.100 Meter und wer will noch etwas darüber hinaus zur Lagune. Auf den Hütten wird die Einsamkeit greifbar.



Whympfer-Hütte Chimborazo

Einsame Orte gibt es viele in Ecuador. Und Weite. Beide sind überaus wohl-tuend für die Seele der Besucher. Hier, weitab von den wuseligen überfüllten Staaten Europas, gibt es noch wildes, unberührtes Land und Platz, soweit das Auge reicht. Die Natur bestimmt das Sein, nicht der Mensch.

Alpaka-Besucher



Am Fuß des Chimborazo hat der ecuadorianische Bergsteiger Marco Cruz eine kleine Lodge errichtet. Eine Herde Alpakas, Lamas und Vicuñas lebt auf dem Gelände. Drei kernige Indigene aus dem Nachbardorf bewirten die Besucher.



Ozogoches-Lagunen

Cruz bestieg die Berge Ecuadors auch schon mit Reinhold Messner, der in der Chimborazo Lodge zahlreiche Notizen hinterlassen hat.

Abseits dieser Andenriesen ist es ratsam, einen Bergführer mit auf Wanderungen zu nehmen. Ausgewiesene Wege gibt es kaum, auch nicht im größten Nationalpark des Landes am Vulkan Sangay. Der Weg zu den so mystischen wie

Andenfuchs



berühmten Ozogoches-Lagunen ist nicht ausgeschildert. Ihr Ruhm fußt auf einem Naturphänomen, das sich einmal im Jahr an einem einzigen Tag mit Zugvögeln abspielt. Diese stürzen sich todesmutig in den See, dessen Grund als besonders nährstoffreich gilt. Die meisten sterben dabei. Der hintere See der beiden ist der einzig wahre. Hier kommen die Einheimischen auch zum Baden vor großen Lebensereignissen hin. Das Wasser gilt als heilig.

Für eine Reise durch Ecuador sollte man sich Zeit nehmen – bis zu drei Wochen auf dem Festland werden dem Land gerecht – plus Galapagos! Und auch die Nächte sind wichtig – zum Sternegucken.

Frosch



Fotos: : Galapagos PRO

Galapagos PRO GmbH
E-Mail: info@galapagos-pro.com
www.galapagos-pro.com

Reiseangebot:

Gruppenreise mit den Profis – inklusive Vulkan Antisana, 4-Tage Sacha Lodge Yasuní-Regenwald und eine Woche Galapagos-Kreuzfahrt mit der Ecuador-Expertin Beate Zwermann vom 16. Februar bis 2. März 2024 sowie vom 14. Bis 28. Februar 2025, ab 7.800 Euro pro Person.

Ecuador – von der Welt vergessen

Interview mit Beate Zwermann, Galapagos PRO GmbH, zur aktuellen Lage in Ecuador und auf den Galapagos-Inseln

Naturliebhaber und Bewahrer ursprünglicher Flora und Fauna wissen die unschätzbare Vielfalt Ecuadors zu schätzen. Über die politische Situation des Landes wird aufgeregtes aber auch verwirrendes berichtet.

Die Ecuador Expertin Beate Zwermann berichtet über ihre Erfahrungen vor Ort.

Beate, Du bist seit Mitte September 2023 in Quito, wie ist die aktuelle Lage in Ecuador?

Das Leben der Menschen geht weiterhin seinen ruhigen Gang. Die Ecuadorianer waren und sind ein friedliches Volk. Besucher schützen sie liebevoll. Ecuador ist ein Land weit ab vom aufgeregten Weltgeschehen. Das ist gut für die Seele.

Die Nachrichten widersprechen dem aber...

Die mediale Aufgeregtheit weltweit ist wirklich kaum noch zu ertragen und richtet außerdem großen Schaden an. An Ecuador kann man sehr gut sehen, wie sich Journalisten zu Experten aufschwingen, ohne vor Ort zu sein. ARD und ZDF zum Beispiel berichten über Ecuador aus Mexiko und Brasilien heraus. Das Land bekommt nur Aufmerksamkeit bei negativen Nachrichten. Letztlich ist es unwichtig für die Welt und muss diese Art der Berichterstattung über sich ergehen lassen. [Diese Film hier verdeutlicht das.](#)

Die Sicherheitslage ist also gut?

Die aktuelle Verschlechterung der Sicherheitslage ist Ecuador von außen aufgezungen. Bisher kannte man hier weder Bandenkriege noch Drogenkartelle oder



Schutzgelderpressung. Leider ist Ecuador während der Pandemie zum Durchgangsland für die Drogenmafias aus Kolumbien, Mexiko, Peru und auch Osteuropa geworden, da es bereits seit Juli 2020 wieder offen und somit für diese das Tor zur Welt wurde. Mit der Normalisierung an den Grenzen werden die Helfer hier im

Land nicht mehr gebraucht und suchen sich neue Betätigungsfelder. Mittlerweile sind die Gefängnisse überfüllt. Gleichzeitig hat sich eine Bürgerwehr gebildet. Gerade in den indigenen Gemeinschaften zum Beispiel, bekommt die Mafia keinen Fuß auf die Erde. Aber klar, Geld korrumpt, wie überall auf der Welt.

Was bekommt man als Besucher mit?

Vor allem die Besorgtheit der Ecuadorianer selbst, aber auch die ein oder andere kuriose Geschichte der Bürgerwehr, die sie gerne erzählen. So wurde ein 24-jähriger Mann aus Babahoyo Anfang Oktober in einer indigenen Hochburg dabei erwischt, wie er für ein von ihm selbst gestohlenen Auto Lösegeld erpressen wollte. Die Einwohner unterzogen ihn mit „einheimischen“ Strafen: Er wurde ausgepeitscht, mit kaltem Wasser übergossen und schließlich gelyncht. Gerade die indigenen Gemeinschaften sind nicht zimperlich und statuieren gerne Exempel. Das zeigt Wirkung.

Du meinst also, die Sicherheitslage beruhigt sich gerade?

Ja, davon bin ich überzeugt. Ich bewege mich hier sehr sicher in Quito und laufe morgens quer durch die Innenstadt zur Arbeit. Unsere Gäste fahren unbehelligt durchs ganze Land. In Deutschland gibt es auch Stadtteile oder ähnliche Gebiete, von denen man weiß, dass man sie meiden sollte. So ist das hier auch in den beiden großen Städten Quito und Guayaquil sowie an der Grenze zu Kolumbien.

Wie ist die aktuelle politische Lage?

Die Ecuadorianer haben gerade einen neuen, sehr jungen Präsidenten gewählt, von dem viel erwartet wird. Der Wahlausgang ist ein klares Signal zum Aufbruch und eine Absage an die Politik der Vorgänger. Der neue Präsident Daniel Noboa stammt aus einer der reichsten Unternehmerfamilien des Landes. Das lässt vor allem die Wirtschaft aufatmen. Er verspricht Investitionen in Bildung, Arbeitsplätze und zukunftsgerichtete Industrien. Seine erste Reise nach der Wahl ging übrigens nach Europa und eben nicht in die USA oder nach China. Auch das ist ein Zeichen.

Und wirtschaftlich?

Ich reise seit 1989 nach Ecuador, seit 2004 sogar mehrmals pro Jahr und ich finde die Entwicklung sehr beeindruckend. Ecuador ist ein reiches Land – zum Beispiel an Bodenschätzen, Wasser, Naturwundern etc. Das weckt immer wieder



Chimborazo

Begehrlichkeiten von außen. Davor muss das Land sich besser schützen und den Reichtum maximal für seine Bürger nutzen.

Stimmt es, dass die Ölförderung im Regenwald eingestellt wird?

Es gab bei den Bürgermeisterwahlen im Februar ein Referendum für den Stopp der Ölförderung im Yasuni-Nationalpark. Dem haben die Ecuadorianer zugestimmt. Erste Plattformen wurden bereits stillgelegt.

Naturschutz vor wirtschaftlicher Entwicklung – kann das gut gehen?

Ecuador hat noch sehr viel mehr Öl und Bodenschätze in anderen Regionen und außerdem bringt der Naturschutz auch Geld ins Land – vor allem über den Tourismus. Der Yasuni-Nationalpark im ecuadorianischen Amazonasgebiet ist immerhin der artenreichste Fleck der Welt und die Galapagos-Inseln ein einmaliges Natur- und Tierparadies.

Das nun durch die Vogelgrippe gefährdet ist...

Wieder so ein Medienhype – echt fatal. Kein Ort auf der Welt wird so geschützt wie dieser Archipel. Und weil das so ist,

wissen wir heute, dass bisher nur wenige Fälle von H5N1 gefunden wurden. Der Nationalpark testet seit einigen Wochen regelmäßig und schützt vor allem kleine Populationen von seltenen Vögeln wie die Albatrosse. Aktuell sind fünf von 140 Besuchspunkten geschlossen. Mit Hilfe der Naturführer auf den Schiffen ist es möglich, alle Inseln zu monitoren. Hygienemaßnahmen sind in Kraft, da die Vogelgrippe über den Kot übertragen wird. Der Tourismus, der ja die Haupteinkommensquelle ist, läuft normal weiter.

Sind die Besucherzahlen zurückgegangen?

Das ist fast immer die Folge von negativer Berichterstattung, vor allem, weil es kein Nachfassen gibt. Das negative bleibt quasi am Land kleben. Die gute Nachricht ist, dass wir gerade tolle Angebote machen können und unsere Gäste fast immer überzeugen, gerade jetzt zu reisen. Individueller war es nur während der Pandemie, da war man an vielen Orten fast allein.

Also auf nach Ecuador?

Ja, unbedingt.

Foto: Beate Zwermann

www.galapagos-pro.com

Reit im Winkl: Schneespuren im Chiemgau

Wintersportorte für absoluten Genuss auf Loipe, Piste, Eis und feiner Küche

Gerd Krauskopf

Mit jedem Atemzug genießen die Gäste die kristallklare Bergluft auf dem frisch gewalzten, magisch mystischen Weg inmitten von tief verschneiten Tannen. Von den Baumwipfeln rieseln bei leichtem Wind leise die zarten Flocken hinunter und bei diesem Wintermärchen jubilieren die Glückshormone. Dabei hat die kleine Gruppe gerade an der Hindenburghütte in 1200 Metern Höhe auf der Hemmersuppenalm ihre Schneeschuhe untergeschnallt. Während die meisten Gäste zwar zum Skifahren, Snowboarden und Langlaufen nach Reit im Winkl kommen, lassen wir es lieber ruhiger angehen und stapfen etwas ungewohnt breitbeinig gemütlich auf dem im Jahre 2009 prämierten Panorama-Rundweg des 1. Premium-Winterwanderweges Deutschlands. Während der feine Schnee unter unseren Schuhen knirscht, genießen wir vom Rundweg aus den tief verschneiten Wald und die freien Felder bis hin zur Anna-Kapelle, die sich auf der Hälfte des sechs Kilometer langen Weges mit sanftem Auf und Ab befindet. Unterwegs geht der Blick – wenn ab und an die Wolken ihn freigeben – weit hinunter zum



Punktgenau scheint die Sonne auf Reit im Winkl

Chiemsee mit seinen Inselchen und auf die mächtige Kampenwand mit dem riesigen Gipfelkreuz und dem Geigelstein, dem zweithöchsten Berg der Chiemgau-Alpen.

Zurück in der gut eingheizten, urigen Hindenburghütte, wo die kalten Wangen von der Wärme schnell erglühen. Dort steht Marius in der Küche und bereitet gerade mit einer Spätzlemaschine von Hand – nach einem alten Hausrezept – die ersten Spätzle zu, während Monika die Fleischpflanzerl auf dem Herd anbrät und in mächtigen Töpfen auf dem Herd rührt. Sie werden den hungrigen Schneeschuhwanderern nach „Sennerinnenart“ mit Röstzwiebeln serviert.

Auf dem Rückweg gehts mit dem Kleinbus und Schneeketten steil hinunter – wie am Vormittag hinauf – nach Reit im Winkl,

dem heilklimatischen Luftkurort im oberbayerischen Landkreis Traunstein. Dabei erzählt Wanderführer Sepp Haslberger, dass Reit im Winkl zu den schneesicheren Orten Deutschlands zählt und daher seinen Spitznamen „Schneeloch“ erhalten hat. Und das liegt daran, dass der Ort umschlossen ist vom Schwarzberg und Rauer Nadel, während aus einer Öffnung im Westen her kalte Luft vom Kaisergebirge und dem Karwendel aus Tirol



Schneeschuhwanderer auf der Hemmersuppenalm



Pfarrkirche St. Pankratius inmitten von Reit im Winkl



Marius in der Küche der Hindenburg-hütte mit der Spätzlemaschine

einfällt. Abends werden wir mit einem freundlichen „Griaß God“ im Gut Steinbach vom Inhaber Klaus Graf von Moltke herzlich empfangen und vom Küchenchef Achim Hack kulinarisch verwöhnt.

Relais & Châteaux Gut Steinbach:
Bayern Sushi, Käferbohnen, Feldsalat-
emulsion, Alpendashi



Am nächsten Tag gehts mit dem Kleinbus ein halbes Stündchen auf der „Deutschen Alpenstraße“ durchs Naturschutzgebiet „Östliche Chiemgauer Alpen“ Richtung Ruhpolding. Unser Ziel – die Chiemgau Arena Ruhpolding, das absolute „Mekka



Gut Steinbach: Gestockter Heumilchtopfen, Vanille Birne, Mandelerde

Langlauf, Nordische Kombination und Skisprung durchgeführt werden. Auf dem Schießstand empfängt uns Fritz Fischer – Goldmedaillengewinner bei den Olympischen Winterspielen 1992 in Albertville – zum Biathlon-Gästeschießen. Mit dem Gewehr im Anschlag liegen wir später auf



In der Chiemgau Arena Ruhpolding erklärt Fritz Fischer einer Besucherin das Biathlon-Gästeschießen

ihren Kindern auf der 400 Meter langen Kunsteisbahn ihre Runden drehen, findet auf dem Eishockey-Innenfeld ein Spiel statt. Von Eismeister Toni Doppler erfahren wir auf der Zuschauertribüne, auf der gut 7000 Zuschauer Platz haben, dass die einst offene Arena im Jahre 2009 für die seinerzeit bevorstehenden Eisschnelllauf-Weltmeisterschaften im Jahre 2011 zu einem der führenden Austragungsorte für Eisschnelllaufwettbewerbe umgebaut wurde. Damit ist sie eine der innovativsten Eisschnelllaufhallen der Welt und mit modernster Technik ausgestattet. Nach so viel innovativer Technik zieht es uns dann zurück nach Reit im Winkl zu einem erholsamen Spaziergang mit spektakulärer Aussicht auf das stolze Kaisergebirge,



Training auf der Max Aicher Hallen-Kunsteisbahn in Inzell

des Biathlons“ – liegt außerhalb der Stadt. Es ist eines der modernsten Wintersportarenen der Welt. In ihr finden nicht nur Weltmeisterschaften und Weltcupveranstaltungen, sondern auch Breiten- und Leistungssportveranstaltungen statt. Dort erfahren wir bei einer Besichtigung, dass in dieser Trainings- und Wettkampfstätte vier olympische Disziplinen Biathlon,

dem Bauch und erfahren, wie schwer es ist, einen Treffer auf der in 50 Meter entfernten und gerade mal 4,5 Zentimeter im Durchmesser kleinen Scheibe zu treffen. Wie schwer muss es dann während eines Biathlonwettkampfs sein?

Nach ausgiebigen Spaziergängen an einem der nächsten Tage – wozu kein Skipass benötigt wird, was in die heutige Zeit passt – wie zum Beispiel auf dem gut sechs Kilometer langen Winter-Premiumweg „Kaiserblick“ sind wir neugierig auf großes Eisspektakel. Und das findet in Inzell in der 200 mal 90 Meter großen Max Aicher-Arena statt. Da betreten wir ein futuristisch aussehendes Eisstadion modernster Art mit einer Rundumverglasung. Ihre dynamisch geformt schwebende Dachkonstruktion mit großen Öffnungen ist weithin erkennbar. Während gerade einige Profis und Familien mit



Langlauf mit Kaiserblick in Reit im Winkl

während von Weitem zu beobachten ist, wie die letzten Sonnenstrahlen an diesem Tag punktgenau auf die Ortsmitte mit der stolzen Pfarrkirche St. Pankratius fallen.

Fotos: Gerd Krauskopf

Weitere Informationen:
Chiemgau Tourismus e.V.
www.chiemsee-chiemgau.info
Reit im Winkl: www.reitimwinkl.de

Diesseits von Eden

Viel Freiraum zur Erholung in authentisch bäuerlichem Ambiente bietet das Vier-Sterne-Superior-Hotel Puradies in Leogang im Salzburger Land. Bergblick, Badeteich, Bio-Bauernhof und ein Haubenrestaurant inbegriffen.



Hotelanlage

Heiner Sieger

Im Auge des Sturms ist es am ruhigsten, heißt es. In der Anlage des Vier-Sterne-Superior-Hotels Puradies in Leogang ist das Auge der Naturbadesees. Egal, ob in der Früh, wenn er spiegelglatt in der Morgensonne schimmert, oder am Nachmittag, wenn blaue Libellen durch sein Schilf sausen – hier herrscht immer herrliche Ruhe. Und jeder, der auf einem der Holzstege rund um den See seine Liege aufgestellt hat, nimmt diese tiefe Ruhe in sich auf. Das ganze Ambiente hat etwas von einem Caspar-David-Friedrich-Gemälde. Den Rahmen dafür bilden die Leoganger Steinberge, die direkt vor

dem Hotel in den Himmel ragen, das etwas weiter entfernt liegende Steinerne Meer und die bis zum Asitz hochwachsenden grünen Hügel auf der anderen Seite der 300.000 Quadratmeter umfassenden Hotelanlage.

Dessen Kernstück ist ein 280 Jahre alter Bauernhof samt Designhotel, Sauna- und Badehaus sowie dem in diesem Jahr eröffneten Heaven Spa. Traditionell – und doch ganz neu, Öko-Zertifizierungen inklusive. Auf mehr als 300.000 Quadratmetern finden sich hier grüne Wiesen und Weiden mit Ziegen und Schafen des

eigenen Bauernhofs, Obstbäume und bunte Blumenbeete, der Naturbadeteich und ein modernes Schwimmbecken. Das hin und wieder herüberschallende Geläute der Kuhglocken bietet den Soundtrack zu dieser Idylle.

Das im Jahr 2016 erbaute Hotel gewinnt die Herzen der Gäste mit seiner schlichten, naturbezogenen Außen- und Innenarchitektur. Wettergebräuntes Holz und Naturstein prägen die Architektur. Bei der Einrichtung der Zimmer als auch der Bar und der Restaurträume werden die gleichen Stoffe und Farben eingesetzt. Das verleiht

der gesamten Hotelanlage ein stimmiges, bodenständiges Flair. Hier und da trifft man auf ein paar liebevoll überlegte Details, die für ein zufriedenes Lächeln sorgen: Zum Beispiel ein Kissenmenü, aus dem man das richtige Kopfkissen für seine Bedürfnisse aussuchen kann: Kirschkerne, für Seitenschläfer oder Nackenstützkissen oder das kleine Tablet in jedem Zimmer, das statt den sonst üblichen Papiermappen alle hotelinternen Informationen bereit hält, als Zeichen eines durchdachten Nachhaltigkeitskonzeptes.

