

gegründet
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 7/8 – 2023

DER WEIN-
GENIESSER TIPP
Weingut Heitlinger

URLAUB UND
GENUSS

AYURVEDA IN
ÖSTERREICH
im Resort Mandira

NIEDERLANDE
de Lindenhof

BAYERISCHER HOF
2 Sternechef
Anton Gschwendtner

37. SCHLESWIG-
HOLSTEIN
GOURMET FESTIVAL

MÜNSTER
Atlantic Hotel

THAILAND
The Sarojin

MEDIZIN NEWS

DENTAL NEWS

PHARMA NEWS

7/8 – 2023
42. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



BANGKOK
Restaurant Sühling
Thomas und Mathias Sühling

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

Die Zeiten ändern sich rasant, was gestern richtig war, ist heute falsch und woke, ja, so nennt man das jetzt. CO2, Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Ressourcen schonend sind die Keywörter, die unser Leben bestimmen, um die Erde lebenswert zu erhalten. Eine Zukunft ohne positive Perspektiven, wie gutes Essen, Reisen, warme Wohnungen, Autos, die uns Mobilität ermöglichen, ist eine Umwelt ohne Freude und Lebenslust.

Dieser jetzt ausklingende Sommer mit seinen teilweise verheerenden Katastrophen hat deutlich gemacht, wie wichtig klimabewusstes Verhalten ist.

Unser Redaktionsteam war sehr aktiv und berichtet über Ruhe-Oasen und erstklassige Restaurants.



Der Spätsommer und Herbst bietet uns eine reiche Ernte, viele genussvolle Produkte und Veranstaltungen. Im September startet das 37. Schleswig-Holstein Gourmet Festival mit insgesamt mehr als 30 Köchen der Spitzenklasse. Da darf man als bekennender Gourmet nicht fehlen. Alle Termine finden Sie in dem Beitrag von Susanne Pläß.

Über Ayurveda, mediterrane Kulinarik und Tiroler Spezialitäten berichtet unser Reise-Experte Heiner Sieger. Seinen Empfehlungen möchte man sofort folgen.



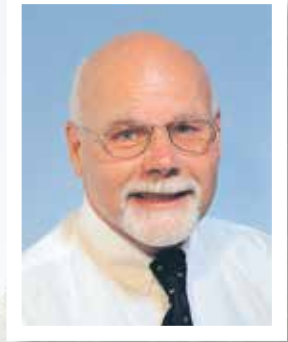
In Thailand - immer noch eine Destination, die eine magische Anziehungskraft auf Touristen ausübt - findet man wieder neue, abseits des Massentourismus gelegene Luxushotels mit dem gewissen Etwas. Das Sarojin Resort auf der Halbinsel Phuket hat dieses Adjektiv, es garantiert Entspannung, Wellness und Abwechslung, mehr als verdient.



Dr. Pohlmann hat bei unseren niederländischen Nachbarn ein Restaurant entdeckt, wo Kinder ihr Dessert selber zubereiten dürfen und die erwachsenen Gäste exzellent verwöhnt werden.

Eine kunstvolle Übernachtungsmöglichkeit empfehlen wir Ihnen in Wien. Das Hotel „Altstadt Vienna“ ist einzigartig kunstvoll. Oft von namhaften Künstlern designte Zimmer sorgen für erholsamen Schlaf.

Für die nun wieder länger werdenden Abende stellen wir Ihnen ein paar interessante Neuerscheinungen auf unserer „Buchseite“ vor.



Weitere Tipps aus Medizin und Pharma finden Sie im hinteren Teil des Magazins.

Genießen Sie den Sommerausklang und das Leben

wünscht Ihnen

Klaus Lenser und das gesamte Gour-med-Team

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

Es gibt ihn nicht oft, aber wenn, dann gleich auffällig häufig, den gefürchteten **Druckfehlerteufel!**

In der letzten Gour-med-Ausgabe haben wir Ihnen ab Seite 14 den jungen Sternekoch Maximilian Schmidt im Regensburger Hotel „Roter Hahn“ vorgestellt. Leider haben wir in der Überschrift! aus Regensburg eine Regensburg gemacht. Unsere Recherchen ergaben, dass es in Regensburg trotz der Umbenennung nicht häufiger als in der Zeit üblich geregnet hat.

In selbiger Ausgabe auf Seite 15, Foto rechts oben, haben wir den Gang als veganes Gericht: Rosenkohl mit Forellenkaviar bezeichnet, tatsächlich ist es aber der sehr aromatische Gang:



Chawanmushi mit japanischem Eierstich, Flusskrebskaviar und Speck Dashi

Für diese Fehler bitten wir um Nachsicht und Entschuldigung.

Titelbild: **Gour-med**, Restaurant Sühning



04 Mathias und Thomas Sühning

10 DER WEINGENIESSER-TIPP

10 Weingüter Heitlinger & Burg Ravensburg

12 GENUSS- UND REISETIPPS

12 Hotel Altstadt Vienna - ein Ort für Kunst

16 Phuket / Thailand - The Sarojin

21 Wien - Das neue Parlament

22 Ayurveda Resort Mandira

26 Bangkok - Sindhorn Kempinski Hotel

30 Ecuador - Yasuní Nationalpark

32 Vasco da Gama - Nördliche Ägäis

35 Hannover - Hotel Savoy

36 Giethoorn / NL Restaurant De Lindenhof

40 Radtour zum Geniessen

44 München - Bayerischer Hof

46 Schleswig-Holstein Gourmet Festival

48 Hamburg - Restaurant Jellyfish



32 Vasco da Gama



36 De Lindenhof



52 Ali Bey Resort

59 KURZ NOTIERT

51 Baiersbronn - Hotel Traube Tonbach

52 Türkei - Hotel Ali Bey Resort Sorgun

56 Münster - Hotel Atlantic

59 BUCH-TIPPS

60 MEDIZIN NEWS

62 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL

62 IMPRESSUM

Besonders empfehlenswert

Bangkok

Mathias und Thomas Sühling ❀❀

Deutschlands kulinarische Botschafter



Gour-med

Die kulinarische Anerkennung Deutschlands hat in den letzten 20 Jahren bei Gourmets auf globaler Ebene eine Akzeptanz und Respekt erworben, dem der Ruf französischer Spitzenköche fast den Rang abläuft. Nicht wenige deutsche Spitzenköche gehören nicht nur zur Weltelite, sie beweisen auch international ihr hohes Niveau und ihre Genialität am Herd. Die exzellenten Köche aus Deutschland im nahen und fernen Ausland machen Furore, die leider viel zu wenig honoriert

und gewürdigt wird. Ein klassisches Beispiel sind die Sühling Brüder Mathias und Thomas in Bangkok. Einem kometenhaften Aufstieg gleich wurden die Sühling Brüder in Bangkok weltberühmt und zählen schon kurz nach der Restaurant-Eröffnung zu den 50 Besten der Welt und den TOP in Asien.

Der Grundstein für diese Karriere wurde in Deutschland gelegt. 1977 in Berlin-Friedrichshain geboren, war nicht zu ahnen, welche beruflichen Möglichkeiten



Eingangsbereich

Besonders empfehlenswert



Restaurant Sühning Bangkok - Gartenterrasse

Garten, wird in kürzester Zeit zum kulinarischen Hotspot Bangkoks. Asiatische Genießer assoziieren deutsche Küche mit bayerischer Kost, was damit zusammenhängt, dass alle Deutschlandbesucher aus Asien denken, dass das Oktoberfest eine typische Lebensart der Deutschen ist.

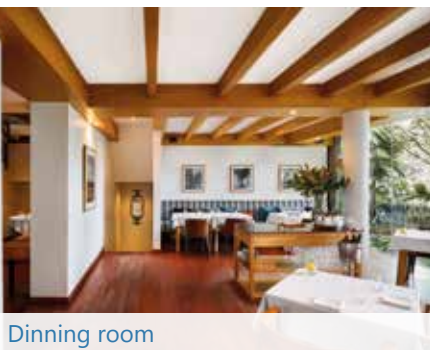
Was liegt näher, als die Bezeichnungen weltbekannter deutscher Hausmannskost auf der Menükarte zu verwenden und die Gerichte zu feinen, delikaten Speisen auf die Teller zu bringen. So weit als möglich werden die eingesetzten Produkte bei persönlich bekannten Erzeugern aus old Germany bezogen. Ein Beispiel ist der vor vielen Jahren beliebte

sich für die Zwillinge einmal eröffnen würden. Die zwei - wen wundert's - sind zum Verwechseln ähnlich, was bei eineiigen Geschwistern oft so ist. Der Mauerfall 1989 veränderte alles, plötzlich durfte man individuelle Wünsche haben und realisieren. Zuerst wurde Abitur

Mezzaluna Thomas als Küchenchef. Der macht zur Bedingung: Nicht ohne meinen Zwilling. Das Restaurant stimmt zu und der Weg für eine große Karriere in Asien ist frei.

Schnell wird beiden klar, mit Arbeitsmethoden, Dienstauffassung, preußischer Disziplin, wie sie es bisher kannten ist hier kein „Blumentopf“ - sprich Akzeptanz und Anerkennung - zu gewinnen. Die typisch asiatische Gelassenheit bestimmt den Rhythmus. Allerdings sind die einheimischen Kollegen und Kolleginnen in der Küche von der Fachkompetenz, der Kreativität und den innovativen Ideen beeindruckt.

Im Jahr 2016 erfüllen sich die Brüder ihren Traum und eröffnen in zentraler Lage Bangkoks mit Unterstützung des bayerischen Souschefs Cornelius Streidl, das Restaurant Sühning. (vgl. Gour-med-Archiv 20, Ausgabe 11/22 ab Seite 28 ff) Das Restaurant, eine ehemalige Diplomatenvilla mit kleinem dschungelähnlichen



Dinning room

gemacht und dann starteten beide in Berliner Hotels ihre Kochkarriere. Schließlich heuerten sie gemeinsam bei Sven Elverfeld im Aqua in Wolfsburg an und arbeiteten dort drei Jahre.

Nach dieser zukunftsweisenden Erfahrung bei dem 3 Sternekoch trennen sich zunächst ihre Wege. Mathias geht zu dem einzigen 3 Sternechef der Niederlande, Jonny Boer und Thomas zu dem aufsteigenden Star in Rom, Heinz Beck. Dieser schickt Thomas als seinen Vertreter für ein Catering nach Bangkok und daraus sollte sich eine steile Karriere entwickeln.

Nach der Gastrolle in Bangkok engagiert das berühmte 2 Sterne-Restaurant



Perfekter Auftakt: Köstliche Appetithäppchen



Ente aus Rayong mit Kürbis und Vanille

„Toast Hawaii“ à la Clemens Wilmenroth, allerdings ist es mehr eine Hommage an den ersten deutschen Fernsehkoch. Der Koch aus dem Westerwald ist vielen noch bekannt als einer, der zur neuen deutschen „Kochwelle“ gehörte. Oder die Entenleber „Enleta“, eine Vorspeise, die wie eine Hanuta-Waffel verpackt ist und mit einem Balsamico vom Doktorenhof serviert wird. „Enleta“ gibt

Enleta, Entenlebertafel



es auch als vegetarische Variante. Zum Auftakt des Abends werden „Appetit-häppchen“ gereicht, ein Zungenbrecher für den aus Frankreich stammenden Maitre.

Das vorabgereichte Sauerteigbrot ist so herrlich, dass man sich daran satt essen möchte. An der Qualität des Brotes sollten sich Bäcker in Deutschland ein Beispiel nehmen, die Kunden würden es honorieren, aber hier wird ja zu 90 % vorgefertigte Teigware eingesetzt. Kleiner Hinweis: Der „Mutterteig“ ist aus dem Jahr 2015 und wird liebevoll gepflegt, damit noch viele Gäste diese Spezialität genießen können.

Immer wieder erfreuen die fantasievollen Namen der Speisen. Alle haben Bezug zu original deutschen Produkten. Aus 10 Tage abgehangter Ente wird mit Roter Bete, Kirsche und Kaffee ein leckeres Gericht. Oder Lobster „Leipziger Allerlei“ mit grünem Spargel, Erbsen und Morcheln hat mit dem Original nur noch den Namen gemeinsam. Im Sühning wird daraus eine Delikatesse, die den Gast sprichwörtlich in einen Genuss-Himmel führt.

Zu den Klassikern der Berliner Brüder gehört natürlich eine Currywurst (Curry 36). Wer jetzt eine typische Berliner Currywurst erwartet, wird enttäuscht. Sie können aber ganz sicher sein, das was man hier serviert, ist hohe Kochkunst. Diese „Currywurst“ werden Sie Ihr ganzes Leben als etwas Besonderes in Erinnerung behalten. Mathias und Thomas haben in Thailand viele Gemeinsamkeiten mit der deutschen Küche entdeckt. In der Thai-Küche wird, ähnlich wie in Deutschland, sehr viel fermentiert, Schweinefleisch

gerne gepökelt und geräuchert. Die klimatischen Bedingungen sind günstig. Unterschiedliche Temperaturen zwischen dem Norden und Süden



erlauben es den Landwirten, Produkte wie grünen Spargel, Sauerampfer, Gurken oder Kirschtomaten anzubauen. Das ermöglicht den Sterneköchen stets frische Ware in gleichbleibender bester Qualität zu beziehen.

Gäste im „Sühning“, die in Erwartung vieler deutscher oder europäischer



Besonders empfehlenswert

Besucher das Restaurant besuchen, wundern sich das dieses eher weniger der Fall ist.

Das Restaurant, seit 2018 mit 2 Michelin- Sternen ausgezeichnet, gehört seit Jahren zu den TOP 50 in Asien. Mit diesen Ehrungen sind die Sühning Brüder zu kulinarischen Botschaftern Deutschlands geworden. Sie sind Ambassadeure am Herd, kein politischer Diplomat wird mehr Anerkennung bekommen wie diese Zwillinge.



Spätzle mit Allgäuer Bergkäse und Alba Trüffel



Geräucherter Stör mit Buttermilch und Kaviar

Wie hoch die Wertschätzung der Köche, des Restaurants und deren Kochkunst ist, bestätigen hochrangige Gäste aus Politik, Show-Business und Wirtschaft. Ob Ed Sheeran, Donnie Yen, der philippinische Präsident Ferdinand Marcos, die thailändische Prinzessin und Schwester des Königs Sirindhorn so wie fast alle Mitglieder des thailändischen Königshauses.

Viele weitere hohe Würdenträger, Diplomaten und Royals aus Asien und dem



Aal, Forelle und Flusskrebse mit Frankfurter Grüne Soße

arabischen Raum sind und waren hier als Genießer und Liebhaber feiner Speisen, um sich von den Gourmet-Köchen verwöhnen zu lassen.

Was Auslandsvertreter oft nicht erreichen, gelingt den Sühning Brüdern mit „alten“ deutschen Gerichten neu interpretiert, kreativ verfeinert und aromatisiert. Das ist exzellente Kunst am Herd. Eine wahre Diplomatie, die Menschen aus der ganzen Welt anerkennen und es verdeutlicht, dass die Identifikation



„Kitchen Table“

Besonders empfehlenswert



Thomas und Mathias Sühring mit Cornelius Streidl

„Deutsche Küche“ nicht nur von Sauerkraut und Knödeln bestimmt wird. Grundlage aller Gerichte, die im Sühring auf der Karte stehen, ist das überlieferte und im Original noch vorhandene Kochrezeptbuch der Großmutter von Mathias und Thomas Sühring. Von den Gästen besonders geschätzt wird das Dessert „Omas Eierlikör“ und ist im Laufe der

Jahre zu einem - salopp formuliert - Renner geworden.

Die Sühring Brothers, wie sie in Bangkok anerkennend genannt werden, haben eine internationale Karriere mit ihrer ambitionierten Fine Dining Küche



Ente im Heu

gemacht und beweisen das Kochen ein diplomatischer Weg ist Menschen und Kulturen zusammen zubringen ohne politischen Auftrag, aber sehr oft erfolgreicher.

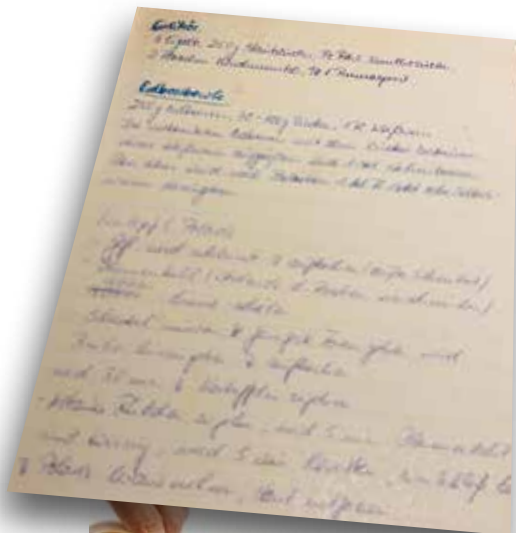
Genusserlebnis ist die Belohnung für die lange Anreise.

Fotos: Restaurant Sühring, Gour-med

Die Wahrscheinlichkeit, dass die beiden jemals wieder in Deutschland ein Restaurant betreiben, ist gering. Beide haben mit Thailänderinnen Familien gegründet. Und was mindestens genauso wichtig ist, die Kultur und Lebensart des Landes ist entspannter als die ihrer Heimat.

Lassen Sie sich diese kulinarische Expertise nicht entgehen, für Gourmets lohnt es sich nur der Sührings wegen nach Bangkok zu reisen. Ein unwiderstehliches

Restaurant Sühring
o.10, Yen Akat Soi 3, Chongnonsi,
Yannawa
10120 Bangkok
+66 (0) 2107 2777
reservation@restaurantsuhring.com
www.restaurantsuhring.com



Rezept von Thomas und Mathias Sühning

MAKRELE – HÄCKERLE-ART

Man nehme für 4 Personen:

1. Makrele:

1 frische Makrele (ca. 500g)
2l Wasser
140g Salz
1 Zitrone
20g Zitronengras
10g frischer Ingwer
Schwarzer Pfeffer
Lorbeerblatt
Sternanis
Wacholderbeeren
200g Kräuteröl
200g Traubenkernöl

Wasser mit Salz, Zitronenschale, Zitronengras, Ingwer und den Gewürzen erhitzen.
Die Makrele filetieren, entgräten und für 24 Stunden in den abgekühlten Sud legen.
Waschen Sie den Fisch in eiskaltem Wasser und gießen Sie dann kochendes Wasser über die Haut.
Trocknen Sie die Filets auf einem Papiertuch und legen Sie sie in Olivenöl.

2. Eiersalat:

50 g Brunoise-Gurke ohne Kerne
50 g gewürfelte eingelegte Gurken
20 g blanchierte, gewürfelte Zwiebeln
50 g gekochte Eiweißwürfel
200g Crème fraîche
Senf
Meerrettichpaste
Worcestersauce
Weißer Balsamico-Essig
Meersalz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten miteinander vermischen.
Mit Salz, Pfeffer, Senf, Meerrettichpaste und Worcestershire-Sauce würzen.

3. Blätterteigchips:

2 Blatt Blätterteig
Geklärte Butter
Puderzucker
Gemahlener Kümmel
Speck zerbröckelt

Für den Speck:

Den Speck im Ofen knusprig rösten und im Mixer fein pürieren. Auf ein Stück Küchenpapier legen und im Dörrgerät trocknen.
Eine Teigplatte auf ein Brett legen und mit geklärter Butter bestreichen.
Streuen Sie gemahlene Kümmel, Puderzucker und Speckstreusel über den Teig. Drücken Sie das zweite Blatt auf das erste.
Nun mit einem Ausstecher (6cm Durchmesser) Kreise ausstechen.
Die Scheiben zwischen zwei Backmatten legen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem zweiten Backblech beschweren.
Bei 180 Grad Celsius ca. 8 Minuten goldgelb backen.

4. Kräutersalat:

2 Päck. Gartenkresse
1 Amaranth-Kresse
2 Stück essbare Blüten

Kresse schneiden, Blüte pflücken und alles vermischen.

5. Anrichten des Tellers:

Die Makrelenfilets aus dem Öl nehmen und auf einem Papiertuch trocknen.
Den Fisch in dünne Scheiben schneiden und schichten.
Mit einem Ausstecher (Durchmesser 6 cm) Kreise ausstanzen.
Legen Sie die Makrele auf den Blätterteigchip.
Den Eiersalat mithilfe eines Edelstahlrings mit 6 cm Durchmesser in die Mitte des Tellers löffeln.
Legen Sie die Makrele mit einem Esslöffel Ossetra-Kaviar darauf.
Den Kräutersalat rund um den Fisch anrichten.
Mit Kaviar und essbaren Blüten garnieren.



Liebe Weinfreunde,

Baden, das Anbaugebiet mit den meisten Sonnenstunden, Burgunderland...

Ich freue mich, die Weingüter Heitlinger und Burg Ravensburg aus dem Kraichgau vorzustellen, denn sie gehören zu den absoluten Top-Produzenten der Region. Das Weingut Burg Ravensburg sogar zu den ältesten Weingütern Deutschlands. Das Kraichgau, berühmt für seine Lagenweine und cremige Burgunderrebsorten, ist unter Weinliebhabern sehr bekannt und lässt viele Herzen höherschlagen. So auch meins :-)



Marcel Teka Sommelier (IHK)
Leiter des Hofhotels
Grothues-Potthoff Senden/Westf.
(www.hof-grothues-potthoff.de)
wurde auf der ProWein 2018
mit dem Titel „Ausgezeichnete
Weingastronomie“ prämiert



2019 Heinberg, Chardonnay GG, Weingut Heitlinger

Dieser strohgelbe Chardonnay (Großes Gewächs) besticht schon beim Einschenken mit einer tollen Viskosität. In der Nase floral, etwas würzig und mit Anklängen von Holz, welche fein eingebunden sind. Am Gaumen besticht dieser Wein mit Mineralität, Kräutern, etwas Melone und einer milden Süße. Der Wein ist lang anhaltend und bringt eine leichte salziges Aroma mit sich. Ohne Ecken und Kanten und macht sofort Spaß im Glas. Ein Chardonnay, wie wir ihn uns wünschen mit einem tollen Alterungspotenzial und wunderbarer Tiefe. Unbedingt ein großes Glas nehmen und einige Stunden vorher öffnen (Wenn vorhanden großer Dekanter).

2017 Königsbecher Spätburgunder GG, Weingut Heitlinger

Ein Spätburgunder, wie er sprichwörtlich im Buche (natürlich Flasche) steht. In der Farbe ein typischer Pinot. Der Geruch unbeschreiblich fein. Kirsche, leichtes Holz... betörend. Im ersten Geschmack, leichtes Tannin, ein lebendiger, feiner Wein. Spätburgunder par excellence. Potenzial für viele weitere Jahre. Beim weiteren Hineinriechen etwas Schokolade und ganz leichte Anklänge von Zeder.

Langer Nachhall auf der Zunge als auch am Gaumen ist dieser Spätburgunder ein Genuss und bringt uns am Tisch gerade ein wenig zum Verstummen und innehalten. Himbeere und leichte rauchige Noten vervollständigen das Bild und wir genießen diesen Wein stillschweigend...Danke!

2019 Husarenkappe, Riesling GG, Weingut Burg Ravensburg

Mit einem kräftigen strohgelb begrüßt uns der Wein beim Einschenken. Er wirkt (trotz seiner Jugend) in der Farbe schon reif und die Spannung steigt. Düfte von Honig, Apfel, reifer Aprikose und Zitrone machen sich in der Nase breit und lassen die Riesling-Hezen schneller schlagen. Baden, eigentlich für seine Rieslinge nicht ganz so berühmt, zeigt sich hier von einer den meisten Weinliebhabern nicht bekannten äußerst positiven Seite. Am Gaumen wirkt eine leichte Salzigkeit, Zitrone und eine angenehme volumige Dichte. Dieser Wein ist perfekt reif und punktet

mit einer gut eingebundenen Säure. Langlebig wird dieser Wein sein. Der für mich angenehme Geruch einer Spontangärung findet sich außerdem im Glas wieder (auch hier: großes Glas). Ein toller Wein mit viel Potenzial, langem Nachhall und gehaltvollem Charakter. Toller Riesling, der vielleicht - leider - etwas unter dem Radar läuft...



