

gegründet  
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

# Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 9/10 – 2024

## DER WEIN- GENIESSER TIPP

Südtiroler Weine  
Geschmack auf der Leinwand

## NEUES AUS DER GENUSSWELT

Neue Sterne in Belgien  
und den Niederlanden

Eine mediterrane Kreuzfahrt  
Swan Hellenic Diana

Neues vom Wilden Kaiser

Sylt  
Kochkunst im Landhaus  
Stricker

Top-Köche beim  
38. Schleswig-Holstein  
Gourmet-Festival

Familienurlaub im Precise  
Resort Rügen

## GOLFEN UND GENUSS

Ägypten

Prag

## BUCHTIPPS

## MEDIZIN NEWS

## PHARMA NEWS

9/10 – 2024  
43. Jahrgang  
ISSN 0177-3941  
H 54575



Hamburg

Matteo Ferrantino

im **bianc**

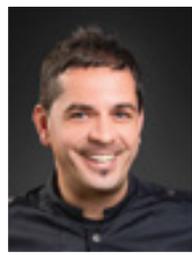


Liebe **Gour-med** - Leserinnen und Leser,

Der Herbst ist grundsätzlich eine angenehme und beliebte Jahreszeit, wenn, ja wenn die Widrigkeiten dieser Welt uns nicht so sehr beeinträchtigen würden. Es brennt an vielen Stellen auf dem Erdball und friedliche Lösungen sind, zumindest nicht kurzfristig, zu erwarten. Da stellt sich für mich die Frage, darf ich zur Tagesordnung übergehen und über Luxushotels, Sterneköche, exklusive Weine und Reisen in Gour-med berichten? Ja, ich darf nicht nur, ich muss!

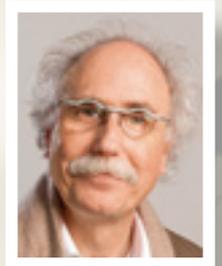
Wir alle brauchen Perspektiven, die uns von den schrecklichen Ereignissen ablenken. Unser Leben darf nicht bestimmt werden von den Autokraten, Oligarchen, Diktatoren und Demokratieverächtern, die alle eine Spur von Menschenrechtsverletzungen hinterlassen.

Lassen Sie mich hier einige Beispiele nennen, die das Leben etwas genussvoller werden lassen. Eines ist, wie internationale Zusammenarbeit zu ganz großem Erfolg geführt werden kann, im Restaurant blanc in Hamburg, geführt von dem 2 Sterne-Koch Matteo Ferrantino. Ein Kochgenius, der zu den Besten gehört.



Dr. Pohlmann im Hauptberuf Onkologe und Gewinner einer TV-Serie „Das perfekte Dinner“ reist gerne um die Welt. Dieses Mal hat es ihn in die Niederlande und nach Belgien gezogen. Gleich zwei großartige Restaurants, beide Sterne gekrönt sind eine Reise in die Nachbarländer wert.

Tausendsassa Gerd Krauskopf übernimmt gerne Reisen, auch wenn es mal Umstände macht. Seine Schreibfreude ist unbegrenzt. Die Reiseberichte erfreuen nicht nur die Redaktion, sie sind das Highlight in jeder Gour-med-Ausgabe. Dieses Mal hat er positive Erfahrungen aus Kroatien und vom Wilden Kaiser mitgebracht.



Außerdem stellen wir für Kreuzfahrtliebhaber und solche die es werden wollen, eine Reise mit der Swan Hellenic Diana vor.

Wie immer haben wir sehr schöne Empfehlungen für attraktive Veranstaltungen, die den beginnenden Winter angenehmer werden lassen. Neues aus der Medizin und Pharmawelt ist auch wieder berücksichtigt.

Bleiben Sie positiv und gesund. Genießen Sie den Herbst und freuen Sie sich auf die langen Abende.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

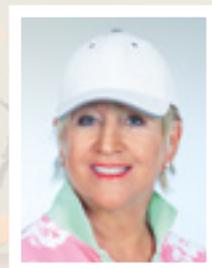
Klaus Lenser

Nicht vergessen: ALLES WIRD GAR !!!