Freiraum auf 37 Hektar

Jahrelang war der Leoganger Bauern- und Hotelierssohn Michael Madreiter als Unternehmensberater in aller Welt unterwegs. 2015 kehrte er in den von seinen Eltern und seinem Bruder Philipp, einem ehemaligen Skispringer, geführten Familienbetrieb zurück – mit der Absicht, das kleine Hotel zusammen mit seinem Bruder mit seinem angeschlossenen Hüttendorf in eine Luxusanlage mit einem besonderen Flair umzuwandeln. Die Chalets im Hüttendorf entstanden nach seiner Idee bereits 2007 unter dem Namen Steinalp-Dorf. „Wir wollten dann einen neuen Namen, um das zusammenzuführen. Und die Marke ‚Puradies‘, das pure Paradies, mussten wir anfangs auch rechtlich gegen einige große Nahrungsmittelkonzerne



Blick auf die Leoganger-Steinberge vom Heaven-Spa

verteidigen, die gerne mit purem Genuss ihrer Produkte werben. Heute sind wir froh, dass wir das mit der Wort-Bild-Marke geschafft haben gegen einige Widerstände“, erzählt Michael Madreiter. „Das Puradies ist ein sehr wertvolles Stück Erderl, das wir halt haben, die zentrale Mitte von Leogang mit den meisten Sonnenscheinstunden auf 37 Hektar eingebettet zwischen Steinbergbahn und Sitzbahn. Die Lage ist auch perfekt für

den Winter, Ski-in Ski-out, aber ohne den Lärm der Lifte und Schneekanonen.“

Den Wert seines Elternhauses hat der frühere Unternehmensberater rechtzeitig erkannt: Paradiesisch viel Platz und Freiraum, das ist heute eines der letzten Luxusthemen. Und Purheit entsteht hier zum einen durch die Integration der Natur ins Innere, mit sehr viel stabilem und langlebigem Eichenholz, und zum anderen auch durch die schlichte Architektur. „Wir haben das bäuerliche Ambiente des Embachhofs noch bewahrt“, ist Michael Madreiter auch darauf stolz: „Von draußen sieht der Bauernhof mit seinen sonnenverbrannten Balkonen und der Blumenpracht noch aus wie vor 200 Jahren. Und Nachhaltigkeit heißt bewahren und für die nächste Generation weiterzuentwickeln, darauf haben wir auch beim Ausbau geachtet. Wir entnehmen viel der Natur und müssen auch was zurückgeben. So schaffen wir eine neutrale CO₂-Bilanz durch 100 Prozent Ökostrom unserer Beteiligung an einem Hackschnitzelwerk, Tiefenwärme und 100-prozentiger Dämmung.“

Mit 76 Zimmern und 14 Chalets liegt das Puradies nach der Größe gerade noch im Boutique-Bereich und versteht sich als Familienhotel. „Der Gast sucht ja in den Alpen auch eher etwas Kleineres mit Familienbezug“, sagt Madreiter. Für diesen Gast bietet das Haus Kinderbetreuung an fünf Tagen in der Woche von 9-18 Uhr.



Der erfrischende Badeteich



Architektonisches Schmuckstück - Bar und Lounge Freiraum

Die Betreiber sind viel draußen mit den Kindern, auch in Richtung des eigenen Bauernhofs und Streichelzoos oder zum Nachbarn, der Alpakas hat oder am Bach einen Staudamm bauen. Eine Erweiterung der Zimmer soll es künftig nicht geben, höchstens noch das eine oder andere Chalet. „Wir müssen aufpassen, dass wir nicht mal in den falschen Apfel beißen und uns das Paradies erhalten“, so der Hoteleigentümer.

Österreichs eigenwilligste Bar

Immense Aufmerksamkeit generierte der gewiefte Michael Madreiter zum Start im Jahr 2017 mit einer eigenwilligen Bar als Anziehungspunkt für die Gäste des Hotels. Auf seinen Reisen hatte es ihm eine Bar in Taipeh besonders angetan wegen ihrer wellenförmigen Einrichtung, die nach dem Genuss von einigen Gläsern Reiswein zu fließen schien. Nach deren Vorbild ließ er das Herzstück seines Puradies gestalten. Weil aber Stahl und Glas nicht in die Alpen passen, machte sich Madreiter auf die Suche nach Designern und Tischlern, die seine Vision in solider Eiche verwirklichen könnten. Im „Freiraum“, wie die Bar in der Hotellobby heißt, sind Theke, Sitzmöbel, Boden, Deckeninstallationen und eine Wendeltreppe, die zu einer Galerie mit Sofas und Bücherregalen führt, durch 16.000 Eichenholzwürfel miteinander zu einem Kunstobjekt verschmolzen, das zahlreiche Design-Awards einheimste. Die Barkeeper mixen hier, was auf internationalen Top-Karten zu finden ist: einen

grandiosen Whisky Sour und Gin Tonic in vielen Facetten, sogar mit einem selbst angesetzten Gin. Aber auch einen „Alpen Mojito“ mit Gin, Zirbenschnap, Limette und Rosmarinzwig.

Ein Stück Heimat für Foodies und Gourmets ist die Naturküche im Puradies. Wer hier wohnt, wandert kulinarisch durch die Berge, durch die Alpen und die Jahreszeiten, überwiegend jedenfalls. Der Fisch ist weitgehend Angelware, neun von zehn Zutaten kommen aus Österreich, manche vom eigenen Bio-Bauernhof und aus dem eigenen Kräutergarten.

„Garden of Eating“ lautet das selbstbewusste Motto des mit zwei Gault Millau-Hauben ausgezeichneten Restaurants Ess:enz, ein schnuckeliges Restaurant mit 30 Plätzen und direktem Blick auf die davor liegenden Leoganger Steinberge. Jenseits von steif und schick, mit 100 Prozent Frontcooking, komponiert und kreiert Küchenchef Albert Dschulnigg hier diesseits von Eden seit vier Jahren vor den Augen der Gäste die Gerichte der kleinen,



Chefkoch Albert Dschulnigg

aber feinen Karte. Früher zauberte er jahrelang für VIP-Gäste in der Formel 1, heute können die Gäste des Puradies freitags



Puradies Restaurant Ess:enz

und samstags am Abend seine Genuss-Essenzen genießen. „Als ich hierher kam, wusste ich gar nicht, dass das Lokal zwei Hauben hat. Die wurden dann aber immer wieder bestätigt“, lächelt er bescheiden. „Ich passe gut hierher, bin eher puristisch und pragmatisch am Herd und habe gerne wenige Komponenten auf dem Teller: ein Stück Fisch oder Fleisch, ein bis zwei Beilagen, und dann hat man schon

Restaurant Ess:enz: Atlantik in den Alpen

Zum Auftakt bietet das Menü im Ess:enz eine Burrata mit Basilikum-Sorbet, marinierten Tomaten, Blüten vom roten Basilikum – die bewusst sehr dosiert eingesetzt sind – dazu marinierte Gartensalatblätter, Rucola und Mangold sowie fürs Auge rote und gelbe Kapuzinerkresse-Blüten vom Beet hinterm Restaurant. Als erste

Jakobs-, Mies- und Venusmuscheln in den Topf. „Wie bei der Original-Bouillabaisse werden Köpfe, Gräten und alle Reste mit Wurzelgemüse angebraten und mit etwas Tomatenmark bis zu zwei Tage für die Suppe ziehen gelassen. Alkohol ist auch im Spiel“, schmunzelt Albert, denn die Fische werden mit Weißwein abgelöscht, bevor er noch je einen Schuss weißen Portwein, Cognac und Wermut hinzugibt. Im Paradies hätte es wahrscheinlich genau so geschmeckt. „Die letzte Versuchung“ ist dann, wie sollte es auch anders sein, der giftgrüne Paradies-Apfel mit Wasabi-Sorbet und Crumble.

Die Küche im Ess:enz sieht Michael Madreiter als Vorstufe zum neuen F&B-Konzept, das er künftig auch im Hotelrestaurant umsetzen möchte: Wenige Komponenten auf dem Teller, hohe Qualität und möglichst lokale Herkunft. „Leogang hat ja den Charakter der Kontraste. Daher sind auch asiatische Einflüsse erlaubt, die das Regionale ergänzen“, gönnt sich der Hotelinhaber hier eine Ausnahme von der sonst so hochgehaltenen Nachhaltigkeit. „Ein Steak vom heimischen Bauernhof neben dem Fisch aus Frankreich ist daher schon erlaubt, weil es zur Philosophie der Region passt. Zudem sind unsere Gäste auch weit gereist und erwarten eine gewisse Abwechslung. Und den kulinarischen Bogen von der Mittelmeerküste in die Berge zu spannen, ist ohnehin österreichische Tradition.“



Bouillabaisse

ein gutes Gericht. Dazu einige heimische und frische Kräuter aus dem hoteleigenen Garten, Salz, Pfeffer und das war's schon.“

Vorspeise wird dann ein Thunfisch Tataki serviert: sechs Scheiben vom leicht und kurz angegrillten Gelbflossen-Thunfisch, darüber Streifen vom eingelegten Rettich, Junglauch, Radieschenscheiben, fermentierter Kimchi-Sesam, Teriyaki-Sauce und etwas Passionsfrucht-Essig. Ein feiner asiatischer Leckerbissen.

Auf der Karte wird dann die zweite Vorspeise, die laut den italienischen Hotelgästen „weltbeste Spaghetti carbonara“ serviert. Das Geheimnis dahinter ist der feine Schaum, den Albert Dschulnigg über die aus Hartweizengries, Eiern und Salz selbst gemachten Tagliatelle gibt: eine Mischung aus Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin, Schweinespeck, ausgelassenem Fett vom Speck, Rinderbrühe und einem Schuss Sahne. Neben einer Auswahl verschieden großer Fleisch- oder Fischportionen hat das Menü auch ein richtiges Highlight. Nach dem Motto „Atlantik in den Alpen“ ist Alberts Spezialität die „Unerreichte Bouillabaisse“. Dafür wirft der Haubenkoch Wolfsbarsch, Kabeljau, Scampi,



Paradiesapfel à la Puradies

Bilder: Heiner Sieger, Puradies, the creating click

Weitere Informationen:
www.puradies.com



Thunfisch Tataki

27. Rheingau Gourmet & Wein Festival Eine kulinarische Erfolgsgeschichte

Unter den Gourmet Festivals in Europa zählt das Rheingau Gourmet und Wein Festival zu den führenden Veranstaltungen der Genießerszene. Zum 27. Festival treffen sich traditionell die Eliten der weltbesten Köche und die Winzer aus den berühmtesten Weinanbaugebieten.

Die Pandemie bedingte Zwangspause hinderte den Spiritus Rektor und Genus-sinnovator H. B. Ullrich nicht, inzwischen unterstützt durch seine fachkundige Tochter Johanna Ullrich, in diesem Jahr mit dem 26. Gourmet & Wein Festival ein von Gourmets erwartetes Weiterführen der geschätzten Veranstaltung durchzuführen. Der Erfolg bestätigte die Beliebtheit und ermutigte die Initiatoren für 2024 das 27. Rheingau Gourmet und Wein Festival zu organisieren.

H. B. Ullrich und seine Tochter Johanna, Besitzer des kleinen luxuriösen Hotels „Kronenschlösschen“ in Eltville-Hattenheim, ist es auch gelungen, für das 27. Festival die besten und berühmtesten Küchengenie, Aromakomponisten,



Kronenschlösschen

Gewürzveredler, Produktverfeinerer und Bacchus Schwestern und Brüder zu gewinnen. Sie alle geben sich die Ehre mit dem Ziel und der Herausforderung den Gästen unvergessliche Genussstunden zu bereiten.

Mehr als 60 Veranstaltungen, Weinverkostungen, Lunch oder Dinner lassen keinen kulinarischen Wunsch unerfüllt. Anbei ein kleiner Überblick auf die Genussstermine. Die mühevollen, akribischen Vorbereitungen haben sich gelohnt. Das Veranstaltungsprogramm kündigt die besten Köche und Weinerzeuger Europas, wenn nicht gar der Welt an.

Am 18. Februar startet das Festival im Kronenschlösschen in Eltville-Hattenheim. Am 22. Februar beginnt traditionell die offizielle Eröffnung im Kloster Eberbach: Ein Event der Superlative. Alle Köche und Winzer stellen sich vor und präsentieren ihre Köstlichkeiten. Dann geht es täglich mit einem Highlight nach dem anderen weiter.

Am 23. Feb. um 12:00 Uhr findet der FRANCIACORTA LUNCH statt: Sternekoch Stefano Ceveni* (Due Colombe, Borgonato) & Franciacorta Ricci Curbastro

2-Sternekoch Rolf Fliegau** (Ecco, Hotel Giardino, Ascona) und die nachstehenden



Hans B. Ullrich mit seiner Tochter Johanna Ullrich



Stefano Cervení

Winzer Gut Hermannsberg / Stefan Müller (Saar) / Georg Müller Stiftung / Reichsrat von Buhl / Fattoria Le Pupille laden am 23. Febr. zum Dinner ein.

Der Geschmacksinnovator 2-Sternekoch Thomas Imbusch** (Restaurant 100/200,



Rolf Fliegauf

Hamburg) und Österreich. Weine „Blaufränkisch“ sind Gastgeber des Dinners am 26. Febr.

HUMMER & Krustentiere mit Roland Gorgosilich und die Weine von Baron de Ladoucette / St. Antony / Crass / Graf von Kanitz laden zum Lunch am 28. Febr. Ein



Thomas Imbusch und Sopia Lehmann

Deutschlands 3 Sterne Kandidat, z.Zt. 2-Sternekoch Benjamin Chmura** (Tantris, München) und die Weingüter HENSCHKE (Australien), Battenfeld-Spanier / Karthäuserhof / Schloss Lieser / Wittmann werden die Gäste mit



Benjamin Chmura

Benjamin Chmuras neu interpretierten klassisch-französischen Küche begeistern. Ein unvergessliches Dinner erwartet die Gäste am 4. März.

Sterne Koch Maximilian Schmidt* (Roter Hahn, Regensburg) freut sich mit California F.&F. Peters / Klumpp / Schloss Vollrads / Daou seine Gäste am 5. März zu verwöhnen. Ein Lunch mit kreativen Gängen steht auf dem Programm.



Maximilian Schmidt

Wer sich bis jetzt noch nicht entschieden hat, sollte nicht mehr allzu lange warten. Noch stehen für einige Veranstaltungen wenige Plätze zur Verfügung bzw. gibt es Wartelisten.

Das ganze Programm und alle Informationen über Reservierungen finden Sie unter:

<https://www.rheingau-gourmet-festival.de/programm/>
info@kronenschloessen.de

Fotos: Privat und Kronenschöbchen

Nachhaltiges Hotelkonzept mit neuer Zielgruppe im Stimbekhof



Susanne Plab

Mit Mut, Leidenschaft und guter Ausbildung haben es drei junge Hotelfachleute geschafft, ihren Traum von einem nachhaltig aufgestellten Hotel-Ensemble für Erholungssuchende in die Realität umzusetzen!

Björn Bohlen (35 Jahre), Jovitha James (32 Jahre aus Stade) und Sabrina Walterscheidt (34 Jahre aus Duisburg) hatten schon länger ein Konzept für nachhaltigen Relax-Tourismus im Kopf und suchten dafür die passende Location. Das Trio hatten sich über die Hotelfachschulen WIHOGA in Dortmund und Heidelberg kennengelernt. „Wir sind keine Investoren und waren somit auf der Suche nach einem Betrieb, in dem wir ohne großartige Sanierungs- und Umbaumaßnahmen unser geplantes Konzept umsetzen und sofort starten konnten“, erklärt Björn

Bohlen, der in seinem Geburtsort Verden Hotelfach im Akzent Hotel Höltje und bei seinen Stationen im Grand Hotel Bellevue in Gstaad/Schweiz, Schlosshotel Münchhausen (Aerzen), Louis C. Jacob und zuletzt Direktor vom Henri (beide Hamburg) viel gelernt hat. Ein Glück, dass sie Anfang 2020 bei ihrer Suche im Internet auf den Stimbekhof mit 3 Hektar Land in der Gemeinde Bispingen stießen.

Das Ehepaar Christine und Philipp von Stumm hatten 2014 die ehemalige Pferdepension im Naturschutzpark von Oberhaverbeck in der Heide erworben und sie in ein Event- und Tagungshotel ausgebaut. Die Immobilienunternehmer wollten sich auf ihr Kerngeschäft Gut Thansen in Soderstorf fokussieren, daher stand der Stimbekhof für drei Millionen Euro zum Verkauf. Björn Bohlen und

seine Freundin Sabrina Walterscheidt sowie Jovitha James kündigten ihre gut dotierten Positionen in der Stadthotellerie und zogen ins wirtschaftliche Risiko aufs Land. „Wir haben eine Passion, kommen aus verschiedenen Disziplinen in der Hotellerie und ergänzen uns prima“, sagt der 35-Jährige, der für die Zahlen zuständig ist. „Gut, dass wir bei unserer Bank noch von günstigen Zinsen profitierten und aus den Fördertöpfen des Landes Niedersachsen einen Zuschuss von 750.000 Euro für den Erhalt und die Schaffung von acht Vollzeitarbeitsplätzen bekamen.“ Heute arbeiten insgesamt 24 Personen auf dem Stimbekhof, um die Gäste glücklich zu machen. Das Trio gründete eine Besitz- und eine



Inhaber Björn Bohlen, Jovitha James, Sabrina Walterscheidt

Betriebsgesellschaft und pachtete im August 2020 zunächst den Stimbekhof, um ein Gefühl für das Objekt zu bekommen. „Im Corona-Sommer sind wir quasi durchgehend ausgebucht gewesen. Im März 2021 haben wir den Stimbekhof als Besitzer übernommen und den Lockdown genutzt, um das Hof-Ensemble in Teilen umzubauen und



Frühstück im Hof-Café

zu renovieren“, sagt Bohlen. „Wir haben unter Berücksichtigung des Denkmalschutzes teilrestauriert und den Hof wieder in seinen Ursprung von 1920 mit Sichtachsen zurückgestaltet sowie historischen Elementen und Möbeln neues Leben eingehaucht.“ Eyecatcher in den im skandinavischen Landhaus-Stilmix eingerichteten Suiten sind die Schrank-Bars mit SMEG Kühlschränken, Wasserkocher sowie Kaffee und Tee. Mit Liebe zum Detail wurden wertige Materialien und ruhige Farben ausgewählt, die von einem stimmigen Lichtdesign in Szene gesetzt werden. Hier ist die Natur noch in Balance, dafür sorgen auch Bienenfreundliche Sichtschutz-Hecken und Nistkästen für Vögel. Rehe und andere Waldbewohner kommen bis zu den Terrassen der Gutsherren-Gemächer in der Remise.



Gutsherren-Suite

Mit viel Herzblut haben die engagierten Besitzer das Reetdach-Ensemble neu aufgestellt, um explizit Erholungssuchende anzusprechen. Durch die Zusammenlegung von kleineren Zimmern zu großen Suiten und dem Umbau des Schafstalls für Yogaretreats bleiben die Gäste jetzt länger als 1-3 Tage. Wichtig für den Ganzjahrestourismus ist die gerade fertig gestellte finnische Sauna mit Blick ins Grüne. Ein eigener Brunnen versorgt nicht nur die Hofanlage, sondern auch drei weitere in der Umgebung. Zum Ensemble gehört ein Glamping-Zelt, das

nur in den Sommermonaten auf einem Holzpodest aufgebaut wird. Mit Teppichen und einem 2 x 2 Meter Holzbett sowie Elektrizität bietet es Intimität und luxuriösen Komfort.

Die Neuausrichtung im Stimbekhof mit seinen 27 Zimmern und Suiten wird vor allem von Gästen aus Hamburg, Hannover, Berlin, Nordrhein-Westfalen, Österreich und Tirol sowie der Schweiz angenommen. „Wir spüren mehr Urlaub in der Heimat. Die Preise in den acht unterschiedlichen Kategorien starten bei 175 Euro und reichen bis zur Landhaussuite von 55 qm über zwei Ebenen für bis zu 435 Euro pro Nacht inkl. reichhaltigem Frühstück. Das war ein richtiger Schritt, denn jetzt bleiben unsere Gäste meist ein bis zwei Wochen zur Tiefenentspannung. Wir arbeiten mit einer transparenten Preisstrategie über das ganze Jahr ohne Rabatte“, berichtet der Hundeliebhaber. Vierbeiner sind im Stimbekhof willkommen und werden bei Anreise mit Treatments und Leckerlies u.a. in Kooperation mit der Firma HUNTER verwöhnt. Fern der Knallerei in den Städten haben sich zu Silvester viele Gäste mit ihren Fellnasen eingebucht, um in gemütlicher Runde am Lagerfeuer das Jahr ausklingen zu lassen.