2018 Dicker Franz, Blaufränkisch GG, Weingut Burg Ravensburg

Dicker Franz: Diesen Namen verdankt der Wein dem ehemaligen Burgherren der Ravensburg, welcher der Kulinarik sehr zugetan war. Hier wächst der Blaufränkisch auch Lemberger genannt. Beim Lesen der Expertise fallen Wörter wie offene Maischegärung, Spontangärung, Kaltmazeration, Remontage, ... Bei so viel Handwerk bin ich gespannt, was uns da im Glas erwartet. Die schöne, tief dunkle Farbe mit klaren Reflexen und einer Ausstrahlung die Trinkfreude weckt, strahlt uns der Wein an. In der Nase dunkle Beeren, Cassis, Holz und erdig wirkt er, kräftig würzig und aromatisch. Sehr ausdrucksstark. Schwarzkirsche und Vanille am Gaumen und wirklich einen Mund voll Wein machen diesen Blaufränkisch zu einem der Besten in Deutschland. Ein wahrer Genuss zu Wild, Lamm oder tollen dunklen Ragouts.

In diesem Sinne, viel Gesundheit und allzeit einen guten Tropfen im Glas!

Ihr Marcel Tekaat



Die Geschichte der „Heitlinger Genusswelten“ begann im Jahr 1994, als der Unternehmer Heinz Heiler den Golfplatz in Östringen kaufte. Neben seiner Leidenschaft für Golf ist der Bauunternehmer und Mitgründer von Motel One ein begeisterter Weinconnaissanceur. Weshalb er 2008 das Weingut Heitlinger erwarb und nur ein Jahr später das Weingut Burg Ravensburg. Gemeinsam mit seinem Weinguts-Geschäftsführer Claus Burmeister stellte er die Betriebe auf biodynamische Landwirtschaft um. Heute gehören die beiden VDP. Weingüter mit insgesamt rund 115 Hektar zu den besten Häusern des Kraichgaus und den größten Bio-Weingütern in Deutschland.

Heitlinger Genusswelten: Golfen, Tagen, Wohnen, Erholen und Genießen inmitten von Weinbergen

Die „Heitlinger Genusswelten“ liegen im Kraichgau zwischen Heidelberg, Karlsruhe und Heilbronn – im beschaulichen Östringen. Die sonnige Gegend im Norden der Weinbauregion Baden wird auch als „Land der tausend Hügel“ bezeichnet. In den letzten Jahrzehnten haben Heinz Heiler, seine Tochter Christine Jacklin und sein Schwiegersohn Warren Jacklin hier eine aufregende Wein- und Golf-Destination geschaffen, die in Europa ihresgleichen sucht. Dazu gehören heute die beiden VDP. Weingüter Heitlinger und Burg Ravensburg, die zwei Hotels Heitlinger Hof und Kreuzberghof mit zusammen über 70 Zimmern sowie ein erstklassiger Meisterschaftsgolfplatz mit dem Clubhaus-Restaurant „Albatros“. Der Golfplatz wurde im Rahmen der „The International Golf Stars Classification“ mit dem Prädikat 5-Sterne-Superior ausgezeichnet.



Mit Philip und Patrick Jacklin trägt bereits die dritte Generation der Familie Verantwortung in den unterschiedlichen Teilen des Unternehmens

Weingüter Heitlinger & Burg Ravensburg
Weinkellerei
Am Mühlberg 3,
76684 Östringen
+49 (0) 7259 -9112-0
info@weingut-heitlinger.de

www.heitlinger-genusswelten.de

Wien

Hotel Altstadt Vienna ein Ort für Kunst und Künstler



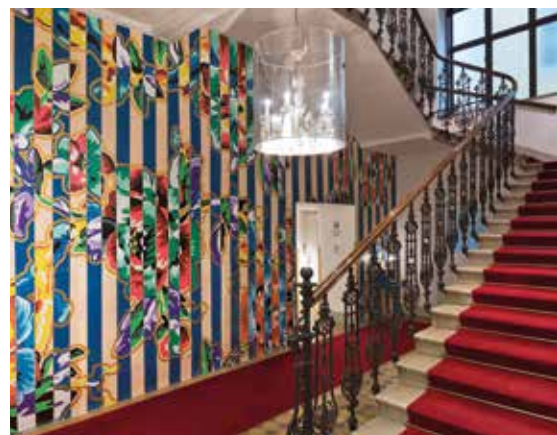
Gour-med

Das Hotel Altstadt Vienna, nomen est omen, trägt den Namen des Bezirkes, in dem es liegt. Das Anfang des 20. Jh. als Wohnhaus errichtete Gebäude befindet sich im angesehenen siebten Bezirk am Spittelberg. Die Lage ist dank der vielen kleinen Boutiquen, Shops, Restaurants oder Beisln als Künstlerviertel in den letzten Jahren immer populärer und beliebter geworden. Otto E. Wiesenenthal, der zuvor als Manager in der Computer-, Banken- und KFZ-Branche tätig war entdeckt 1991 dieses Patrizier-

haus und erfüllt sich seinen lang gehegten Traum, ein Hotel zu eröffnen.

Bereits in den 1950er-Jahren beherbergt das Gebäude die Pension Bellaria hat besten Voraussetzungen zu einem „richtigen“ Hotel hergerichtet zu werden.

Hotel-Erfahrungen bringt Otto Wiesenenthal ausschließlich als Gast mit, da er selber viele Nächte berufsbedingt in den unterschiedlichsten Hotels zubringen muss, ist es sein Wunsch, ein Refugium





Der rote Salon

zu schaffen, in dem man nicht nur schläft, sondern sich auch wohlfühlt. Ein kleines „bisschen zu Hause“ sein, ist seine Vorstellung eines idealen Hotels. Kurzent-schlossen wird die ehemalige Pension zum Hotel Altstadt Vienna mit zunächst 24 Zimmern. Mit dem komplizierten Umbau geht nicht nur ein Traum in Erfüllung, es muss auch unbedingt Platz

sondern auch eine Kunstgalerie, die nicht bloß für Hotelgäste zugänglich ist. Heute kann man feststellen, das ist mehr als perfekt gelungen.

Neben vielen bekannten österreichischen und internationalen Künstlern darf sich im Jahr 2006 der Südtiroler Stararchitekt und Designer Matteo Thun kreativ ausleben. In denen von ihm gestalteten acht Zimmern und der Suiten begeben sich Gäste auf eine Zeitreise ins frühe 20. Jahrhundert und an das gerade aufkommende Lebensgefühl der Dekadenz. Parkett aus gebeizter Eiche, pompöse Kronleuchter, Tapeten aus Damast und rotes Samtmobiliar spiegeln den damaligen Zeitgeist wider. Einige Möbel wie zum Beispiel der Schreibtisch wurden von der österreichischen Möbelwerkstätte Wittmann nach Zeichnungen von Matteo Thun entworfen. Im Januar 2020 wird der gesamte Matteo-Thun-Trakt umfassend renoviert und erstrahlt seither in neuem Glanz.

Längst hat sich das Hotel über mehrere Wohngebäude erweitert, aber immer noch befinden sich auf den einzelnen Etagen Privatwohnungen, die von Wienern bewohnt werden. Das trägt zu der ungezwungenen Atmosphäre bei, die von den Gästen sehr geschätzt wird.

Mittlerweile ist das Haus auf 62 Zimmer und Suiten angewachsen. Jeder Raum ist ein Unikat und erinnert teilweise durch

Stuck, Kronleuchter und Flügeltüren an die langjährige Geschichte des Patrizierhauses. Designer und Architekten haben bei der Gestaltung versucht, das Wiener Lebensgefühl zu interpretieren. In allen Räumen herrscht ein besonderes Flair, überall wird die Liebe zum Detail sichtbar, sei es durch Bilder, Designmöbel oder Lichtinstallationen. Gäste können wählen, ob sie in einem Doppelzimmer oder doch lieber gleich in einer der großzügigen Suiten absteigen wollen. Stammgäste nehmen immer mal wieder ein anderes Zimmer, um neue Eindrücke zu sammeln.

Mehr als 500 Werke unterschiedlichster Genres finden sich nun in der sechs Meter langen raumhohen Bibliothek der Library Suite von Roland Nemetz. Eine über 100 Jahre alte ehemalige Feuerschutzterasse aus Eisen macht die großartige Büchersammlung begehbar. Die gemütliche Sitzgruppe sowie Original-Stühle von Eames und Arne Jacobsen aus den 1950er-Jahren laden zum Schmökern ein. Eine surreal anmutende Fotoarbeit des österreichischen Künstlers Clemens Ascher und Materialien wie harter Stahl und warmes Nuss- oder Eichenholz sorgen für einen gekonnten Stilmix.

Violet Suite



für seine umfangreiche Bildersammlung geschaffen werden, um diese adäquat zu präsentieren. Das Hotel soll nicht allein eine gemütliche Unterkunft werden,

Terrasse





Moretti Room, von Tobias Moretti gestaltet

Über 400 Kunstwerke verteilen sich auf die Räume des Altstadt Vienna. Darunter befinden sich u. a. Arbeiten von Brigitte Kowanz, Markus Prachensky und Hubert Schmalix. „Hinter unseren Kunstwerken und Designzimmern stehen kreative mit einer starken Persönlichkeit, interessante Menschen, die spannende Geschichten zu erzählen haben. Gute Kunst und sorgfältig kuratierte Designmöbel bringen den Fokus auf den Moment und inspirieren zu frischen Ideen“, so Saskia Wiesenthal, Marketing & Art Managerin zur Auswahl der Designer*innen und Kunstwerke. Im großen Veranstaltungsraum level.41 im Erdgeschoss des Hauses finden regelmäßig Ausstellungen junger Künstler*innen statt.

Eingangs- und Rezeptionsbereich werden 2014 vom russischen Künstlerkollektiv ZUK CLUB und dem österreichische Maler Alexander Ruthner neu gestaltet. Saftig grüne Gemälde und ein florales Wandbild beeindrucken den ankommenden Gast ebenso wie die sieben qm große Pflanzenwand.

Diese überwältigende Anzahl der Kunstwerke übt eine magische Anziehung auf die Gäste aus. Das Gefühl, in dem Privathaus eines Kunstsammlers und -liebhabers zu sein, ist größer als in einem Hotel zu sein.

Der Rote Salon ist eher wie ein eigenes Wohnzimmer. Lediglich die Anzahl der Gäste unterscheidet sich. Hier treffen Tages- und Hotelgäste aufeinander, sie

genießen ein opulentes, ja exklusives Frühstück vorwiegend regionaler Produkte von Erzeugern, die den Gastgeber persönlich bekannt sind. Wie z. B. Brot von der berühmten Backstube Öfferl oder Käse von Pöhl einem bekannten österreichischen Affineur. Die hohen Decken mit herrlichen Stuckelementen, ein offenes Feuer und ein großes Kunstwerk von Iris Kohlweiss sorgen für ein stimmungsvolles und gemütliches Ambiente, in dem die Gäste den Tag bei einem Glas Wein oder einem Abendsnack ausklingen lassen. Obligatorisch gehört immer noch zur Zimmerbuchung auch der sehr geschätzte Nachmittagskaffee mit selbst gebackenem, leckeren Kuchen.

Oft entsteht, ganz gewollt und traditionell gepflegt so manch nette Konversation mit anderen Gästen.

Das Motto des Hotels: Entschleunigen, sich bewusst Zeit nehmen und in ungezwungener Atmosphäre entspannen.



Zimmer 52

Hervorzuheben ist der sehr angenehme persönliche, emphatische Service aller wirklich ausnahmslos aller Angestellten. Das Haus hat Seele und lässt es jeden Gast spüren: Sie sind willkommen, wir möchten für Sie da sein, aber nicht aufdringlich! Das ist der Grundsatz für herzliche Gastfreundschaft. Die Gäste wissen



Library Suite



Felix Suite

das zu schätzen und sie honorieren diesen Service, in dem sie wiederkommen.

Geführt wird das Haus in 2. Generation von Saskia Wiesenthal, eine der Töchter des Gründers Otto Wiesenthal.



Theater Suite

Stammgäste, die im Altstadt Vienna wohnen, freuen sich auf das Frühstück, denn häufig kommt Otto Wiesenthal vorbei, um hier zu frühstücken, nach dem „Rechten“ zu sehen und natürlich die Stammgäste zu begrüßen.

Von Anfang Mai bis Ende Oktober, oder wie es das Wetter erlaubt, kann man auf der Rooftop-Terrasse im Innenhof des Hauses Frischluft, Sonnenstrahlen und Aperitivos genießen. Diese grüne Oase inmitten der Großstadt ist ein wunderbarer Ort, um nach einem Stadtbummel über den Dächern Wiens zu relaxen.

Das Altstadt Vienna ist nicht nur wegen seiner außergewöhnlichen Zimmer und der Gastfreundschaft bei Gästen beliebt, auch die fußläufige Nähe zur Innenstadt ist ausschlaggebend. In ca. 10-15 min. erreicht man wichtige kulturelle Highlights wie das Museums Quartier, das Parlament, Hofburg und verschiedene Theater. Von den an der Ringstraße gelegenen ÖPNV-Haltestellen kann man bequem und umweltfreundlich die Wiener Stadtbezirke erkunden. Wer mit dem Auto anreist, hat die Möglichkeit, kostengünstig seinen PKW in der Garage des Museums Quartiers unterzustellen.

Als erstes Hotel in Wien darf sich das Altstadt Vienna mit dem österreichischen Umweltzeichen schmücken. Unter anderem bezieht das Haus 100 Prozent des Stroms aus erneuerbaren Energien und bietet seinen 40 Angestellten täglich ein kostenloses, frisch gekochtes Mittagessen. Gäste, die klimabewusst mit Bahn oder Fahrrad anreisen, werden mit einem regionalen Fruchtsaft als Willkommensgetränk belohnt. Besser kann man Wertschätzung nicht zeigen?

2022 wurde das Altstadt Vienna wieder mit dem Travellers' Choice Best of the Best Award ausgezeichnet.

Altstadt Vienna ist Mitglied bei den Hotelkooperationen The Aficionados, Small Luxury Hotels of the World, Mr & Mrs Smith, Pretty Hotels, 84 Rooms sowie Schlosshotels & Herrenhäuser.

Wien besuchen und die Atmosphäre des Altstadt Vienna zu erleben macht den Wien-Aufenthalt erst zu dem, was Wien ausmacht. Nämlich zu einem Erlebnis, das nie enden möge.



Lilli Hollein Suite

Fotos: HOTEL ALTSTADT VIENNA

Info:
HOTEL ALTSTADT VIENNA
the art of hospitality since 1991
Kirchengasse 41
A - 1070 Vienna, Austria
43 1 522 66 66 70
Hotel@altstadt.at
www.altstadt.at
www.altstadt.at/unguided-tour

Thailand - Phuket

Erholen in der Oase der Glückseligkeit „The Sarojin“

Gour-med

Direkt vor der Tür ein 11 Kilometer langer Sandstrand und eine großzügige, penibel gepflegte, sehr idyllische Parkanlage sind für viele Gäste der Grund, warum sie bevorzugt im 5 Sterne-Resort „The Sarojin“ ihren Urlaub buchen. Das Resort in traumhaft ruhiger Lage, ca. eine Autostunde nördlich von Phuket Stadt gelegen ist eine Oase für Urlauber, die keinen Trubel wünschen, aber perfekt relaxen möchten. Das gelingt umso mehr, wenn man weiß, dass es dieses wunderbare Hotel fast nicht gegeben hätte. Die ursprünglich geplante Eröffnung im Januar 2005 wurde durch den schrecklichen Tsunami Weihnachten 2004 verhindert. Ein Lebenstraum wurde zunichtegemacht und veränderte komplett das Leben von vielen Menschen. Zu bedauern war der Tod von einigen Angestellten und deren Familienmitgliedern. Das war und ist bis heute eine Tragödie, die niemand vergessen hat. In liebevollem, stetem Gedenken sind die Residenzen und Suiten nach den Namen der Tsunamiopfer benannt.



Blick auf den Lotus Teich und Ficus-Restaurant



Die Anlage strahlt schon mit Betreten der offenen Lobby eine behagliche Ruhe und Gelassenheit aus. Die herzlichen, freundlichen Mitarbeiter am Empfang lassen ein Gefühl des „endlich angekommen sein“ aufkommen. Den Gästen wird schon in der Lobby jegliche Alltagslast abgenommen, abschalten fällt leicht, man will nur noch entspannen.

Dazu tragen die Wohnresidenzen bei. Die Bezeichnung Zimmer ist eine starke Untertreibung, die Mindestgröße beträgt ca. 95 m² bis hin zu 150 m², alle sind luxuriöse und komfortabel ausgestattete Apartments. Wohn- und Schlafbereiche



Badezimmer für Romantiker

sind, wie in Thailand oft üblich, mit vielen Holzelementen sehr stylish ausgestattet.

Im halb offenen Badezimmer befinden sich eine große Wanne, Dusche, Doppelwaschbecken und separates WC, zusätzlich gibt es noch eine beliebte uneinsichtige Außendusche.

Die Suiten verfügen über ein 2. WC. Der abgeschlossene Schlafbereich mit romantischen Himmelbetten lässt vermuten, dass man so gut schläft wie „Gott in



Pool



Schlafen wie „Gott in Frankreich“

Frankreich“, was der Autor dieser Zeilen gerne bestätigt. Mit diesen Voraussetzungen steht einem unbeschwerten und erholsamen Aufenthalt nichts mehr im

Die 14 luxuriösen Spa-Suiten liegen im 1. Stock und sind mit einem Jacuzzi auf dem Balkon ausgestattet. Die Gartenresidenzen haben teilweise einen Privatpool.



Weg. Alle 56 Suiten und Residenzen sind auf sieben einzeln stehende Gebäude mit nur zwei Etagen verteilt. Alles sehr diskret und separat, weder die Balkone noch die kleinen Gartenbereiche sind einsehbar.

Zum Standard gehören unter anderem eine individuell regulierbare Klimaanlage, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine, SAT-TV und kostenloser W-Lan-Zugang und der jeden Tag mehr als großzügig aufgefüllte Früchteteller mit einer herrlichen Auswahl exotischen Genusses.

Das gut geschulte, kompetente Team des The Sarojin setzt Maßstäbe in der Region. Immer freundlich, sehr zuvorkommend, – man kann fast sagen hingebungsvoll – ist jeder um das Wohl „seiner“ Gäste bemüht. Jeder Wunsch wird umgehend erfüllt, ob beim Frühstück, Dinner, am Poolbereich oder am Strand. Alle sind sehr engagiert und mit Leidenschaft dabei, eine große Zahl der Angestellten gehörte schon vor der Eröffnung im Jahr 2005 zum Team.

Die Eigentümer Kate und Andrew Kemp, ein britisches Ehepaar, haben sich mit dem Sarojin ihren Traum realisiert. Ursprünglich war der Plan, ein Resort in Südafrika zu errichten. Nach Abraten von Freunden entschlossen sie sich dann 1998 für Thailand und die Insel Phuket.



Manager Khun Pe mit Rezeptionsteam

Nach langer Suche fand Andrew im Dezember 1998 ein Stück Land ca. 100 km nördlich von Phuket-Stadt, welches seinen Vorstellungen und Träumen entsprach. Allen Problemen zum Trotz haben sie das Land erworben und begannen 2002 mit den Planungen für ihr Traumresort. Mit nie nachlassender Energie und hoher Eigenbeteiligung war dann die Eröffnung



Chefkoch Khun Gogh

für Januar 2004 geplant. Doch es kam anders. Die Zerstörungen durch das Wasser waren gewaltig, aber dank der europäischen Bauweise gelang es den Besitzern mithilfe von Versicherungen und Banken den Wiederaufbau im Oktober 2005 zu vollenden. Nun mussten nur noch die Touristen zurückkommen. Ein kleines Wunder geschah bereits Sylvester 2005: Das Resort war ausgebucht.

Unter der Leitung des thailändischen Generalmanagers Khun Pe und des Residenzmanagers Khun Kade wächst das Renommee und der gute Ruf des Resorts rasch und es spricht sich positiv unter den Gästen herum, dass man im The Sarojin ausgezeichnet relaxen kann. Das ist aber nur der eine Grund für die Gäste, hier ihren Urlaub zu verbringen, ein Grund mehr sind die kulinarischen Angebote. Dafür ist das à la carte Frühstück, das bis 18 Uhr serviert



Khun Pe, Generalmanager

wird - wo gibt es das sonst?? - der beste Beweis. Perfekt für Langschläfer.



Köstliche Thai Spezialitäten ...

Im Ficus-Restaurant mit Blick auf den blumenreichen Lotusteich und den wunderschönen Garten wird neben dem Frühstück authentische mediterrane Küche serviert. Bekannt und geschätzt ist das Restaurant „The Edge“. Es gehört zu den besten Thai-Spezialitäten-Küchen in der Region. Frische Produkte und spezielle Fischgerichte werden von Küchenchef

Khun Gogh im Strandrestaurant zubereitet. Khun Gogh ist ein international

erfahrener Küchenchef, der in einigen europäischen Metropolen, unter anderem in London Thai-Küche populär gemacht und promotet hat. In Thailand zählt er zu den besten für typische Thai-Kochkunst. Sehr beliebt sind seine Büfettabende und Barbecues, die er mit Landesspezialitäten zu kulinarischen Höhepunkten werden lässt.

Nach Aufgehalten in verschiedenen Restaurants in Europa kehrt Chef Gogh 2006 nach Thailand zurück, um im Sarojin die Küchenverantwortung zu übernehmen. Immer schon hat ihn die italienische Küche fasziniert, aber auch



... im Restaurant „The Edge“



Dinner am Strand - romantisches Highlight - nicht nur für Honeymooner

das harmonische Zusammenfügen von einheimischen und internationalen Produkten ist für ihn und sein Team stets eine Herausforderung. Gemüse und Obst von lokalen Händlern und Fisch am liebsten frisch von den Fischerbooten sind für ihn selbstverständlich.

Täglich geht er auf den Markt und versorgt sich mit frischen Zutaten für die Speisekarte.

Romantische Highlights sind abendliche Dinner am Strand oder an einem nahe gelegenen Wasserfall.



Eingerahmt von Kerzenlicht oder Mondschein ist es nicht nur für Honeymooner ein unvergessliches Erlebnis. Die Auswahl des Menüs kann jeder nach seinen Wünschen, wenn gewollt mit Beratung von Khun Gogh gestalten.

Den Sundowner nehmen Gäste an der beliebten Beach Bar. Hier lässt sich der Sonnenuntergang bei einem gut gekühlten Drink genießen und wer mag, kann mit den anderen Urlaubern smalltalken.

Sport- und Wellness ist in dem klimatisierten Fitnessraum im Hauptgebäude möglich.



Immer gut gelaunt, die Massagetherapeutinnen



Der ideale Platz für das, was Thailand so berühmt gemacht hat, die Thai Massage, ist der wunderschöne Pathway Spa, eine Ruheoase inmitten des tropischen

Gartens. In vier Pavillons werden diverse Spa-Behandlungen - mit natürlichen lokalen Zutaten - von einem gut ausgebildeten Therapeuten-Team - durchgeführt. Alle Therapeutinnen sind zertifizierte Spezialisten, die mit ihrem Wissen und Können manch müden Körper wieder in Schwung gebracht haben. Die positiven gesundheitlichen Aspekte einer Thai-Massage werden schon lange in der Schulmedizin akzeptiert. Gesund verwöhnt werden durch Massage ist ein wunderbarer Nebeneffekt.

Den Gästen des „Sarojin“ stehen Shuttleservice, Reinigung, Wechselstube, Autovermietung, Hochzeitsorganisation und Kochkurse zur Verfügung. In Absprache mit dem Hotel wird der Gast vom Flughafen abgeholt und auch wieder zurückgebracht.