PS: Die neuesten Informationen zwischen den Hauptausgaben finden Sie in unserem Newsletter:  
[www.gour-med.de/Newsletter.58.0.html](http://www.gour-med.de/Newsletter.58.0.html)

Haben Sie Anregungen, Tipps oder Kritik, bitte schreiben Sie uns an: [www.gour-med@gour-med.de](mailto:www.gour-med@gour-med.de)

Wir sind auch hier:  
**Instagram** Gour\_med1 – **Facebook** – **Linkedin**



Unsere Golfexpertin Elsa Honecker frönt nicht nur dem Abschlag, sie liebt es ebenso kulinarisch verwöhnt zu werden. In ihrer Rubrik Golf- und Genusstipps stellt sie einen ägyptischen sowie einen Course in Prag vor. Für Golfer, zwei Destinationen die eine Reise wert sind.

Susanne Plaß ist wie immer unermüdlich auf der Suche nach Besonderem. In Berlin hat sie ein Restaurant mit dem Namen Cookies Cream entdeckt. Noch heute schwärmt sie von dem Erlebnis.



Die Autorin war auch als Organisatorin bei der Eröffnung des 38. Schleswig-Holstein Gourmet-Festivals. Ihre Quintessenz: Wer nicht dabei gewesen ist hat viel versäumt.

Titelbild: Klaus Lenser



28 Toskana



42 Rügen



14 Swan Hellenic Diana



46 Ägypten

## 10 DER WEIN-GENIESSER-TIPP

10 Südtiroler Weinkunst

## 12 NEUES AUS DER GENUSSWELT

12 wineBANK in Bern

14 Swan Hellenic Diana

18 Restaurant Cookies Cream

20 Schloss Fleesensee

20 Sylt: Landhaus Stricker

22 Schleswig-Holstein Gourmet Festival

25 Hofke van Bazel

## 28 GENUSS- UND REISETIPPS

28 Toskana

30 Kroatien

33 Wilder Kaiser

36 Española

38 Inter Scaldes

42 Rügen

## 46 GOLFEN UND GENUSS

46 Ägypten

50 Prag

## 54 KURZ NOTIERT

## 58 #PROUDTOKELLNER

## 60 DAS BESONDERE BUCH

## 62 MEDIZIN NEWS

## 66 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL

63 IMPRESSUM

# Besonders empfehlenswert

---

Hamburg

## Matteo Ferrantino im bianc Feingeist und Genusskreator

Gour-med



Immer gut gelaunt – Matteo Ferrantino

**G**ourmet-Restaurants, viele mit Michelin-Sternen dekoriert, gibt es in Hamburg einige. Alle kochen auf hohem Niveau und bieten hochwertige Leistungen an, der authentischste unter ihnen für uns der Italiener Matteo Ferrantino,

Küchenchef und Betreiber des bianc im Szeneviertel Speicherstadt.

Der Küchenchef hat geradezu eine klicheehafte Karriere gemacht. Geboren und aufgewachsen in Mattinata, einem kleinen

Örtchen in Apulien, etwas nördlich von Bari. Er entdeckte seine Berufung zum Kochen schon früh und seine Mamma Lucia, die er sehr liebte und verehrte, unterstützte seine Begabung. Bereits als 9-jähriger Bub fing er an zu kochen, immer getragen von

# Besonders empfehlenswert



Ein Blick in die offene Küche ist erlaubt und gewünscht

ist eine Hommage an seine verehrte Mamma Lucia, seine wichtigsten Kollegen, mit denen er gearbeitet hat, und natürlich eine Autobiografie mit seinen Lieblingsrezepten.

In seinen Menus lebt Matteo Ferrantino das, was er wirklich ist: emotional, innovativ, risikofreudig und vor allen Dingen immer ehrlich. Zu sich und allen anderen Menschen.