Diverse Ruheoasen auf dem grünen Areal bieten Rückzugsorte für die Hausgäste. Das Hof-Café im nordisch-modernen Design ist zugleich Frühstücksraum und Treff für das täglich frisch zubereitete regionale Abendbrot: von der Heidschnucken-Currywurst bis zu vegetarischen und veganen Speisen. Der Fokus liegt auf ortsansässigen Anbietern, wie der Landschlachtere Hermann Meyer aus Behringe, Eier und Kartoffeln vom Cassenshof aus Inzmühlen oder regionales Bier mit Heide-Quellwasser gebraut. Highlight am Nachmittag sind die Apfel-Dinkel-Waffeln mit Roter Grütze und Vanilleeis. Auf dem Frühstücksbuffet



steht viel Selbstgemachtes, auf Verpackungen wird gänzlich verzichtet. Kooperationen mit heimischen Produzenten, wie die Kaffeespezialitäten vom „Der Heideröster“ sorgen für erstklassige Qualitäten. „Regionalität und Saisonalität sind das Fundament unserer Philosophie“, erklärt Geschäftsführerin Sabrina Walterscheid, die sich um die Kulinarik und das Personal kümmert. Mit vorheriger Reservierung sind auch externe Gäste auf dem Stimbekhof willkommen.

Wohlfühlatmosphäre strahlen das Les- und Teezimmer mit gemütlichem Mobiliar aus. Nach einem Spaziergang durch die Heidelandschaft wartet das lodernde Feuer im Kaminzimmer. Dort wird von November bis Ende Februar auch die Heide-Teezeit nach dem englischen Vorbild auf Etageren mit hausgemachten Scones und Moosbeeren gereicht.



Zum Yoga-Retreat umgebauter Schafstall

Viele Gäste kommen aufgrund von Yoga- und Meditationsunterricht, der im ausgebauten Schafstall mit viel Platz zur Revitalisierung von externen Yoga-Lehrer*innen von Oktober bis Mai geleitet wird. Björn Bohlen bringt das Erfolgskonzept auf den Punkt: „Unsere DNA ist das Persönliche, sind die Menschen, die hier arbeiten, ist gelebte Nachhaltigkeit. Unseren Mitarbeitern vermitteln wir ein Wir-Gefühl, zahlen über Mindestlohn, geben Vollverpflegung und treffen Kollektiventscheidungen. Wir wollen keine Distanz, alle sollen sich auf dem Stimbekhof wohlfühlen.“

Fotos: Stimbekhof, Susanne Plaß

Informationen:

Stimbekhof, Oberhaverbeck 2,
29646 Bispingen, moin@stimbekhof.de,
Tel: 05198-81090, www.stimbekhof.de

Dordogne-Périgord – eine Region, die nicht nur Genießer begeistert

Kultur, kulinarische Entdeckungen und zauberhafte Landschaften



Weltkulturerbe: Chateau de Hautefort

Gour-med

Sanft schlängelt sich die Dordogne durch die Eichen- und Pinienhügel des Périgords, auf denen Burgen und Schlösser als stille Zeitzeugen des Mittelalters thronen. Das Département Périgord wurde 1790 nach seinem größten Fluss in Dordogne umbenannt. Neben der geschichtlichen und kulturellen Bedeutung sind die Gaumenfreuden die Signatur des Alltags. Gutes Essen ist Lebensstil. Das milde Klima sorgt für erstklassige Agrarprodukte wie die weltberühmten aromatischen Périgord

Trüffeln, saftige Walnüsse und vollmundige Weine. Wir waren dort und möchten Sie mitnehmen auf eine Reise, die alle Sinne anregt und als ein genussvolles Erlebnis in Erinnerung bleibt.

Wir starten mit einem Leihwagen ab Bordeaux. Nach ca. einer Stunde Fahrt erreicht man das Département. Unser erstes, aber sehr individuelles Ziel ist das kleine Dörfchen La Roche-Chalais und dort das Maison d'Hôtes Villa 2 Pas Sages.

Ein Kleinod, geführt von dem Ehepaar Simpfendoerfer, die sich hier ihren Traum in der Dordogne erfüllt haben. Aus einer Bauernhof-Ruine haben der Ex-Banker aus Genf und seine Ehefrau ein Refugium für Naturliebhaber und Ruhesuchende erschaffen.



Gastgeber vom Maison Villa 2 Pas
Sages: Ehepaar Simpfendoerfer

Nachhaltigkeit, Regionalität und Wahrung der Tradition waren bei dem Umbau beziehungsweise der Renovierung ihre wichtigsten „Berater“. Wo möglich hat man den Ursprung der Räume originalgetreu belassen. Diese Details machen das Spezielle des Maison aus. In der Küche verantwortlich ist Mme Simpfendoerfer. Es werden ausschließlich regionale Produkte eingesetzt, köstliche Marmeladen und Brote im Haus gemacht. Vieles davon können die Gäste beim Frühstück genießen. In dem wunderschön renovierten alten Steinhäus gibt es fünf Doppelzimmer, die alle unterschiedlich, aber äußerst liebevoll eingerichtet sind.



Venedig des Périgord, Brantôme an der Dronne

„Venedig des Périgord“ wird das Städtchen Brantôme gerne genannt. Das ehemals idyllische Dörfchen ist heute sehr touristisch geprägt, was aber nichts an dem Charme des Ortes ändert.

Ein Nebenfluss der Isle – die Dronne – umarmt förmlich die Altstadt. Das fast kreisrunde Zentrum hat nur einen Durchmesser von ca. 300 m. Kleine Boutiquen, Cafés und Bistros säumen die Kopfsteingassen und laden zum gemütlichen Verweilen ein. Fünf Brücken verbinden die Stadt mit dem „Festland“. Eindrucksvoll präsentiert sich die 1200 Jahre alte Abtei Saint-Pierre direkt gegenüber der Altstadt. Kein Geringerer als Karl der Große soll sie gegründet haben. Der Legende nach hat der Frankenkönig der Abtei auch die Reliquien des Heiligen Sicaire übergeben, die bis heute in der Abteikirche aufbewahrt sind. Der romanische Glockenturm der Abteikirche aus dem 11. Jahrhundert gehört zu den ältesten Frankreichs. Versteckt hinter der Fassade der Abtei birgt eine Steilwand mehrere Höhlen, die von April bis Oktober besichtigt werden können. Die Höhlen sind die Überreste des ersten Benediktinerklosters von Brantôme, das im 8. Jahrhundert die Mönche in den Kalkstein gegraben haben. Außer der historischen Bedeutung ist Brantôme auch ein Zentrum für Trüffelsucher die sich hier treffen und ihre Touren planen.



Restaurant Chouchoux in Brantôme:
Küchenchef Julien Laumard mit Gattin

Nach viel Kultur und Besichtigungen, die Appetit machen, besuchen wir das Restaurant Jardin des Chouchoux. Inhaber und Küchenchef Julien Laumard spricht nicht nur perfekt deutsch, was die Kommunikation erleichtert, er hat weltweite Erfahrungen am Herd gesammelt und begeistert jetzt Einheimische und Touristen mit seinen regionalen Spezialitäten. Zum Restaurant gehört auch ein hübsches Hotel mit modern designten Zimmern. Neben dem herrlichen Garten

und der Terrasse, die bei Sonnenschein zum Verweilen einlädt, gibt es noch einen kleinen Pool für die Hotelgäste.

Weiter geht es ins Vézère-Tal, das bekannt für seine prähistorischen Höhlen ist. Dort besuchen wir die berühmten Grottes de Villars. Direktorin Catherine Birckel-Versaveaud zeigt uns die erst 1953 entdeckte Höhle. Eine fantastische (Unter-)Welt tut sich auf. Ca. 600 m der insgesamt 13 km langen Höhle sind für den Publikumsverkehr zugänglich. Vorbei an unzähligen Stalaktiten und Stalagmiten geht es zu den Höhlenmalereien, darunter das Pferdefresko, das Blaue Pferd sowie Mensch und Bison. Beeindruckend auch die computergesteuerte Licht- und Soundshow. Ein Besuch, den man unbedingt mit einplanen sollte.

In Champagnac-de-Belair, im Herzen der Region Périgord, wurde das heutige Hotel Le Moulin du Roc im Jahr 1670 als Mühle in die Dronne, die durch das Gelände fließt, gebaut. Die 15 eleganten Zimmer mit vielen Antiquitäten verteilen sich auf zwei Gebäude des 5 Sterne-Hotels. Jedes Zimmer bietet eine gelungene Mischung aus Vintage-Möbeln und modernem Komfort. Alle mit Blick auf den Fluss. Das Restaurant ist eines der besten im Périgord. Bis vor 3 Jahren war das Restaurant mit 2 Michelin-Sternen ausgezeichnet, die man heute nicht mehr berücksichtigt. Was aber



Küchenchef Mathieu Aubry
mit Maître Fabian Bruguera
im Moulin du Roc



Besitzer des Hotels Moulin du Roc:
Alain Gardillon

nicht bedeutet, dass die Küche schlechter geworden ist. Hier wird weiter auf 2 Sternenniveau gekocht, ohne offizielle Auszeichnung. Der junge Küchenchef Mathieu Aubry nutzt den Reichtum an regionalen Produkten und bereitet köstliche Menus aus Zutaten, die vor nicht allzu langer Zeit wenig Berücksichtigung in der Fine Dining Küche fanden. Eine seiner Spezialitäten ist Chaud-froid à la truffe noire, ein Risotto mit Pasta und schwarzen Périgord Trüffeln.

Eine andere Extravaganz ist das Dessert, ein Soufflé mit Limonen Eis, eine Köstlichkeit von unvergleichlicher Aromenlust. Einfach gesagt: Genuss ohne Worte. Der Service wird gemanagt von Fabian Brugera der auch als Experte für die Weinempfehlungen zuständig ist. Der Maître ist seit 23 Jahren im Haus und nach seiner Ausbildung gleich hiergeblieben. Die Stammgäste wissen die Treue sehr zu schätzen.

Der bestens sortierte Weinkeller bietet mehr als 900 verschiedene Sorten, was aber nicht verwunderlich ist, wir sind schließlich in Frankreich. Auf der herrlichen Terrasse, direkt neben dem beruhigend plätschernden Fluss, lassen sich Frühstück und Dinner in idyllischer Umgebung genießen. Besitzer Alain Gardillon – in 3. Generation – ist stolz auf die Familientradition, in der das Haus die Gäste verwöhnt. Ein kleiner Hinweis: Das Hotel ist von November bis März geschlossen.

Was wäre eine Reise ins Périgord ohne einen Besuch der Trüffelfarm Domaine Truffier du Grand Merliot in Savignac-Les-Eglises? Hier erfährt man vom Experten und Manager Olivier Leserne jedes

wichtige Detail, das einen erfolgreichen Trüffelanbau erst möglich macht. Unter speziell gezogenen Steineichen, nur dort wachsen die berühmten Périgord Trüffel, erschnüffeln seine beiden dafür ausgebildeten Suchhunde das „Schwarze Gold“ des Périgord.

Oliviers Ehefrau Karine, zuständig für die Küche, verwöhnt die Gäste mehrmals wöchentlich mit exzellenten Menus, in denen natürlich jeder Gang Trüffel enthält.

Weiter geht die Fahrt zum berühmten Château de Hautefort, eines der



Beeindruckende Kunst der Natur in der prähistorischen Grotte de Villars



Trüffelfarmer Olivier Leserne mit Gattin
Karine und Trüffelhunden

Die Trüffelfarm wird in den nächsten Jahren die Anbauflächen auf ca. 50 ha erweitern, man erwartet Erträge von 30-80 kg Trüffeln pro ha. Aber nicht nur Trüffel warten auf den Gast, es gibt in dem wunderschön renovierten Haus aus dem Jahr 1750 auch einige sehr exklusive, modern gestaltete Gästezimmer.

prächtigsten Schlösser in der Region. Geschichtsinteressierte lassen sich von der architektonischen Kraft des Bauwerks beeindrucken, Gartenliebhaber bewundern den 30 ha großen Park mit vielen verschiedenen Baumarten und die französischen Gärten, in denen sich von Buchsbaumhecken umpflanzte Blumenbeete mit Spazierwegen abwechseln.

Ein weiteres Muss ist das Museum der Geschichte der Medizin im Hôtel-Dieu unterhalb des Schlosses. Hier findet man eine einzigartige Sammlung von medizinischen Instrumenten, Geräten und alten Büchern.



Geschichte der Medizin im Museum
Hôtel Dieu

Nicht nur für Mediziner interessant. Gerne hätten wir hier mehr Zeit gehabt, um diese bedeutenden Sehenswürdigkeiten ausführlicher besichtigen zu können. Leider war unsere Terminplanung so knapp, dass wir nur einen kurzen Zwischenstopp einlegen konnten.



Ein verführerische Angebot...

Wann immer man die Region besucht – zu jeder Jahreszeit kann man bei einem Marktbesuch in die französische Lebensart eintauchen oder das bunte Treiben von einem Café oder Bistro aus beobachten – vielleicht sogar bei einem kleinen Aperitif. Das gelingt an einem Samstagmorgen in Périgueux, der Hauptstadt



Eine Kandidat für den 1. Stern Küchenchef Antoine Romagué im Oxalis

des Département Périgord. Genießen Sie bei einem Marktrundgang die besonderen Aromen der Produkte und lassen Sie die Seele baumeln. Saisonale Besonderheiten sind die Périgord-Erdbeeren,

von April bis Oktober gehören sie zum Standardangebot der Markthändler. Die Früchte werden jeweils beim Erreichen des optimalen Reifegrades geerntet und durch das ausgeprägte Aroma schmecken sie vorzüglich. Mitbringsel für die zu Hause Gebliebenen sind selbstverständlich die hausgemachten Foie gras- Spezialitäten oder Terrinen aus Enten- oder Gänsefleisch.



...der Markthändler...

Périgueux ist eine gemütliche Kleinstadt, deren Stadtkern aus kleinen, mittelalterlichen Gassen besteht, die einen ganz besonderen Charme haben. Kleine Geschäfte und Boutiquen säumen die Straßen der Altstadt. Ein Besuch der Kathedrale St Front (UNESCO-Weltkulturerbe) des Vesunna Museum, ein Museum für Kunst und Archäologie, sind Pflicht. Die gallo-römischen Überreste, über denen es gebaut wurde, sind Gegenstand des Schutzes unter historischen Denkmälern.

Für einen genussvollen Break empfiehlt sich das im Zentrum gelegene Restaurant Oxalis. Der junge Küchenchef Antoine Romagué überzeugt mit einer frischen Küche aus lokalen Produkten. Bevorzugt werden Fisch und Krustentiere, Fleisch, so erklärt er, sei bei ihm Nebensache. Das Restaurant Oxalis, im Stil eines Bistros bietet das klassische Savoie Vivre für das Frankreich bekannt ist. Alle Gerichte sind tagesfrisch und aromatisch komponiert. So wie man es von einem zukünftigen Sternerestaurant erwarten darf.

Auf der Fahrt zu unserem letzten Ziel, dem Château des Vigiers in Monestier machen wir noch einen Stopp in Neuvic sur l'Isle bei der Moulin de la Veyssiere, eine alte Wassermühle aus dem 16. Jh. Es ist die letzte aktive Ölmühle im



...von Périgueux

Vern-Tal. Seit Generationen werden hier in handwerklicher Tradition verschiedene Öle hergestellt, aus Walnüssen, Haselnüssen, Mandeln und Erdnüssen.

Bei einer Führung lernt man die unterschiedlichen Abläufe der Ölherstellung kennen und zum Abschluss können die Besucher an einer Verkostung teilnehmen. Neben den erstklassigen Ölen bewundern, ja bestaunen die Besucher, dass die mehr als 100 Jahre alten Maschinen problemlos arbeiten und diese köstlichen Öle produzieren.



Die letzte aktive Ölmühle im Vern-Tal

Nach dem Besuch von Neuvic sur l'Isle führt unsere Reise zum „Château des Vigiers“, ein 4-Sterne-Plus-Luxushotel unweit des „Périgord Noir“ (Schwarzes Périgord), in der Nähe von Bergerac und Saint Emilion.



Das Golfhotel „Château des Vigiers“

Das Hotel liegt im Herzen eines 150 ha großen Geländes und ist als eines der schönsten Golf-Hotels Frankreichs ausgezeichnet. Das Château beherbergt das vom Michelin ausgezeichnete Restaurant „Les Fresques“ und das Restaurant „Bistrot“ mit ebenfalls exzellenter Genießerküche. Das Hotel ist Treffpunkt für passionierte Golfer, die den Sport mit absolutem Genuss verbinden. Von der Terrasse und den meisten Zimmern hat man einen fantastischen Ausblick auf die einzigartige Landschaft. Die luxuriösen Zimmer, das klösterliche Interieur ist in einigen Räumen erhalten, verbreiten eine erhabene Atmosphäre. Die Hotelzimmer befinden sich z. T. im Schloss und in zwei Nebengebäuden. Der moderne Spa-Bereich mit Außen- und Innenpool, Saunen und Therapiemöglichkeiten lädt zur Entspannung ein. Golfspielern stehen drei verschiedene Parcours mit 27 spannenden Löchern zur Verfügung.

Wein, gutes Essen und Périgord gehören zusammen wie Urlaub und Sonne. Unsere letzte Station ist das biologisch zertifizierte Weingut „Château Monestier la Tour“. Seit 2018 werden hier biologische Weine angebaut. Die Managerin Margaret Delbeka führt uns sach- und fachkundig durch das Weingut und erklärt alles über die Umstellung auf Biodynamik. Was und wie wann wo gemacht werden muss, um die biodynamische Zertifizierung zu bekommen. Dazu gehören die Pflanzen und Kräuter, die für die Bearbeitung der Weinberge in einem separaten Gartenbereich angebaut werden.

In dem 30 ha großen Weingut werden Cotes des Bergerac, Bergerac und Sausignac produziert. In dem aus dem 13 Jh. stammenden Château residiert eine Schweizer Familie die das ehemalige Kloster und Weingut vor einigen Jahren

übernommen hat. Liebhaber biodynamischer Weine müssen sich noch etwas in Geduld üben, die Weine vom Château Monestier la Tour werden in Deutschland noch nicht angeboten.

Das Département Dordogne ist eine Reiseempfehlung die man unbedingt selber erleben sollte. Die beeindruckende Kultur, Historie, aber auch die unvergesslichen kulinarischen Erlebnisse, von denen man dann zu Hause noch schwärmen wird, lassen den Besucher schnell zum Anhänger frankophiler Lebensart werden.

Lageraum der Kräuter im Château Monestier



Warum auch nicht? Genießen Sie die Region Dordogne-Périgord, wie Gott in Frankreich.

Fotos: Gour-med



Golfplatz vom Château des Vigiers

Weitere Infos:
www.dordogne-perigord-tourisme.fr
www.perigord-dronne-belle.fr
 Périgueux:
www.destination-perigueux.fr
 Trüffel:
www.domainedugrandmerlhaut.com
 Hotel Le Moulin du Roc:
www.moulinderoc.com
 Château des Vigiers:
www.vigiers.com
 Villa 2 Pas Sages:
www.villadeuxpassages.fr
 Grotte:
www.grotte-villars.com/gb
 Château Hautefort:
www.chateau-hautefort.com/en/
 Nussöl:
www.moulindeleyssiere.fr/?lang=en

Geschmack ohne Grenzen im Osnabrücker Kesselhaus: Ein Four-Hands-Dinner der Extraklasse

Stefan van Sprang vom Restaurant Aan de Poel (2 Sterne) Amsterdam zu Gast im Kesselhaus Osnabrück (1 Stern) bei Randy de Jong

Dr. Alexander Pohlmann

Ein Abend, an dem genießerische Grenzen verschwimmen und sich zwei Köche in kreativer Harmonie begegnen – das verspricht ein Four-Hands-Dinner. Immer mehr Restaurants schätzen die spannende Kombination aus vertrauten Geschmäckern und neuen Interpretationen, die ein solches kulinarisches Treffen hervorbringt. Die Idee ist simpel und dennoch genial: Einen Gastkoch einzuladen, mit dem man oft eine persönliche Verbindung pflegt und der dann gemeinsam mit dem Chefkoch des Hauses ein gemeinsames Menü für einen Abend zusammenstellt. Diese Art von kulinarischem Event gewinnt rasant an Popularität und zieht Gourmets aus allen Ecken des Landes an.