Der individuelle Service und die herausragende persönliche Betreuung werden im „The Sarojin“ großgeschrieben. Das Resort ist nicht nur dank seiner Lage am feinen, elf Kilometer langen Strand das perfekte



Abenteuerliche Ausflüge bieten viel Abwechslung



Hoteleigene Yacht, Lady Sarojin

Wer nicht an den Strand geht, für den ist im Zentrum des Resorts der 25 mal 25 Meter große Pool, der von Sonnenliegen und drei im Wasser eingelassenen Tagesbetten umgeben ist.

Aktive Gäste erfreuen sich an Windsurfen, Katamaran, Volleyball und Kajakfahrten. Darüber hinaus gibt es einen Krocket- und einen Boule-Platz. Mit der hoteleigenen Yacht Lady Sarojin sind Charter-Ausflüge in die Andamanen See möglich. Golfer finden in der Nähe drei erstklassige 18-Loch-Golfplätze. In der Umgebung sind jeweils eine Fahrstunde entfernt die Phang Nga Bucht, das bekannte Tauchrevier der Similan Islands (per Boot) und der Khao Sok Nationalpark.



Manuel Rose

Ferienziel, auch das umfangreiche Aktivitäten- und Gastronomieangebot hat uns überzeugt.

„Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein“.

Der in Deutschland bekannte Luxusreiseveranstalter Rose Travel bietet individuell abgestimmte Aufenthalte im The Sarojin an. Das Resort gehört zu den Favoriten aus dem Luxushotel-Programm des Reiseanbieters. Gour-med fragt nach, warum gerade das Sarojin eine so exponierte Destination ist.

Manuel Rose, Inhaber von Rose Travel, erklärt dazu: „Die wesentlichen Punkte vom The Sarojin Resort sind der großzügige - ausschließlich für Erwachsene - Freiraum, die begrenzte Anzahl an Apartments und Suiten. Der lange pittoreske Sandstrand so wie der sehr gut erhaltene, vom Tsunami nicht zerstörte Baumbestand. Die für Thailand einmalige Attraktion ist die ca. 12 m große hauseigene Yacht „Lady Sarojin“ von der man auf See herrliche Sonnenuntergänge beobachten kann“.

Fotos:
Gour-med, The Sarojin

Infos:
RTC Rose Travel Consulting
83700 Rottach-Egern
T: +49-(0)8022-66250
www.rosetravel.de

Das neue Parlament in Wien – Herz der österreichischen Demokratie

Politik hautnah erleben und anschließend kulinarisch verwöhnen lassen



Parlament in Wien

Gour-med

Die Kammern des österreichischen Parlaments sitzen im Parlamentsgebäude an der Wiener Ringstraße, – dem Prachtboulevard im ersten Bezirk. Errichtet wurde der eindrucksvolle Bau im Stil des Neo-Klassizismus nach einem Entwurf des Architekten Theophil von Hansen in den Jahren 1874-1883 – und ist gleichzeitig das Zentrum der österreichischen Politik. Zahlreiche Statuen wie jene der Pallas Athene zieren ihn. Kunstvolle Architektur spiegelt sich aber auch im Inneren des Parlamentsgebäudes wider. Es gliedert sich in Empfangsalon, Säulenhalle, Vestibül, Atrium und Reichsratssitzungssaal. Für – kleine und große – Besucher stehen zahlreiche Angebote auf der Tagesordnung: Es können Sitzungen des National- und Bundesrates besucht werden oder man nimmt an Führungen teil. Führungen sind grundsätzlich kostenlos, aber nur nach Voranmeldung. Besucher erhalten einen QR-Code zugesandt, mit dem der Zutritt möglich ist.

In den historisch bedeutsamen Kulissen von Parlament und dem benachbarten Palais Epstein werden Ausstellungen jedweder Art ausgerichtet.

Besonderes Highlight für Besucher ist die Besichtigung des historischen Sitzungssaals, der wie ein griechisches Theater aussieht. Zwischen den Säulen stehen echte Marmorstatuen von Kaisern, Politikern und Staatsmännern aus dem alten Rom. Heute werden hier Sitzungen der Bundesversammlung und gemeinsame Fest- und Gedenksitzungen des Nationalrates und des Bundesrates abgehalten.

Die kontinuierliche Öffnung des Parlaments für Gäste ermöglicht eine Vielzahl von Veranstaltungen unterschiedlicher Formate. Von Vorträgen, Präsentationen, Diskussionsveranstaltungen, Preisverleihungen und Ehrungen, kulturellen Veranstaltungen bis hin zu renommierten Festivals.

Die Bibliothek wurde 1869 gegründet und bildet heute gemeinsam mit dem Archiv das Informationszentrum des Parlaments für Parlamentarismus, Politik, Demokratie und Recht. Ihre Sammlung umfasst rund 370.000 Bücher und 46.000 Aufsätze, 260 nationale und internationale Fachzeitschriften und Zeitungen und eine digitale Bibliothek mit E-Books, E-Journals, Onlinedatenbanken und Rechercheplattformen.

Im renovierten Teil des Parlaments – dem Dachstuhl – wurden mehrere Lokale

eröffnet, die auch für Externe zugänglich sind: Café, Bistro, Cafeteria und Fine-Dining-Restaurant.

Kelsen, benannt nach Hans Kelsen, dem Vater der Verfassung Österreichs, nennt sich das Gastro-Großprojekt auf mehr als 700 Quadratmetern. Ebenso gibt es eine komplett neue Kantine, die nicht nur für die Parlamentarier zugänglich ist.

Das Bistro ist das optische Highlight von allen gastronomischen Betrieben im Gebäude. Österreichische Klassiker auf der Karte, das war der große Wunsch des Parlaments, dem wurde äußerst genüsslich gefolgt. Herzstück des Kelsen ist das Fine Dining-Restaurant, das sich gespiegelt zur Kantine auf der anderen Seite des Dachgeschosses befindet. Das kulinarische Angebot ist abwechslungsreich und differenziert. Mittags gibt es Zwei- und Drei-Gänge-Menüs, abends geht es nahtlos zu Fine Dining-Menüs über. Küchendirektor Manfred Stockner und Gourmet Chefkoch Paul Gamauf – früher unter anderem Sous-Chef im berühmten Sterne-Restaurant Tian – bieten bis zu sieben Gänge in zwei Menüs, entweder vegetarisch oder klassisch.

Das Café Agora im Eingangsbereich der Gastronomie lockt mit wunderbaren österreichischen Mehlspeisen und kleinen Snacks. Ein Platz zum Verweilen und Plauschen.

Bei Ihrem nächsten Wien-Besuch sollten Sie unbedingt einen Besuch im Parlament an der Ringstraße einplanen. Sie werden staunen, was unter Mitwirkung der Politik und deren Bestimmer so viel Positives und Schönes möglich ist. Es lohnt sich!

Historischer Sitzungssaal



Fotos: Parlamentsdirektion/
Thomes Topf, Gour-med

Info:
www.parlament.gv.at/erleben/fuehrungen

Im „Tempel des Friedens“ neue Energie schöpfen



Richtung zu geben, muss wissen: Massagen, Yoga und feines Essen sind nicht alles, was zu einer echten Ayurveda-Kur gehört. Ohne ein gewisses Maß an Selbstdisziplin geht hier gar nichts. Diese Haltung beginnt schon vor der Kur, wenn man sich bewusst machen muss, in welchen Bereichen man für sich selbst Verantwortung übernehmen will. Und setzt sich bei der Kur fort, wenn die Veränderungsprozesse einsetzen und verlangen, auch mal den einen oder anderen anstrengenden inneren Prozess durchzuhalten.

Die Wurzeln von Ayurveda liegen im Jahrtausende alten indischen Sanskrit. „Ayur“ heißt Leben, „Veda“ bedeutet Weisheit. Diese Form der Körperbehandlungen wird in der buddhistischen Lebensart seit je her gepflegt und praktiziert. Im Universum gibt es demnach drei kausale Faktoren – die Sonne, den Mond und den Wind. Im menschlichen Körper gibt es drei entsprechende Bestandteile, die sogenannten Tri Doshas – Vatha, Pitha und Kapha. Die ayurvedische Medizin setzt auf die Ähnlichkeiten zwischen diesen kausalen Faktoren. Im Idealfall ist jeder Mensch eine individuelle Mischung aus allen dreien.

Der genetische Code der Energie

Wer Körper, Geist und Seele mit Ayurveda in Balance bringen möchte, muss dafür



Yoga-Raum mit goldener Decke

Wer Körper, Geist und Seele mit Ayurveda in Balance bringen möchte, muss dafür nicht unbedingt nach Indien und Sri Lanka reisen. In der Oststeiermark, auch als „Toskana Österreichs“ gelobt, bietet das Viersterne-Superior Ayurveda Resort Mandira eine anspruchsvolle europäische Variante des inneren Neustarts.

Heiner Sieger

Der Brennstoff für das Verdauungsfeuer kommt in einer gold-glänzenden Espressotasse. Mit elegantem Schwung stellt Dias das goldene Gefäß samt ebenso goldfarbenem Unterteller auf dem Tisch ab. „Bitte vor dem Essen trinken“, fordert der in Sri Lanka gebürtige Kellner mit einem verschmitzten Schmunzeln auf. „Das ist wie ein Verdauungsschnapserl, nur vorneweg getrunken.“ In der kleinen Tasse dampft ein frisch aufgebrühter „Agni“-Tee aus Sternanis, Fenchelsamen, Nelken und einem Hauch Chili. „Agni“ ist ein zentrales Element der ayurvedischen Lehre und bedeutet „Feuergott.“ Übertragen auf den Menschen bezeichnet Agni das

Verdauungsfeuer im Magen und Dünndarm und damit die Fähigkeit des Körpers, Nährstoffe aus Lebensmitteln zu nutzen. Es ist zuständig für Verdauung, Absorption und Assimilation der aufgenommenen Nährstoffe und wandelt diese in Lebensenergie um.

5000 Jahre alte Gesundheitslehre

Ayurveda, – das hört sich für viele Zeitgenossen erstmal nach Wellness an. Das trifft es allerdings nur peripher. Ayurveda, das ist eine mehr als 5000 Jahre alte Gesundheitslehre und damit die älteste der Menschheit. Wer sich dafür entschieden hat, seinem Leben mit Ayurveda eine neue

nicht nach Indien und Sri Lanka reisen, die Mutterländer des Ayurveda. Inzwischen gibt es auch in den Urlaubsländern Bayern, Österreich und Südtirol anspruchsvolle Hotels, die ayurvedische Behandlungen anbieten. Einige haben medizinische Experten und geschultes Personal aus Indien und Sri Lanka in ihre Programme integriert. In der Oststeiermark, auch als „Toskana Österreichs“ gelobt, liegt das Viersterne-Superior Ayurveda Resort Mandira. Dort wird eine europäisierte Art des Ayurveda auf höchstem Niveau zelebriert. Der vergoldete Agni-Tee ist da nur eines von vielen Details.

Hotelchefin Christina Mauracher



„So wie Sonne, Mond und Wind das Gleichgewicht im Universum erhalten, müssen die drei Doshas Vatha, Pitha und Kapha in der richtigen Balance sein, um den menschlichen Körper und sein Wohlbefinden im Gleichgewicht zu halten“, erklärt Hotelchefin Christina Mauracher und lächelt. „Vom Dosha hat jeder Mensch seine psychologische und physische Struktur. Das Dosha ist quasi der genetische Code der Energie. Je besser die Balance der Doshas, desto gesünder und länger können wir leben.“ Die Dysbalance, von der so viele Menschen in unserer modernen Zivilisation betroffen sind, entsteht im Laufe des Lebens unter anderem durch falsche beziehungsweise nicht zum ursprünglichen Dosha passende Ernährung. Um wieder in Balance zu kommen, macht man während einer Ayurveda-Kur je nach Typ eine spezielle Diät und Yoga, bekommt Massagen, Einläufe und Dampfbäder verordnet.



In Ganeshas Garten findet der Gast nach der Behandlung schnell zur Ruhe

Für diese besondere Gesundheitstherapie hat Christina Mauracher im Ayurveda-Resort Mandira „Holistic Ayurveda“ entwickelt, einen ganzheitlichen Ansatz, der das asiatische Heilwissen auf die Bedürfnisse der europäischen Menschen anwendet. Ihr Anspruch: Bei den Gästen als das beste Ayurveda-Resort Europas zu gelten. Die Unterschiede zwischen Indien und Europa spiegeln sich unter anderem in Klima, im Nahrungsmittelangebot und in den täglichen An- und Herausforderungen wider. Aber wie auch in Indien und Sri Lanka setzt der typische Ayurveda-Lifestyle, der hier praktiziert wird, auf einen Dreiklang aus Prävention, Heilung und Verjüngung. Und hier wie dort braucht der Heilungsprozess Zeit. „Gesundheitliche Probleme, die sich die über Jahre entwickelt haben, können nicht über Nacht behoben werden“, weiß die Ayurveda-Expertin. „Daher sind für eine erfolgreiche Kur drei Wochen optimal: Eine Woche, um anzukommen und sich auf die ayurvedische Lebensweise einzustellen, eine Woche für die weiterführende Behandlung und Heilung. Und eine Woche, um die begonnene Verjüngung fortzusetzen und sich weiterzuentwickeln.“

Das Göttliche in sich selbst entdecken

Die Inhaberin des 2019 eröffneten Mandira stammt aus einer Tiroler Hoteliersfamilie, die in der Nähe von Kufstein ein weiteres Ayurveda-Hotel betreibt. Sie lernte nicht nur von ihrer Mutter und profitierte von deren Visionen in Bezug auf ein umfassendes Gesundheitsangebot, sondern absolvierte neben dem BWL-Studium auch den Master of Science in Ayurveda-Medizin sowie eine Ausbildung als Holistic Coach. Der Name des Hotels ist gelebtes Programm, denn „Mandira“ heißt auf deutsch „Tempel des Friedens“ und „Da, wo Gott wohnt“. Und hier, so

der Anspruch von Christina Mauracher, bekommt jeder Gast reichlich Unterstützung dabei, das Göttliche in sich selbst zu entdecken. Das Ziel jeder Kur ist zudem auf den Rücken aller Bademäntel gestickt: „Es geht mir richtig gut“.

Kompetentes Team von Experten

Am ersten Tag des Aufenthalts ist eine umfassende Anamnese obligatorisch. Für die Umsetzung ihrer Vision von der ganzheitlichen Gesundheit nach Ayurveda hat Christina Mauracher ein kompetentes Team von Experten um sich geschart. Der Arzt Gopakumar Gopinatha Pillai aus Indien ist Ayurveda-Mediziner, die Inderin Malini Häuslmaier ist Ernährungsexpertin, Psychotherapeutin und Mental-Coach. Dr. Alexandra Koller ist unter anderem Spezialistin im Bereich der Infusions- und Ozontherapie. Dazu kommen noch mehr als ein Dutzend ausgebildete Therapeuten und Beauty-Spezialisten.

In einem intensiven Gespräch inklusive Dosha-Bestimmung durch Zungen- und Pulsdiagnose werden physische und psychische Probleme des Patienten



Pulsdiagnose bei Dr. Gopakumar Gopinatha Pillai



Entgiftung durch die Kräuterstempelmassage Jambira Pinda Sveda

aufgenommen. Darauf aufbauend wird ein individueller Dosha-gerechter Plan für die Ernährung sowie die speziellen therapeutischen Behandlungen im Rahmen der anschließenden Panchakarma-Kur erstellt. Die Ayurveda-Experten entscheiden dann, welche Öle, Kräuter und natürlichen Arzneimitteln für den jeweiligen Dosha-Typen am besten passen. Panchakarma bedeutet „fünffache Handlung“ oder auch „fünffache Reinigung“. Gemeint sind damit die fünf Ausleitungsverfahren der ayurvedischen Entgiftung über Mund, Nase, Darm und Haut, mithilfe derer der Körper vom Überschuss an Doshas gereinigt und so wieder ins Gleichgewicht gebracht werden soll.



Ayurveda-Klassiker: der Stirlinguss

Diese Phase beginnt im Mandira mit der nächsten Überraschung: Zur Entgiftung in den ersten Kurtagen gibt es anstelle des Frühstücks eine kleine Tasse mit warmer, flüssiger Ghee-Butter. Das sogenannte

„flüssige Gold“, ein leicht verdauliches und reines Fett, ist Lebensmittel und Medizin in einem und wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Koch- und Heilkunst. Es facht Agni an, wirkt verdauungsfördernd und schmeichelt der Darmflora. Im Rahmen der Kur transportiert Ghee Gifte aus den unterschiedlichsten Körperregionen in den Darm. Von dort werden sie im Rahmen spezieller Reinigungstage ausgeschieden.

Einmal jährlich den Kamin durchputzen

Auf dem Plan steht zu Beginn einer rund zweistündigen Behandlungsrunde zum Beispiel eine vierhändige Ganzkörpermassage mit Sesamöl sowie eine Kopf- und Nackenmassage. Anschließend wird der Körper in ein Leintuch gewickelt und die Therapeutin bedeckt die Augen für die folgende Ruhephase von etwa zehn Minuten mit in Rosenwasser getränkten Pads. „Das ist Teil des innerlichen Reinigungsprozesses. Die Massagen dienen dazu, die im Körper angesammelten Gifte über die Haut auszuscheiden“, sagt Therapeutin Stefanie. Für sie und ihre Kollegen ist das nicht immer ganz angenehm. „Wenn wir die Patienten nach der Prozedur auswickeln, fällt uns oft ein unangenehmer, beißender, teilweise metallischer Geruch auf, der von den abgesonderten Giften stammt.“

Neben Yoga, Bädern im 32 Grad warmen Thermalwasser, Atemmeditation und Dampfbädern ist die Kur im Mandira eine

ausgeklügelte Abfolge weiterer Behandlungen wie der Kräuterstempelmassage Jambira Pinda Sveda, Mukabhyanga, einer ayurvedischen Kopf-, Gesichts- und Fußmassage mit warmem Öl bis zu Udvartana, einer kräftigen Kräuterpastenmassage zur Gewichtsreduktion sowie mehreren Einläufen. Natürlicher Nebeneffekt der Panchakarma-Kur: eine in den ersten Tagen teilweise tiefe Müdigkeit. „Die ist aber normal“, beruhigt Christina Mauracher. „Der Körper muss unglaublich ackern, um die Giftstoffe rauszubringen. Eine jährliche Panchakarma-Kur ist, wie wenn der Kamin richtig durchgeputzt wird. Wer allein zwei Dinge, die sie oder er hier lernt, in sein Leben integriert, der tut sich schon was Gutes. Die Kur hilft auch, das bewusst zu machen.“

Selig dahindämmern in „Ganeshas“ Garten

Zum Ausruhen und Schlafen nach den Behandlungen ist der beste Ort im Mandira der indische „Ganesha“-Garten. Der Sohn von Shiva und Parvati steht für einen guten Anfang. Er ist Glücksbote und Gott der Weisheit, der alle Hindernisse beseitigt. Eine wundervolle Oase, geziert von Ganeshas und Buddhas, wo man sich auf einer Liege bei einem kleinen Teehaus entspannt niederlässt und den Insekten, den zwitschernden Vögeln, dem Rauschen des Windes im Bambus und dem Plätschern des Brunnens lauscht – und schließlich sanft und selig dahindämmert.

Moralische Hilfestellung gibt das Mandira-Team jeden Tag in Form von Übungsanleitungen, Weisheiten, Aphorismen



Agni-Tee facht das Verdauungsfeuer an

und Mantras, die mit dem täglichen Therapieplan überreicht werden und zu jeder Mahlzeit im Restaurant auf den Speiseplan gedruckt sind. „Der eine oder andere, vor allem derjenige, der so eine Ayurveda-Kur zum ersten Mal macht, fühlt sich zu Beginn bisweilen überfordert und verunsichert von den körperlichen Reaktionen, die im Laufe der Kur auftreten. Viele Menschen fallen sogar erstmal in ein großes Loch, weil sie zu sich finden. Da ist das Thema Vertrauen des Gastes in die Kur und seinen Körper ein großes Thema“, sagt Christina Mauracher. „Und Vertrauen entsteht durch Information. Die geben wir daher regelmäßig und an verschiedenen Stellen.“



Aubergine mit Süßkartoffel-Curry

Gewürze als göttliche Nahrung

Für die Entgiftung und Stärkung des Körpers spielt in der ayurvedischen Lehre die Ernährung eine herausgehobene Rolle. Die Küche im Mandira greift dafür nur auf jahreszeitliche und regionale Produkte zurück. Diese werden aber im ayurvedischen Stil und mit den entsprechenden Gewürzen zubereitet. Wer noch nie ayurvedisch gegessen hat, für den sind die Speisen ohne Fisch und Fleisch anfangs gewöhnungsbedürftig. Aber es ist alles schmackhaft, was die regionale Natur so anbietet. „Wer sich nach den Jahreszeiten ernährt, verändert sein Mikrobiom im Darm positiv“, weiß Christina Mauracher.

Patrick Schalk, der Ayurveda-Koch im Mandira, hat sich sehr intensiv mit der Thematik befasst und schreibt zusammen



Köstliche Kichererbsenlaibchen

mit Christina Mauracher gerade an einem Buch über ayurvedische Küche. „Wir gehen jeden Tag auf Entdeckungsreise. Ayurveda ist eine Jahrtausende alte Lebensart. Da lässt sich aus dem Alten ungeheuer viel Neues entdecken“, sagt er. „Ernährung nach Ayurveda ist sehr reich an Gewürzen und Kräutern. In Indien gelten Gewürze als göttliche Nahrung und werden großzügig eingesetzt. So auch bei uns: Nelken, Zimt, Kurkuma, Curryblätter, Kardamom, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Senfsamen, Sternanis und Minze. Dazu frische Chili, die unterstützen die Verdauung und die Bekömmlichkeit.“

Entsprechend konzipiert er die dreigängigen ayurvedischen Menüs, die mittags gereicht werden: Etwa zum Start eine klare Gemüsebouillon, dann Amaranth Laibchen mit Kren und Brokkoli und zum Abschluss eine gefüllte Birne mit Datteln. Oder eine Kohlrabi-Kartoffelsuppe, gefolgt von einem Gemüse-Feuertopf sowie als süße Nachspeise Energiebällchen mit Beeren. Zu jeder Mahlzeit werden auch zusätzlich spezielle Gewürze an den Tisch gestellt,



Immer gute Laune: Dias aus Sri Lanka

die die drei Dosha Vata, Pitta und Kapha unterstützen.

Der Lohn der Veränderung

„Die Leute denken vor der Kur oft: ‚Oh weh, da bekommen wir nichts zu essen‘. Aber das ist nicht so“, schmunzelt der Koch. „Man soll ja auch erst essen, wenn man hungrig ist, und nicht essen, wenn man keinen Hunger hat. Und man muss den Duft des Essens vorher bewusst aufnehmen, um dann auch die Speisen selber besser aufnehmen und schmecken zu können. Um das zu lernen, sollte man sich nur auf die Speisen konzentrieren und darauf, wie man sich hinterher fühlt. Wir versuchen daher, das Essen so einfach zu halten wie möglich, weitgehend ohne Saucen: aber immer bitter, herb, süß, sauer, salzig und adstringierend.“



Ayurveda-Chefkoch Patrick Schalk

Und tatsächlich, wer sich auf die Veränderung einlässt, wird reichlich belohnt: „Es ist sehr erfüllend zu sehen, dass alle Gäste, die das Haus dann irgendwann wieder verlassen, strahlen, fröhlich und voller Energie sind“, lächelt Christina Mauracher. „Selbst der Ungläubigste wird merken, dass da etwas passiert, was er sich nie vorstellen konnte. Er merkt, dass er Energie zurückbekommt, von der er nicht wusste, dass sie noch in ihm schlummert.“

Fotos: Mandira-Ayurveda, Heiner Sieger

Weitere Informationen:
www.mandira-ayurveda.at



Bangkok

Komfortabel, modern und nachhaltig Sindhorn Kempinski Hotel

Gour-med

Das Sindhorn Kempinski Hotel ist eine Gärtenoase im Herzen von Bangkoks Diplomatenviertel und gehört seit der Eröffnung 2020 zu den luxuriösesten Häusern der Stadt und der Kempinski Gruppe. Schon beim Betreten der Hotellobby wird der Gast mit tropischen Pflanzen und asiatischer Eleganz begrüßt. Highlight ist der wunderschöne Pavillon im heimischen Stil. Die 274 Zimmer und Suiten mit einer Größe zwischen 66 und 317 m², alle mit eigenem Balkon und z. T. atemberaubenden Ausichten auf die Skyline der Stadt bieten all den Raum und Platz, den Gäste brauchen, um sich wohlfühlen. Modernes thailändisches Dekor trifft auf elegantes Mobiliar und Marmorelemente in den

großzügigen Badezimmern, die mit freistehender Wanne und Dusche ausgestattet sind. Einige Zimmerkategorien haben eine Küchenzeile mit Kühlschrank und Mikrowelle. Alle Zimmer und Suiten sind dreifach verglast zur Isolierung gegen Lärm und Hitze. Gleichzeitig wird so auch der Energiebedarf der Klimaanlage verringert. Aus diesem Grund erhielt das Hotel die international anerkannte LEED-Silber-Zertifizierung (globaler Standard für die Messung der Nachhaltigkeit und der Umweltauswirkungen eines Gebäudes).