Diese Einstellung findet man auch in jedem seiner Gerichte. Das Motto für ihn: Wähle die besten Produkte, lass sie, wie sie sind. Versuche kein "AbraKadabra", mach es simpel aber sexy!



dem Willen, ein großartiger Koch zu werden. Schnell erkannte der kleine Matteo, nichts prägt die Essgewohnheiten mehr als das Elternhaus und die Heimat. Das ist der Grundstein seiner heutigen Küche.

Sein Talent sowie der erforderliche Ehrgeiz spornten Matteo Ferrantino an, sich weiterzuentwickeln, um immer besser zu werden. Als 18-jähriger Koch wechselte er in ein Restaurant auf Mallorca und wurde dort von keinem geringeren als dem schon damals bekannten Sternekoch Roland Trettl zufällig entdeckt.

Gemeinsam mit Eckart Witzigmann und Roland Trettl arbeitete er dann im Salzburger Gourmettempel Hangar 7. Danach holte ihn Dieter Koschina nach Portugal in die Sterne bewertete Villa Joya, wo er fünf Jahre als Küchenchef zusammen mit Dieter Koschina am Herd stand.

Sein Traum war allerdings immer ein eigenes Restaurant zu haben. 2017 konnte er diesen Traum realisieren. Das bianc wurde eröffnet und war in kürzester Zeit eine der besten Hamburger Restaurantempfehlungen. Mit 2 Michelin-Sternen zählt Matteo Ferrantino zu

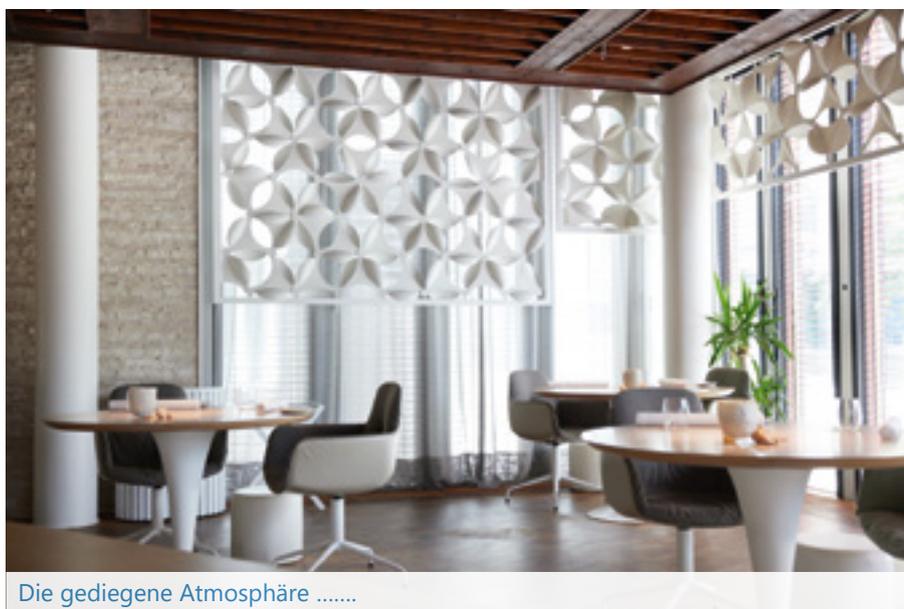
den 100 Top-Köchen in Deutschland. Weitere Auszeichnungen und Ehrungen folgen, die einstimmig seine Spitzenleistungen würdigen. In 2023 veröffentlicht der Küchenchef sein bisher einziges Buch, dem die Bezeichnung Kochbuch nicht ganz gerecht wird (s. Seite 61). Es

Jeder Gang des Menus entspricht der Philosophie des Chefs, die von den Mitarbeitern ob Küche oder Service, mitgetragen



Jeder Gang...

# Besonders empfehlenswert



Die gediegene Atmosphäre .....