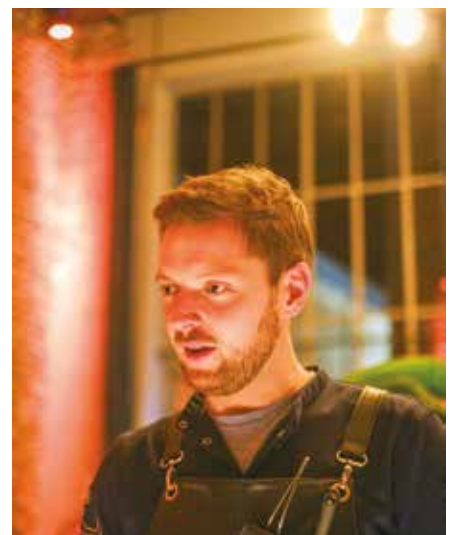
Während des Aperitifs unterhalten sich die Gäste angeregt



Stefan van Sprang, Chefkoch und Miteigentümer des Restaurants Aan de Poel aus Amsterdam

Am 15. Oktober erlebte das Kesselhaus Osnabrück solch einen besonderen Abend. Hier trafen zwei Meister ihres Fachs aufeinander: Randy de Jong aus dem Kesselhaus und der niederländische 2-Sterne-Koch Stefan van Sprang aus dem renommierten „Aan De Poel“ in Amsterdam, das bereits seit 2013 mit zwei Sternen ausgezeichnet ist.

Doch eigentlich kann man nicht von einem Four-Hands-Dinner sprechen, schließlich wurde van Sprang von seinem Souschef Sander de Jong und zwei Köchen begleitet. Sander und Randy de Jong sind nicht miteinander verwandt, kennen einander aber aus der gemeinsamen Zeit aus dem La Vie und haben schon die Schule gemeinsam besucht. Die Erwartungen waren hoch, und was die beiden Teams zauberten, war nichts weniger als kulinarische Poesie.



Chefkoch Randy de Jong vom Osnabrücker Kesselhaus gibt Auskunft über Zubereitungsdetails



Geräucherter Aal, weißer Trüffel, Beurre Blanc vom Aan de Poel

Schon ein kurzer Blick in die Speisekarte offenbart das bevorstehende genussreiche Erlebnis: Acht erlesene Gänge, wobei deutlich gekennzeichnet ist, welches der beiden talentierten Küchenteams sich für welche Kreation verantwortlich zeichnet. Doch bevor das eigentliche Menü seinen Anfang nimmt, werden die Apéros in einer gelösten Stimmung im Stehen serviert. Bei einem erfrischenden Aperitif entstehen rasch Gespräche mit anderen Gästen. Hierbei spielt Gastgeberin Tharyarni Garthoff eine besondere Rolle: Mit ihrer einladenden und herzlichen Art sorgt sie dafür, dass sich jeder Gast von Beginn an wohlfühlt. Nach diesen ersten, angenehmen Momenten zieht es den ein oder anderen Gast vielleicht ins Herzstück des Restaurants – die Küche. Große Glasfronten gewähren einen offenen Blick auf das konzentrierte Treiben und die kunstvolle Zubereitung der Speisen durch die beiden Küchenteams.

Mit dem Eröffnungsgang, zubereitet vom Aan de Poel Team, wurde schnell ersichtlich, dass der Abend kulinarisch besonders werden würde. Der sorgsam abgestimmte Kürbis, kombiniert mit Vadouvan – einer indischen Gewürzmischung, bestehend aus Zwiebeln, Knoblauch, Kreuzkümmelsamen, Senfsaat und Fenchelsamen – bot eine bemerkenswerte Geschmackstiefe. Dieser gelungene Start weckte die Vorfreude auf ein durchdachtes und hochwertiges Menü.

Das Kesselhaus kontert mit herausragender Produktqualität und einer zarten Langustine, perfekt glasig gegart, trifft sie auf die erdige Note der Schwarzwurzel. Abgerundet wird das Ensemble durch die fruchtige Frische der Mandarine, die dem Gericht eine angenehme Leichtigkeit verleiht.

Das Team Aan de Poel präsentiert eine beeindruckende Komposition: Geräucherter Aal mit einer tiefen Geschmacksintensität, verfeinert durch

die erlesene Note des weißen Trüffel. Abgerundet wird dieses Geschmackserlebnis durch eine luftige Pomme Soufflé, die eine zarte Knusprigkeit einbringt.



Durch die gläserne Front bekommt man interessante Einblicke in die Küche

Vor dem nächsten Gang vom Team-Kesselhaus, kurz betitelt mit „Rosenkohl, Erdnuss, Zitronengras“, waren wir zunächst skeptisch. Zu unserer Überraschung harmonisierten jedoch Rosenkohl und Erdnusssauce aufs Beste, wobei der Rosenkohl genau richtig gegart war. Praktisch, dass alle Gänge von den Köchen persönlich serviert wurden und wie wir es schon von unserem Besuch aus dem Jahr 2022 kannten, ist Randy de Jong jemand, der gerne Auskunft über die Hintergründe seiner Speisen gibt. Dieser Gang wurde von seiner Kindheit inspiriert. Als Kind war Rosenkohl verständlicherweise nicht sein Lieblingsgemüse, aber mit Erdnusssauce wurde es zu einem Leckerbissen für ihn. Auch die Zubereitung verrät er. Der Rosenkohl



Kindheitserinnerungen von Randy de Jong: Rosenkohl, Erdnuss und Zitronengras

wurde für 47 min Sous-vide-gegart. Es ist immer bereichernd, solche Details direkt vom Küchenteam zu erhalten und gibt dem Servicepersonal die Gelegenheit, sich anderen Aufgaben zu widmen, denn der Service war wieder erstklassig und unaufdringlich.

Gastgeberin Thayarni Garthoff stellt Klaas Kammeier vor, der vor jedem Gang Interessantes zum jeweiligen Wein erzählt



Unbedingt zu erwähnen ist die hervorragende und hochwertige Weinauswahl, leider nicht immer selbstverständlich im Rahmen einer Weinbegleitung anderer Restaurants. Klaas Kammeier, von Schlumberger Weine, bereicherte



Langustine, Schwarzwurzel und Mandarine vom Kesselhaus

den Abend durch kurze, aber fesselnde Erläuterungen zu jedem ausgesenkten Wein. Besonders beeindruckend und unser persönliches Highlight war der in kleinen Holzfässern ausgebaute Pinot Grigio von Sanct Valentin aus Südtirol, er zeigte sich charakterstark, cremig, mit kräftigem Körper, angenehmer Säure und rauchigen Nuancen.

Hervorragendes Strip Loin mit Ananas, Topinambur und Jalapeño vom Kesselhaus



Ausdrucksstarkes Ende vom Aan de Poel: Pavlova, Himbeere, Ruby Schokolade

Vor den Petit Fours neigte sich das Menü mit einer Pavlova gefüllt mit Himbeere und einer weißen Schokoladencreme seinem Ende zu. Gekrönt wurde dieses exquisit präsentierte Dessert von einem Schokoladendeckel, der das Logo von Aan de Poel schmückte, erneut ein sehr ausdrucksstarker und brillanter Gang. Thayarni Garthoff kündigte an, dass dies der Auftakt zu einer Reihe von Four-Hands-Dinnern sei. Mit großer Vorfreude blicken wir nicht nur weiteren Abenden im Kesselhaus entgegen, sondern auch unserem fest geplanten Besuch im Aan de Poel in Amsterdam.

Fotos: Dr. Alexander Pohlmann
Rainer Duesmann

www.kesselhaus-os.de

Marco Müller holt Karpfen aus der modrigen Ecke in die Top-Küche!

Susanne Plass

Deutschlands derzeit bester und am höchsten ausgezeichnete Koch heißt Marco Müller vom Restaurant RUTZ in Berlin. Anlässlich der 37. Schleswig-Holstein Gourmet Festivals war der gebürtige Potsdamer als Gastkoch bei Lutz Niemann in der Orangerie vom Maritim Seehotel Timmendorfer Strand. Dort gab der 53-Jährige Gour-Med ein interessantes Interview über den heimischen Karpfen.

Wie bist Du auf die Idee gekommen, Karpfen auf deine Speisekarte zu nehmen?

Beim Angeln in einem Flusslauf schwamm ein 30 kg Karpfen zwischen meine Beine und brachte mich auf eine Idee: In meiner Kindheit gab es Karpfen nur zu Heiligabend oder Silvester. Dass der Fisch nicht häufiger auf deutschen Speisekarten stand, lag sicherlich an seinen vielen Gräten und am modrigen Geschmack. Meine Challenge: Ich wollte ein Karpfengericht kreieren, das es mit Thunfisch aufnehmen kann. Seitdem arbeiten wir im RUTZ sehr viel und erfolgreich mit Karpfen.



4 Tage dry aged Müritzer Karpfen, ike jime geschlachtet

Was muss mit dem Karpfen passieren, dass er edel mundet?

Fisch schmeckt nach dem, worin er schwimmt! Ergo funktionieren klassische Teiche nicht. Sauberes Wasser, die



Marco Müller ist gern an der Ostsee und beim SHGF

Fließgeschwindigkeit und die Jahreszeit, zu der der Karpfen abgeerntet wird, spielen eine wichtige Rolle. Im Oktober kühlt das Wasser runter, Wasserpflanzen ziehen sich zurück. Der Karpfen filtert die kleinen Algenteile nicht mehr und ist sauber im Geschmack. Wird das Wasser wärmer und der Pflanzenanteil größer, fängt dieser modrige Geschmack wieder an. Deshalb verkaufen wir den Karpfen nur von Oktober bis Mai. Wichtig ist die Art der Schlachtung. Thunfische werden in Japan „ike jime“ geschlachtet durch einen stressfreien Tod. Dem Fisch wird ein Stab sauber durch den Rücken gebohrt, alle Nervenbahnen dabei gekappt - er stirbt sofort. Ein leichter Schnitt an der Schwanzflosse dient dem Ausbluten. Dann geht der Karpfen für 24 Stunden ins Eiswasser und danach für vier Tage in unseren Trockenreifungsschrank. Das gibt ein brillant schmeckendes Fleisch.

Was vom Fisch verwertest Du in Deiner Sterne-Küche?

Wir verwerten den Karpfen vom Maul bis zur Schwanzflosse. Aus den Resten machen wir Garum, auch wenn das 10

Monate dauert. Sein Rogen schmeckt elegant und nussig. Mit 2 Prozent Salz wird er zum Karpfenkaviar. Wir filetieren um die Gräten herum, das ist entspannter, als sie zu ziehen. Aus dem Rücken wird Tatar, die Rippchen streichen wir mit Barbecue Sauce ein und grillen sie auf Holzkohle. Das schmeckt spektakulär! Als Begleitung zum Karpfentatar haben wir Apfelessig mit Yuzu angesetzt. Das Garum geben wir als natürliches Salz hinzu, das gibt dem Ganzen Kraft und Eleganz. Zum Tatar setzen wir Holunder, dessen Triebe wir im Frühjahr sammeln und sauer einlegen.



v.l. Lutz Niemann, Marco Müller und Thomas Lembke von der Orangerie



Kaninchen, Kapuzinerkresse und Mairübchen zum 37. SHGF

Wie kommst Du auf so ausgefallene Ideen?

Durch gesunden Forschergeist. In der Lehre habe ich die altdeutsche Küche kennengelernt, auf meinen Stationen die französische und italienische. Daraus entstand ein Stilmix mit Fokus auf heimische Aromen und Produkte. Was unsere Esskultur ausmacht, bekommt in Deutschland nicht flächendeckend die gleiche Wertschätzung. Das möchte ich ändern! Wir wollen eine filigrane Küche, ohne die Produkte durch Fett oder Sahne zu erschlagen. Mit Methoden wie das Fermentieren halten wir die Aromen. Die Wiederverwertbarkeit bzw. den besonderen Eigengeschmack vom Tier in einer konzentrierten Form zurückzugeben, das haben wir uns auf die Fahne geschrieben.

Immer mehr Kollegen setzen Karpfen auf die Speisekarten. Schaut ihr euch im Kocholymp gegenseitig in die Küchen und kopiert Gerichte?

Wir möchten nie nachahmen, sondern eine eigene Handschrift entwickeln. Wir schaffen auch für Kollegen Blickwinkel, wollen inspirieren und beweisen, was funktioniert. Dabei spielt der Nachhaltigkeitsgedanke eine Rolle. Wenn wir alle vor unserer eigenen Tür schauen, müssten wir uns keine Gedanken machen, dass flächendeckend Tiere oder Fische ausgerottet werden. Ich freue mich, wenn Kollegen da aufspringen.

Du warst im Oktober Gastkoch beim 37. SHGF in der Orangerie in Timmendorfer Strand. Warum hast Du Dich gegen Karpfen als Menü-Gang entschieden?

Der Oktober war lange zu warm, das hat sich auf die Wasserqualität ausgewirkt. Wir waren unsicher, ob wir für das SHGF-Menü in der ausgebuchten Orangerie die benötigten Mengen aus der Müritz bekommen würden. Denn je nach Wassertemperatur ändert sich auch die Fangart, weil die Fische woanders im Fluss schwimmen. Deshalb haben wir zum Beispiel einen Gang mit Kaninchen mit Kapuzinerkresse und Dost serviert sowie feinstes Wagyu Beef.

Welche nachhaltigen Prinzipien verfolgst du beim Karpfen?

In den 80ern waren die Flüsse in Deutschland so verdreckt, dass die Fische

wahrscheinlich ein Quecksilbergehalt von einem Fieberthermometer aufwiesen. Die Natur hat sich erholt mit überwiegend sauberen Flüssen. Heute können wir heimische Karpfen verarbeiten und brauchen keine Fische von Übersee. Derzeit wandern z.B. die Dorsche in der Nordsee durch die 2-3 Grad Wassererwärmung nach Skandinavien. Dafür kommen mehr Hummer, Taschenkrebse und Tintenfische in die Nordsee. Dieser Wechsel in der Natur ist auch für unsere Restaurants interessant und bietet nachhaltige Möglichkeiten.



Karpfen-Tatar mit rotem Rettich

Geschmack und Inhaltsstoffe sind wichtig, wie gehst Du in Deiner Küche vor?

Wir versuchen weitblickend unsere Gerichte zu kreieren. Ich bin ein großer Fan von gesunder Ernährung. Wenn wir Gemüse anpflanzen, wollen wir nicht nur den Geschmack, sondern auch die Inhaltsstoffe hervorheben. Eine Analyse über die Wertigkeit von Lebensmitteln hat mich kürzlich irritiert. Man lernt schon als Kind, dass Zitronen wegen Vitamin C so wichtig und gesund seien, vor allem in der kalten Jahreszeit. Doch die Zitrusfrüchte liegen bei der Studie nur auf Platz 24. Dagegen landete Spinat auf dem ersten Platz. Auch Rote Bete ist unter den zehn wichtigsten Lebensmitteln - und da vor allem die Blätter. Ich finde es spannend, solche Auswertungen zu lesen und diese Erkenntnisse in meiner Küche zu berücksichtigen. Nach 20 Jahren im Restaurant RUTZ bin ich noch genauso begeistert und entdecke immer neue Verfahren.

Fotos: RUTZ, Susanne Plab

Das Interview mit Marco Müller führte Susanne Plab



Dry aged Karpfen & Roe, Elder Leaf

Genussvolle Highlights von Januar bis April 2024 beim 37. Schleswig-Holstein Gourmet Festival

Susanne Pläß

Im Januar startet die zweite Hälfte des 37. Schleswig-Holstein Gourmet Festivals (SHGF). Wer noch kein Geschenk zu Weihnachten oder Geburtstag für die Liebste/den Liebsten hat, der sollte unter www.gourmetfestival.de schauen und eine genussvolle Zeit in einem der Mitgliedshäuser des SHGF e. V. buchen!

Das neue Jahr eröffnet am 26. und 27. Januar 2024 Maurizio Oster, Patron des Hamburger Restaurants ZEIK, mit seiner kreativen Regionalküche im Hotel Der Seehof in Ratzeburg bei herrlichem Blick über den Kückensee. Restlos ausgebucht sind die Plätze im Romantik Hotel Kieler Kaufmann mit Gastkoch Dirk Hoberg am 27. und 28. Januar. Seine Festival-Premiere feiert am 9. und 10. Februar Marcus Blonkowski vom Genuss-Atelier in Dresden mit einer bodenständigen Top-Küche und europäischen Einflüssen im VITALIA Seehotel in Bad Segeberg.



Marcus Blonkowski erstmals beim SHGF

Am gleichen Wochenende feiert auch Alexandra Müller vom Romantik Hotel L'Etoile in der Schweiz ihr Debüt im Romantik Hotel Waldschlösschen in Schleswig. Die Hotelinhaberin legte eine



Sterneköchin und Hotelbesitzerin Alexandra Müller

beeindruckende Karriere hin und wurde im Blitztempo mit einem Michelin-Stern belohnt.



Jacobsmuscheln und Trüffel à la David Görne

In seinem Restaurant G.a in der Normandie (Frankreich) verwöhnt David Görne seine Gäste nach klassisch französischer Art. An gleich drei Abenden, 24., 25. und 26. Februar 2024, lässt der gebürtige Hamburger im Pinneberger Hotel Cap Polonio seiner Passion des Savoir-vivre freien Lauf.

TV-Koch Christoph Rüffer vom Haerlin im Hamburger Fairmont Vier Jahreszeiten wird am 2. und 3. März seine aromatische Produktküche erneut im Boutique Hotel Wassersleben an der Flensburger Förde mit Spaß zelebrieren. Daniel Raub von der Genießer Stube im familieneigenen

Landhaus Biewald überzeugt mit seiner schnörkellosen, aromaintensiven Handschrift – zu erleben am 8. + 9. März im Berger's Hotel & Landgasthof in Engesande. Wäre Nils Henkel nicht Koch, wäre er Architekt oder Designer geworden. Seine Affinität zur ästhetischen Gestaltung drückt sich in seinen exzellent schmeckenden Gerichten aus, die am 16. und 17. März im Waldhaus Reinbek zur sinnlichen Erlebnisreise einladen.



Taro Bünemann, Pâtissier der Orangerie

Zum zweiten herzhaft-süßen Dessertmenü lädt am Sonntag, 24. März, um 13 Uhr das Sternrestaurant Orangerie. Chef Pâtissier Taro Bünemann hat neue Ideen mit außergewöhnlichen Produkten entwickelt, die er als 5-Gänge-Menü präsentiert.

Ein geniales Geschenk für den Feinschmecker-Nachwuchs zwischen 18 und 40 Jahren ist die Tour de Gourmet Jeunesse (TdGJ). Auf der 16. Route werden die HanseGarnelen Kreislaufanlage in Glückstadt, der Bioland Gold Betrieb Zur Erholung in Uetersen und das Hotel Cap Polonio in Pinneberg besucht.

Preise und Infos unter www.gourmetfestival.de

Fotos: Sven Schomburg, Genuss-Atelier, L'Etoile, D. Görne, Susanne Pläß

Auftannen mit Dolomitenblick

Auf einer malerischen Waldlichtung oberhalb von Klobenstein am Südtiroler Ritten steht das Waldhotel Tann. Bald feiert es seinen hundertjährigen Geburtstag. Die hier gepflegte Küche ist alles andere als alt, sondern frisch und wild wie der angrenzende Wald.



Auszeit auf der Lichtung des Hotels Tann

Heiner Sieger

Wenn Barbara Untermarzoner mit ihrem Korb aus dem Wald in ihr Hotel Tann zurückkehrt, können sich die Gäste auf feine Köstlichkeiten aus der Natur freuen. Denn überlieferte Rezepte aus Großmutter's Fundus verfeinert die leidenschaftliche „Waldköchin“ mit allem, was Mutter Natur fußläufig bietet: Wildkräuter, Waldbeeren und Pilze, Wurzeln und Samen. In Barbaras Waldküche finden unkonventionelle Gaumenkitzler wie Fichtennadeln, Baumsprossen und Latschenessenz ihren Weg auf die Teller – als wertvolle Vita-

minspender, natürliche Superfoods und feinste Aromen aus der wilden Natur. Ihre Rezepte teilt sie jetzt auch in einem hochwertigen Kochbuch mit jedem, der sich für diese naturverbundene Art zu kochen interessiert: „Licht, luftig, gesund - Über den Tellerrand“ heißt das feine Werk. Es ist Nahrung für den Geist, aber bietet auch viele Geschichten über das Haus und seine Menschen. Und lädt zum Nachkochen vieler Gerichte ein, die im abendlichen Tann-Menü serviert werden.