Auf dem Hotelgelände lädt die schöne Gartenanlage zu Spaziergängen ein. Der alte Baumbestand konnte trotz der

umfangreichen Bauarbeiten erhalten werden oder wurde wieder zurückverpflanzt. Das gesamte Hotel strotzt nur so vor grünen und bunten Pflanzen, wodurch eine beruhigende Atmosphäre entsteht. Die gepflegten Außenanlagen und die vielen Pflanzen im Innern schaffen eine tiefe Verbindung zur Natur. Und das mitten im Herzen dieser pulsierenden Großstadt.

Verantwortlich für dieses Luxushotel und die dazugehörigen Residenzen ist der deutsche Hotelmanager Thaddaeus Weiss, der schon trotz oder wegen seines jungen Alters in verschiedenen Kempinski Häusern weltweit tätig war. Die Kempinski Gruppe hält konsequent an

dem Konzept fest, frühzeitig Verantwortung an junge Manager zu übertragen. Der Erfolg zeigt sich in der Gästestruktur. Bis vor wenigen Jahren dominierten die „Silver ager“ in den Kempinski Hotels, ja generell im Luxussegment. Das ändert sich zunehmend, seit die junge Garde im Generalmanagement mit modernen, zeitgemäßen Konzepten die Verantwortung trägt, steigen die Buchungszahlen jüngerer Gäste.

Geschicke des Hauses. Sehr wichtig ist ihm ein abwechslungs- und umfangreiches kulinarischen Angebot.

Die gastronomische Leitung liegt bei Frank Trepesch aus Dresden. Der Küchenchef hat über 20 Jahre in Fine Dining-Restaurants internationale Erfahrungen machen können, die sich in seinen innovativen, kreativen und harmonisch-aromatisierten Gerichten widerspiegelt.

Die Gastronomieauswahl im Sindhorn Kempinski Hotel Bangkok ist allein schon wegen der wunderschön gestalteten



Hotelmanager Thaddaeus Weiss

Thaddaeus Weiss Karriere in den Kempinski Häusern begann vor mehr als einem Jahrzehnt in regionalen und internationalen Kempinski Hotels. In Asien, Afrika und Europa war er in verschiedenen Abteilungen als F&B- oder Vertriebsmanager so erfolgreich, das man ihm im Jahr 2020 die Leitung bis zur Eröffnung des Sindhorn anvertraute. Nach der offiziellen Öffnung ernannte man den jungen Manager zum Hoteldirektor. Bis heute leitet er mit großem Erfolg die



Gastronomischerleiter Frank Trepesch



Chefköchin Chatsorn Pratoomma



Chatsorn Pratoomma und Frank Trepesch

Restaurants einen Besuch wert. Die offenen und mit vielen Pflanzen bestückten Restaurants wirken einladend und gemütlich. In den Restaurants werden vielseitige Geschmacksvariationen angeboten. Ob mediterran, orientalisch, asiatisch oder vegan/vegetarisch, jeder Gaumen findet mit Sicherheit das passende Menü. Im „Flourish“ geht es morgens mit dem überaus reichhaltigen Frühstücksbuffet los.

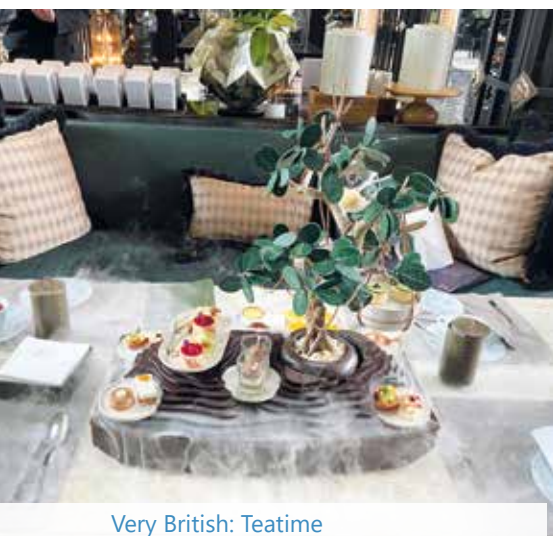
Mittags und abends werden Gerichte mit thailändischer oder internationaler Küche serviert. Chefköchin Chatsorn Pratoomma ist nach verschiedenen Stationen in Europa, unter anderem im weltberühmten Schweizer Hotel Bürgenstock und in Ägypten (Soma Bay Kempinski), im Sindhorn angekommen. Ihr Wunsch, wieder „zu Hause“ zu kochen, war der Grund, zurück in ihr Heimatland zu gehen, um ihre kreativen, genusslichen Ideen für die Gäste des Flourish umzusetzen. Liebhaber der Thaiküche, für viele die beste aromatisch gewürzte Küche Asiens, gehen hier kulinarische Träume in Erfüllung. Chefin am Herd, Chatsorn Pratoomma steht zu recht in dem Ruf, eine der qualifiziertesten Thaiköchinnen zu sein.

Die architektonisch geradezu phänomenal gestaltete Lobby-Lounge rund um den Pavillon ist mehr als nur ein Raum, in dem Gäste darauf warten, bis sie einchecken können. Die Lobby ist Restaurant, Bistro, Treffpunkt für jedermann und manchmal Büro für Geschäftsreisende. Connaissseure, die hier den traditionellen Afternoon tea nach dem „british way



Lobby-Lounge

of life“ genießen möchten, werden mit kleinen Köstlichkeiten, serviert auf einer üppig ausgestatteten Etage gleich einem „Baum“, verwöhnt. Ein feiner, wahrlich verlockender Anblick. Der köstliche Duft und die elegante Atmosphäre lassen den härtesten Kalorienzähler schwach werden. Auch wir, die geneigten Autoren, konnten der Versuchung nicht widerstehen, auch in Kenntnis der Tatsache, dass uns schon wenige Stunden später erneut ein wunderbares Menu aus der Thai-Küche angeboten wurde.



Very British: Teatime

Die Cocktail-Bar Firefly ist der passende Ort, um den Abend gemütlich ausklingen zu lassen, allein, in Gesellschaft oder um



Cocktail-Bar Firefly

neue Freunde zu gewinnen. Diese Bar ist, wie viele andere, der optimale Platz für Menschen, die gerne kommunizieren und kontaktfreudig sind.

Zur Komplettierung der Gastronomie möchten wir noch auf das Restaurant „Ki Izakaya“ aufmerksam machen.

Japaner und alle die original japanische Fine Dining Küche lieben werden begeistert sein.



Deli Café „Berthold“

Eine Hommage an den Hotelgründer Berthold Kempinski ist das Deli Café „Berthold“ mit hausgemachten Backwaren wie Brot, Kuchen und Plätzchen sowie einer Tee- und Kaffeeauswahl und das alles auch zum Mitnehmen.

Sport- und Wellnessliebhaber finden auf 4.000 m² eine erholsame Welt mit 26

Wellness-Suiten, Hamam-Bad, Ernährungs- und Detox-Programmen, Hydrotherapien sowie Außenbereiche für Thai Chi und Yoga. Der Chefin der Wellness und Spa Abteilung Jittima Wongsiripai-boon hilft Unentschlossenen, ein maßgeschneidertes Spa-Programm speziell auf die Bedürfnisse des Gastes zu entwickeln.

Genießen Sie entspannende Massagen oder luxuriöse Schönheitsbehandlungen, durchgeführt von sehr gut ausgebildeten Therapeuten. Ein weiteres Highlight und architektonische Glanzleistung ist der 25 m lange, freitragende Infinity-Salzwasserpool mit Blick auf die Stadt.

Im Fitness-Center ist alles für ein hochintensives Intervalltraining vorhanden. Wellness und Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt jedes Erlebnisses.



Blick auf den Ruhebereich

Das Sindhorn Kempinski Hotel Bangkok ist eine neue attraktive Alternative in der Hotelszene von Thailands Metropole. In



Märchenhafte prachtvolle Bauten



Königspalast in Bangkok

nur fünf Minuten zu Fuß erreicht man den berühmten Lumpini Park – die grüne Lunge der Stadt. Die Skytrain-Stationen Ratchadamri und Chit Lom sind ebenfalls nur wenige Minuten entfernt. Das Hotel bietet einen kostenfreien Transfer zu den nahe gelegenen Stationen an.

Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten Bangkoks, das historische Zentrum, die buddhistischen Tempelanlagen am Phraya-Fluss und natürlich der Königspalast sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln in rund 45 Minuten zu erreichen.

Der Concierge bestellt gerne ein privates Taxi, das kostet nicht viel und man ist schnell vor Ort. Die Fahrt vom Flughafen Bangkok-Suvarnabhumi zum Hotel dauert etwa 60 bis 90 Minuten und macht man ebenfalls am besten mit einem Taxi.

Unser Fazit:

Das Sindhorn Kempinski Hotel mit den luftigen, lichtdurchfluteten Räumlichkeiten, dem modernen Mix aus europäischem und thailändischem Design sowie den Bars und Restaurants, beeindruckt mit prachtvoller, atemberaubender Schönheit. Der überaus freundliche Service, die ausstrahlende Sinnlichkeit gepaart mit dem Spa- und Fitness Know-how eines Luxushotels machen dieses Haus zum perfekten Ort der Entspannung und Erholung. Entdecken Sie bei Ihrem nächsten Bangkok-Besuch die perfekte Balance aus Luxus und Wellness im Herzen der thailändischen Hauptstadt.



Die grüne Lunge des Hotels, der Park

Seit dem 15. August führt Christian Ruge als Generalmanager gemeinsam mit Thaddaeus Weiss das Sindhorn Kempinski Hotel

Fotos: Gour-med

Kontakt
Sindhorn Kempinski Hotel Bangkok
80 Soi Ton Son
Lumphini, Pathum Wan District
Bangkok 10330 Thailand
+66 2 095 9999
www.kempinski.com/Sindhorn

Ecuadors Yasuní-Nationalpark – das Paradies auf Erden

Beate Zwermann

In einem Reise-Special der Wochenzeitung Die ZEIT heißt es: „Wer die Erde sehen will, wie Gott sie erschaffen hat, muss nach Ecuador! Kein Ort ist der Schöpfung so nah wie der Yasuní-Nationalpark...“ und die Galapagos-Inseln müsste man hier noch ergänzen.

Die meisten Menschen verbinden mit dem Amazonas-Regenwald das Land Brasilien. Wer aber genauer hinschaut, der sieht an den Rändern der grünen Lunge unserer Erde die Überschneidung mit anderen südamerikanischen Staaten wie zum Beispiel auch Ecuador. Etwa 60 Prozent der Landesfläche ist mit Amazonas-Regenwald bedeckt und dieser beherbergt sogar den artenreichsten Fleck der Welt – den Yasuní-Nationalpark. Über 2.274 Baum- und Busch- sowie 610 Vogelarten wurden im Park entdeckt. Auf einem einzigen Hektar tummeln sich über 100.000 Insektenarten, dreimal so viele wie in Deutschland. Wer sich traut, einen Klumpen Erde aufzunehmen, hat gleich



Mäandernder Rio Napo

einen ganzen Kosmos in der Hand. Im Yasuní leben außerdem einige Menschen – die Angehörigen der Stämme Tagaeri und Taromenane – die noch nie mit einer Zivilisation in Berührung gekommen sind, in selbstgewählter Isolation.

Die Anreise in dieses Paradies geht über Ecuadors Hauptstadt Quito. Von hier fliegen früh morgens kleine Flieger in nur 25 Minuten über die östliche Andenkette in die Regenwald-Enklave Coca – auch Francisco de Orellana genannt. Das Städtchen verdankt seine Prosperität der Erdölförderung, die Ecuador seit 2016 in der Umgebung begonnen hat. Ursprünglich sollte das Öl im Boden bleiben. Die damalige Regierung unter Präsident Rafael Correa hatte der Weltgemeinschaft angeboten, es dort zu lassen, wenn diese die Hälfte dessen, was das Öl wert ist, als Ablasszahlung in einen Treuhandfonds der Vereinten Nationen einzahlen würde.



Kreative Flora

Haupthaus der La Selva-Lodge





Urwaldriesen mit Aussichtsplattform

Das Projekt scheiterte am Geiz der Welt. Nur zehn Prozent der geforderten 3,6 Milliarden US-Dollar wurden zugesagt, noch weniger einbezahlt. Auch Deutschland boykottierte das Projekt.

Wie bei den Galapagos-Inseln steht Ecuador auch beim Schutz seiner anderen großen Naturschätze fast allein da.



Galapagos PRO-Gründerin Beate Zwermann (Mitte) mit Team

„Deshalb sind Touristen so wichtig für den Regenwald und für den Archipel, denn sie bringen als Zaungäste der Naturwunder die notwendigen Devisen für ihren Erhalt“, sagt Beate Zwermann, Gründerin des Reiseveranstalters Galapagos PRO GmbH. Sie ist seit 1989 eng mit Ecuador verbunden; das Land ist für die Frankfurterin eine zweite Heimat.

Nur ein sehr kleiner Teil des Amazonasgebiets in Ecuador wurde bisher von

Menschen betreten. Ihr Aufenthalt ist auf wenige Flächen beschränkt, auf denen in Kooperation mit indigenen Gemeinden kleine Lodges entlang des Flusses Rio Napo gebaut wurden. Der größte und längste Fluss Ecuadors entspringt im Andenhochland und mündet in der Nähe der peruanischen Stadt Iquitos in den Rio Amazonas. Über 1.000 Seitenarme wurden entlang des Rio Napos bisher gezählt, der das gesamte Gebiet wässert. Die Regenwald-Lodges liegen oftmals an Lagunen, die von Kaimanen bewohnt werden. Rundherum versperrt ein grünes Dickicht den Blick auf die Wunder des Regenwaldes. Hier in Äquatornähe ist es schwülwarm und immer feucht. In den Ohren tost die Melodie der Bewohner, – das Summen der Insekten, das Gekrächze der Papageien, das Brüllen der Affen und das Rauschen der Urwaldriesen im Wind. Auch der König des Dschungels ist im Yasuni-Nationalpark in seinem Zuhause, allerdings zeigt sich der Jaguar seinen Besuchern eher selten. Vor einigen Monaten wurde bei der Sacha Lodge ein Harpyie-Pärchen entdeckt – einer der größten Greifvögel der Welt. Die Lodge ist ein sehr guter Ort, um das Dickicht des

Regenwaldes von unten und von oben zu durchdringen. Auf kurzen Kanufahrten entdeckt man die Flora und Papageienlecken, von Türmen, Kränen und einem 38 Meter hohem Baumwipfel-Weg die Welt der Affen und Vögel. Bei Spaziergängen erschließen Naturführer den Besuchern das bunte Paradies und seine so vielfältigen und manchmal kuriosen Bewohner wie Wespen, die bei Gefahr für ihr Nest das Geräusch einer im Gleichschritt anrückenden Armee erzeugen oder ein Pilz,



Nationalpark Yasuní

der im dunklen leuchtet und von den Einheimischen als Taschenlampe verwendet wird. Lohnenswert ist auch der Besuch von Schmetterlingshäusern.

Die Sacha Lodge ist eine von zehn Anlagen entlang des Rio Napo. Vor über 30 Jahren kaufte der Schweizer Benny Ammeter am Rand des Nationalparks ein Stück Primärregenwald und erschuf ein atemberaubend schönes Dschungelquartier mit heute fast 30 Bungalows. In unmittelbarer Nähe und ebenfalls am Rand des Nationalparks liegen die Sani-Lodge sowie die La Selva-Lodge. Das Napo-Wildlife-Center ist ein UNESCO-Biosphären-Reservat und die einzige Unterkunft direkt im Yasuní. Schließlich fahren auf dem Rio Napo auch zwei Flusskreuzfahrtschiffe – Manatee und Anakonda – bis zur peruanischen Grenze zu den rosa Delfinen.

„Für den Besuch des Yasuní-Nationalparks sollten sich Besucher mindestens vier, wenn möglich aber fünf Tage Zeit lassen. Es ist ein wundervoller Ort für alle Sinne und eine großartige Kombination mit den Galapagos-Inseln“, schwärmt Beate Zwermann.

Fotos: Galapagos PRO GmbH / Sacha Lodge

Galapagos PRO GmbH
Kontakt: www.galapagos-pro.com
E-Mail: info@galapagos-pro.com
Tel: 069-71914030

Reiseangebot:

Gruppenreise mit den Profis – inklusive 4-Tage Sacha Lodge Yasuní und eine Woche Galapagos-Kreuzfahrt mit der Ecuador-Expertin Beate Zwermann vom 16. Februar bis 2. März 2024, ab 7.500 Euro pro Person.

Mit der Vasco da Gama durch die nördliche Ägäis

Gour-med



Am nächsten Morgen liegt die türkische Hafenstadt Kuşadası vor uns. Viele der Mitreisenden buchen den Ausflug nach Ephesos, eine der berühmtesten und größten Städte des Römischen Reiches. Besonders sehenswert neben dem großen Theater und der Celsus Bibliothek ist das Artemision, der Artemis-Tempel, eines der sieben Weltwunder der Antike.

Die kleine türkische Stadt Dikili ist nächstes Ziel. Von hier geht es in die antike griechische Stadt Pergamon, die im 2. Und 3. Jh. Hauptstadt des pergamenischen Reichs war. Übrig geblieben von den ehemaligen Prachtbauten ist heute das steilste

Kreuzfahrten gehören nach wie vor zu den beliebtesten Urlaubsreisen. Die Gründe sich auf ein Schiff zu begeben, sind sicher für jeden Reisenden unterschiedlich. Eines haben aber alle gemeinsam: Das Reisen mit einem Kreuzfahrtschiff bietet viele Vorteile. Man ist üblicherweise jeden Tag an einem anderen Ort, hat dort ausreichend Zeit, sich den Sehenswürdigkeiten zu widmen und kommt zu den Mahlzeiten wieder an Bord. Bei Ganztagesausflügen ist die Verpflegung inklusive. An Bord sind die unterschiedlichsten Freizeitmöglichkeiten im Angebot, Fitness und Wellness, ein täglich wechselndes Showprogramm und die verschiedenen Restaurants und Bars tragen zum Gesamterlebnis bei. Ausschlaggebend für die Wahl des Schiffes ist dann nur noch die Anzahl der Passagiere. Auf einem vergleichsweise

kleineren Schiff, der VASCO DA GAMA, haben wir an einer Tour von Athen nach Istanbul teilgenommen. Neben den bekannten Inseln Mykonos und Skiathos wurden auch kleinere Häfen auf griechischer und türkischer Seite angelaufen.

Den ersten Stopp machen wir vor Mykonos. Mit kleinen Booten geht es vom Anleger direkt zum Stadtzentrum. Griechenlandfeeling pur! Die typische malerische Kykladen-Architektur mit den leuchtend-weißen Häusern, den wunderbar farbenfrohen Holztüren und -fenstern sowie auffällig gepflasterten Straßen laden zum Bummeln ein. In den kleinen Gassen finden sich hübsche Geschäfte und kleine Restaurants mit viel frischem Fisch im Angebot. Diese haben erstmalig in diesem Jahr, es ist Saisonbeginn, geöffnet.



Typische Architektur auf Mykonos

hellenistische Theater Anatoliens, die größte Bibliothek Kleinasiens, das einst größte Gesundheitszentrum Anatoliens, der Heimatort des Pergaments und das erste Ausgrabungsmuseum der Türkei.

Klöster haben Konjunktur und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. So machen sich die Gäste der Vasco da Gama auf den Weg zu einem Tagesausflug von der Hafenstadt Volos aus zu einer der beliebtesten Klosterlandschaften, die sich im nordgriechischen Thessalien befindet: den eindrucksvollen Meteora-Klöstern, die ein Highlight der Reise sind. Sie thronen unvermittelt nach einer zweistündigen Busfahrt in der thessalischen Ebene über dem kleinen Städtchen Kalambaka auf bis zu 400 Meter hohen Felstürmen. Dort oben hatten sich im 12. Jahrhundert gottesfürchtige Eremiten in Höhlen zurückgezogen und ein winziges Kirchlein gebaut,



auf den Spuren großer Hollywoodgrößen. Hier wurde 2008 ein Teil des Abba-Kino-Kultmusical mit Meryl Streep und Pierce Brosnan in den Hauptrollen gedreht. Nach einem Besuch der malerischen Altstadtgassen und einem Kaffeestopp an der Hafenpromenade führt ein Spaziergang zu einem der schönsten Strände der Insel. Danach geht es mit Tenderbooten zurück aufs Kreuzfahrtschiff.

Die pulsierende Hafenstadt Thessaloniki mit ihrem einzigartigen historischen Erbe, feinsten kulinarischen Genüssen und



UNESCO Weltkulturerbe: Die Meteora Klöster in der Region Thessalien

um Gott näher zu sein. Später, im 14. bis 16. Jahrhundert, errichteten Mönche in der Blüte der byzantinischen Epoche in 80-jähriger Bauzeit 24 griechisch-orthodoxe Klosteranlagen, von denen noch heute sechs existieren, die aber nicht alle zu besichtigen sind. Weit geht der Blick auf die nahezu bizarr geformten Sandsteinfelsen, die mit den „Wolkenkratzern des Mittelalters“ in den Himmel zu ragen scheinen. Heute sind sie - leider nicht für Geheingeschränkte - über Treppen

zugänglich. In früheren Zeiten haben sich die Mönche in Netze eingepackt und über handbetriebene Seilwinden hochziehen lassen.

Tag für Tag ein neues Ziel. So wandeln die Gäste auf der griechischen Insel Skiathos – die zur Inselgruppe der nördlichen Sporaden gehört und erfahren, dass die Beatles in den 1960er Jahren hier weilten und vergeblich versucht haben, die Insel zu erwerben. Da wandeln die Besucher aber auch



Prachtvolle Bauten in Istanbul



Paläste am Bosphorus

Die faszinierende Metropole Istanbul, Verbindung zwischen Europa und Asien, gehört zu den bedeutendsten historischen Städten, nicht zuletzt dank ihrer Lage als Transitzone zwischen dem Schwarzen Meer und dem Mittelmeer. Lassen Sie sich vom Flair des ehemaligen Konstantinopel verzaubern, bei einem Besuch des großen Basars oder einer Tour über den Bosphorus. Gourmets finden in Istanbul ein hochwertiges kulinarisches Angebot. Von kleinen Restaurants in den Altstadtgassen bis hin zu Sternerestaurants wie z. B. das Mikla (siehe auch Gour-med 5-6/23).

Fotos: Gerd Krauskopf, Gour-med

traumhaften Stränden entlang der male-
rischen natürlichen Bucht am Ägäischen
Meer machen den Besuch in der griechi-
schen Stadt zu einem ganz besonderen
Erlebnis.



Eine der zahlreichen Moscheen in
Istanbul



Der Hafen auf der Insel Skiathos

Zurück auf dem Schiff lösen die Matrosen
die Leinen, und die Vasco da Gama von
„nicko cruises“ fährt weiter in Richtung
Istanbul. Unterbrochen von Zwischen-
stopps auf griechischer und türkischer
Seite, wo Tagesausflügler die archäolo-
gischen Stätten von Philippi und Troja
erkunden können.

Weitere Informationen:
„nicko cruises“
Schiffsreisen GmbH
Mittlerer Pfad 2, 70499 Stuttgart
www.nicko-cruises.de
Tel. 0711/2489800

aktuelle Angebote:
www.nicko-cruises.de/angebote

Hannover erleben im stilvollen Ambiente des Hotel Savoy

Dr. Alexander Pohlmann

Das Hotel Savoy ist eine wahre Perle inmitten der geschäftigen Stadt Hannover und perfekt geeignet als Übernachtungsmöglichkeit nach einem Besuch im nahe gelegenen Restaurant Jante. Nur wenige Gehminuten von den Herrenhäuser Gärten und der Altstadt entfernt, liegt in einer ruhigen Seitenstraße das Hotel Savoy. Das inhabergeführte Hotel wirkt von außen zunächst unscheinbar, doch strahlt es innen eine warme, geruhsame Atmosphäre aus und bietet seinen Gästen ein exklusives Ambiente im englischen Stil.



Komfortable Zimmer im englischen Stil

Persönlicher Service im kleinsten 4-Sterne-Hotel Hannovers

Wer hier eincheckt, kann sich auf einen erholsamen Aufenthalt in einem der nur 22 Zimmer inklusive vier Juniorsuiten und fünf Einzelzimmern freuen. Das Savoy ist das kleinste 4 Sterne-Hotel der Stadt und sicher auch eines der individuell geführtesten Häuser. Inhaber Marcel Lagershausen legt großen Wert auf persönlichen Service und pflegt einen engen Draht zu seinen Gästen. In einer veröffentlichten Rezension berichtet ein Gast beispielsweise, dass bei seinem zweiten



Das Frühstück wird im Hotel Savoy auf Etageren und in Buffetform serviert

Besuch im Hotel Jahre später immer noch vermerkt war, wie er sein Frühstücksei am liebsten isst. Überhaupt wird das Frühstück im Savoy großgeschrieben. Dem Gast wird ein qualitativ hochwertiges Frühstück mit ausgesuchten Zutaten auf Etageren und in Buffetform serviert. Zum Entspannen nach dem Stadtbummel lädt der Wellnessbereich des Hauses ein, der über Dampfbad, Sanarium und Sauna verfügt.

Wer mit dem Auto anreist, kann sich über Parkmöglichkeiten in Garagen inkl. Parkservice durch den Chef persönlich freuen, auch eine Lademöglichkeit für E-Autos ist vorhanden.

Fotos: Dr. Alexander Pohlmann,
Hotel Savoy Hannover

Weitere Informationen:
www.hotel-savoy.de



Gemütlicher Ruheraum des Wellness-Bereiches

Niederlande

Warum „De Lindenhof“ in Giethoorn mit dem 2 Sterne Koch mehr als nur ein Sternerestaurant ist



Die malerischen Wasserstraßen des charmanten Dorfes Giethoorn

2 Sterne im Guide Michelin, 18 Punkte und „artisan of the year 2023“ im Gault&Millau

Dr. Alexander Pohlmann

Giethoorn ist vielfach bekannt als das „Venedig der Niederlande“, ein Reiseziel von ungewöhnlicher Schönheit. Idyllische Grachten, reetgedeckte Bauernhäuser und eine entspannte Atmosphäre machen diesen Ort zu einem magischen Rückzugsort abseits des hektischen Stadtlebens. Inmitten dieser zauberhaften Kulisse liegt De Lindenhof und lädt die Gäste ein, sich in kulinarischen Genüssen zu verlieren und von Gastgeber Martin Kruithof und seiner Frau Marjan de Jonge verwöhnen zu lassen. Neben dem Genuss für den

Gaumen bietet De Lindenhof auch eine Entspannung für die Seele und einen hervorragenden Ausgangspunkt zur Erkundung der Gegend.

Das Ehepaar empfängt ihre Gäste mit warmherziger Gastfreundschaft. „Man muss die Gäste verwöhnen und Wärme geben. Man muss gut auf die Gäste hören“, erklärt Kruithof sein Rezept. Dass das nicht nur leere Worthülsen sind, zeigt Kruithof fast täglich auf besondere Art. Es ist 17 Uhr, um 18 Uhr erscheinen die ersten Besucher im Restaurant, doch

Kruithof unternimmt eine einstündige Tour auf seinem kleinen Boot durch die Grachten Giethoorns mit Gästen seines Hauses. Kruithof ist unaufgeregt, Stress kommt bei ihm keiner auf. Gerne lädt er Gäste ein, mit ihm auf seinem kleinen Boot die wunderschöne Umgebung Giethoorns und das Naturschutzgebiet zu erkunden, das zum Entspannen und Träumen einlädt. Er berichtet faszinierende Geschichten über die Historie und Kultur des Ortes und plaudert bereitwillig aus dem Alltag eines Sternekochs.



Der englische Garten des De Lindenhof lädt zum Verweilen ein.

Selten merkt man, dass jemand Hospitalität und ein Interesse am Gast so verkörpert wie Martin Kruithof, Berührungsängste gibt es überhaupt nicht. Während der Fahrt durch die Grachten werden dutzende Dorfbewohner freundlich begrüßt, er ist fest verwurzelt und bodenständig geblieben. 1996 wurde De Lindenhof mit dem ersten Stern ausgezeichnet, 2005 folgte der zweite und in diesem Jahr schließlich der Award „artisan of the year“ Gault&Millau. Über die Jahre haben sich de Jonge und

Kruithof hier gemeinsam eine wahrliche Oase erschaffen.

Schnell merkt man, Martin Kruithof liebt die Nähe zu seinen Gästen. Der begnadete Koch ist auch begeisterter Gärtner, er baut mit viel Enthusiasmus und Leidenschaft viele seiner Kräuter und Gemüsesorten im eigenen Garten an. „Manche Gäste sagen ‚schöner Garten, welcher Gartenarchitekt hat das gemacht?‘ Dann sag ich ‚hab ich selber gemacht, aber es hat 30 Jahre gedauert‘,

erzählt Martin Kruithof mit einem Lächeln. Er ist stolz auf sein Werk, das er mit viel Liebe und Geduld gepflegt hat. Sein Garten ist nicht nur ein toller Ort der Erholung mit eigenem Bootsanleger. Auf der gegenüberliegenden Straße befindet sich ein großer Gemüsegarten als Quelle für frisches Gemüse und Kräuter, Obst und Honig. Ein eigener Gärtner und die Hausdame unterstützen ihn beim Gärtnern.

Seinen Küchenstil beschreibt Kruithof selbst als produktorientiert: „less is more, es gehört nichts auf den Teller, was man nicht essen kann“. Er legt Wert auf das Amuse-Gueule und davon gibt es im De Lindenhof reichlich. Sie werden ohne lange Wartezeit serviert, sind ausdrucksstark und jedes einzelne hat seine Daseinsberechtigung.



Elegantes Ambiente: Der stilvolle Gasträum des De Lindenhof



Kapitän der Kulinarik: Martin Kruithof fährt seine Gäste durch die Idylle von Giethoorn

Die Qualität steht im Zentrum

Der Gast hat die Wahl zwischen 4 bis 12 Gängen, kann jedoch auch nur einen oder zwei Gänge à la carte essen. Vegane Gerichte sind nach Voranmeldung kein Problem. Kruithof versteht sich als jemanden, der für den Gast da ist. Für ihn ist es unverständlich, wie manche Restaurants dem Gast nur ein starres Menü anbieten können. Da verwundert es nicht, dass De Lindenhof an fünf Tagen die Woche geöffnet hat, mittags und abends. Fachkräftemangel kennt man hier nicht, zu wenig Arbeit auch nicht.

Gleich zu Beginn serviert Kruithof eines seiner signature dishes, ein raffiniertes Zusammenspiel zwischen Nordseekrabben-Salat und erfrischendem Granité von Eisbergsalat aus hauchdünnen Salatstreifen. Eine Ponzu-Sauce verleiht dem



Kulinarisches Traumpaar:
Martin Kruithof und Marjan de Jonge
haben alles gemeinsam aufgebaut

Ganzen eine spannende Note. Unser kulinarisches Highlight des Abends folgt einen Gang später, ein gebratenes Steinbuttfilet mit Auberginenpüree, einer Dashi-Boullion und gerösteten Kürbiskernen, ein wahrhaft würziges, intensives Geschmackserlebnis mit reichlich umami. Alle Kompositionen haben gemeinsam, dass stets ein qualitativ hochwertiges Produkt im Zentrum steht, sei es bei einer mit Paprika und Parmesan überbackenen Artischocke, die von einer Baharat-Sauce begleitet wird, oder einem hervorragend zarten, lackierten Kalbsbries mit geräuchertem Aal. Jederzeit erkennt der Gast, was er isst. Diese Produktorientiertheit bestand laut Kruithof schon immer: „Nach Trends gucke ich nicht unbedingt, wir machen unsere eigenen Sachen und kopieren nicht“. So gesteht er auch, dass er



Amuse-Gueule in Perfection: Im De Lindenhof werden sie groß zelebriert

oftmals viel zu wenig Zeit habe, um bei Kollegen zu essen.

Der Service im De Lindenhof ist aufmerksam und unaufgeregt, stets ist der Gast im Mittelpunkt. Der Gastraum einladend und von warmen Farbtönen geprägt. Einzig der Beratung und Kommunikation zu den Weinen hätten wir mehr Raum gewünscht.

Einen wunderbaren Abschluss bieten die Desserts, besonders in Erinnerung wird uns hier ein Joghurteis mit Dill-Granité und marinierten Gurkenwürfeln bleiben,

persönlich serviert. Kruithof lässt es sich nicht nehmen, jeden Morgen das Frühstück eigenhändig zuzubereiten. Anders als in anderen Häusern, wo Auszubildende oder Hilfsköche oft diese Aufgabe übernehmen, bereitet Kruithof ein ausgezeichnetes mehrgängiges Frühstück zu, das man so sicher noch nirgendwo erlebt hat und natürlich wieder zahlreiche Komponenten aus dem eigenen Garten beinhaltet.

Spätestens jetzt wird dem letzten Gast klar, dass Kruithof trotz seiner 63 Jahre vor Passion und Leidenschaft nur so



Salat von Nordseekrabben mit Ponzu und Granité vom Eisbergsalat

ein harmonisches Zusammenspiel aus Frische und Knackigkeit, das Joghurteis dient als perfekter Neutralisator, sodass man mit jedem Löffel erneut einen intensiven Dillgeschmack erleben kann. Dieser Gang entstand, weil es im Garten einen Dillüberschuss gab. „Als Koch muss man der Natur folgen“, erklärt Kruithof selbstverständlich.

Plötzlich wird am Nachbartisch ein kleines amerikanisches Mädchen gefragt, ob sie ihr eigenes Dessert zubereiten wolle. Auch das gehört im De Lindenhof dazu. Wenn es die Zeit zulässt, werden die kleinen Gäste in die Küche eingeladen, bereiten unter Anleitung ihr eigenes Dessert zu und tragen es dann stolz zu Tisch.

Nach einem kulinarisch aufregenden Abend gibt es nichts Schöneres, als in einer der modernen und luxuriösen Suiten vor Ort zu übernachten. Es lohnt sich doppelt, denn am nächsten Morgen wird den Gästen ein besonderes Überraschungsf Frühstück von Martin Kruithof

strotzt und auf die Frage, wie der Zeitplan für seinen Ruhestand aussieht, entgegnet er mit einem Augenzwinkern: „die Frage bekomme ich jeden Tag gestellt, sehe ich so alt aus?“



Kleine Gourmets am Werk: Kinder bereiten mit Begeisterung ihr Dessert zu.

Fotos: Dr. Alexander Pohlmann, De Lindenhof

Info:
www.restaurantdelindenhof.nl

Rotmaul-Kürbis-Ponzu

Man nehme für 4 Personen:

Kürbis

½ Butternut-Kürbis, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten
100 Gramm Ingwerwurzel, geschält und grob gehackt
Salz
100 ml frisch gepresster Orangensaft
Ein Schuss Olivenöl
2 Schalotten, geschält und fein gehackt
Ingwersirup, nach Geschmack
Estragonessig, nach Geschmack

Macadamia-Crunch

Pflanzenöl zum Frittieren
Schuss Sonnenblumenöl zum Braten
3 Schalotten, geschält und fein gehackt
8 Macadamianüsse
Salz

Ponzuvinaiquette:

6 Esslöffel weißer Weißweinessig
40 g flüssiger Honig
Salz
300 ml Olivenöl
100 ml Sonnenblumenöl
150 ml Ponzu (japanische Würzsauce mit Zitrus- und Sojasauce)
3 Esslöffel süßer Weißwein

Rote Meerbarbenfilets

4 rote Meerbarbenfilets
Salz
Pfeffer
Schuss Sonnenblumenöl zum Braten
1 Bund Petersilie, fein gehackt
Schale von 1 gesalzener Zitrone, fein gehackt
oder Schale von 2 frischen Zitronen
Knoblauchpaste

Garnitur

Kresse
Korianderöl

Kürbis

Die Oberseite eines Kürbisses in kleine Würfel (5x5 mm) und die Unterseite in grobe Stücke schneiden. Die Kürbiswürfel beiseitestellen, die groben Stücke zusammen mit dem Ingwer und Salz nach Geschmack in einen Vakuumbeutel geben und bei 85 °C Sous-Vide garen oder koche den Kürbis zusammen mit dem Ingwer in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser bis er gar ist. Gib den Beutelinhalt in einen Mixer zusammen mit frisch gepresstem Orangensaft und püriere sie zu einer glatten Masse. Mit Salz abschmecken und anschließend durch ein Sieb über eine Schüssel drücken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin eine fein gehackte Schalotte glasig dünsten. Kürbiswürfel hinzufügen und braten bis sie gar sind. Die Mischung mit etwas Ingwersirup und Estragonessig abschmecken. Gegebenenfalls noch Salz hinzufügen.

Macadamia-Crumble

Pflanzenöl in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen oder Pflanzenöl in einem großen Topf auf dem Herd mit einem Küchenthermometer erhitzen. Einen großzügigen Schuss Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die fein gehackte Schalotte darin einige Minuten lang goldbraun braten - nicht zu dunkel, sonst wird sie bitter. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kontrollieren ob das Frittieröl heiß ist und darin die Macadamianüsse goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und fein hacken. Die Nüsse mit der frittierten Schalotte mischen und mit etwas Salz abschmecken.

Ponzu-Vinaigrette

Weißweinessig, Honig und etwas Salz in einer Schüssel verrühren. Das Oliven- und Sonnenblumenöl unter Rühren ganz langsam dazugeben, dann die Ponzu und den süßen Weißwein, um die Vinaigrette zu verdünnen.

Rotbarbenfilets

Die Rotbarbenfilets mit Salz und Pfeffer bestreuen. Einen großzügigen Spritzer Sonnenblumenöl erhitzen und die Fischfilets braten, bis sie gar, aber noch glasig sind. Die Petersilie und die Zitronenschale darüber streuen und den Fisch mit dem Knoblauchpüree beträufeln.

Anrichten

Einen großzügigen Löffel des Kürbispürees auf jeden Teller geben und die Kürbiswürfel darauf verteilen. Etwas von der Ponzu-Vinaigrette darüber geben und dann die Rotbarbe darauf anrichten. Zum Schluss mit dem Macadamia-Knusper und der Kresse sowie einigen Tropfen Korianderöl garnieren.



Eine Radtour zum Genießen – vom Reschensee nach Verona

Manfred Ruthner

Die Etsch, ein quirliger Bach, der später zum breiten Fluss anschwillt, durchquert in einer großen Schleife Südtirol. Gesäumt von schroffen Berghängen und romantischen Orten am Rande des Radwegs, der dem Verlauf der Etsch folgt.

Das kleine St. Valentin auf der Haide, in der Nähe des Reschensees, ist der Ausgangspunkt der Tour. Peter, der Tour-Guide von Eurobike, übergibt uns beim abendlichen Briefing im Hotel nicht nur ein „Roadbook“ mit Strecken-Infos und Plänen, sondern auch die Fahrräder, die wir für diese Fahrt mieten. E-Bikes, bestens gewartet, mit praktischer Pack- und Lenkertasche, Absperrschlössern und Ladegeräten. „Und sollte der unwahrscheinliche Fall einer Reifenpanne oder sonstiger Probleme auftreten, ihr könnt mich jederzeit anrufen!“. Das gibt zusätzliche Sicherheit! Mit vielen Interessenten Tipps für die nächsten Tage im Gepäck geht es los.

Ein einsamer Kirchturm, der spektakulär aus dem Wasser ragt und sich in der Morgensonne im Reschensee spiegelt, ist der sichtbare Rest des Dorfes Graun,



Radweg am Haidersee mit Ortler

das bei der Errichtung des Stausees 1950 überflutet worden ist. Unterhalb des aufgestauten Reschensees gibt der kleinere

Haidersee mit dem von gleißenden Gletschern bedeckten Ortler ein imposantes Bild ab, mit 3.905 m der höchste Berg Südtirols. Der Radweg schlängelt sich stetig leicht bergab, dem idyllischen See entlang. Die Ufer, gesäumt von blühenden Sumpfwiesen und Ausläufern der umgebenden Wälder.

Es ist gerade Herz-Jesu-Sonntag, ein besonderer Feiertag für die Tiroler. Kirchen und die alten Bauernhäuser sind weithin sichtbar mit Fahnen geschmückt. Vinschgauer in ihren Trachten ziehen mit hohen Fahnen in Prozessionen durch die engen Gassen der kleinen Ortschaften, begleitet von Musikkapellen und Schützen, die mit lautstarken Salven so manch wartenden Radfahrer erschrecken. Beim Abendessen mit Schlutzkrapfen und kühlem Bier in einem Gastgarten in Schlanders, klärt stolz ein Südtiroler die Hintergründe auf: „Grundlage dieser jährlichen Tradition ist



Kirchturm Graun im Reschensee



Prozession am Herz-Jesu-Sonntag im Vinschgau

das „Herz-Jesu-Gelöbnis“ von 1796, als die Tiroler Truppen überraschend den Angriff Napoleons abwehren konnten. Zum Ausklang dieses Sonntags werden auf den Bergrücken in Südtirol Feuer entzündet, manche sogar in Herzform.“ Ein beeindruckendes Schauspiel, das nach Einbruch der Dunkelheit zu bewundern ist.

Die Etsch ist inzwischen ein kleines Flüsschen geworden, das klare Wasser sprudelt munter über die schroffen Felsbrocken. Der breite, asphaltierte Radweg folgt fast immer dem Flussverlauf. Zur Bewachung von Talengen sind einst Burgen errichtet worden, die teils gut erhalten sind oder als Ruine auf Felsvorsprüngen die Bergänge prägen. Reschenpass und Etschtal waren damals eine bedeutende Nord-Südverbindung. Das Tal weitet sich, man durchquert Obstplantagen mit unzähligen Apfelbäumen. Kurz vor dem Etappenziel Meran lädt der riesige Trauttmansdorff Thronsessel, eine originelle Aussichtsplattform in Form zweier überdimensionaler Lehnstühle, zu einer willkommenen Pause ein. Mit Blick auf das weite Tal lassen sich die mitgebrachten Vinschgerl mit Käse und Südtiroler Speck genießen. Der Spaziergang durch die Gärten vom Schloss Trauttmansdorff mit dem riesigen botanischen Garten wird zum Genuss für alle Sinne, mit seinen Düften und dem üppigen Blüschenschmuck verschiedenster Pflanzen aus aller Welt. In einer hallenartigen Voliere fliegen bunte Papageien zwischen den Besuchern umher. In einem anderen Teil des Parks treffen sich im verwinkelten Garten Verliebte mit wunderschönem Blick auf die Stadt Meran.

Der Radweg wird immer wieder von Kulturgütern, Museen und alten Kirchen



Trauttmansdorff Thronsessel mit Ausblick auf Meran

gesäumt. In der Pfarrkirche von Niederlana beeindruckt der gotische Schnatterbeck-Altar, ein über 14 m hohes Kunstwerk zur Gänze aus Kastanienholz geschnitzt und vergoldet. Der Dom Maria Himmelfahrt,



Bozen - Laubengasse

das Wahrzeichen von Bozen und Ziel der nächsten Etappe, imponiert mit seinen drei gotischen Schiffen und dem barocken Hochaltar. Im „Roadbook“ finden sich nicht nur nützliche Tipps für Rastplätze entlang der Strecke, sondern auch Empfehlungen für Gaststätten und Restaurants an den Etappenzielen. Wie etwa Lokale in der Laubengasse von Bozen.



Meran - Postbrücke



Montiggler See

Auf der ehemaligen Bahntrasse der Überetscher Bahn schlängelt sich die Route



Bergab zum Kalterer See

stetig leicht bergan, durch kleine gut beleuchtete Tunnel hindurch bis nach Eppan, einer Region reich an Burgen und Schlössern, umgeben von Weingärten. Der kurze Anstieg ist dank E-Bikes kein Problem, und ein Badeplatz am Ufer des idyllisch gelegenen Montiggler See ist erreicht. Die Erfrischung kommt passend, die anstrengendste Etappe ist geschafft. Von nun an gehts bergab, vorbei am malerischen Kalterer See durch endlose Weingärten, wo Reben ideale Voraussetzungen für ein gutes Wachstum finden, mit sanften Hügeln ringsum, mediterranem Klima und den Alpen im Norden als Kältebarriere. Hier liegt das Herz des Südtiroler Weinanbaus. Autochthone Rebsorten wie Lagrein und Vernatsch sind authentische Weine mit markanten Aromen.

Nach dem Kalterer See führt der Radweg hinunter zur Etsch, die in Bozen durch die

Einmündung der Eisack an Breite zugelegt hat. Flussabwärts wartet Trient mit quirligem Leben rund um den Hauptplatz, mit dem Dom San Vigilio, dem Stadtturm und dem Neptunbrunnen als Kulisse. In der Abenddämmerung füllen sich die umliegenden Gastgärten der vielen Bars und Restaurants mit Einheimischen und Touristen. Man kommt ins Gespräch, tauscht Erfahrungen auf der bisherigen Route aus und erhält Tipps für die verbleibende Strecke.

Nach und nach wechselt der alpenländische Stil der Ortschaften in den typisch

italienischen. Auch die Vegetation ändert sich. Palmen und in allen Farben blühende Oleander zieren die Gärten. Die Tiroler Küche mit den deftigen Südtiroler Knödelvariationen oder Tiroler Gröstl machen köstlichen italienisch-mediterranen Gerichten Platz.

Nur ein sanfter Pass trennt das Etschtal vom Gardasee, auch auf dieser Etappe ist der Radweg sehr gut ausgebaut und markiert. Am Weg hinunter nach Torbole zeigt sich der See in seiner ganzen Länge. Segelboote sind von hier oben als weiße Punkte zu erkennen, sie profitieren von der Ora, dem typischen Wind am Gardasee. Auch für die Radler führt der weitere Weg über das Wasser. Mit einem Linien-schiff von Riva im Norden nach Sirmione in den Süden. Entspannende Stunden an Deck zum Abschluss der Tour, um die vorbeiziehende Landschaft mit schroffen hohen Bergen und kleinen Ortschaften am Ufer zu genießen. Am Ende der Seefahrt gleiten die Grotten des Catull auf der Halbinsel Sirmione vorbei, die Reste einer weitläufigen römischen Villa auf weißen Klippen.