Die Bäume des Waldes sind Barbaras „Alleskönner“. Die Fichte zum Beispiel verarbeitet sie zu Wildgewürz oder harzig-süßem Fichtenhonig für das Butterbrot am Morgen, zu Teeaufguss und sogar Grappa als Verdauungshilfe. Die Latsche entfaltet sich im köstlichen Risotto, in einem waldigen Sorbet oder in einer würzigen Sauce zum Wildfleisch. Wer den Tag mit einer Gesundheitskur beginnen möchte, greift beim Frühstück zu Detox-Latschenwasser. Besonders beliebt bei den Gästen sind Latschenkiefer-Halbgefrorenes oder das



Barbara Untermarzonner - kochen mit frischen Zutaten aus dem Wald

Waldschaumsüppchen von der Fichte. Die Hagebutte kommt in Desserts, Marmeladen und delikaten Beilagen zur Geltung, die Wildkräuter in Aufstrichen und Schnäpsen. Der Volksmund sagt: Hagebutten, die um Weihnachten gegessen werden, halten Krankheiten fern. In der Tann-Küche bereichert der rote Vitamin-spender das ganze Jahr über in Desserts, Marmeladen und delikaten Beilagen.

Waldige Aromen und echte Naturschaetze



Barbara kombiniert kreativ und arrangiert raffiniert und hat ein überzeugendes Küchenkonzept für ihr Hotel kreiert, das schon in so mancher Munde ist. Die Schätze des Waldes rundet sie mit nachhaltig produzierten Lebensmitteln aus Südtirol zu stimmigen kulinarischen Erlebnissen ab. Gemüse und Kräuter kommen frisch aus dem eigenen Garten,

das Fleisch vom benachbarten Bauernhof, Apfelsaft vom Hoterhof, Eier vom Buchhütterhof.

Dort, wo heute Genießer Sommer wie Winter erfrischende Auszeiten in luftiger Höhe auf 1500 m über dem Meeresspiegel verbringen, wurde 1924 das kleine Schutzhaus „Auf der Tann“ errichtet. Dabei steht „Tann“ aber nicht für den fast gleichnamigen Baum, sondern ist der südtirolerische Ausdruck für Lichtung.

Vor allem aber kann man hier in aller Ruhe „auftannen“, wie die Gastgeber das Wohlgefühl an diesem Platz beschreiben. Ein besonders naturnahes Erlebnis ist ein Waldspaziergang mit Monika Pernter aus Klobenstein in den direkt an das Hotel angrenzenden Nadelwald mit Lärchen, Fichten, Föhren, Zirben und Latschen. „Nicht von ungefähr wird Waldbaden in Japan als Therapie verschrieben“, sagt die Waldbademeisterin. „Das Ziel ist, Gesundheit und Wohlbefinden zu stär-

Enrosadira - wenn die Dolomiten leuchten



Denn das Hotel thront in Alleinlage auf einer großen Waldlichtung, die einen allgegenwärtigen, spektakulären Blick auf grandiose Dolomitengipfel wie Langkofel und Plattkofel, Schlern, Rosengarten und Latemar bietet. Schon früh hatten die Menschen erkannt, dass der Tann-Wald ein besonders schöner Platz ist. Nach 1946 wandelte sich das Schutzhaus Tann zu einer beliebten Einkehrstätte, in der die Gäste in ihrer Freizeit zusammenfanden. In den Folgejahren kam das Haus in den Besitz der heutigen Hoteliersfamilie Untermarzonner. Auch heute stellt sich bei den Gästen des inzwischen zum Viersterne-Hotel ausgebauten früheren Rifugio himmlische Erholung ein: Die Waldluft atmen, sich zwischen Kiefern, Latschen, Fichten und Zirben bewegen, Naturwellness erleben und nach der Heimkehr ins Hotel Barbaras Waldküche schmecken.

ken sowie Achtsamkeit und Gelassenheit zu fördern. Und in einem Nadelwald gibt es noch mehr ätherische Öle als im Laubwald. Denn die Bäume kommunizieren



Eingelegte Fichtenspitzen

neben den Wurzeln über die Duftstoffe Terbene, die man als Mensch nicht wahrnimmt, aber einnimmt. Die Pilze fungieren dabei als das Internet des Waldes, indem sie Informationen von Baum zu Baum weitergeben.“

Für gesunde Aktivitäten bietet die Region um Klobenstein nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, das gesamte Jahr über – Wandern, Biken, Skifahren, Langlaufen, Rodeln, Eislaufen. Aber auch im Hotel selber erwartet Menschen, die sich nachhaltig und tiefgehend erholen möchten, ein fast intimes Refugium, das die Sinne berührt. Zum Beispiel bei ein paar Schwimmszügen am Morgen im Sole-Wasser, wenn über dem Langkofel die ersten Sonnenstrahlen den jungen Tag wachkitzeln, beim Yoga auf



Poolblick mit Schlern

Waldfrüchte zum Frühstück



der Tann-Wiese oder beim Naturkraft-Frühstück mit vielen selbst gemachtenen

Köstlichkeiten wie Müsli, Broten, Marmeladen, Dips und Yoghurts.

Mit etwas Glück erlebt man als Gast des Tann am Abend auf der Terrasse die „Enrosadira“, wenn die untergehende Sonne die gegenüberliegenden Dolomitengipfel rosa-rot erstrahlen lässt. Dann ist es auch nicht mehr weit bis zu Barbaras feinem Waldmenü. Zu dessen Highlights gehört im Herbst die Suppe aus frischen Steinpilzen. Serviert wird sie mit einem heißen Stein in der Suppe. „Steine“, erklärt die naturverbundene Küchenchefin, „waren früher ja auch mal flüssig und sind Teil der Mutter Erde. Sie sind also gebündelte Energie, vergleichbar Edelsteinen, die man ins Wasser



Gerstenrisotto mit Waldkräutern

gibt.“ Knackig frisch ist die Schüssel mit Wildkräutersalaten, zudem anregend für Leber und Niere. Mit dabei sind unter anderem Löwenzahn, Gundermann, wilder Rucola, wilder Majoran, Spitzwegerich, verschiedene Asiasalate sowie Artemisia, also Wermut und ein bitteres Barbarakraut für die Anregung der Gallenfunktion. Rein vegetarisch ist auch das Gerstenvollkorn-Risotto aus Regiokorn, mit Thymian, Karotte, Sellerie, Krautrübe, Sauerklee, Tagetes und Malvenblüten sowie Rotklee aus dem eigenen Kräutergarten. Verfeinert ist das Risotto mit einem frittierten Huflattichblatt, für Barbara Untermarzoner „das Wiener Schnitzel aus dem Wald.“

Fotos: Hotel Tann, Heiner Sieger

Weitere Infos:
www.tann.it
www.ritten.com



Steinpilzsuppe mit Stein und Pilz

Gemischte Gefühle auf der Spur der Kaiserjäger

Die Gebirgsjägerrunde, in Italien immer noch „Ronda della Grande Guerra“, in Deutschland hingegen „Friedenstour“ genannt, verläuft rund 80 Kilometer um den Col di Lana, den Symbolberg des Ersten Weltkriegs. Die berühmten Gipfel wie Civetta, Monte Pelmo, Lagazuoi und Tofana bieten eine einzigartige Bergkulisse. Traumhafte Aussichten und so mancher kulinarische Einkehrschwung sind garantiert.

Heiner Sieger

In seinem Tatsachenroman über die Kämpfe in den Dolomiten während des Ersten Weltkriegs beschreibt der Südtiroler Bergsteiger, Filmemacher, Schauspieler und Buchautor Luis Trenker die dramatischen Stunden am 17. April 1916 auf dem Gipfel des Col di Lana. Dort, rund 2.462 Meter über dem Meeresspiegel, kämpfen der österreichische Bergführer Dimai und sein italienischer Freund Franchini, die beide aus benachbarten Dörfern stammen, ohne es zu wissen gegeneinander an der Frontlinie zwischen Österreich-Ungarn und Italien. Mit der Kriegserklärung Italiens an Österreich 1915 wurden die Alpen zum Kriegsgebiet und die beiden Kameraden über Nacht zu Gegnern. Die italienische Kompanie unter Franchini arbeitete sich wochenlang mittels eines Stollens unter die Gipfelstellung der Österreicher vor, um sie um 23.30 Uhr



Blick auf die Civetta

Blick vom Lagazuoi - Auf dem Dach der Dolomiten



des 17. April 1916 mit siebzig Tonnen Sprengstoff in die Luft zu jagen. Der Col di Lana war ein strategisch äußerst bedeutsamer Punkt, um das darunter liegende Buchensteintal (ladinisch: Fodòm) militärisch zu kontrollieren.

Dimai und einige der österreichischen Kaiserjäger, wie die Gebirgssoldaten genannt wurden, überleben die Sprengung und können die Stellung weiter halten. Luis Trenker, der selbst an der

Gebirgsfront gekämpft hatte, beschreibt in seinem Roman sehr authentisch die unmenschlichen Bedingungen des Stellungskrieges in Fels und Eis, wo die Soldaten nicht nur den Kugeln der Gegner, sondern hochalpinen Gefahren wie Steinschlag, Frost und Schnee ausgesetzt waren. Weil im Laufe des Krieges am und um den Col di Lana Tausende Soldaten den Tod fanden, wurde der Berg auch als „Col di Sangue – Blutberg“ bekannt. Um den dort Verstorbenen ein Andenken und



Einkehrschwung im Rifugio Parlongià

der Völkerverständigung ein Zeichen zu setzen, erfanden einheimische Skifahrer in den 1990er-Jahren die „Gebirgsjäger-runde“, die „Friedensrunde“ genannt wird.

Heute, mehr als 100 Jahre nach dem Ende des Ersten Weltkrieges, wissen die wenigsten Skifahrer, die die Region durchqueren, über die grausame Geschichte des Berges Bescheid. Stattdessen können sie die einstigen Kriegsschauplätze in ihrer eigentlichen, einmaligen Schönheit bewundern und auf Skiern entdecken: Die Gebirgsjäger-runde umrundet auf Pisten und mit Liften den Col di Lana weiträumig. So werden auf dieser rund 80 km langen Tour mit 30 km Pisten, 18 km Liften und zwei Skibusstrecken die Skigebiete von Arabba, Marmolada, Civetta, Cortina d'Ampezzo und Alta Badia durchquert. Dabei ist es für flotte Fahrer durchaus möglich, die

Strecke an einem Tag zurückzulegen. Das wäre allerdings schade. Vom Erlebnis her ist eine Ausdehnung auf zwei oder mehr Tage sehr zu empfehlen. Zum einen bleibt so genügend Zeit, die eine oder andere Piste, die einem gut gefällt, zu wiederholen und die kulinarischen Spezialitäten auf der einen oder anderen Skihütte auszukosten. Zum anderen kommt man in den erhebenden Genuss einer Übernachtung in einem hoch gelegenen Rifugio, vorausgesetzt man bucht sein Bett entsprechend rechtzeitig.

Einen idealen Startpunkt bietet beispielsweise das typisch ladinische Hotel La Majun in La Villa in der Region Alta Badia am Fuße des imposanten Heiligkreuzkofels. Hier ist nahezu Ski-in-Ski-out möglich, denn am Lift auf der gegenüberliegenden Straßenseite beginnt mit einem Sessellift der Einstieg in das Reich von Dolomiti Superski, zu dem auch die Gebirgsjäger-runde gehört. Der Skikarten-Verbund vereinigt 50 Ortschaften und 15 Skigebiete mit 1.200 km Skipisten, 450 Liftanlagen und mehr als 6000 Schneeerzeugern. Auf der Tour in Richtung Col di Lana ist die Burzhütte bei Arabba eine der Alternativen für eine mittägliche Einkehr. Die massiven Holzbalken und die Form des 2013 errichteten Gebäudes selbst erinnern stark an die alpine Architektur, während die hellen Fenster und die einzigartige Inneneinrichtung die Raffinesse eines modernen italienischen Architekturstils

vermitteln. Zu den Spezialitäten der Speisekarte gehören zweifelsfrei die ursprünglich aus der apulischen Stadt Lecce stammenden „Fritelle de Peccorino e Patate“, geschmacksintensive, frittierte Frikadellen aus Pecorino-Käse und Kartoffeln. Weniger modern und stylish, dafür absolut urig ist das Rifugio Plan Boe, kurz vor Arabba. Hier sitzt man gemütlich für einen Espresso oder ein Glas Hauswein auf der Terrasse. Oder man genießt drinnen eine zünftige Portion Spaghetti Carbonara. Über Arabba und den Lift zur Porta Vescovo mit atemberaubendem Blick auf die „Königin der Dolomiten“ und den darunterliegenden Fedaja-See geht es von hier weiter in Richtung Marmolada. Von der Talstation der Marmolada-Gondel fährt der Bus ins etwa 15 Minuten entfernte Alleghe, einem idyllischen Seedorf auf der südlichen Seite des Col di Lana. Der Speichersee liegt am Fuße des mächtigen Civetta-Massivs (3220 m), einer Felswand, die wie eine überdimensionale Eule ihre breiten Schwingen über die Landschaft hebt. Von dort aus geht die Runde mit zwei Gondeln hoch auf ein Plateau, über das sich der erhabene Monte Pelmo erhebt. Wer hier steht und ob der Schönheiten staunt, versteht auch, warum die beiden benachbarten Massive



Gleich geht's los - Der Pferdlift am Ende der Armentarola

Civetta und Monte Pelmo als „das Herz der Dolomiten“ bezeichnet werden. Die breiten und bestens präparierten Skipisten ermöglichen sportliche Abfahrten.

Für einen Einkehrschwung bietet sich das Rifugio Fertazza an, mit Terrassenblick auf Pelmo und Civetta. Hier stellt die Bedienung den Hauswein noch in der klassischen Strohflasche auf den Tisch. An der Schneebar wird gegrillt, und mehr als 30 Sorten selbst aufgesetzter



Piste Bellunese am Marmolada

Kräuterschnäpse unterstützen nach dem Genuss einer üppigen Portion Hirten-Maccheroni den Verdauungsprozess. Von hier aus geht die Skifahrt weiter nach Pescul, einem kleinen Bauerndorf. Dort beginnt die zweite Busfahrt der „Friedensrunde“, die über eine kurvige Passstraße zum etwas antikierten, aber charmanten 2-er-Sessellift Richtung Averau im Skigebiet Lagazuoi-Cinque-Torri führt, das zu Cortina d’Ampezzo gehört. Vorbei an früheren italienischen Stellungen am Col Gallina führen weite Pisten



Mehr als 30 Kräuterschnäpse warten am Rifugio Fertazza

bis zum Falzarego-Pass, wo noch ein kleines Abenteuer folgt: Die Seilbahn führt sehr steil und direkt am Massiv entlang auf den 600 m höher gelegenen Lagazuoi. Während des Ersten Weltkriegs zwischen 1915 und 1917, lag das Gebiet im Auge des Kampfes der zwei gegnerischen Heere. Der Lagazuoi wurde sowohl von Österreichern wie Italienern mit zahlreichen Tunneln durchlöchert, um sich gegenseitig die eroberten Stellungen streitig zu machen.



Rifugio Lagazuoi in der Abendsonne



Start zur Armentarola-Abfahrt

Auf 2752 Metern Meereshöhe thront in unschlagbarer Lage das Rifugio Lagazuoi, quasi auf dem Dach der Dolomiten. Der Blick über die einzigartige Bergwelt, ob bei Tageslicht oder bei Sonnenuntergang oder aufgang, ist unbezahlbar. Wer hier in einem der urigen Lager auf knapp 2800 m über dem Meer übernachten möchte, sollte sich frühzeitig anmelden. Hüttengäste dürfen dann nach Reservierung an der Bar die höchstgelegene Sauna der Dolomiten benutzen. Im Rifugio wird anschließend ein zünftiges dreigängiges Menü serviert. Mit einem Glas Rotwein in der Hand kommt man schnell mit vielen anderen Ski-Enthusiasten aus aller Welt ins Gespräch, die sich dieses Bergvergnügen gönnen.

Am nächsten Morgen wartet wieder der Ski-Spaß, zum Beispiel zwei-, dreimal die Kaiserjägerabfahrt runter zum Falzarego-Pass zu absolvieren, bevor es auf den Skiern weiter auf die Friedensrunde geht. Und zwar über die Armentarolabfahrt, die mit 8,5 km längste und auch beliebteste Abfahrt Südtirols. Die spektakuläre Talfahrt, die bei der Berghütte Capanna Alpina endet, windet sich durch eine einzigartige, majestätische Bergwelt: Sie führt mitten durch die unberührte Dolomitenlandschaft des Naturparks Fanes, Sennes und Prags vor den Felswänden des Berges Cima Scotoni, der Fanes-Gruppe und des majestätischen Piz des Conturines. Es ist eine Reise auf Skiern durch eine verschneite Märchenwelt: Entlang des Weges sieht man prächtige hundertjährige Zirbelkiefern, das Tal der Scotoni-Hütte mit ihren Grillspezialitäten und riesige Eisfälle. Als krönenden Abschluss lässt man sich am Auslauf etwa anderthalb Kilometer weit von einem Pferdegespann über die flache Piste ziehen, um dann in das Skigebiet des Hochabteitals (Alta Badia) einzusteigen.

Hier kann man sich auf 130 Pistenkilometern austoben, als flotter Fahrer noch in die Sellaronda einbiegen oder das Genießer-Skigebiet von Alta Badia erkunden. Die leichten und mittelschweren Abfahrten dominieren. Empfehlenswert sind die Abfahrten am Piz Sorega, Pralongià, Sponata und Santa Croce. Alternativ oder ergänzend kann man es sich auf einer der Hütten gut gehen lassen. Zum Beispiel



Krönender Abschluss der Friedensrunde - die Gran Risa-Abfahrt

bei feinen Speisen auf der Pralongià-Hütte, die sich mit ihren vier Zimmern auch für eine Übernachtung anbietet. Von hier fällt der Blick unmittelbar auf den Col di Lana, und es schließt sich fast der Kreis der Friedensrunde. Fast, denn auf dem Rückweg nach La Villa wartet noch ein letzter Höhepunkt zum Abschluss der erlebnisreichen Runde um den Blutberg: die anspruchsvolle schwarze Gran Risa Abfahrt, auf der jährlich Weltcup-Rennen ausgetragen werden.

Fotos: Heiner Sieger, Alex Filz, Alex Moling

Weitere Infos:
www.dolomitisuperski.com

Kärntner Nockberge:

Alpines Juwel an Österreichs sonniger Alpensüdseite, wo die Zeichen auf „herbstlichem Hochgenuss“ stehen

Gerd Krauskopf

Bergwanderführer Rudolf Eggarter liegt im Gras einer seicht abfallenden Almwiese, genießt das Gefühl von Freiheit und freut sich an diesem Morgen über den grandiosen Weitblick über die Gipfelwelt des Biosphärenparks Nockberge. „Es ist geologisch die älteste Bergregion Kärntens“, schwärmt der erfahrene Bergwanderführer, „und hat ihren ganz eigenen Charakter. Die wertvolle Natur- und Kulturlandschaft wird gepflegt und behütet“.