Auf römischer Geschichte beruht auch Verona, rund 40km vom Gardasee entfernt. Die historische Altstadt schmiegt sich an einen Bogen der Etsch. Die Innenstadt mit prächtigen Kirchen und Palazzi ist Fußgängerzone, darf aber auch mit dem Fahrrad erkundet werden. Die Piazza delle Erbe ist ein malerischer Marktplatz, von Palästen



Trient - Stadtturm



Gardasee



Sirmione - Grotten des Catull



LA COSTA IN BRA - Pizza Capricciosa

umgeben, darunter der Palazzo Muffet mit barocken Statuen auf der Balustrade. Der Markuslöwe auf der venezianischen Herrschaftssäule zeigt, dass Verona einst Venedig unterworfen war. Nur durch einen schmalen Durchgang vom Marktplatz getrennt liegt die Piazza dei Signori, das einstige Machtzentrum der Stadt mit Rathaus und Gerichtsgebäude. Palazzi säumen den Platz, in der Mitte prangt auf einem hohen Sockel Dante Alighieri, der berühmte Dichter der „Divina Commedia“. Beliebtes Ziel unzähliger Touristen ist die Casa di Giulietta. Im gotischen Innenhof soll einst das Mädchen gelebt haben, das Shakespeare in „Romeo und Julia“ verewigte. Fotomotive sind der berühmte Balkon und eine Bronzestatue der Julia im Innenhof. Das Zentrum der Altstadt bildet die Piazza Bra, ein mit rosafarbenem Marmor gepflasterter Platz mit Bars und Restaurants. Beherrscht wird die Piazza durch die Arena. Das um 50 n. Chr. erbaute Amphitheater ist das größte

nach dem Kolosseum in Rom und bietet bei Opernaufführungen Platz für 13.500 Zuschauer. 2023 werden hier die 100. Opernfestspiele gefeiert, 1913 wurden sie zum 100. Geburtstag von Giuseppe Verdi gegründet.

Das Opernerlebnis unter freiem Himmel ist ein imposanter Schlusspunkt einer höchst genussvollen und abwechslungsreichen Woche über rund 300 Kilometer mit dem Fahrrad.

oder das Parkhotel Laurin im Zentrum von Bozen mit prächtigem Park und Schwimmbad. Pannenhilfe, ausführliche Unterlagen mit Streckenplänen. www.eurobike.at

Arena: Opernaufführungen in dieser Saison bis 9. September 2023: www.arena.it

Tipp:

Abendessen in Verona vor der Opernaufführung: „La Costa in Bra“, das Restaurant



Piazza delle Erbe mit Markuslöwe auf der venezianischen Herrschaftssäule



Verona Amphitheater

Infos:

Eurobike bietet die beschriebene Tour über 8 Tage mit Hotelreservierung, täglichem Gepäcktransport (Mieträder nach Wunsch, auch E-Bikes) an. Bei der Hotelauswahl sind die besonderen Bedürfnisse wie Abstellplätze und Erreichbarkeit berücksichtigt. Bei der „Charme“-Variante werden Hotels der gehobenen Klasse angeboten, wie das Hotel Pienzenau am Schlosspark in Meran (einen Spaziergang vom Schloss Trauttmansdorff entfernt)

mit Blick auf die Arena bietet im Sommer viele Tische im Freien mit Blick auf die Arena an. Das Costa soll die älteste Pizzeria Veronas sein und bietet eine kleine exzellente Speisekarte zu moderaten Preisen. www.lacostainbra.it

Bilder © Manfred Ruthner

Informationen über Südtirol:
www.italia.it
www.suedtirol.info

München – Bayerischer Hof

Anton Gschwendtner ein leidenschaftlicher ambitionierter 2 Sternekoch im Restaurant Atelier

Dr. Ralf Schneider

Anton Gschwendtner (39) ist seit 2021 Küchenchef im Restaurant Atelier des Luxushotels Bayerischer Hof in München. Die Aufgabe war nicht einfach, denn sein Vorgänger Jan Hartwig ging relativ schnell weg und hinterließ große Fußstapfen für den jungen Kochkünstler.

Kochkünstler? Nein; Anton Gschwendtner ist kein Künstler, ein Könner ohne Zweifel, aber kein durchgeistigter Kreativer. So ist es paradox, dass sich seine Arbeitsstätte ausgerechnet „Atelier“ nennt; also Künstlerwerkstatt. Gschwendtner ist bodenständig, fleißig, ein Perfektionist mit Planung. Auch mit Ideen, sonst wäre er nicht da, wo er heute ist: einer der Top-Köche, zu dem die Gäste aus Paris, London oder Rom teilweise extra einfliegen, um zu speisen. So holte er sofort 2 Sterne im Guide Michelin.

Sein Weg zum Sternekoch begann mit 16 bei Bernhard Graf am Starnberger See. Er schätzt noch heute die sehr gute Ausbildung und ist dankbar für die familiäre Führung, wie er betont. Er ist Bayer und er fühlt sich hier auch heimisch. Auch ein Indiz für seine Bodenständigkeit.

Gastronomisch vorgeprägt durch den Landgasthof zu Hause vor den Toren Münchens, früher sogar mit Bauernhof, dachte er mal daran, Konditor, Bäcker oder Brauer werden zu wollen. Aber ein Praktikum im Königshof half zur Entscheidungsfindung Richtung Koch. Auch das „Atelier“ findet sich schon auf seiner Karriereleiter. Hier war er mehrere Jahre Sous-Chef, bevor er ins Luxushotel „Sofitel Bayerpost“ (München) und später nach Wien wechselte. Erster Michelin-Stern im „Das Loft“, zweiter Stern in Stuttgart im „Olivo“.



Küchenchef Anton Gschwendtner



Seit 1841 erstklassig: Hotel Bayerischer Hof in der Innenstadt von München



Ein Highlight: Glasiertes Kalbsbries

eigenen Platz, das ist faszinierend, auch eine Karotte kann an der richtigen Stelle viel bewegen.“

Damit hat er die Gäste in ganz Europa überzeugt und darüber hinaus. München ist ein Hotspot, was Fine dining angeht. Die Gäste sind gut informiert, man macht ihnen nichts vor. Das ist auch Anton Gschwendtners Verdienst.

Für seine 28 Gäste im Atelier gibt es natürlich Highlights. Glasiertes Kalbsbries, sensationell, dazu frische Alb-Linsen, toll gewürzter Sellerie mit Sherry-Schaum, garniert mit zarten Champignon-Scheiben und Kräutern. Oder seine Definition des japanischen Hamachi. Gerichte, die eine Reise wert sind.

Fotos: Dr. Ralf Schneider

Info:

Hotel Bayerischer Hof
Promenadepl. 2-6,
80333 München
Telefon: 089 2120- 743

Team.atelier@bayerischerhof.de
www.bayerischerhof.de

Gschwendtner sagt: „Sterne werden von mir nicht geplant. Ich will eine gute Arbeit machen!“

Und die macht er. Auf dem bewährten Fundament der Haute Cuisine zeigt Anton Gschwendtner, dass Genuss genau konstruiert werden kann. Mit seiner puristischen, eleganten französischen Küche, erweitert durch asiatische Zutaten, erfährt seine Art zu kochen eine ganz eigene Note.

Die Restaurantleiterin: Daniela Heizmann und Chef Sommelier: Shahzad Talukder sind die kompetenten Restaurantexperten die gemeinsam mit dem 2 Sternekoch für höchsten Genuss der Gäste, verantwortlich sind.

Dabei geht der kreative Prozess der Menüentwicklung über Wochen sogar Monate. Sein Credo: „Wir probieren viel, ändern, probieren wieder und manche Gerichte schaffen es gar nicht auf die Karte. Asiatische Akzente haben sich durchgesetzt und warum soll man sie nicht verwenden, aber wir laufen nicht jedem Trend hinterher. Wir sind nicht in der Bretagne oder am Meer, also sollte man auch die Produkte nehmen, die hier am besten gedeihen.“

Seine Einstellung zum Kochen hat etwas von einem Ingenieur. Präzise, zahnradartig

greifen die Komponenten ineinander: „Salz, Süße und Säure sind die wichtigsten Gewürze. Bei sieben Gängen darf man die Gäste auch nicht überfordern. Wir machen nicht fünferlei Ingwer und es geht nicht darum, was das Produkt kostet, sondern dass es eine Wirkung hat. Eine Karotte ist eher preiswert, aber jedes Lebensmittel hat seinen eigenen Wert und seinen



v. l. Dr. Ralf Schneider im Gespräch mit Anton Gschwendtner

Schleswig-Holstein Gourmet Festival

Spannender Auftakt mit deutsch-dänischem Köche-Duo
im VITALIA Seehotel

Susanne Pläß

Seit Gründung im Jahr 1987 hat sich das Schleswig-Holstein Gourmet Festival (SHGF) auf die Fahnen geschrieben, das nördlichste Bundesland und seine hochwertigen Lebensmittel bei Gästen und Gastköchen bekannt und begehrenswert zu machen. Der Schlüssel dazu sind die vielfach ausgezeichneten Köchinnen und Köche aus dem In- und Ausland, die mit ihrer Stilistik, Philosophie und ihren Techniken aus den Nahrungsmitteln eindrucksvolle Speisen kreieren. Genau da wird es spannend, wenn ein Gastkoch erstmals mit Produkten aus Schleswig-Holstein arbeitet und die hohe Güte dieser Nahrungsmittel beim Erschaffen seiner Gerichte kennenlernt. So war die Berliner Sterneköchin Sonja Frühsammer vom Lammfleisch aus Heide, dass nicht wie in Deutschland üblich vakuumiert auf ihrem Küchentresen landete, begeistert - und natürlich auch von den frischen Nordseekrabben aus Friedrichskoog - so wie dem Kohl aus Dithmarschen, dem größten zusammenhängenden Kohlanbaugebiet Europas.

In der 37. Saison kommen 20 Gastköchinnen und Gastköche in den hohen Norden, um ihre Performance einem interessierten Feinschmecker-Publikum zu präsentieren. Einige der 40 Veranstaltungen zwischen September 2023 und April nächsten Jahres sind bereits ausgebucht, wie die mit 3-Sterne-Koch Marco Müller aus Berlin am 23. Oktober in der Orangerie im Maritim Seehotel Timmendorfer Strand.

Mit einem kommunikativen Get-together für Partner und Mitglieder wurde am 5. Juni auf die neue Saison im



Get-Together beim 37. SHGF v.r., Gastkoch Stefan Fäth, Vorstand Klaus-Peter Willhöff, Frank Behrens sowie Felix Lestrat, Küchenchef im Friederikenhof

Friederikenhof in Lübeck angestoßen. Dabei feierte Stefan Fäth vom Jellyfish in Hamburg seine SHGF-Premiere. Viele der 60 Anwesenden kannten diesen jungen Patron noch nicht und waren geflasht von seiner Kochkunst und wie er mit den hochwertigen Produkten umgeht. Diesen Küchenchef sollte man sich merken, denn der wird mit seinem Stil in den Kocholymp vordringen!

Ein Fest für die Sine verspricht die Eröffnungsveranstaltung am Sonntag, 10. September 2023, im VITALIA Seehotel in Bad Segeberg zu werden. Dort trifft der frisch gebackene 2-Sterne-Champion Benjamin Gallein vom Votum in Hannover auf den langjährigen Sternekoch Rainer Gassner, der sein Ti Trin Ned sehr erfolgreich im dänischen Fredericia betreibt. Jeder der beiden ausgezeichneten Gastköche ist für zwei Gerichte



Marco Müller und Gastgeber Lutz Niemann verstanden sich auf Anhieb

im 5-Gänge-Menü zuständig. Für das Amuse Bouche und einen weiteren Gang zeichnen Andreas Schmidt, seit 2015 Küchenchef im VITALIA Seehotel, und seine Crew verantwortlich. „Für uns ist es immer eine tolle Erfahrung, mit so ausgezeichneten Köchen zusammen ein Menü erstellen zu dürfen. Unser Team bereitet sich intensiv darauf vor und kann dabei so einige neue Kniffe lernen“, so Schmidt.

Der „Dirigent des Küchen-Orchesters“, wie Gallein seine Tätigkeit beschreibt, liebt die Cuisine Alpin und findet seinen Beruf den kreativsten auf der Welt. Der gebürtige Magdeburger kocht mit Leidenschaft und Leichtigkeit sowie Respekt und Wertschätzung vor den Produkten.

Rainer Gassner ist in München geboren und der Liebe wegen nach Dänemark gezogen. Dort betreibt er zusammen mit seiner Frau Mette seit 2001 das Restaurant Ti Trin Ned. Mit seiner skandinavischen Kochkunst hat er den Ostseestrand auf die Feinschmecker-Landkarte gehoben und zieht seitdem ein internationales Publikum ins Naturparadies am



Teamwork Rainer Gassner und seine Frau Mette im Ti Trin Ned

Kleinen Belt. Mit lokalen Rohstoffen, die meisten stammen von ihrem Bauernhof Himmerigskov, möchte das Ehepaar seinen Gästen ein gastronomisches Erlebnis schaffen, das Wiedererkennung und Überraschung durch geschmackvolle Innovation und leidenschaftliche Ästhetik verbindet.

Es gibt für die Auftaktveranstaltung am 10. September um 17.30 Uhr noch Karten zu 199 Euro inkl. 5-Gänge-Menü, begleitender Getränke der Partner

Saxophonist Noah Fischer vom Panikorchester spielt zum SHGF Auftakt



und musikalischer Untermalung vom Saxophonisten Noah Fischer, der zum berühmten Panikorchester von Udo Lindenberg gehört. Wenn das nicht ein amüsanter und genussvoller Sonntagabend wird! Mehr über Termine, Gastköche und Events unter: www.gourmetfestival.de

Fotos: Ann-Christin Baßin, Peter Dirmeier, David Traxel und Ti Trin Ned



Benjamin Gallein richtet Secreto vom Iberico Schwein mit Hingabe an

Sternrestaurant Jellyfish besetzt Nische in Hamburg



Susanne Plaß

Jeden Tag sein Bestes geben und noch eine Schippe drauf, ist das Motto von Stefan Fäth. Dieser zielstrebige Koch lernte seinen Beruf mit 15 Jahren in einem Gasthof. Mit 19 Jahren stand er in einem 2-Sterne-Restaurant am Herd; mit 22 Jahren war er jüngster Sous-Chef an der Seite von 3-Sterne-Legende Dieter Müller und als 27-Jähriger machte er sich mit dem Jellyfish in Hamburg und Verantwortung für 12 MitarbeiterInnen selbstständig – das nennt man eine Turbo-Karriere!

Stefan Fäth kam 1993 in Aschaffenburg zur Welt, 15 Jahre nach seiner Schwester und elf Jahre nach seinem Bruder. „Ich bin der Nachzügler, aber das Beste kommt ja bekanntlich zum Schluss“, argumentiert der Sternekoch mit einem Augenzwinkern: „Mein Vater wollte, dass ich Metzger werde, da wir auf unserem Bio-Bauernhof neben der Rinderzucht auch Hausschlachtung und Metzgerei betreiben. Von der Aufzucht über die Verarbeitung bis zum Verkauf läuft bei uns alles aus einer Hand.“

und Betrieb ist. So kommt der Azubi nie richtig im Küchenteam an. Im Süden hat man einen realitätsnahen Arbeitsrhythmus mit zwei Tage Berufsschule, drei Tage im Betrieb und zwei Tage frei.“



Leidenschaftliche Geschmacksbilder inszenieren

Bei seiner Ausbildung hatte Stefan Fäth das Glück, mit Max Haim einen erfahrenen und zugleich engagierten Fachlehrer zu bekommen, der seine Schützlinge gefördert und zur Teilnahme an Wettbewerben motiviert hat. „Wettbewerbe sind sehr wichtig, da sie Kreativität abrufen und für den stressigen Alltag in den Profiküchen vorbereiten.“ Über die Qualität der Koch-Ausbildung hat der Patron eine fundierte Meinung: „In Süddeutschland ist die Ausbildung wesentlich besser als im Norden mit dem dort favorisierten Blockunterricht. Es hilft weder den Auszubildenden noch den Betrieben, wenn alle sechs Wochen Wechsel zwischen Schule



Krug Champagner Ambassador
Stefan Fäth

Früh war für Stefan Fäth klar, die gehobene Gastronomie ist sein Metier: „Der Durchschnittsgast in Deutschland bestellt im Gasthaus Schnitzel. Ich wollte anspruchsvolle Abwechslung und nicht den ganzen Tag Schnitzel drehen.“ Auf seiner Station im 2-Sterne-Restaurant Tigerpalast in Frankfurt hat er viel über die vegetarische Küche gelernt. „Wir haben vermeintlich einfache Produkte, wie Rübschen, stundenlang bei 85,5 Grad im Ofen gegart“, so Fäth und ist noch heute angetan von der Zeit danach bei Sternekoch Philipp Stein im Favorite Parkhotel Mainz: „Das Favorite ist Mannschaftshotel vom FC Mainz 05 mit einem Biergarten, Restaurant und dem ausgezeichneten Fine-Dine Restaurant. Wir haben täglich im à la Carte- und Menü-Geschäft fast 90



Dessert-Surprise: Gurke „Mousse“ Passionsfrucht, Dill, Buttermilch



Naturmaterialien prägen das 42-Plätze-Restaurant in Eimsbüttel

Bevor der Bayer 2019 das Restaurant Jellyfish in Hamburg-Eimsbüttel übernahm, war er dort schon einmal Sous-Chef und vom Konzept angetan. Als der ehemalige Besitzer Hauke Neubecker aufgrund wiederholten Vandalismus sein Restaurant aufgab, nutzte Stefan Fäth die Chance zur Selbstständigkeit: „Es gab nie Ärger in den vier Jahren, die wir jetzt in der Schanze sind. Fünf Monate nach Eröffnung kam der erste coronabedingte Lockdown. Mit neuen Konzepten konnte ich sogar vier Köche zusätzlich einstellen. Die Doppelbelastung als Koch und Betriebsinhaber hat mich sehr gefordert. Daher war ich froh, im Februar 2020 den Restaurantmeister Patrick Ufer, der zuvor

Couverts geschickt. Das erforderte klassischen Teildienst, den es so heute nicht mehr gibt. Nach drei Monaten bin ich auf den Entremetier-Posten gewechselt und habe über ein Jahr lang eng mit Philipp zusammengearbeitet. Seinen Satz: Wenn der Gast ein Schnitzel haben möchte, bekommt er das auch im Gourmetrestaurant, vergesse ich nie. Also haben wir aus der Bankettküche eine Kalbsoberschale geholt und gebraten, die rohen Kartoffeln wurden geschält und einzeln in der Pfanne gedreht für ein richtig geiles Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln.“

Als Dieter Müller bei Philipp Stein anfragte, ob der einen guten Koch für

sein Restaurant auf der MS Europa hätte, empfahl dieser Stefan Fäth. „Nach drei Monaten wollte Dieter Müller mich als Sous-Chef, da war ich gerade 22 Jahre alt. Die Verantwortung hat mir wenig ausgemacht, doch man muss sich den Respekt von den Kollegen viel härter erarbeiten. Beim Arbeiten auf einem Kreuzfahrtschiff gibt es wenig Ruhepausen und man muss sich durchbeißen. Die Kollegen sind noch wichtiger als an Land, da man rund um die Uhr zusammen ist. Man lernt dort soziale und organisatorische Kompetenz. Von dem jungen Team auf der MS Europa ist heute einer als Küchenchef bei mir im Jellyfish angestellt.“



Kaviar am Tisch serviert zum 37. SHGF

im Seven Seas von Karlheinz Hauser gearbeitet hat, als Restaurantleiter mit an Bord zu holen. Er nimmt mir viel Arbeit ab und ich kann mich voll und auf Augenhöhe auf ihn verlassen.“

Für seine außergewöhnliche, nachhaltige auf Fisch und Meerestieren basierende Küche wird Stefan Fäth seit 2022 mit einem Michelin-Stern, 8 Pfannen im Gusto und 2 roten Hauben im Gault Millau ausgezeichnet. „Mit dem Jellyfish fülle ich eine Marktlücke, denn es gibt in Hamburg kein Fischrestaurant, dass auf Sternenniveau kocht! Durch die Einschränkung auf Fisch und Meerestiere muss ich mehr Kreativität für neue Kombinationen und Gerichte entwickeln. Das spornt mich an. Wir haben vorher schon mit den gleichen hochwertigen Produkten und aufwendigen Techniken gekocht. Doch durch die Auszeichnungen ist es einfacher, unseren Menüpreis vor dem Gast zu rechtfertigen.“

Bei der Auswahl der Produkte setzt der passionierte Küchenchef die Regionalität nie über die Qualität: „Wir schauen beim Einkauf, wo macht Wildfang, wo heimische Aquakultur Sinn. Forellen und Saiblinge bekommen wir aus der Region, einen Wels aus der Müritz über Havelland. Der Wildfang läuft größtenteils über Rungis. Wir arbeiten aber auch mit Kochstoff aus Frankfurt zusammen, die die frische Ware am Abend aus dem Wasser ziehen und im Frachtraum eines normalen Linienfliegers transportieren.



v.l. Team Jellyfish zu Gast beim Team vom Friederikenhof in Lübeck

So kommt die Ware am nächsten Vormittag bei mir in Hamburg an. Viele nutzen die LKW-Transportwege z.B. aus Dänemark. Dann ist die Ware mindesten zwei Tage unterwegs, das ist für mich nicht mehr frisch. Wir möchten, dass die Fische noch Leichenstarre haben, um sie gut für unsere Küche zu verwenden.“

Der frisch inthronisierte Ambassador von Krug Champagner bezeichnet seine Küchenstilistik als weltoffene Aromenküche: „Mir geht es um Geschmacksbilder. Fisch, Fleisch oder Krustentiere sind für mich Träger für die Aromatik, die ich zeigen möchte. So wollte ich mit Seeteufel



Köstliche Desserts im Jellyfish

ein Gulaschgefühl transportieren. Auf meiner Premiere am 5. Juni beim 37. Schleswig-Holstein Gourmet Festival in Lübeck habe ich das Welsfleisch als „BBQ“ gebläut und mit gegrilltem Mais, Rhabarber für die Säure und geräucherter Kräuterbutter serviert. Als Eyecatcher unterstützt eine Tartelette mit Aal, Kaviar sowie essbarer Blumendeko.“ Das SHGF-Event hat dem Fischkoch eine neue Plattform mit interessierten Feinschmeckern gegeben, die er gemäß seines Leitspruchs, ein guter Koch will mit seinen Gerichten Emotionen erschaffen, eindrucksvoll genutzt hat.

Fotos: Jellyfish, Ann-Christin BaBin, Susanne Plab



Zur SHGF-Premiere kreierte Stefan Fäth Wels „BBQ“

Info:
Jellyfish
Weidenallee 12
20357 Hamburg
Telefon: 040 4105414
info@jellyfish-restaurant.de
www.jellyfish-restaurant.de

Ausgezeichnet und aufgewertet: Schwarzwaldstube mit Höchstnote und Gastgeberin des Jahres im Gault Millau 2023

Die neu vorgestellte 2023er Ausgabe des Gault Millau hebt Nina Mihilli, die Maitre der Schwarzwaldstube in der Traube Tonbach, als Gastgeberin des Jahres aufs Ehrenpodest. Das wieder aufgebaute Gourmetrestaurant unter der Regie von Torsten Michel wird zudem mit 5 roten Hauben in die Spitzenkategorie des Guides aufgewertet, während das 1789 von Küchenchef Florian Stolte erneut mit 3 schwarzen Hauben ausgezeichnet wird.



Höchstbewertung von 5 roten Hauben für die Küchenleistung feiern.

„Einfach nicht in Worte zu fassen“ ist die Freude für die frisch gekürte Gastgeberin des Jahres. Im offiziellen Ehrungstext zur Auszeichnung heißt es: „Die Schwarzwaldstube ist ein Monolith in der deutschen Restaurantlandschaft, eine Legende. Wer sich hier bewähren will, bekommt es mit einem Rucksack von historischem Gewicht voller Erwartungen und Ansprüche zu tun, wie ihn nur wenige schultern können. Nina Mihilli gelingt das mit Leichtigkeit.“

Jeder darf in unserem Team durch sein Naturell glänzen. Diese Freiheit hat auch mir auf meinem Weg zur Maitre immer geholfen“, erklärt die ausgezeichnete Gastgeberin.



Torsten Michel

Gleich mehrfach Grund zur Freude im Tonbachtal beschert die neue Ausgabe des Gault Millau: Das 1789 von Küchenchef Florian Stolte wird im wieder aufgebauten Stammhaus der Traube Tonbach vom Gault Millau mit 3 schwarzen Hauben geehrt.



Florian Stolte

Das Team der Schwarzwaldstube rund um Torsten Michel darf sich indes nicht nur über die „Gastgeberin des Jahres“ im eigenen Kader freuen, sondern auch die



Nina Mihilli

Als erste Gastgeberin der Schwarzwaldstube teilt Mihilli sich mit Sommelier Stéphane Gass und ihrem neunköpfigen Team die Verantwortung für den exzellenten Service zur Küche von Torsten Michel. „Wir feiern den Genuss mit unseren Gästen, ganz authentisch und fröhlich, weil wir selbst soviel Freude dabei haben.“



Das Erfolgstrio: v.l. Torsten Michel, Nina Mihilli, Stéphane Gass

Die lockere, bisweilen unkonventionelle, aber immer auf den Gast fokussierte Servicekultur hat in der Schwarzwaldstube eine lange Tradition und ist eine Mannschaftsleistung, deren Stellenwert sich laut Heiner Finkbeiner kaum hoch genug schätzen lässt: „Das Herz seiner Gäste erreicht man nicht durch Etikette und Regeln. Es braucht natürlich fundiertes Wissen und ein gutes Gespür, aber das Wichtigste ist gelebte Großzügigkeit, Aufmerksamkeit und Persönlichkeit.“

Fotos: Hotel Traube Tonbach

Hotel Traube Tonbach –
Tonbachstraße 237, 72270 Baiersbronn
Telefon: 07442 4920
reservations@traube-tonbach.de
www.traube-tonbach.de

Orientalische Genüsse am Mittelmeerstrand

Mitten in einem tropischen Park an der türkischen Riviera liegt das Hotel Ali Bey Resort Sorgun. In dem Fünf-Sterne-All-Inclusive-Resort steht neben dem gepflegten Relaxen die feine mediterran-osmanische Küche im Vordergrund.



Heiner Sieger

Eine leichte Brise weht vom Meer über den weitläufigen Strand. Die vielen Stroh-Sonnenschirme wiegen sich geschmeidig mit dem Wind. Von der Seite tritt ein freundlicher Beach-Boy an die Liege und offeriert einen kühlen, alkoholfreien Zitrus-Cocktail und eine Flasche Mineralwasser. Er kommt gerade zur rechten Zeit, damit der Entspannungsmodus nicht nachlässt. Solche Verwönmomente sind typisch für den Service im Ali Bey Resort Sorgun an der türkischen Riviera. Das 2010 erbaute Fünf-Sterne-All-Inclusive-Resort am Strand von Side an der südlichen Mittelmeerküste ist ein Hort mediterran-osmanischen Charmes.

Den versprüht allem voran die gepflegte, in orientalischem Stil der Istanbul-Bosporus Häuser angelegte Anlage. Deren außergewöhnliche Architektur wurde vom angesehenen Architekturbüro Z.F.Design (Zeynep Fadilloğlu) konzipiert. Das Angebot der 430 Zimmer und Suiten reicht von Deluxe-Doppelzimmer über Familien- bis zu Deluxe-Suiten. In allen Räumlichkeiten lebt das türkische Design. Geprägt ist es von hellen Marmorböden, edlen Ornamenten an den Wänden und Decken, feinen Stoffen und einer warmen Farbgebung. Die zwölf Wohngebäude verteilen sich auf 120.000 Quadratmeter in einer üppigen



Abendessen mit Poolblick im anatolischen Keyf-i Sefa Restaurant

Gartenanlage mit rauschenden Palmen, majestätischen Kiefern, rotlodernem Hibiskus, purpurvioletter Bougainvillea,



Blick auf die Ali-Bey-Anlage

duftendem Jasmin und tausenden anderen Bäumen und Sträuchern. Hier wird der tägliche Weg durch den tropischen Garten zu den Bars und Restaurants sowie zum Strand zu einem Genuss für Auge und Gefühl.

Der Lieblingsplatz am Pool

Zu den Highlights der Hotelanlage gehören auf jeden Fall die acht verschiedenen Pools. Der riesige Hauptpool in der Art zweier verbundener Nieren ist aber nicht nur bei Schwimmern, sondern auch bei Sonnenanbetern beliebt. Seine besondere Form ist der Tatsache geschuldet, dass für den Bau dieser Poolanlage keinerlei Bäume versetzt oder entfernt wurden. Liegen zu reservieren, macht hier schon deshalb wenig Sinn, weil es allein aufgrund der Poolgröße unzählig viele davon gibt, sodass jeder seinen Lieblingsplatz findet. Für den Hunger zwischendurch befinden sich gleich daneben ein Restaurant und eine Bar. Der Activity Pool mit Blick auf das Meer kann den Sommer über genutzt werden. Pure Entspannung bietet der nur den Erwachsenen gewidmete Ruhe-Pool



Das Ali Bey Sorgun ist im Stil der İstanbul-Bosphorus Häuser angelegt

aus natürlichen Steinen, umgeben von Schatten spendenden Bäumen in leicht erhöhter Lage mitten in der Parkanlage. Am Strand gibt es für Erwachsene, die sich am Meer etwas mehr Ruhe wünschen, einen Adults-only-Abschnitt. Doch auch die Kleinen haben ihren eigenen Bereich: den Mima Club Kinderpool mit nur 40 cm tiefem Wasser und inklusive Kinderbetreuung.

„Der Urlaubsstyle hier unterscheidet sich von den meisten Fünf-Sterne-Hotels in der Türkei“, sagt Hülya Aptulova Mumcu, Marketing-Managerin des Hotels. „Man fühlt sich wie in einer Familie, da wir sehr viele Stammgäste haben, die zum zehnten oder fünfzehnten Mal kommen. Man kennt sich, und auch das Personal arbeitet in der Regel schon seit sehr vielen Jahren in Sorgun.“

Show Cooking und Mitternachts-Snack

Wenn der Magen knurrt und der Hunger ruft, findet sich im Resort Ali Bey Sorgun reichlich Gelegenheit, seinem Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme

nachzukommen. Kurz und schnell geht das am besten in einer der fünf verschiedenen Bars und einem Café mit einer großen Auswahl an Getränken, Snacks und traditionellem türkischen Gebäck. Wer zum Beispiel mittags den Strand nicht verlassen möchte, der kann sich auf einen Happen in das Rana Aqua Restaurant direkt am Strand begeben, dass von Mai bis September geöffnet ist. Hier gibt es türkische Imbisse, Salate, frische Pasta, Obst und Eis. Im Haupt- und All-inclusive-Restaurant ALA dagegen reicht die Auswahl mittags wie abends von



Show Cooking im ALA Restaurant

Showcooking und frisch zubereiteten türkischen Spezialitäten von Gözleme bis Halwa, über mehr als 25 Olivensorten, Fisch und Fleischgerichte bis zu üppigen Buffets mit Vorspeisen, Salaten und Kräutern, mit Nach- und Süßspeisen und immer reichlich frischem Obst. Wer spät-abends noch mal hungrig wird, findet hier auch einen Mitternachts-Snack.

Nach einem erfüllten Urlaubstag möchte man es dann am Abend etwas chilliger und gepflegter angehen lassen. Dazu bietet sich in drei weiteren Restaurants mit frischen Meeresfrüchten, türkischen Spezialitäten und internationalen Gerichten reichlich Gelegenheit. Verantwortlich

für das kulinarische Wohlbefinden der Gäste ist Executive Chef Sefa Aydogan, der zuvor sein Handwerk in verschiedenen Gourmet-Restaurants in Istanbul gelernt hat. Geprägt hat sein Stil am Herd aber nicht zuletzt auch die französische Küche, die er ausgiebig an der Hochschule studierte. „Wir haben immer viele internationale Gäste aus mindestens 20 verschiedenen Ländern. Alle haben unterschiedliche Esskulturen und daher haben wir ein sehr weites Angebot von der türkischen Meze über die französische Zwiebelsuppe, internationale Fisch- und Fleischspeisen mit unterschiedlichen Saucen bis zu italienischer Pasta“, beschreibt er die im Restaurant ALA überwiegende Küche.



Das türkische Frühstück ist üppig-mediterran

Frühstücken wie ein Türke

Wer möchte, kann aber auch den Tag im Ali Bey wie ein Türke beginnen – mit einem üppigen Frühstück. „Das Frühstück ist sehr beliebt in der Türkei“, lacht der Küchenchef. „Wir Türken frühstücken für unser Leben gerne. Besonders am Sonntag kommt ein großartiges Frühstück auf den Tisch.“ An den dann gebotenen Zutaten orientiert sich das türkische Frühstück im ALA-Restaurant: Würzige Oliven wie die kleinen, sehr geschmackvollen Hatai-Oliven, Käse aus den verschiedenen Regionen der Türkei wie der Esine-Käse aus Trakien, der Grenzregion zu Griechenland und Bulgarien, Pisi – ein salzig frittiertes Hefeteig, dazu frische Kräuter, Datteln, Feigen, aber auch Menemen, eine traditionelle türkische Eierspeise mit Paprika, Tomaten und Gewürzen sowie Spiegeleier mit Suyuk, der türkischen Salami.

Trotz des französischen Einflusses beim Kochstil: „Die moderne türkische Küche ist mein Faible“, bekennt Safa. „Zum Beispiel eine spezielle Platte im Ankara-Stil oder aus anderen türkischen Städten, in denen es jeweils spezielle Suppen, Saucen, Käse, Vorspeisen gibt. Wir sind mit unserem Küchenteam stets auf der Suche nach beliebten Rezepten von Speisen aus den unterschiedlichsten türkischen Regionen.“ Ein gutes Beispiel dafür bietet der eine oder andere Abend in einem kleinen Schmuckkästchen, das auf osmanische und anatolische Küche spezialisierte Keyf-i Safa À la carte Restaurant.



Show Cooking im ALA Restaurant

„Die traditionelle osmanische Küche mit ihrem asiatischen Einfluss mischte gerne trockene Früchte mit Fleisch und Nüssen. Das ist gerade wieder sehr populär, und wir verbinden das wieder mit der modernen türkischen Küche“, erzählt der Küchenchef mit einem gewissen Stolz. Türkisches cultural-food nennt er das. Auf den Tisch kommt dann zum Beispiel ein zartes Entenfilet mit getrockneten Früchten wie Feigen, Datteln und Aprikosen sowie Nüssen, getoppt mit französischem Brie und Blaubeer-Sauce. Dazu passt ein rassig-frischer Gavurdagi-Salat: fein geschnittene Tomate, Gurke und Paprika mit Petersilie, Zwiebel,



Romantik pur: Abendessen im Methabe-Grill-Restaurant zwischen Palmen und Kiefern direkt am Meer

Walnüssen, Chili und Granatapfelkernen. Das anschließende Dessert, ein Kürbis-Parfait mit Tahini und Walnüssen, klingt zwar schlicht, ist aber ein richtiges Geschmackshighlight.

Romantisches Dinner am Strand

Wenn am Abend der Wind nachlässt und die Sonne schon rot und tief über dem dunkelblauen Mittelmeer steht, ist das Methabe Grill À-la-carte-Restaurant ein romantischer Platz, um ein feines, fleischorientiertes Menü zu genießen. Da die Restaurant-Terrasse etwa fünfzehn Stufen über dem Strand liegt, begleitet den Abend ein wunderschöner Blick durch die Palmen auf die allmählich über dem Meer versinkende Sonne. Auf der Karte stehen Vorspeisen wie Bresaola und Burrata mit Kirschtomaten und Pestosauce, Tatar vom Rinderfilet mit roten Zwiebeln, Balsamico, Senf, Olivenöl und



Knusprige Pide

Eidotter oder heimischen Klassikern wie gegrillte Sukuc, türkische Salami, vergleichbar der spanischen Chorizo. Als Hauptspeise hat man die Wahl zwischen verschiedenen rustikalen Burgern, Chicken-Döner, Steaks von Lamm und Rind und einer Vielfalt an Saucen und Beilagen von der Avoacado-Sauce bis zu getrüffelten Kartoffelchips. Bei den Gewürzen setzt die Küche auf Traditionelles und Regionales wie Oregano, Thymian und Knoblauch. „Roter Pfeffer ist bei uns auch sehr beliebt, weil er den Säuregehalt der Speisen senkt und es noch zarter macht“, sagt der Küchenchef. Besonders dankbar ist er für sein Team von zehn Topköchen für die verschiedenen Restaurants: „Die Türkei hat 1500 5-Sterne-Hotels, teilweise eins neben dem anderen. Da bin ich stolz, wenn meine Mitarbeiter dem Ali Bey treu bleiben und nicht wechseln. Das



Jacobsmuscheln mit Hummersauce

steigert dann auch das Teamverständnis und damit die Qualität.“

Er kombiniere zwar französischen Küchenstil mit türkischen Zutaten und Kräutern, erzählt Sefa. „Aber ich möchte nicht in einen Rahmen gepresst werden, sondern genieße es wie ein Künstler, immer wieder frei zu gestalten.“ Das Ergebnis lässt sich auch im Derya Fisch À la Carte Restaurant verkosten. Die Tische stehen direkt auf dem Strand neben den Sonnenschirmen, verwöhnt mit einer frischen Brise vom Meer, an dem so mancher abends kredenzte Fisch nicht lange zuvor noch geschwommen ist. Serviert wird aber auch zum Beispiel eine überraschend-köstliche Vorspeise: zarte, in Sesam und Kokosflocken panierte und gebackene Tintenfischarme mit Sauerkraut und Roquefort-Creme. Ein Gedicht sind auch die gegrillten Jakobsmuscheln mit Zwiebeln in Portweinsauce. Die Krönung ist dann der in der Olivenkruste gegarte Zackenbarsch mit Knoblauch, Erdnüssen, Zucchini-Blüten und Tomaten-Basilikumsauce.

Ausflug zu „Mixology“ und Show-Cooking

Für noch mehr Vielfalt können sich die Gäste auch mit einem Hotel-Shuttle in das etwa zehn Minuten entfernte Schwester-Hotel Ali Bey Club & Parc Manavgat fahren lassen. Im dortigen Kaigan Teppanyaki à la carte Restaurant werden die vielfältigen Köstlichkeiten der japanischen Kultur in kleiner Runde von bis zu maximal acht Personen zubereitet und serviert. Wer den Weg schon am Spätnachmittag, etwa zur „blauen Stunde“ macht, kann sich noch das



Mixology-Profi Ersan

„Mixology“-Konzept des Hotels zeigen lassen. Barmixer Ersan, 30 Jahre lang Chef in „Ersan's Bar“, hat den Trend zum Gin erkannt und mit „Mixology“ eine außergewöhnliche Getränkephilosophie exklusiv für Ali Bey-Gäste umgesetzt. „Man muss immer einen Schritt voraus sein“, schmunzelt er und präsentiert stolz die Regale voller Basis-Mixes aus Gin mit verschiedenen heimischen Kräutern und Früchten.

„Im September beginnt die Ernte: Orangen, Zitronen, Grapefruit, Rosmarin, Minze, Thymian. Die werden 36 Stunden mit Gin angesetzt, jeweils 14 Gramm auf einen Liter.“ Die Früchte, etwa die Orangen, werden zuvor 18 Stunden bei 170 Grad getrocknet und entwickeln dabei ein intensives Aroma. „Bevor man den Drink pur probiert, muss man schon mit den Augen die Farben genießen: lindgrün, violett, zartgelb, dunkelrot“, sagt Ersan. Die Mixes lassen sich aber nicht nur pur genießen, sondern werden vor allem auch als Basis für viele Cocktails genutzt. Mehr als 300 Cocktails und

Mocktails gehen zum Beispiel im Ali Bey Manavgat im Durchschnitt pro Abend über den Tresen.

Nach Gin und Cocktail geht es einigermaßen beschwingt zum Kaigan Teppanyaki Restaurant. Hier wirbelt Ady aus Indonesien in seiner Showküche erstmal sein Messer und weiteres Kochgeschirr durch die Luft. „Passt auf die Augenbrauen und Haare auf“, ruft er noch und gießt sogleich ein wenig Öl und Wodka auf die stählerne Kochplatte. Als er die Mischung anzündet, gibt es tatsächlich eine ansehnliche Stichflamme, nicht gefährlich, aber ein attraktiver Showeffekt. Zur Vorspeise hat er schon bunte Sushis und Sashimis vorbereitet. Vor den Augen der Gäste grillt er dann große Gambas, Beef Tataki mit Shashimi-Pfeffer, junges Gemüse, Zackenbarsch, Teppanyaki mit Chateaubriand, Wasabi und frisch geröstetem Knoblauch. Dazu serviert er Ponta Sauce aus Soja, Limetten und Zucker sowie Erdnussauce aus frischen Erdnüssen mit gedünsteten roten und weißen Zwiebeln. Nachdem die Sonne im Meer versunken ist, geht es dann für einen Verdauungs-Drink an Ersans Bar, bevor der Shuttle die Gäste wieder ins Resort Sorgun zurück transportiert.



Ady zaubert Sushi und Teppanyaki

Fotos: Heiner Sieger, Ali Bey

Weitere Informationen:

Das Ali Bey Resort Sorgun liegt direkt am weitläufigen Sandstrand von Side-Sorgun und ist nur etwa 1 km von der Stadt Side entfernt. Der internationale Flughafen Antalya ist 70 km entfernt, das Stadtzentrum von Antalya ist etwa 65 km entfernt.

www.alibey.com/de



Die Nachspeisen im Ali Bey Sorgun sind wahre Kunstwerke

Münster

Hotel Atlantic nach 2 Jahren an die Spitze avanciert

Gour-med

Münster, die gute Stube Westfalens, wie sie liebevoll auch genannt wird, ist vielen von uns als die Stadt des Westfälischen Friedens bekannt. Hier wurde 1648 im Rathaus zu Münster der 30.-jährige Krieg beendet und Europa befriedet, na ja, zumindest vorübergehend.

Anknüpfend an dieses historische Ereignis fand im Jahr 2022 das G-7-Außenministertreffen statt. Doch dieses Mal trafen sich die Politiker für die Tagungen und Beratungen nicht nur im ehrwürdigen alten Rathaus, Gastgeber war das erst ein Jahr zuvor eröffnete Atlantic Hotel im Zentrum der Stadt.



G7 Treffen: Bundesaußenministerin Annalena Baerbock mit Hotel GM Sascha von Zabern

Das Atlantic hat sich innerhalb zwei Jahren zu einem der führenden Häuser in Münster und der Region entwickelt. Die



zentrale Lage des Hotels gefällt den Gästen, bis zum Bahnhof sind es gerade mal 200 Meter und die autofreie Promenade liegt auf der anderen Straßenseite. Die Altstadt mit ihrer bekannten und beliebten Gastroszene ist fußläufig in wenigen Minuten zu erreichen, privilegierter geht es nicht.

Unter der Leitung des erfahrenen Hoteldirektors Sascha von Zabern, zuvor leitete er das Design Hotel Mauritz Hof in Münster, wurde das Haus in kurzer Zeit zum beliebtesten Hotel der Stadt. Sascha von Zabern hat, bevor er in Münster tätig wurde, in Führungspositionen internationaler Hotelgruppen seine Fähigkeiten und Kompetenzen erworben.



Hoteldirektor Sascha von Zabern

Zu seinen beruflichen Stationen gehörte unter anderem das Hilton Hotel in Mainz, die Starwood Hotels und einige andere namhafte Häuser. Neben der Aufgabe, ein perfekter Gast- und Arbeitgeber zu sein, ist sein Bestreben und Herausforderung nachhaltig und Ressourcen schonend das Haus zu managen. Die beiden entscheidenden Faktoren wurden bei der Planung und dem Bau des Gebäudes zugrunde gelegt und berücksichtigt. Mit berechtigtem Stolz verweist er auf den Erfolg, innerhalb 10 Monaten die Greensign-Nachhaltigkeitszertifizierung erhalten zu haben.



Prinzipsuite

Schon die das Stadtbild ergänzende Architektur des Hauses ist ein Hingucker, oder wie man heute sagt „Eye Catcher“. Hinter der modernen Fassade entstanden über zweihundert mit stylischen Design und neuester digitaler



ATLANTIC Skybar

Technik ausgestattete elegante Zimmer mit „Wohlfühlatmosphäre“. Einzigartig für Münster und die gesamte Region sind die ATLANTIC Skybar und der 380 m² große gläserne Engelsaal in der 6. Etage mit einem fantastischen Ausblick über die Altstadt. Weitere Veranstaltungsräume befinden sich ebenfalls in dem Stockwerk sowie im Erdgeschoss. Die attraktive Skybar ist begehrtter Treffpunkt bei Hotelgästen und Nachtschwärmern. Bei einer Umfrage ist sie zur beliebtesten Bar in Münster gewählt worden. Eine sehr kreative Cocktailauswahl bietet Zeit und Raum zum Genießen und einen entspannten Tagesausklang. Für den kleinen Hunger serviert man gerne leckere Snacks.



Geflämmerter Lachs in Limetten-Öl, mit Gurkensorbet, Rettich und Miso



Innovativer Küchenchef Niklas Hoffmann

Für Gourmets und Feinschmecker ist der Grillroom mit offener Küche eines der empfehlenswertesten Restaurants in Münster. Der junge Küchenchef Niklas Hoffmann kocht innovativ, aromatisch, regional und mit ganz viel Leidenschaft. Vom Restaurant Lake Side im Hamburger Luxushotel Fontenay kommend übernahm er seit Eröffnung des Atlantic die große Herausforderung an und ist auf dem besten Weg in die „Bundesliga“ der Spitzenköche.

Seine Speisekarte ist saisonal und stark lokal orientiert. Der Kochstil, eher konservativ mit innovativen Gewürzen und Aromen filigran verfeinert.

Schon das altdeutsche Sauerteigbrot mit einem Aufstrich aus Zitronenthymian, Frischkäse und Olive ist ein geschmacklich hervorragender Einstieg in einen genussvollen Menu-Auftakt. Mit jedem Wechsel in der Karte beweist er seine exzellenten Fähigkeiten am Herd und wie akribisch und kritisch seine Produkte ausgewählt sind. Nicht mehr wegzudenken von der Speisekarte ist das „Signature“-Gericht: Bio-Eigelb (von einem Bio Hof in Wolbeck) Kartoffeln, braune Butter mit Trüffelspinat. „Diese Spezialität ist so beliebt bei den Gästen, dass wir sie nicht durch ein anderes Gericht ersetzen können“, betont Niklas Hoffmann. In der Speisekarte wird der Gang als „Best of Grillroom“ angeboten. Ob Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan, jeder Gast wird sein Lieblingsgericht so wie gewünscht und natürlich auf



Geflammte Bachforelle in einer Sauerkraut-Beurre blanc



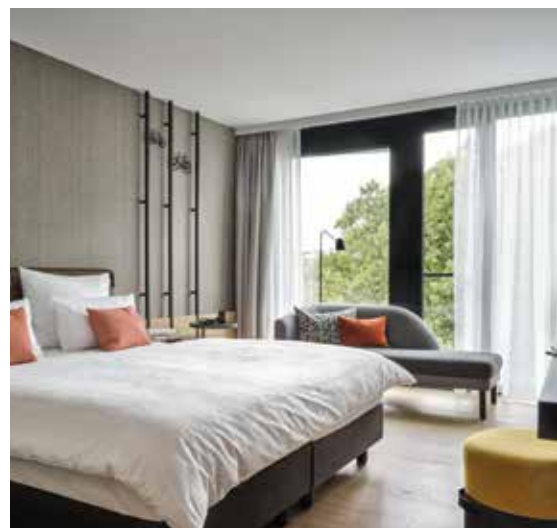
Short Rib

höchstem Geschmacksniveau serviert bekommen.

Für Steakexperten gibt es eine reiche Auswahl von feinstem Fleisch, das auf dem Lavastein-Grill zubereitet wird, auch für den sonst eher weniger Fleisch essenden Gast eine Delikatesse. Niklas Hoffmanns weiteres Schmankerl ist eine Reise mit fantasievollen lukullischen Überraschungen, das „Menu Carte

blanche“. Es besteht aus 4-6 Gängen, je nach Wunsch mit und ohne Weinbegleitung. Hier „zaubert“ der Küchenchef im wahrsten Sinne des Wortes. Jeder Gang, eine sinnliche Köstlichkeit, an die man sich gerne und lange erinnern wird. Die Weinkarte enthält eine große Auswahl ausgesuchter Kreszenzen, die keinen Wunsch offenlassen.