Dabei ist unsere kleine Dreiergruppe mit Rudolf zuvor an diesem frühen Morgen mit der Kaiserburgbahn Bad Kleinkirchheim hier auf guten 2000 Höhenmetern eingeschwebt. Sodann starten wir – geführt von Rudolf – von der Bergstation auf den Gipfel des Wöllaner Nock mit seinen 2.145 Metern. Hier genießen wir erst einmal vom Gipfelkreuz aus den beeindruckenden Ausblick auf die umliegende Bergwelt. Später gehts über die für die Nockberge so typischen grasbewachsenen Berg Rücken. Irgendwann zeigt Rudolf mit ausgestrecktem Arm auf den tief unten in der Ferne liegenden Ort St. Oswald, der



Der Blick von der Bergstation der „Kaiserburgbahn Bad Kleinkirchheim“

von der Sonne wie von einem Spot durch die Wolken punktgenau beleuchtet wird. Dabei erfahren wir, dass der Ort im Winter mit Bad Kleinkirchheim für Skifahrer eine Skischaukel bildet. Weiter geht es vorbei an 1,5 Meter hohem Alpen-Milchlattich, der nicht nur Menschen bei Entzündungen helfen soll, sondern auch die Milchleistung des Viehs steigert. Die späte Blütenpracht des blauen Enzians – an dem wir bestimmt achtlos vorbeimarschiert wären – erfreut nicht nur unser Auge, sondern wurde früher als Heilmittel gegen Hundebisse und Tollwut verwendet. Immer wieder müssen wir Kuhfladen ausweichen. „Mit bis zu zehn solcher Fladen am Tag“, weiß unser Bergwanderführer, „sorgt eine einzige Kuh für wertvolle Nährstoffe auf den Almwiesen“. Nach einer zweistündigen Wanderung rasten wir auf der Wegerhütte mit Kärntner Spezialitäten wie Käse- und Speckbrot. Danach lassen wir

uns von einem Nockmobil, so heißt das kostengünstige Anrufsammeltaxi in der Region Millstätter See – Bad Kleinkirchheim – Nockberge bequem zum Hotel in Bad Kleinkirchheim zurückbringen. Dort warten der Wellnessbereich und vielleicht sogar eine wohltuende Massage.

Ein kulinarischer Trommelwirbel erwartet uns bei „herbstlichem Hochgenuss“, wenn sich die Vielfalt der traditionellen



Der erfahrene Bergwanderführer Rudolf Eggarter



Hotel Prägant: Vorspeise aus „Rauchkuchl und Selch“

Kärntner Küche mit der Leichtigkeit der Alpen-Adria-Küche vereint. Heimische Produzenten und Wirte, die hier die Slow Food-Philosophie leben, sind der beste Beweis dafür. In guten Restaurants und in kleinen alten, gepflegten Häusern inmitten schöner alter Möbel lässt es sich herrlich speisen. Kulinarisch hält der Herbst, der langsam seinen Höhepunkt überschreitet, das Zepter in der Hand: In den kleinen, feinen Vorspeisen findet sich saisonal frisch geerntetes Gemüse. Für geschmacklichen Hochgenuss sorgen durchkomponierte Hauptspeisen wie zum Beispiel die zarten,



Crépinette vom Hirschrücken und konfiertes Tigerforellen-Filet



Den Alltag hinter sich lassen im Thermal Römerbad

lukullische Reise beginnt in diesem Jahr im Hotel Prägant mit einer Vorspeise aus „Rauchkuchl und Selch“. Die genussvolle-Orts erkundung zum nächsten Gang führt weiter zur Loy-Stub'n ins Hotel Pulverer mit einer Suppe aus „Kärntner Korn, Kraut und



Süßes Finale: Kärntner Wein trifft auf Kärntner Kas



Bergrestaurant Kaiserburg -Showkoch Marco Krainer

wohlschmeckenden Reinanken (Renken) und Kärntner Lähn, eine delikate Seeforelle aus dem nahen Millstättersee oder bestes Fleisch und Wild aus dieser Region.

Aus dieser Intention heraus hat sich die herbstliche Veranstaltungsreihe „Kulinari-sche Nächte“ in der Region entwickelt. Die

Ruabn“. Der Hauptgang unter dem Motto „Vom Reh zum See“ wird im Family & Sporthotel Kärntnerhof gereicht. Das süße Finale erwartet uns im Örtner Eschenhof Alpine Slowness, wo Kärntner Wein auf Kärntner Kas trifft. Auf dieser „Wanderung von Genuss zu Genuss“ nimmt wie jedes Jahr wieder Kärntens-Showkoch Marco

Krainer teil, der gekonnt moderiert und begleitet.

Das Koch-Multitalent treffen wir an unserem letzten Urlaubstag am Mittag an der Bergstation im Bergrestaurant Kaiserburg. Hier bereitet er köstliche Pasta mit Sugo vom Nockberger Alm-rind, herbstlichem Gemüse und Pilzen, Bergkäse und Sprossengrün zu. Runter gehts dann zu Fuß, um die Kalorien der herausragenden Küche zu verbrennen. Unten freuen wir uns darauf, unsere müden Knochen im mineralhaltigen Wasser in einem der beiden Thermalbäder Römerbad oder St. Kathrein entspannen zu können.

Fotos: Gerd Krauskopf

Weitere Informationen:
Nockberge Tourismusmanagement GmbH, www.millstaettersee.com/de/info-service/kontakt/kontakt.html

Der Millstättersee:

Inmitten von Berggipfeln ist er im Herbst ein Paradies für Naturliebhaber und Genießer feiner Küche



Blick auf Millstatt am See

Gerd Krauskopf

Am Millstättersee treffen Sportbegeisterte und Ruhesuchende sowie Feinschmecker aufeinander. Dafür lieben Urlauber ihren See mit glasklarem Wasser, bewaldeten Hügeln und hohen Bergen mit einzigartigen Lichtstimmungen und wunderschönen Sonnenuntergängen.

Inmitten der Berge des UNESCO Biosphärenpark Kärntner Nockberge ist der maleische Millstättersee mit seinen knapp 600 m Seehöhe gerade im Herbst ein Paradies. Im smaragd-grün schimmernden Seewasser spiegeln sich die bewaldeten Hügel und die fast dreitausend Meter hohen

Berge. Das Wasser hat eine so gute mineralstoffreiche Qualität, dass man es trinken kann. Auch die südliche Lebensfreude und mediterrane Leichtigkeit kommt Herbsturlaubern sehr entgegen. Nur wenige Motor- und Elektroboote sind auf dem See zugelassen sowie vier Linienboote auf dem mit 141 Metern Wassertiefe sogar tiefsten See Kärntens.

Wer hingegen Bergruhe sucht, kann mit dem Wagen die Schwaiger Hütte ansteuern. Drei weitere Hütten sind von dort zu Fuß mit traumhaft schönen Aussichten auf den See zu erreichen. Ob Wanderer, Wassersport- oder Wellnessfreunde, alle



Badespaß am Millstättersee



Millstättersee: Fischer Ulrich Sichrowsky hat Reinanken im Netz

vereinen jedoch die kulinarischen Erlebnisse am See. Dabei ist der frisch gefangene Fisch der Star in der Küche.

Und den holen zum Beispiel Ulrich Sichrowsky und sein Sohn Peter für ihr Hotel „Villa Postillion“ in Millstatt aus dem See. Täglich rudern sie mit ihrem Holzboot wie bereits Urgroßvater Franz Bacher, der letzte K.u. K.-Hoffischer, hinaus auf den See und holen die wohlschmecken-



Hotel „Villa Postillion“ mit Sauna und Badesteg am Millstättersee

Fischgründe am naturbelassenen Südufer von Urgroßvater Franz Bacher geerbt, den der Kaiser 1885 für seine besonderen Verdienste rund ums Fischen mit der Ehrennadel ausgezeichnet hat. Das war die einzigartige Auszeichnung für die Mühen des Urgroßvaters. Der nämlich - hatte er



Blick von der „Villa Postillion“ auf den Millstättersee

den Reinanken (Renken) und Kärntner Låxn (Seeforelle) aus den Netzen. „Ein knatternder oder stinkender Motor“, so gesteht Ulrich kopfschüttelnd, „kommt mir nicht ans Boot“. Dabei haben sie die

eine der Kärntner Låxn im Netz - nahm die bis zu 70 Zentimeter große Seeforelle aus und brachte sie sofort ans Südufer. Dort stopfte er sie mit Brennnesseln aus und packte sie ganz fest in Fichtenästen



Forellenfilet mit Rollgerste, Kirschtomaten und Pak Choi

ein. Sodann machte er sich über den bewaldeten Hügel des Hochgosch auf ins gegenüberliegende Drautal zur Bahnstation Molzbichl, wo die Bahnstrecke 1874 zwischen Wien und Meran gerade fertig gebaut war. So erreichte der frische Kärntner Låxn nach einer fünfstündigen Bahnfahrt den Kaiserhof. Dort war die Seeforelle ein begehrter Fisch, da zu dieser Zeit in Wien wegen der großen Entfernungen zum Meer kaum frische Meeresfische zu bekommen waren.

„Die Benediktiner vom Klosterstift Millstatt“, so weiß es Peter Sichrowsky, „haben einst die Süßwasserfischerei kultiviert“. Es ist bekannt, dass die Mönche Deftiges wie Hecht und Barsch mochten und dass sie bei Vollmond weniger im Netz hatten als bei Neumond. Das kann Peter

Tschuschnig, Assistent der Geschäftsführung des Hotel-Restaurants „Villa Postillion“, auch heute noch bestätigen. „Haben die beiden Fischer ausreichend Reinanken im Netz“, weiß Peter Tschuschnig – der lange Zeit in der Hotelküche gearbeitet hat – bekommen die Hotelgäste den frisch gefangenen Fisch gleich am Abend serviert“. Grundsätzlich nutzt die Küche so oft als möglich heimische Produkte von den hiesigen Bauern und kleinen Unternehmen, die hier verwurzelt sind. Außerdem ist er stolz darauf, dass das Haus



Gebeizte Lachsforelle mit Honig-Dill-Senf-Espuma

vom AMA (Agrarmarkt Austria) sowie von Slow-Food, die sich auf Kärntner Produkte konzentriert haben, zertifiziert worden ist, was jährlich kontrolliert wird.



Stift Millstatt, ein ehemaliges Kloster, mit Schwimmutensilien im Vordergrund

Für die kleinen Gäste präsentiert die „Villa Postillion“ seit diesem Sommer ein besonderes Urlaubshighlight. Ein acht Meter langes Piratenschiff, ein Doppel-Katamaran, welcher mit einem Elektromotor betrieben wird und Platz für eine zwölfköpfige Crew hat. „Unser Tag startet vormittags, wenn wir gemeinsam mit den Kindern Säbel gebastelt haben“, sagt Hotelchef Peter Sichrowsky. Dabei eignet sich die neue Attraktion mit großer Piratenflagge jedoch nicht nur für räuberische Ausfahrten. So wird der Hotelier ab und an den Abend bei einem gemütlichen Glas Wein mit seinen Mitarbeitern bei Sonnenuntergang ausklingen lassen. „



Himbeerparfait mit Schokoladencreme und Zitronenmelisse

Fotos: Gerd Krauskopf

Weitere Informationen:

Millstättersee - Bad Kleinkirchheim -
www.millstaettersee.com/de/info-service/kontakt/kontakt.html

Villa Postillion am See,
 Kaiser-FranzJosefstrasse 106,
 Millstatt am See,
 Tel. 0043/47662552,
www.villa-Postillion.at



Standing Paddeln in Millstatt am See

Alta Badia: Ein Paradies für Naturliebhaber und Genießer feiner Küche in den Dolomiten

Gerd Krauskopf



Die kleine Wallfahrtskirche La Crusc unterhalb der Westwand des Heiligkreuzkofel ist ein wunderbarer Ausgangspunkt für Wanderungen

Nirgendwo treffen Bergtradition und gutes Essen so genießerisch aufeinander wie im Gadertal und seinem touristischen Höhepunkt Alta Badia. Dafür lieben Wanderurlauber die Dolomiten mit ihren hohen Bergen und fast schon kitschigen Sonnenuntergängen. Hier fühlt sich jeder Gast willkommen und zu Hause. Das gilt vor allem für wandernde Feinschmecker.

Die Dolomiten-Ferienregion Alta Badia ist ein Traum. Ein wahrer Geheimtipp für alle, die sich — wie meine Frau und ich — nach einer Auszeit in unberührter Natur sehnen. Bereits bei der Ankunft in Corvara inmitten der faszinierenden Bergwelt bekommen wir Herzklopfen. So folgen erst einmal erholsame Tage mit kleinen Wanderungen am Fuße des mächtigen Sassongher, dem Hausberg von Corvara. Immer dabei im Blick: die Sella-Gruppe.

An einem sonnigen Vormittag machen wir uns auf den Weg ins idyllische Dorf San Cassiano zum gemütlichen Frühstück auf dem Bio-Bauernhof Ruances. Hier beteiligen sich Landwirt Stefan Glira und seine Lebensgefährtin an der Initiative „Gosté da paura – Frühstück auf dem Bauernhof“ und laden zum Genießen mit Blick hinter die Kulissen ein. Nach einem ausgiebigen Frühstück mit hausgemachten Köstlichkeiten zeigt uns Mitarbeiter Francesco, wie er einen „primo sale“, einen milden Frischkäse, herstellt. Wir kosten ihn mit gutem Olivenöl und Tomaten.



Auf dem Bio-Bauernhof Ruances macht Francesco „primo sale“, einen milden Frischkäse

Nach einer kurzen Fahrt durch kleine Dörfer treffen wir bei einigen Stopps herzliche Einheimische, die stolz ihre jahrhundertalten Bräuche und Traditionen pflegen. Besonders beeindruckend ist für uns das Ladinische, eine alte romanische Sprache, die in Alta Badia noch gesprochen wird. Wir erfahren, dass die Vorfahren im September und Oktober das Getreide vor der Scheune kniend mit langen Stöcken gedroschen haben. Im Rhythmus wurde auf die Ährenhaufen geschlagen, aus dem die Körner dann geflogen sind.



Der Kreuzkofel in den östlichen Dolomiten dominiert mit seiner 900m hohen, senkrechten Wand, das gesamte Alta Badia



Corvara mit dem markanten Felsgipfel des Sassongher

In Badia sind wir mit der Kräuterexpertin Helga Pitscheider verabredet, die eine Ausbildung zur Kräuterbiologin gemacht hat. Bei einem Spaziergang zupft sie hier



Kräuterexpertin Helga Pitscheider

und dort und hat bald einen Wildkräuterstrauß aus Weißer Taubnessel, Labkraut, Rainfarn, Gutem Heinrich und Giersch gesammelt. So kommt auch eine Brennnessel dazu. „Die frischen Blätter im Frühling und die Brennnesselfrüchte jetzt im Herbst“, erzählt sie schmunzelnd, „sind für den Menschen das Viagra der Natur“. Wir kosten die Früchte, die nussig schmecken und kauen auf kleinen, knackig frischen Früchten.

Am Abend kocht Chefkoch Andrea Irsara, der seine Ausbildung in einer Zwei-Sterne-Küche in der Toskana absolviert hat, im Hotel Gran Ander mit den Kräutern und Beeren, die Helga Pitscheider heute bei unserer Wanderung vorgestellt hat. So verkosten wir mit den passenden Weinen ein köstliches, ladinisch-bodenständiges Vier-Gänge-Menü. Angefangen mit Tacos, gefüllt mit Dinkelmehl, Ochsenfleisch, Brennnessel und wilden Kräutern. Es folgen Tortellini mit Ente gefüllt auf Almkäse-Fonduta. Das Kalbsrückensteak

vom Holzkohlegrill zergeht auf der Zunge und ist mit Holunderbeersauce, Karottencreme und Pak Choi verfeinert. Zum Abschluss folgen Buchteln, Vanillesauce, Marmelade von der Vinschgau-Marille und ein Maggikraut-Eis.



Zum Nachtisch zaubert Chefkoch Andrea Irsara Buchteln, Vanillesauce, Marmelade von der Vinschgau-Marille und ein Maggikraut-Eis

Urlaubstage später lassen wir uns an den Fuß des Heiligkreuzkofels mit Unterstützung eines Vierer-Sessellifts und weiter mit der Gondelbahn La Crusc 2 hinauftragen, wo der Naturpark „Fanes-Sennes-Prags“ beginnt. Dort, auf über 2000 m Meereshöhe, erreichen wir eine wunderschöne kleine Heiligkreuz-Kapelle, die 1484 zum Ziel vieler Pilger wurde. 1718 kam das danebenliegende Hospiz dazu, das heutzutage eine Gaststube mit Außengastronomie beherbergt. Später schlendern wir auf einem ebenen Spazierweg am Fuß der mächtigen Wand des Heiligkreuzkofels und genießen auf der gegenüberliegenden Bergseite den Bergrücken Gardenacia



Das Kalbsrückensteak vom Holzkohlegrill zergeht auf der Zunge



Auf der Aussichtsterrasse der Hütte Ütia Lé werden frisch zubereitete Köstlichkeiten angeboten.

Eine Bergbahn-Etage tiefer auf 1840 Meter zelebriert die Küche der Berghütte „Ütia Lé“ unter dem Motto „Saus dl Altonn“ - herbstliche Köstlichkeiten“ zusammen mit lokalen Anbietern ein Drei-Gänge-Menü. Wir genießen köstliches Carpaccio vom Hirsch mit Latschenkiefer und frischen Steinpilzen, Ravioli mit Latschenkiefer und Ricotta und zum Abschluss ein Latschenkiefer-„Pannacotta“. Bei zünftiger Volksmusik mit dem „Conturines Echo“

Zünftige Volksmusik flott aufspielt vom „Conturines Echo“ auf der großen Aussichtsterrasse der Hütte Ütia Lé



aus dem Val Badia tanzen die Gäste auf dem Holztanzboden unter stahlblauem Himmel inmitten der atemberaubenden Natur ihre Kalorien der herausragenden Küche ab.

Fotos: Gerd Krauskopf

Weitere Informationen:
Tourismusbüros Alta Badia,
Tel. 0039 (0)471/836176-847037,
www.altabadia.org

See-Hopping, Trekking und Avantgarde-Küche

Lago Maggiore, Lago di Lugano und Lago di Como – die großen Seen am Südrand der Alpen zwischen Italien und der Schweiz sind nicht nur malerisch schön. Die Region bietet eine Fülle an abwechslungsreichen Outdooraktivitäten – zu Fuß, per Schiff und mit dem E-Bike. Gut gegessen wird hier selbstverständlich auch. Also alles angerichtet für ein verlängertes Wochenende.



Heiner Sieger

Eine knappe Stunde dauert die Fahrt vom Flughafen Mailand Malpensa. Und schon steht man in Stresa am Ufer eines der malerischsten Seen Oberitaliens, bewundert das Panorama, die Pflanzenpracht und die vielen historischen Villen. Der Ort bietet nicht nur eine atemberaubende Aussicht auf den Lago Maggiore und die umliegenden schneebedeckten Gipfel der Alpen. Sondern er hat mehr zu bieten als den See: ein formidables Terrain für entspannte Spaziergänge und Erkundungstouren. Der „Sentiero di Castagni“, der Kastanienweg beispielsweise, der in etwa drei Stunden über 260 Höhenmeter von Stresa nach Belgirate führt, ist so ein atmosphärisches Kleinod. Hoch über dem See ver-

läuft er immer wieder unter Bögen majestätischer Kastanienbäume hindurch. Aber auch Ulmen, Birken, Buchen, Haselnusssträucher, Akazien, Mispeln, Palmen, Kakis, Azaleen, Walnuss, Magnolien und Rhododendren verleihen der Strecke ein mediterranes Flair. Das wird außerdem olfaktorisch unterstützt durch den weiß blühenden Osmanthus, die Duftpflanze schlechthin, die sogar noch im September und Oktober ihren betörenden Duft verbreitet.

Die vielfältige Pflanzenwelt gedeiht aufgrund des besonderen Mikroklimas, wie Wanderführer Luca Mestrini erklärt: „Hier herrscht immer ein Mittelmeerraum-Klima, die Temperatur fällt auch im Winter sehr selten unter null Grad. Das liegt am See als Wärmespeicher: Im Sommer nimmt er die Hitze auf und gibt sie in den kälteren Monaten als Wärme wieder ab.“ Hier zu wandern hat auch etwas Kontemplatives: Man geht komplett abseits der Zivilisation, aber erhascht immer wieder Blicke über den glitzernden See, den Borromäischen Golf bis zur Lombardei gegenüber. Die Stille wird nur durch das Zwitschern der Vögel und das leise Rascheln der Blätter unterbrochen. Und hin und wieder lädt eine der unzähligen antiken Marienkapellen am Wegesrand zum Innehalten.