Spannende Unterhaltung im Grillroom bieten die Krimi-Dinner, die jeweils mit einem herrlichen 3-Gang Menu den Abend genussvoll begleiten. Die nächste Veranstaltung findet am 14. Okt. 2023 statt. Eine kriminalistische Lesung mit Roland Jankowski alias Kommissar Overbeck aus der berühmten Krimi-Serie Wilsberg. Am 19. Okt. wird das Dinner „Dessert des Todes“ mit der Schauspielerinnen Sonja Schropp zelebriert, Spannung und exzellenter Gaumenschmaus garantiert.



Comfort Plus Zimmer

Für den kleinen Hunger oder einen gemütlichen Kaffeeplausch ist die Deli Lounge im Foyer mit einer großen, täglich wechselnden Auswahl hausgemachter Kuchen, Torten und anderen süßen Spezialitäten der richtige Ort.

Bleibt festzustellen, das Atlantic Hotel bereichert die Hotelszene in Münster, ist ein Treffpunkt für Besucher, die Stadtgesellschaft, Vereine und für alle, die eine gepflegte Gastfreundschaft mit kulinarischen Angeboten schätzen.

Fotos: Steve Herud, Egotrips

Weitere Informationen:
ATLANTIC Hotel Münster
Engelstraße 39
48143 Münster

Tel: +49 (0) 251-20800-0

Mail: muenster@atlantic-hotels.de

www.atlantichotel.de



Eltern & Kinder

Die Reisenden der Nacht

Literarische Unterhaltung

Armando Lucas Correa
Lübbe Belletristik
415 Seiten, Altersempfehlung: ab 16 Jahren
ISBN: 978-3-7857-2844-4, Ersterscheinung: 26.05.2023

Vier Frauen, vier Generationen und Entscheidungen, die ein Leben prägen - und retten.

Was, wenn mein Kind nur dann leben kann, wenn ich es weggebe? Die junge Schriftstellerin Ally steht vor genau dieser Frage. Ihre Tochter Lilith ist hochintelligent, doch Hitlers Rassenideologie spricht Mischlingskindern wie ihr jegliches Existenzrecht ab.



Roman

Die grässliche Bescherung in der Via Merulana

Gadda, Carlo E.
Wagenbach Verlag
Oktavheft, 352 Seiten, Elegante Klappenbroschur
ISBN 978-3-8031-3356-4

Was den Kriminalroman von Carlo Emilio Gadda so knatternd vorantreibt, ist nicht nur die berühmte Frage: Wer war's. Ebenso aufregend wie die Jagd selbst ist der verschlungene Weg zur Auflösung des Schlamassels. Zunächst scheint es nur um einen eher biedereren Juwelendiebstahl bei der alten Signora Menegazzi zu gehen.



Roman

Elternabend

Kein Thriller (Auch wenn der Titel nach Horror klingt!)

Sebastian Fitzek
Droemer
Klappenbroschur, 352 Seiten inkl. 36 s/w-Abbildungen
ISBN 978-3-426-28413-1, 16,99 Euro
Auch als eBook erhältlich: ISBN 978-3-426-46741-1, 12,00 Euro

Ein lebenskluger und hinreißend komischer Roman im Stil von Sebastian Fitzeks Nr. 1-Bestseller „Der erste letzte Tag“ Sascha Nebel hat sich zur falschen Zeit am falschen Ort das falsche Auto für einen Diebstahl ausgesucht. Kaum, dass er hinter dem Steuer eines Geländewagens Platz genommen hat, zieht eine Horde demonstrierender Klimaaktivisten durch die Straße.



Roman

Der Snob

Edmund-Edel-Werkausgabe, Bd. 2, hg. von Björn Weyand
Quintus-Verlag
256 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-96982-064-3

„Übrigens, Hermann, die saubere Wäsche ist noch nicht aus England zurückgekommen? Telegraphieren Sie heute sofort, damit ich nicht in Verlegenheit gerate! Willy ließ seine Wäsche in England waschen, da es allgemein bekannt war, dass das Spreewasser zu hart für das feine Leinen war und man nirgends so gut bügeln konnte wie drüben auf der grünen Insel.“



Roman

Der Anfang vom Ende

Mark Aldanow
Rowohlt Verlag, Hamburg 2023
Gebunden, 688 Seiten, 38,00 EUR
ISBN: 9783498003357

Ein sowjetischer Botschafter und seine Entourage, ein berühmter französischer Schriftsteller und sein junger Sekretär, der einen Mord wie aus einem Dostojewski-Roman begehen wird: Die unterschiedlichsten Schicksale treffen aufeinander in diesem 1943 erstmals erschienenen Roman. Ist Paris Ende der 1930er Jahre.



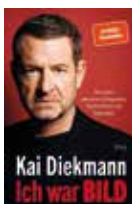
Thriller

TOXIN

Was, wenn eine jahrhundertalte Seuche aus der Arktis zurückkehrt?

Kathrin Lange, Susanne Thiele
Lübbe Belletristik
460 Seiten, 17,00 €, Altersempfehlung: ab 16 Jahren
ISBN: 978-3-7857-2839-0

Als in Berlin Obdachlose an Milzbrand sterben, ist Wissenschaftsjournalistin Nina Falkenberg alarmiert. Die Fälle erinnern an ein Ereignis in Alaska vor 10 Jahren, als das Auftauen des Permafrostbodens einen tödlichen Erreger freisetzte. Ebenfalls in Alaska verschwindet Ninas Freund, der Milzbrand-Forscher Gereon Kirchner.



Sachbuch

Ich war BILD

Kai Diekmann
DVA
Hardcover
544 Seiten, 34,00 Euro
ISBN: 978-3-421-07013-5

Als am längsten amtierender Chefredakteur der BILD-Zeitung setzte Kai Diekmann Tag für Tag die Themen, die das Land bewegten. Die Mächtigen der Republik gaben sich in seiner Redaktion die Klinke in die Hand, vertrauten sich ihm an, stachen Staatsgeheimnisse zu ihm durch – oder redeten sich auf seiner Mailbox um Kopf und Kragen.



Roman

Danzig

Tage des Aufbruchs

Hilke Sellnick
Penguin
528 Seiten, 16,00 Euro
ISBN: 978-3-328-10872-6

Ihre Zukunft ist ungewiss. Ihr Mut lässt sie nicht aufgeben. Doch ihr Herz folgt seinem eigenen Weg. Danzig, 1860: Die junge Johanna Berend steht reumütig vor dem großen Patrizierhaus in der Langgasse. Vor wenigen Monaten ist sie mit einem Pianisten auf und davon – nun will sie zurück in die Arme ihrer Familie.

Neuer Therapieansatz für das Broken-Heart-Syndrom

Depressionsrisiko senken mit Käse und Joghurt

Forschung zum Takotsubo-Syndrom auch bekannt als Broken-Heart-Syndrom / Kardiowissenschaftlerinnen und -wissenschaftler des Universitätsklinikums Heidelberg untersuchen im Tiermodell einen entzündungsauslösenden Signalweg und zeigen die herzscheidende Auswirkung von Stresshormonen / In einem neu etablierten Tiermodell für das Broken-Heart-Syndrom konnten immunsupprimierende Medikamente die gestressten Herzen schützen und das Überleben verlängern / Publikation im Fachmagazin Nature Cardiovascular Research

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD) und vom Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) haben im Tiermodell beim Broken-Heart-Syndrom – medizinische Fachbezeichnung ist das Takotsubo-Syndrom (TTS) – die schädigenden Auswirkungen von Stresshormonen auf das Herz und die zugrundeliegenden Mechanismen untersucht. Dabei haben sie einen Signalweg identifiziert, der Entzündungen im Herzen fördert. Zwei immunsupprimierende Medikamente, die diesen Signalweg hemmen, zeigten in Experimenten eine schützende Wirkung auf die Herzen der Mäuse. Eine vom DZHK-geförderte klinische Phase II Studie wurde genehmigt, um die Anwendung eines dieser Medikamente für die Behandlung von TTS Patienten zu prüfen.

Das sogenannte Broken-Heart-Syndrom ist ein medizinisches Phänomen und ein ungelöstes Problem, das bei starker emotionaler Belastung wie Trauer und Stress auftreten kann. Es verursacht ähnliche Symptome wie ein Herzinfarkt, kann aber nicht wie ein Herzinfarkt behandelt werden, da die Herzkranzgefäße nicht verschlossen sind. In wenigen Fällen verläuft diese Erkrankung dennoch tödlich. Bei den Überlebenden gehen die Organschädigungen nur scheinbar zurück, das Langzeitüberleben ist aus noch nicht ausreichend erforschten Gründen in manchen Fällen beeinträchtigt. Vor allem bei Frauen

nach den Wechseljahren tritt die Erkrankung häufiger auf. „Betroffene Männer haben allerdings oft einen schwereren Verlauf als Frauen“, sagt Dr. Bastian Bruns. „Wir haben nun ein Modell entwickelt, das die Komplexität des menschlichen TTS wiedergibt und uns ermöglicht die molekularen Grundlagen zu erforschen und Behandlungsansätze zu prüfen“, berichtet Professor Dr. Johannes Backs, Leiter des Instituts für Experimentelle Kardiologie am UKHD, Sprecher des Sonderforschungsbereichs 1550 „Molekulare Schaltkreise von Herzerkrankungen“ und des DZHK Standorts Heidelberg/Mannheim.

Die molekularen Analysen zeigten, dass die Stresshormone Entzündungswege ankurbeln. Insbesondere die Calcineurin-abhängige Signalkaskade wird aktiviert, was sich nachteilig auf die Herzfunktion auswirkt. Zwei bereits zugelassene Medikamente können diesen spezifischen Signalweg hemmen. In einer Reihe an Experimenten konnte das Forscher-Team zeigen, dass diese beiden Immunsuppressiva die Herzen vor Schädigung schützen, auch wenn die Tiere Stresshormonen ausgesetzt sind. Zudem konnte das Überleben der betroffenen Mäuse verlängert werden. Da der Signalweg auch in menschlichen Herzmuskelzellen vorhanden ist, soll nun eine vom DZHK geförderte klinische Studie prüfen, ob das Medikament Cyclosporin A, das nach Organtransplantationen eingesetzt wird, sich für die Behandlung von TTS eignet.

Originalpublikation:

Bruns, B., Antoniou, M., Baier, I. et al. Calcineurin signaling promotes takotsubo syndrome. Nat Cardiovasc Res 2, 645–655 (2023). <https://doi.org/10.1038/s44161-023-00296-w>

Weitere Informationen:

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-innere-medizin-medizin-klinik/innere-medizin-viii-institut-fuer-experimentelle-kardiologie/>

<https://dzhk.de/>

Eine Metaanalyse über 8 Kohortenstudien mit insgesamt 83 533 Personen zeigte, dass der Konsum fermentierter Milchprodukte das Risiko für eine Depression reduzieren kann. Eine übermäßige Einnahme solcher Lebensmittel half jedoch nicht. Die Autoren vermuten eine Rolle von Mikrobiom und Darm-Hirn-Achse bei dieser Assoziation.

Die Ernährung kann das Risiko für Depression beeinflussen, zeigten frühere Studien. Als ein wichtiger Aspekt hierbei gilt die Darm-Hirn-Achse. Die symbiotisch mit uns lebenden Bakterien (unser Mikrobiom) im Darm produzieren Nährstoffe aus unserer Nahrung und modulieren darüber auch neuronale Prozesse. Fermentierte Nahrungsmittel wurden wiederholt auf ihre Rolle für bzw. gegen Depression hin untersucht. Speziell manche Bakterienarten, die zur Fermentierung eingesetzt werden, können gesundheitlich für uns vorteilhaft sein. Daten zu fermentierten Milchprodukten, wie Joghurt, und Depression waren bislang allerdings widersprüchlich. Daher führten Wissenschaftler nun eine Metaanalyse zu Kohortenstudien durch und stellten die Frage, welchen Einfluss fermentierte Milchprodukte auf das Risiko für eine Depression haben.

Insgesamt konnten 8 Studien mit zusammen 83533 Teilnehmern betrachtet werden. Die Autoren fanden Evidenz für ein signifikant reduziertes Depressionsrisiko bei Ernährung mit fermentierten Milchprodukten (Odds ratio, OR: 0,89; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,81 – 0,98).

- Käse: OR: 0,91; 95 % KI: 0,84 – 0,98
- Joghurt: OR: 0,84; 95 % KI: 0,72 – 0,99

Allerdings konnte nicht gezeigt werden, dass eine übermäßige Ernährung mit fermentierten Milchprodukten das Depressionsrisiko beeinflusste.

© Alle Rechte: DeutschesGesundheits-Portal / HealthCom

DGVS unterstützt Ernährungsstrategie der Bundesregierung

Von der Gemeinschaftsverpflegung in Kitas, Schulen und Kliniken über die bessere Krankheits-Prävention mit der richtigen Ernährungsform bis hin zur Förderung von Forschung und Monitoring rund um Ernährung: Bis Ende des Jahres will der Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft Cem Özdemir im Austausch mit Fachleuten aus Wissenschaft, Wirtschaft, Umwelt- und Verbraucherschutz eine dezidierte Ernährungsstrategie der Bundesregierung ausarbeiten.

Diese soll gleichermaßen körperliche, soziale und planetare Belange vereinen. Gastroenterologinnen und Gastroenterologen behandeln tagtäglich Patientinnen und Patienten, die an den Folgen von Fehl- und Mangelernährung leiden. 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland leiden schätzungsweise unter einer Fettleber. Die Folgen reichen von einer Leberzirrhose, die hierzulande bereits rund eine halbe Millionen Menschen betrifft, bis hin zu Krebserkrankungen der Leber. Viele weitere sind bekannt: Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Darmkrebs. Dank intensiver Forschung können wir diesen Erkrankungen immer häufiger medikamentös oder operativ begegnen und Betroffenen so effektiv helfen. Durch eine Änderung der Ernährungsweise und des Lebensstils lassen sich viele Krankheiten komplett oder auch deren Fortschreiten vermeiden. Die Ernährungsstrategie sollte daher darauf abzielen, die richtige Ernährung zum richtigen Zeitpunkt verfügbar zu machen, Kinder benötigen andere Nährstoffe als schwer kranke oder genesende Menschen.

Der Beitrag ist leicht gekürzt.

Alle Infos unter:
www.@dgvs.de

Gesundheitsdatennutzungsgesetz: Zeitnahe, neutrale Datengrundlage bietet Potenziale für die Weiterentwicklung des Gesundheitswesens

Das Gesundheitsdatennutzungsgesetz „bietet die Chance, die Versorgung mit innovativen Arzneimitteln und Digitalen Gesundheitsanwendungen zu fördern. Dazu sollte jedoch das neue Forschungsdatenzentrum Gesundheit bestehende Datenmonopole der Gesundheitsbranche unbedingt aufheben“, kommentiert BAH-Hauptgeschäftsführer Dr. Hubertus Cranz den am 4. August 2023 vorgelegten Referentenentwurf des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) zum geplanten Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG). Die Verbändeanhörung dazu findet am heutigen Montag statt. Mit dem Gesetz will das BMG den Nutzen von Gesundheitsdaten für Forschung und Entwicklung sowie für die Gesundheitsversorgung verbessern, insbesondere im Arzneimittelbereich.

Für den BAH ist neben einer zügigen und koordinierten Antragsabwicklung vor allem die Neutralität beim Zugriff auf Gesundheitsdaten von Bedeutung: „Die einheitliche und gemeinsame Datengrundlage spielt eine entscheidende Rolle bei der Erzielung von Verhandlungsergebnissen, um den verschiedenen Interessen im Bereich Arzneimittel und Digitaler Gesundheitsanwendungen gerecht zu werden. Das erst kürzlich gegründete Forschungsdatenzentrum Gesundheit könnte so zeitnah einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der Patientenversorgung leisten“, so Cranz.

Darüber hinaus sieht der BAH Verbesserungsbedarf bezüglich des Zugriffs auf verknüpfte Daten des Forschungsdatenzentrums Gesundheit und der klinischen Krebsregister. Hier sollte klar definiert werden, dass pharmazeutische Unternehmen ebenfalls Zugang zu diesen Daten erhalten, insbesondere im Rahmen der frühen Nutzenbewertung. Derzeit werden Versorgungsdaten in der frühen Nutzenbewertung des AMNOG nicht ausreichend berücksichtigt.

Im Rahmen des vorliegenden Entwurfs ist auch vorgesehen, dass Kranken- und

Pflegekassen die Befugnis erhalten sollen, datenbasierte Auswertungen zur persönlichen Gesundheitsvorsorge ihrer Versicherten, zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung und zur Erhöhung der Patientensicherheit durchzuführen. Somit ergibt sich für die Kranken- und Pflegekassen die neue Gelegenheit, ihre Versicherten auf individueller Basis zur Gesundheitsvorsorge anzusprechen. „Das Thema ist von sensibler Natur, da Patienten normalerweise mit ihrem Arzt oder Apotheker über ihre individuelle Gesundheitsvorsorge sprechen. Daher ist es von wesentlicher Bedeutung, diese Leistungserbringer vorab in die Kommunikation zwischen Kranken- und Pflegekassen und den Patienten einzubeziehen. Nur so kann das Vertrauen der Patienten in die Nutzung ihrer Gesundheitsdaten gestärkt werden“, betont BAH-Hauptgeschäftsführer Cranz.

Der Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller e.V. (BAH) ist der mitgliederstärkste Branchenverband der Arzneimittelindustrie in Deutschland.
Unter www.bah-bonn.de gibt es mehr Informationen zum BAH.

Stellungnahme zu Alzheimer-Wirkstoff Donanemab

Der Pharmakonzern Lilly hat neue Daten aus der Phase-3-Studie TRAILBLAZER-ALZ 2 zum experimentellen Alzheimer-Wirkstoff Donanemab vorgestellt. Die Studienergebnisse waren mit Spannung erwartet worden, nachdem der Pharmakonzern bereits im Mai erste Studienergebnisse veröffentlicht hatte. Diese haben eine moderate Wirksamkeit von Donanemab bei Alzheimer-Patient*innen im Frühstadium belegt. Die neuen Daten wurden auf der Alzheimer-Konferenz Alzheimer's Association International Conference in Amsterdam präsentiert und in der Fachzeitschrift „JAMA“ veröffentlicht.

Dr. Linda Thienpont, Leiterin Wissenschaft der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative, bezieht wie folgt Stellung:

Die aktuellen Ergebnisse bestätigen die erfreuliche Wirkung von Donanemab erneut, allerdings auch die bedenklichen Nebenwirkungen. Donanemab entfernt die schädlichen Amyloid-Ablagerungen im Gehirn und verlangsamt den Krankheitsverlauf. Die aufgetretenen Nebenwirkungen wie Hirnschwellungen und Hirnblutungen sind weiterhin besorgniserregend und erfordern im Falle einer Zulassung, eine engmaschige medizinische Betreuung. Erfreulich ist, dass die Proband*innen auch nach dem Absetzen des Wirkstoffes von der Wirkung profitierten.

Bei fast der Hälfte (47 %) der Studienteilnehmer*innen im frühesten Krankheitsstadium, die Donanemab erhielten, kam es nach einem Jahr zu keiner klinischen Verschlechterung mehr. Das bedeutet allerdings auch, dass es bei der anderen Hälfte (53%) trotz Donanemab-Gabe, dennoch zu einer Verschlechterung des Krankheitsverlaufs

kam. Klar ist, dass Donanemab nicht für alle Alzheimer-Patient*innen das Mittel der Wahl sein wird.

Die drei Todesfälle, die bereits im Mai vom Hersteller Eli Lilly genannt wurden, gelten nun als behandlungsbedingt und werden demnach der Behandlung von Donanemab zugeschrieben.

Weitere Informationen zu Donanemab
<http://www.alzheimer-forschung.de/forschung/aktuell/donanemab/>

Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit
<http://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer>

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Alzheimer-Forscherinnen und –forscher stellt kostenlos Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit.

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 Tekaat (Wein)
Susanne Pläß (Kulinarik, Reise, Foto)
Dr. Alexander Pohlmann (Gastronomie und Hotels)
Albin Thöni (Südtirol Spezialist für Wein und Gastronomie)

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 Verlagserslaubnis 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 eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

Empagliflozin antientzündlich bei Typ-2-Diabetes und koronarer Herzkrankheit

Der SGLT-2-Hemmer Empagliflozin kann bei Patienten mit Typ-2-Diabetes und koronarer Herzkrankheit Entzündungsmarker und oxidativen Stress senken.

Kurz & fundiert

- Hat Empagliflozin kardiovaskuläre Vorteile bei Typ-2-Diabetes und koronarer Herzkrankheit?
- Empagliflozin ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der SGLT-2-Hemmer
- Behandlung von Typ-2-Diabetes und Herzinsuffizienz
- Randomisierte kontrollierte Studie mit 95 Patienten

Systemische Entzündungen und oxidativer Stress können bei Patienten mit Typ-2-Diabetes kardiovaskuläre Schäden verursachen. Eine binationale Studie aus dem Iran und den USA hat sich mit den antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen von Empagliflozin beschäftigt. Die Thrombozytenfunktion, oxidative und antioxidative Biomarker sowie entzündungsfördernde Wirkstoffe wurden zu Studienbeginn und nach 26 Wochen gemessen.

Empagliflozin bei gleichzeitigem Typ-2-Diabetes und koronarer Herzkrankheit

In die randomisierte kontrollierte EMPA-CARD-Studie wurden insgesamt 95 Patienten (41,05 % männlich; mittleres Alter 62,85 ± 7,91 Jahre; mittlerer HbA1c 7,89 ± 0,96 %) mit gleichzeitigem Typ-2-Diabetes und koronarer Herzkrankheit (KHK) eingeschlossen. Die Probanden wurden randomisiert (1:1) zur Behandlung mit Empagliflozin (10 mg/Tag) oder

Placebo zugeteilt. Patienten, die mit Empagliflozin behandelt wurden, hatten niedrigere Spiegel von Interleukin 6 (IL-6) (adjustierte Differenz (adiff): -1,06 pg/ml; 95 % KI: -1,80 bis -0,32; p = 0,006), Interleukin 1β (IL-1β) und hochempfindlichem C-reaktivem Protein (Hs-CRP) (adiff: -4,58 pg/ml und -2,86 mg/l; p = 0,32 bzw. 0,003) im Vergleich zu Placebo. Es gab Erhöhungen der Superoxidase-Dismutase (SOD)-Aktivität, Glutathion (GSHr) und der gesamten antioxidativen Kapazität (TAC) in der Empagliflozin-Gruppe (adiff: 3,7 U/ml, 0,57 mM und 124,08 mmol/l; 95 % KI: 1,36 – 6,05; 0,19 – 0,95 und 47,98 – 200,18; p = 0,002, 0,004 bzw. 0,002). Während sich bei den reaktiven Sauerstoffspezies (ROS) eine signifikante Verbesserung zeigte (adiff: -342,51; 95 % KI: -474,23 bis -210,79; p < 0,001) änderten sich die Katalaseaktivität (CAT), Malondialdehyd (MDA) oder Proteincarbonylgruppen (PCG) nicht signifikant. Zudem war die P-Selektin-Antigenexpression auf der Blutplättchenoberfläche signifikant reduziert (adiff: -8,81; 95 % KI: -14,87 bis -2,75; p = 0,005). Marker des

glykämischen Status (Nüchtern-Blutzucker, HbA1c und HOMA-IR (Homeostatic Model Assessment for Insulin Resistance)) konnten durch Empagliflozin signifikant verbessert werden (p < 0,001).

Kardiovaskuläre Vorteile bei Typ-2-Diabetes und koronarer Herzkrankheit

Bei Patienten mit Typ-2-Diabetes und KHK kann eine 6-monatige Behandlung mit Empagliflozin Entzündungen, Thrombozytenaktivität und oxidativen Stress reduzieren. Die Behandlung ist mit klinischen kardiovaskulären Vorteilen verbunden.

© Alle Rechte:
DeutschesGesundheitsPortal /
HealthCom



Hui



Pfui

Unsere Ozeane drohen zu gewaltigen Mülldeponien zu werden – mit tödlichen Folgen für ihre Bewohner: **oceancaare.org**