Gegen Abend wartet dann ein kulinarisches Abenteuer. Ruhig gleitet die hölzerne Motorjacht, die unsere kleine Gruppe am Steg in Stresa abgeholt hat, über den Lago Maggiore. An Deck hat der Kapitän einen kleinen italienischen Aperitivo aufstischen lassen: Prosecco,

Aperol und ein paar feine Häppchen. Derweil geht es im rosafarbenen Abendlicht durch die Borromäische Bucht, vorbei an der Isola Bella mit dem prächtigen Palazzo der Adelsfamilie Borromeo, der für seine barocke Architektur und seine kunstvollen Gärten bekannt ist. Gleich danach folgt die noch regelmäßig bewohnte Isola dei Pescatori, die Fischerinsel. In den kleinen Fischrestaurants leuchten bereits die Lampions und verströmen eine romantische Atmosphäre. Aber hier steigen wir nicht aus. Denn wir haben noch Besseres vor. Wir gehen in Baveno von Bord für einen kurzen Transfer nach Verbania an den Lago di Mergozzo. Dort wartet im Ristorante „Piccolo Lago“, ausgezeichnet mit zwei Michelinsterne,



ein Grandseigneur der Küche mit einem exklusiven Menü.

Am Eingang begrüßt uns der 60-jährige Marco Sacco persönlich, der Spitzenkoch, der schon seit dem neunten Lebensjahr an dem kleinen See lebt. Bereits sein Vater kochte in dem Lokal traditionelle einheimische Gerichte. Doch Marco eröffnete mit 17 Jahren zunächst eine Surfschule. Erst Anfang der 90er-Jahre, nach dem Tod des Vaters, übernahm er das Lokal und entwickelte ein eigenes Konzept. 2003 errang er den ersten Michelinster, bereits vier Jahre später kam der zweite hinzu.



Blick vom Apartmenthotel Villa Lago Lugano über den See

„Im Unterschied zum Gardasee herrscht hier rund um den Lago Maggiore weniger Tourismus. Es gibt noch mehr Authentizität, Ruhe und ursprüngliche Dörfer und ein riesiges Wildnisgebiet“, erzählt Marco Sacco voller Stolz auf seine Heimat. „Diese Landschaft hat mich geprägt – ich koche alles, was ich hier sehe, rieche und schmecke. Meine fünf Köche und ich recherchieren ständig neue Ideen. Was es bei mir zu essen gibt, findet man woanders nicht. Hinter vielen Gedecken steckt eine individuelle Geschichte. Wir nennen das Avantgarde-Küche.“ Zum Beispiel die Brioche mit Wachholdergeräuchertem Prosciutto aus dem Vigezzotal, mit Paste von getrocknetem Fisch aus dem See – eine traditionelle Art, wie der Fisch hier seit je her gelagert wird. Als Zwischengang folgen Heubrot und Grissini vom schwarzen Reis, serviert in einer warmen Steinschüssel mit frischer Bauernbutter. So richtig avantgardistisch wird es dann mit dem Gang „Invasion“: Klassischer piemontesischer Weißkäse mit weißer Schokolade und Kakaobutter, geschmolzen in einer Brühe aus blauen Krabben, Olivenöl, Petersilie, Tomaten,

Zwiebeln und Brandy. Dazu blaue Krabben und Flusskrebse, gekocht und mit einem Dressing aus Muskatellerwein, Honig, Paprika, Friggittello (italienische Paprika), Ingwer, Schalotten, Sojasauce und Mango-Essig.

Nachhaltig mit der Bahn geht es am nächsten Tag weiter in Richtung Val Grande Nationalpark. Auf der Strecke von Domodossola nach Locarno schlängelt sich die vor hundert Jahren eröffnete Bahnlinie Vigezzina Centovalli in unzähligen Kurven von 200 auf 800 Höhenmeter – über steinerne Viadukte, die über spektakuläre Schluchten führen, durch mehr oder weniger lange Tunnels wie die Galeria Marone, vorbei an abgelegenen Dörfern, Kastanien- und Buchenwäldern, Steinbrüchen und winzigen Bahnhöfen, die an Miniatur-Eisenbahnen erinnern. Hin und wieder pfeift die Lok, wenn mal wieder ein Wanderweg die Strecke kreuzt. Am Scheitelpunkt, in Santa Maria Maggiore im Valle Loana, wechseln wir in den Bus. Der bringt uns in kurzer Fahrt nach Scaredi, dem Eingangstor zum Val Grande Nationalpark. Er erstreckt sich über eine Fläche von etwa 145 Quadratkilometern mit tiefen Schluchten, zahlreichen Gipfel, felsigen Flüssen und türkisblauen Gumpen, die an die Landschaft Korsikas erinnern.



Simone Cantafio

Seit seiner Gründung 1992 dient der Park als wichtiges Schutzgebiet für seltene und gefährdete Arten sowie als beliebtes Ziel für Naturbegeisterte, Wanderer und Abenteuerlustige. „Nur 50 Menschen leben noch hier“, erzählt Naturführer Andrea Mosini. „Inzwischen sind Gämsen die Könige des Parks. Auch ein Bär lebt hier, einige Wölfe haben sich angesiedelt,



Pilzsammler Attilio Menoggio

aber auch Eulen, Falken und Adler und 80 verschiedene Schmetterlinge. Die Vielfalt der Tierwelt nimmt zu, seit die Region Naturpark ist.“ Auf unserer mehrstündigen Wanderung zu den aufgelassenen Behausungen der früher hier tätigen Köhler begegnet uns Attilio Menoggio. Der eigentlich aus Cannobio am Lago Maggiore stammende 77-Jährige ist Ende des Herbstes der letzte verbliebene Bewohner im Weiler Finero, wo er das Haus eines Freundes hütet. Was heißt da Haus? Die einstige Osteria besteht aus zwei winzigen Räumen, Dusche, Toilette und einem offenen Kamin. „Der dichte Buchenwald hier oben ist sehr gut für Pilze“, schmunzelt er und führt uns in die Ecke, wo er eine große Lage Steinpilze auf einem herabgezogenen Ziegeldach in der Sonne trocknen lässt.

Am nächsten Tag geht es mit der Centovalli-Bahn weiter hinunter nach Locarno und Lugano am Lago di Lugano. Nach einem Bummel durch die hübschen Tessiner Städtchen schippern wir mit dem Ausflugsschiff der Navigazione Lago di Lugano ins kleine Dorf Porto Ceresio. Im Fahrradladen des früheren Radprofis Luca Chirico steigen wir auf leistungsstarke E-Bikes um. Aus den 38 Touren der Region haben die Guides die Route auf der „Via Francisca del Lucomagno“ ausgewählt. Von Porto Ceresio radeln wir zunächst entlang des Ufers des Lago Ceresio bis Ponte Tresa. Weiter geht es Richtung Valganna zum Parco dell'Argentera – über eine ehemalige Eisenbahntrasse, auf der einst die Bahn von Ponte Tresa nach Varese verkehrte. Viele kleine Tunnel und stillgelegte Mühlen sind das Merkmal dieser romantischen Strecke. Danach führt die Tour weiter zum Lago di Ghirla und dann

über weite Serpentine bis hoch hinauf in den Parco delle Cinque Vette und nach Boarezzo, wo noch 26 Handwerker und Künstler mit ihren Familien leben. Ab hier geht es in kleinen Kurven in wilder Fahrt zurück an den See. Zur Ruhe kommen wir dann im exklusiven Apartmenthotel Villa Lago Lugano mit eigenem Badesteg und herrlichen Terrassen. Hier lässt sich der Blick in die schöne Landschaft und über den See bei einem guten Glas Wein ausgiebig genießen.



Malerische Dörfer am Lago di Lugano

Am nächsten Tag bleibt reichlich Zeit, die so typische Architektur der Region zu bewundern: Gemütlich, begleitet vom sanften Plätschern der Wellen, gleiten wir mit dem ersten Elektro-Ausflugsdampfer der Schweiz, der MNE Ceresio 1931, über den gesamten Lago di Lugano bis an die Nordspitze nach Porlezza. Der kleine italienische Ort ist einen kurzen Bummel und einen Besuch im Eis-Café wert. Dann geht es mit dem Bus in das nur 13 Kilometer entfernte Menaggio am Comer See. Unmittelbar am Seeufer des kleinen Ortes befinden sich einige attraktive Kletterfelsen, die mit Seilen schon vorbereitet sind, damit Einheimische wie Touristen das pulstreibende Abenteuer einmal auszuprobieren können. Im 20 km nördlich liegenden Gravedona erwartet uns ein abendlicher Kulturgenuss. Begleitet von einer Auswahl regionaler Weine erleben wir eine Vernissage junger Künstler aus dem Ort. „Wir haben hier in den Gassen einige Werkstätten und Galerien eröffnet“, sagt Initiator Simone Pontiggia. „Wir möchten damit den Ort wiederbeleben, in dem wir etwas Neues schaffen, das auch wieder mehr Gäste anzieht.“ Die Region ist fast noch so etwas wie ein Geheimtipp in Bezug auf authentischen, aber ruhigen Italien-Urlaub.

„Der nördliche Teil des Comer Sees ist mehr die Region für Familien und Wassersportler mit Kite, Surfing und Segeln, mit vielen Campingplätzen und kleinen Stränden am See“, sagt Monica Neroni von der Handelskammer Como-Lecco. Und in den zahlreichen Trattorien, viele davon direkt am Wasser, schmecken die regionalen Fischspezialitäten wie Saibling und Forelle entsprechend frisch und köstlich. Besonders empfehlenswert: Risotto bedeckt mit gebratenem Saibling oder Mezzalune (halbmondförmige Ravioli) gefüllt mit Saibling und Spinat an Salbeibutter.

Am Seeufer schräg gegenüber etwa 20 Minuten entfernt, liegt der wunderschöne Ort Bellano, den wir am folgenden Tag besuchen. Der kleine Hafen und die pittoreske Altstadt bieten typisch oberitalienisches Flair. Doch der Ort hat noch mehr zu bieten: Nur etwa 120 Treppenstufen hinter der Kirche bergan verbirgt sich ein kleines Juwel: die spektakuläre „Orrido di Bellano“. Es handelt sich um eine natürliche Schlucht, die vor 15 Millionen Jahren durch die Erosion des Pioverna-Baches und des Adda-Gletschers entstanden ist. Im Laufe der Jahrhunderte formte Wasser das Gestein zu riesigen Töpfen, dunklen Spalten und eindrucksvollen Höhlen. Das imposante Spiel des Lichts, das sich auf den Felswänden und auf dem Wasser spiegelt, die Vegetation, die an tropische Umgebungen erinnert, und das Rauschen der Wasserfälle, die auf den Stein prallen, sind auf jeden Fall das Eintrittsgeld wert. Zu sehen sind auch noch die Spuren der alten Tunnel und Kanäle sowie der später



Bellano am Comer See

erbauten Druckrohrleitungen, mit denen das Wasser des Pioverna zuerst von den Eisenhütten, den Spinnereien und der Baumwollspinnerei und später von einem moderneren Wasserkraftwerk genutzt wurde.



Typisches Gericht der Region-
Mezzalune

Für einen grandiosen Weitblick über den Comer See und bei klarer Sicht bis nach Mailand lohnt zum Abschluss des Seen-Hoppings die Weiterfahrt zu der Hochebene „Piani dei Resinelli“. Vom Parkplatz aus führt eine schöne Wanderung zur „passerella panoramica“, einer Infinity-Aussichtsplattform, die weit über den Hang ragt. Wen auf dem Rückweg der Hunger plagt, sollte sich unbedingt eine Einkehr im Rifugio SEL gönnen. Hier ist die nur eine Seite umfassende Speisekarte noch mit der Hand geschrieben. Entsprechend köstlich schmecken die „à la nonna“-zubereiteten Pasta wie die Pizzoccheri (Buchweizennudeln) mit cremiger Gorgonzolasauce, die Spaghetti carbonara und die Maccheroni mit Hirschragout. Und die Preise sind mit neun Euro für die Pasta und dem Hauswein für drei Euro das Viertel ähnlich überschaubar wie kurz zuvor der Comer See

Fotos: Heiner Sieger

Weitere Informationen:

<https://www.altolarioguide.com/>

<https://www.cadematt.it/>

<https://tulliohotel.it/>

[https://www.discoveringbellano.eu/it/](https://www.discoveringbellano.eu/it/orrido-di-bellano)

www.lakelugano.ch

<https://www.resinellitourismclub.com/luogo/rifugio-sel-piani-resinelli/>

Am Weissensee in Kärnten: Buntres Treiben in Schnee und Eis

Gerd Krauskopf



Die Morgensonne am Mittagsnock über Techendorf

Knackig kalt ist es an diesem Morgen, während ein Teil unserer fünfköpfigen Gruppe das feine kleine Familienskigebiet am Weissensee erkundet, lässt sich der andere Teil mit der Sesselbahn hinauf zur Bergstation Naggler Alm befördern. Während der feine Schnee unter ihren Schuhen knirscht, genießen sie den gespurten Weg im tief verschneiten Wald hinüber zur urigen Naggler Alm. Wandern ist eine der 15 Wintersportarten, die am Weissensee angeboten werden. Und dabei zählt Unterwasser-Eishockey, für das hier 2007 eine Weltmeisterschaft ausgetragen wurde, noch nicht mal dazu.

Bei ihrem Spaziergang erfährt die Gruppe von Guide Christopher Puntigam, dass die Region Nassfeld-Pressegger See,

Rodelspaß von der Berggeisthütte in Weißbriach



Lesachtal und Weissensee dank ihres großen Engagements als „Nachhaltigste Region Österreichs“ ausgezeichnet worden ist. Wer nachhaltig etwas zum Guten verändern will, muss viele Hebel in Bewegung setzen. „Genau das machen

wir“, erzählt Christopher mit strahlenden Augen. „Im Bereich Energie, Mobilität, regionale Kulinarik sowie mit ehrlich hergestellten Produkten haben wir uns einen Namen gemacht“. Die Basis für ein solch wichtiges Vorhaben wurde jedoch schon im Jahr 1975 gelegt. Damals plante man eine Schnellstraße gleich am See. „Nach langen kontroversen Diskussionen“, freut sich heute noch der Guide, „wurde der Plan jedoch von der Gemeinde abgelehnt“.



Schneeschuhwandern im Naturpark

Nach einer guten Hütteneinkehr und der Rückfahrt mit der Sesselbahn wartet am nahe gelegenen Weissensee der Naturpark-Ranger Robert Pulvemacher. Von ihm erfahren wir, dass es ein besonderes Naturschauspiel ist, wie schnell der Weissensee in jedem Winter dank seiner Lage auf 930 Metern inmitten der Gailtaler Alpen zufriert. Das verdankt er der kalten Luft, die sich von den umliegenden Bergen nach unten absetzt und den zwölf Kilometer langen See in eine Eisfläche verwandelt. Im Januar 2023 wurde der westliche Teil auf gut 6,5 Quadratkilometern für Winterfreuden freigegeben.

Das hat Norbert Jank zu verantworten. Der 76 Jahre alte Eismeister besitzt so viel Erfahrung, dass sich alle auf der Eisschicht sicher fühlen können. Die Verantwortung an seinen Sohn Bernhard will er noch nicht abgeben. Immerhin trifft er mittlerweile mit ihm gemeinsam Entscheidungen, wobei das „Alphatier“ nach wie vor auf den frostigen Welten des Sees das letzte Wort hat. Zum Beispiel, wenn in der Nacht das Wetter Kapriolen schlägt, ist er als erster zur Stelle. Oder wenn er mit seinem leichten Quad mit mächtigen Schwimmflügeln an beiden Seiten das Eis kontrolliert, weil sich der Zustand des Eises verschlechtert hat, ist er vor Überraschungen nicht sicher. „Einen halben Meter zu weit an den Rändern kann schon gefährlich werden“, sagt der Eis-Magier. Denn schon oft ist er eingebrochen und hat in puncto Notausstieg mittlerweile großes Geschick.

Im Winter ist der Weissensee Europas größte präparierte Natureisfläche, auf der sich Sportler aus der ganzen Welt ein Stelldichein geben. Anfänger steigen dank zweier Eislaufschulen in Techendorf sanft in den Sport ein und für unsere Gruppe ist Eisstockschießen auf einer



Am Lagerfeuer wird Speck gegrillt

Holländer durch den James Bond 007-Film „Der Hauch des Todes“ auf den Weissensee. Dort wurden einige Szenen auf dem Weissensee-Eis gedreht. Und so fegen alljährlich Ende Januar bei diesem Eissportspektakel gut 4000 angemeldete Eislaufprofis zwischen 50 bis 200 Kilometer weit mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 40 Stundenkilometern

in die tief verschneite Natur des Naturparks. Alle hören ihm gespannt zu, wie



Eisstockschießen auf dem gefrorenen Weissensee

er vom Gesang des Eises auf dem See erzählt, wenn nachts die Geräusche der knackenden Eisfläche verzaubern. „Es ist ein Naturschauspiel der besonderen Art und die Bewegungen des Eises lassen den Weissensee singen“, schwärmt Robert. „Mich erinnern die mystischen Geräusche an Walgesänge“, wobei seine Augen strahlen. Nur wenn das Knacken des Eises in der Nacht mal nicht mehr zu hören ist, erfahren die erstaunten Gäste, dann kann es auf dem Eis gefährlich werden.

Fotos: Gerd Krauskopf

Informationen zum Weissensee:
www.weissensee.com

Weitere Informationen zu Kärnten
www.karnten.at



Weissensee: Blick über die weihnachtlich geschmückte Brücke nach Techendorf

Natureisbahn ein ganz besonderes Erlebnis. In den Niederlanden freut man sich auf die jährliche Alternative zur holländischen 11-Städte-Tour namens „Elfstedentocht“ am fernen Weissensee. Da die Jahre mit zugefrorenen Grachten immer seltener werden, kamen die

über die gut präparierte Eisfläche. Auch Nicht-Profisportler kommen dank der riesigen Eisfläche auf ihre Kosten.

Von dem zugefrorenen See aus gehts mit dem Naturpark-Ranger Robert mit Schneeschuhen zur Wanderung hinauf



Roman Mädchen und Institutionen

Aus dem Russischen von Christiane Körner
Suhrkamp Verlag
191 Seiten, Fester Einband mit Schutzumschlag
€ 24,-
ISBN: 978-3-518-43137-5

Im November 2021 erscheint in Moskau ein schmales Buch mit dem Titel Mädchen und Institutionen. Darin erzählt die Dichterin und Aktivistin Darja Serenko lakonische Geschichten von den vielen jungen Frauen, die ihr Dasein in den staatlichen Kultureinrichtungen fristen



Geschichten aus dem Krieg Nimm meinen Schmerz

Katerina Gordeeva
Droemer Knauer
352 Seiten
€ 24,-
ISBN: 978-3-426-27917-5

Nimm meinen Schmerz: 24 erschütternde Berichte aus dem russischen Angriffskrieg auf die Ukraine – erstmals in Buchform festgehalten von der preisgekrönten russischen Journalistin Katerina Gordeeva.



Roman Keine Reue

Ellen Sandberg
Penguin
416 Seiten
€ 22,-
ISBN: 978-3-328-60313-9

Dunkle Geheimnisse und menschliche Abgründe –
Der neue hochspannende Roman der Bestsellerautorin



Gesellschaft Das Land, das ich liebe Wie es wirklich ist, in Russland zu leben

Jelena Kostjutschenko
Penguin
416 Seiten, € 26,-
ISBN: 978-3-328-60324-5

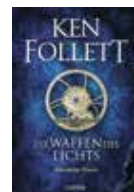
Das einzigartige Porträt eines Landes und einer Frau, die sich nicht zum Schweigen bringen lässt. Jelena Kostjutschenko berichtete viele Jahre lang über die politische Repression in ihrem Heimatland, bis ihre Zeitung eingestellt und sie ins Exil gezwungen wurde.



Kunst & Kultur Der Wald und der Fluss

Karl Ove Knausgård
Luchterhand
192 Seiten, Hardcover
€ 25,-
ISBN: 978-3-630-87655-9

Es gibt Menschen, die auf solche Weise bekannt sind, dass man niemals damit rechnet, ihnen zu begegnen, sie scheinen in einer anderen Welt zu existieren. Karl Ove Knausgård ist dem Künstler Anselm Kiefer an vielen Orten auf der Welt begegnet, unter anderem in Donaueschingen, seinem Geburtsort, und in dem gigantischen Atelier Kiefers in Paris, in dem er lebt und arbeitet.



Roman Die Waffen des Lichts

Ken Follett
Lübbe
880 Seiten
€ 36,-
ISBN: 978-3-7577-0006-5

Mit seinem neuesten Roman läutet Ken Follett für die Menschen in Kingsbridge eine neue Ära ein. Eine Ära, in der Tradition und Fortschritt aufeinanderprallen, Klassenkämpfe in alle Teile der Gesellschaft vordringen und der gesamte Kontinent von einem erbitterten Krieg erfasst wird: die Zeit der Industrialisierung. Ein industrieller Wandel, wie ihn die Welt noch nicht gesehen hat...



Die Hebamme von Berlin, Band 6 Fräulein Gold: Die Lichter der Stadt

Anne Stern
Rowohlt Taschenbuch
464 Seiten
€ 18,-
ISBN: 978-3-499-00918-1

1929: Hulda Gold arbeitet als Hebamme in einer Mütterberatungsstelle in Schöneberg. Für ihre Schützlinge tut sie alles. Aber sie muss auch für sich und ihre kleine Tochter Meta kämpfen, denn das Leben als alleinerziehende, ledige Mutter ist selbst in ihrem Heimatkiez alles andere als leicht. Als sie eine junge Schauspielerin am berühmten Theater am Nollendorfplatz betreut, lernt sie eine neue Facette ihres Viertels kennen: die faszinierende Welt der Künstlerinnen...



Ein Fall für Mara Billinsky, Band 8 Eisige Stille.

Leo Born
Lübbe
448 Seiten
Buch 13,- €
ISBN 978-3-404-19264-9

Frankfurt leidet unter dem heißesten Sommer seit Jahren – und das Verbrechen in der Stadt greift eiskalt um sich. Mehrere Morde und Vergewaltigungen machen Kommissarin Mara Billinsky zu schaffen. Und ihr Kollege Jan Rosen stößt im Internet auf verstörende Filme, in denen Menschen missbraucht und lebendig verbrannt werden.

Bundesärztekammer aktualisiert Notarzt- indikationskatalog

Wann ist ein Notarzteinsatz notwendig? Diese Frage müssen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Rettungsleitstellen und Notdienstzentralen schnell und zuverlässig beantworten – schließlich geht es in vielen Fällen um Leben und Tod. Hilfestellung gibt ihnen dabei seit vielen Jahren der Notarztindikationskatalog (NAIK) der Bundesärztekammer (BÄK). Er bildet bei Verwendung von strukturierten Notrufabfrageschemata die Grundlage für die Notarztalarmierung und soll in das rettungsdienstliche Qualitätsmanagement integriert werden. Nun hat die BÄK den Katalog aktualisiert und umfassend überarbeitet.

„Die Menschen in Deutschland müssen darauf vertrauen können, dass sie in Notsituationen schnellstmöglich ärztliche Hilfe erhalten, wenn sie diese benötigen. Dazu leistet der Notarztindikationskatalog einen wichtigen Beitrag – gerade mit Blick auf den sich verschärfenden Ärztemangel“, erklärte Dr. Klaus Reinhardt, Präsident der Bundesärztekammer. So soll die Neufassung auch dabei helfen, die Zahl der Fehlalarmierungen von Notärztinnen und Notärzten zu reduzieren. Aktuell liegt diese bei rund 30 Prozent. Der bedarfsgerechte Einsatz von Notärztinnen und Notärzten sei unerlässlich zur Sicherung einer qualitativ hochwertigen Notfallversorgung, betonte Reinhardt. Darüber hinaus sei der NAIK ein wichtiger Beitrag der Ärzteschaft zur anstehenden Reform der Notfallversorgung, bei der auch die Strukturen und Prozesse im Rettungsdienst überdacht werden.

Der NAIK wurde auf Basis des Erkenntnisstands der medizinischen Wissenschaft und Technik überarbeitet, an die international etablierte „ABCDE“-Systematik

angepasst und übersichtlicher gestaltet. Zudem berücksichtigt er aktuelle Ergebnisse einer Datenbankanalyse zu Unfallszenarien mit schweren Verletzungen. Erarbeitet wurden die „Empfehlungen für einen Indikationskatalog für den Notarzteinsatz – Handreichung für Disponenten in Rettungsleitstellen und Notdienstzentralen“ unter Federführung von Prof. Dr. Norbert Haas vom Arbeitskreis „Aktualisierung NAIK“ des Wissenschaftlichen Beirats der BÄK. „Zu beachten war“, unterstreicht Haas, „dass den einzelnen Indikationen des NAIK sowohl tradiertes, auch aus ethischen Gründen nicht (mehr) wissenschaftlich evaluierbares Wissen, ärztliche Handlungskompetenzen und/oder medizinisch-wissenschaftliche Evidenzen zugrunde liegen. Daher haben wir in enger Abstimmung mit dem Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) ein Konsensbasiertes Vorgehen zur Erarbeitung von Empfehlungen für einen aktualisierten NAIK bestimmt.“ Im Interesse der Verständlichkeit sowie der Verfahrenstransparenz seien auch „Ergänzende Erläuterungen“ formuliert worden, die die einzelnen Indikationen des NAIK sowie die zugrunde liegende Methodik und das Beratungsverfahren darlegen.

Empfehlungen für einen Indikationskatalog für den Notarzteinsatz
Begleitartikel „Rahmen zur Notarzt-disposition aktualisiert“ Deutsches Ärzteblatt | Jg. 120 | Heft 48 | 1. Dezember 2023

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:
Fuggerstr. 14
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:
Anne Wantia (Reise, Foto)
Klaus Lenser (Gastronomie, Reise)
Bruno Gerding (Reise, Golf)
Heiner Sieger (Reise)
Marcel Tekaas (Wein)
Susanne Pläß (Kulinarik, Reise, Foto)
Dr. Alexander Pohlmann (Gastronomie und Hotels)
Albin Thöni (Südtirol Spezialist für Wein und Gastronomie)
Gerd Krauskopf (Reisen)

Layout:
Petyadesign
Tel.: +49 (0) 251 / 162 56 69

Erscheinungsort:
48165 Münster

Nachdruck der Beiträge auch in Auszügen ist ohne Genehmigung des Verlages nicht gestattet. Unerlaubte Veröffentlichungen ohne Verlagsurlaubnis werden strafrechtlich verfolgt.

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 nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

Long COVID macht das Denken langsamer

Universitätsklinikum Jena

Charakteristisch für die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme bei Long COVID ist eine verlangsamte Informationsverarbeitung. Mit diesem Ergebnis können neuropsychologische Studien des Universitätsklinikums Jena die von Betroffenen oft berichtete kognitive Beeinträchtigung objektiv belegen. Damit wird auch eine Zielgröße für therapeutisches Training und ein Kriterium für die Effektivität von Therapieansätzen aufgezeigt.

RAIs eine der ersten Kliniken bundesweit richtete das Universitätsklinikum Jena (UKJ) eine interdisziplinäre Ambulanz für Post-COVID ein. Es meldeten sich viele Patientinnen und Patienten, die zwar von der Infektion mit SARS-CoV2 genesen waren, sich aber noch gar nicht gesund fühlten. Ein Großteil der Betroffenen kann nur eingeschränkt oder gar nicht mehr berufstätig sein.

Das multidisziplinäre Team des Zentrums kommt aus den Bereichen Neurologie, Psychiatrie, Neuropsychologie, Ergotherapie und Sozialarbeit und verfügt über ein umfassendes Instrumentarium für die Diagnostik. So lassen sich mit neurokognitiven Tests verschiedene Aspekte der kognitiven Leistungsfähigkeit, wie Gedächtnis, sprachliche Leistungen, die Verarbeitungsgeschwindigkeit oder die Fähigkeit zu priorisieren, objektiv erfassen. „Daraus ergeben sich Muster, die typisch sind für verschiedene neurologische Erkrankungen“, erklärt Prof. Dr. Kathrin Finke, die psychologische Leiterin des Zentrums. „An diesen Signaturen können wir z.B. zur Abgrenzung unterschiedlicher beginnender Demenzen von Depressionen beitragen oder verschiedene Syndrome nach Schlaganfällen klassifizieren.

Uns interessierte natürlich, ob auch Long COVID ein typisches Defizitprofil hat.“ Deshalb untersuchte das Team die kognitive Leistungsfähigkeit von 40 Post-COVID-Patientinnen und Patienten mit subjektiv anhaltenden kognitiven Defiziten nach COVID-Infektion. Es verglich die Ergebnisse mit denen von 40 gesunden Kontrollpersonen von entsprechendem Alter, Geschlecht und Bildungsgrad. Alle Teilnehmenden durchliefen unter Laborbedingungen einen computerbasierten Test, bei dem sie kurzzeitig präsentierte Buchstaben erfassen und benennen sollten.

Um zu messen, wie schnell die Probanden und Probandinnen ermüden, nutzte das Studienteam eine spezielle Brille mit integrierter Infrarotkamera im Schlaflabor der Klinik für Neurologie. Diese kann die Pupillenunruhe erfassen, einen Biomarker für die allgemeine Gehirnakтивierung. Zudem schätzten die Teilnehmenden ihre mentale Erschöpfung mit Hilfe eines Fragebogens ein.

In Fortführung der Studie untersuchte das Team, ob sich dieser Befund mit neuropsychologischen Tests bestätigen lässt, die wesentlich breiter angewandt werden und für die keine speziellen Labore notwendig sind. Außerdem interessierte die Forschenden, ob sich die gefundenen Defizite mit der Zeit verändern. Dazu wiederholten sie die Untersuchungen nach einem Zeitraum von sechs Monaten. Das Ergebnis: Auch in den klinisch etablierten Standardtests zeigten sich Defizite in der Post-COVID-Gruppe immer dann, wenn es um eine schnelle Informationsverarbeitung und eine schnelle Reaktion ging.

„Wir sehen darin den Beleg für eine chronisch geminderte Hirnaktivität bei Long-COVID, die sich vor allem in einer verlangsamten Informationsverarbeitung äußert. Dieses relativ stabile Profil ist charakteristisch für die neurokognitiven Symptome bei Post-COVID und sicher auch für Langzeitfolgen nach anderen Infektionen“, betont Kathrin Finke. Damit ist die verlangsamte Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit nicht nur ein wichtiges Kriterium für die Objektivierung der kognitiven Defizite im Rahmen dieses Krankheitsbildes. Sie könnte sich auch als Maß eignen, um die Wirksamkeit von Therapieansätzen zu beurteilen.

Originalpublikation:

Martin EM, Rupprecht S, Schrenk S, et al. A hypoarousal model of neurological post-COVID syndrome: the relation between mental fatigue, the level of central nervous activation and cognitive processing speed. J Neurol. Jun 25 2023; doi:10.1007/s00415-023-11819-7

Weitere Informationen:

- Gedächtniszentrum am Universitätsklinikum Jena
- Interdisziplinäres Post-COVID-Zentrum (uniklinikum-jena.de)
- ÄLC: Kongress des Ärzte- und Ärztinnenverbandes Long COVID (long-covid-kongress.de)

PCOS: Metformin wirksame Behandlungsoption ergänzend zu Lebensstilintervention

Der vorliegende systematische Review mit Metaanalyse über 32 randomisiert-kontrollierte Studien evaluierte die Wirksamkeit von Metformin und Anpassungen des Lebensstils im Vergleich zu Placebo beim Management von PCOS. Metformin, so das Fazit, sollte als wirksame Behandlungsoption in Ergänzung zu Lebensstiländerungen, speziell bei Patientinnen mit erhöhtem BMI, berücksichtigt werden.

Bisherige Studien konnten zeigen, dass Metformin die Empfindlichkeit für Insulin und das Gewichtsmanagement bei dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) verbessern kann. Es gab jedoch noch Unklarheiten zur Wirksamkeit von Metformin bezüglich spezifischer Aspekte bei PCOS im Zuckerstoffwechsel, Fettstoffwechsel und Gewicht, die für aktualisierte Richtlinien zur Behandlung von PCOS hilfreich wären. Der vorliegende systematische Review mit Metaanalyse evaluierte die Wirksamkeit von Metformin und Anpassungen des Lebensstils im Vergleich zu Placebo beim Management von PCOS. Die systematische Recherche umfasste die medizin-wissenschaftlichen Datenbanken MEDLINE, EMBASE, PsycINFO, All EBM und CINAHL und schloss randomisierte kontrollierte Studien in englischer Sprache mit Veröffentlichungsdaten bis Juli 2022 ein.

Insgesamt wurden 111 randomisiert-kontrolliert Studien und 28 systematische Reviews und Guidelines (zur Überprüfung der eingeschlossenen Studien) identifiziert. Von den randomisierten Studien verglichen 23 Untersuchungen Metformin mit Placebo, 8 verglichen Metformin sowie Lebensstilanpassungen mit Placebo plus Lebensstilanpassungen und 3 Studien verglichen Metformin mit

Lebensstilanpassungen. Da einzelne Studien mehrere Vergleiche durchführten, wurden hier zusammen 32 Studien analysiert. In Europa wurden 14 der Studien durchgeführt, eingesetzte Metformin-Dosierungen lagen zwischen 850 und 2 000 mg pro Tag. Die meisten Studien (n = 29) wurden mit erwachsenen Patientinnen durchgeführt, in 3 Studien lag der Fokus auf Heranwachsenden mit PCOS.

In 23 Studien zeigte sich, dass Metformin größere Reduktionen bei BMI, der Insulinresistenz und Zyklusverbesserungen erreichte als ein Placebo.

• Metformin vs. Placebo

• BMI: Mittelwertsdifferenz, MD: -0,53; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,95 – -0,12 kg/m²

• HOMA-IR: MD: -0,50; 95% KI: -0,91 – -0,09

• Zyklus: MD: -38,25; 95 % KI: -52,77 – -23,74 Tage

In 8 Studien konnten Frauen mit Metformin und Lebensstiländerungen einen niedrigeren BMI erreichen als mit Placebo und Lebensstiländerung. Zudem stellten sich mehr Menstruationszyklen, im Sinne einer Normalisierung, über 6 Monate unter Metformin ein.

In der Gesamtübersicht zeigte Evidenz einer moderaten Sicherheit größere Reduktionen im BMI, in der Insulinresistenz und im Nüchternblutzucker mit Metformin.

• Evidenz moderater Sicherheit

• BMI: MD: -0,53; 95 % KI: -0,95 – -0,12 kg/m²

• HOMA-IR: MD: -0,50; 95 % KI: -0,91 – -0,09

• Nüchternblutzucker: MD: -0,13; 95 % KI: -0,19 – -0,07 mmol/l

Mit Metformin kam es aber auch zu mehr gastrointestinalen unerwünschten Ereignissen, die jedoch als mild beschrieben wurden (Odds Ratio, OR: 7,67; 95 % KI: 2,74 – 21,46).

Evidenz nur geringer Sicherheit zeigte mit Metformin vs. Placebo größere Reduktionen des Verhältnisses von Hüft- zu Taillenumfang (waist-hip ratio), des Gesamtcholesterol-Spiegels, der low-density Lipoproteine und Triglyzeride.

• Evidenz niedriger Sicherheit

• Waist-hip ratio: MD: -0,02; 95 % KI: -0,03 – -0,00

• Gesamtcholesterol: MD -0,24, 95% KI: -0,43 – -0,05 mmol/l

• Low-density Lipoprotein: MD: -0,16; 95 % KI: -0,30 – -0,01 mmol/l

• Triglyzeride: MD: -0,11; 95 % KI: -0,20 – -0,02 mmol/l

Metformin, so das Fazit der Autoren, sollte als wirksame Behandlungsoption in Ergänzung zu Lebensstilinterventionen bei Erwachsenen mit PCOS betrachtet werden. Die Wissenschaftler heben dabei besonders die Patientengruppe mit höherem BMI hervor, für die Gewichtsverlust, Reduktion einer Insulinresistenz und Lipidspiegel vorteilhaft wäre.

© Alle Rechte: DeutschesGesundheits-Portal / HealthCom

Gemeinsame Verbände- Pressemitteilung: Europäische Nutzenbewertung: Es bleibt viel zu tun

Am 11. Januar 2022 trat die EU-HTA-Verordnung in Kraft. Sie regelt eine gemeinsame europäische Nutzenbewertung von neuen Arzneimitteln auf europäischer Ebene (EU-HTA). Sie startet ab Januar 2025 mit der Bewertung von Arzneimitteln für neuartige Therapien (ATMP) und onkologischen Arzneimitteln. Auf der staatlichen Ebene in Europa und Deutschland und in der Selbstverwaltung sind dazu noch regulatorische

Dazu sagt vfa-Präsident Han Steutel: „Die Messlatte für die europäische Nutzenbewertung liegt hoch! Mit der europäischen Zulassung hat sie ein Vorbild, das ein großer Erfolg wurde. Beim sogenannten EU-HTA wird sich keineswegs alles von selbst regeln und zum Guten richten. Nur wenn die europäischen und nationalen Prozesse bestmöglich verzahnt werden und die Arbeit effizient aufeinander aufbaut, kommen wir weiter. Das verringert

zukünftiger Prozesse ist auf die Einbeziehung der Hersteller zu achten, insbesondere bei der Bestimmung des Bewertungsumfanges. Nur mit deren Fachwissen kann es zu sachgerechten Verfahren und damit zu einer Stärkung des Forschungs- und Produktionsstandorts Europa kommen. Zudem müssen weitere regulatorische Rahmenbedingungen im EU-Arzneimittelrecht verbessert werden.“

Der BPI-Hauptgeschäftsführer Dr. Kai Joachimsen betont: „Wichtig sind angepasste methodische Anforderungen insbesondere für Arzneimittel in besonderen Therapiesituationen wie Arzneimitteln gegen Seltene Leiden und ATMP. Die bisherigen Vorarbeiten auf EU-Ebene enthalten diese noch nicht, obwohl der Rechtsrahmen das vorsieht. Zudem ist ein ausreichendes Beratungsangebot, beispielsweise zu Endpunkten und Studiendesigns vorzusehen. Auf nationaler Ebene ist die Anzahl der Beratungen des G-BA vorbildlich, aber auf EU-Ebene werden die Kapazitäten knappgehalten. Beratung ist aber das A und O für einen erfolgreichen Prozess und gute Ergebnisse.“

Das Positionspapier findet sich hier:

<https://www.vfa.de/de/wirtschaft-politik/euro-hta/umsetzung-eu-hta-verordnung>

<https://www.bah-bonn.de/bah/publikationen/stellungnahmen-und-positionspapiere/>

<https://www.bpi.de/bibliothek/publikationen/positionen>



Anpassungen nötig. Die deutschen Herstellerverbände der Pharmaindustrie begleiten diese Diskussion mit einem Positionspapier.

Die EU-HTA-Bewertung startet ab Januar 2024. (Quelle: Shutterstock/Creativa Images)

die Bürokratie, stärkt die Wettbewerbsfähigkeit der EU und kann Innovationen und verbesserten Zugang fördern. Die Weichen dafür müssen jetzt gestellt werden!“

BAH-Hauptgeschäftsführer Dr. Hubertus Cranz hebt hervor: „Bei der Gestaltung

ERWECKEN SIE
IHREN SINN FÜR
IBÉRICO

JAMONES IBÉRICOS AUS SPANIEN DIE BOTSCHAFTER EUROPAS IN DER WELT

**Glauben Sie wirklich, dass Sie nur fünf Sinne haben?
Und wenn es noch etwas Neues zu entdecken gäbe?**

Es gibt einen Sinn, der uns zum Kern dessen führt, was wir sind,
und der unsere Fähigkeit, zu genießen, in eine neue Dimension
erhebt. Einen Sinn, entstanden aus der Verbindung von etwas so
Einzigartigem wie dem **Jamón Ibérico** und etwas so Außergewöhn-
lichem wie unserer besonderen Art, das Leben zu verstehen und zu
genießen: den **SINN FÜR IBÉRICO**.



VON DER EUROPÄISCHEN
GEMEINSCHAFT
KOFINANZIERTE KAMPAGNE

#EUAgripromo

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN, DIE LANDWIRTSCHAFTLICHE
TRADITIONEN FÖRDERN.



Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.