Souschef, Poissonnier, Gardemanger, Rotisseur etc. gibt es im blanc nicht. Was gerade anfällt, wird von dem erledigt, der die Hände frei hat. Das Team sieht sich als Orchester, das vom Dirigenten Matteo Ferrantino zu optimaler Leistung geführt wird. Wie perfekt alle miteinander harmonisieren, wird mit jedem Gericht deutlich.

Eine enge Bindung aller Mitstreiter ist dem Küchenchef sehr wichtig. Einige begleiten ihn schon fast 20 Jahre. Sie glauben an ihn und er weiß dieses Vertrauen zu schätzen.

Die Erkenntnis, dass ohne diese Harmonie ein Gourmetrestaurant auf dem Niveau nicht zu führen ist, hat er verinnerlicht. Harmonie ist wichtig, sie wird praktisch in allen Bereichen gelebt. Küchen Foto 2 Mitarb. am Pass

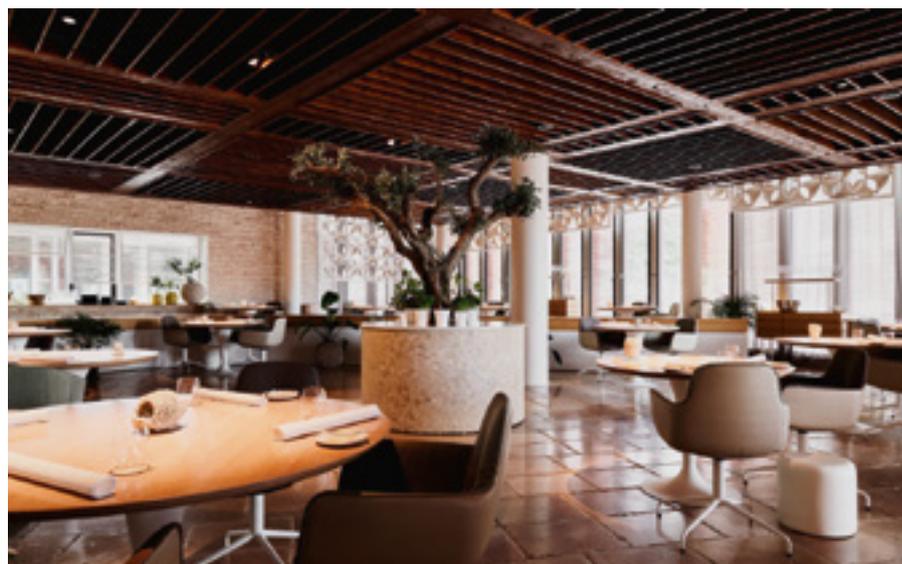
und gelebt wird. Die Gerichte sind filigran, ja amourös und ein Spiegel der Lebenshaltung des Kochs. Kreativ mit ausdrucksstarken Aromen zu einer vollendeten, harmonischen Komposition mit furiosem Finale.

Der grandiose Küchenchef stellt immer wieder unter Beweis, dass Essen mehr als Nahrungsaufnahme ist. "Beim Essen geht es immer um den Geschmack, den gilt es herauszuarbeiten und so zu betonen, dass man sich am liebsten die Finger ablecken möchte", so betont er selber. Im blanc ist das kein außergewöhnlicher Wunsch. Essen mit den Fingern ist bei einigen Gängen obligatorisch. Matteo Ferrantino betont "Wer im blanc den Teller ablecken möchte, der soll es tun, denn dieser Gast hat begriffen, worum es mir geht: Geschmack, nichts anderes".

Bei alledem bleibt er seiner Heimat treu. Seine Küche, Mare & Montagna, das ist die Referenz an die Heimat Mattinata. Sein Kochstil ist zu 100 % mediterran,

kein Schickimicki, kein modischer Trend. Der Anspruch ist, für ganz normale Menschen zu kochen. In der Küche sind alle Mitarbeiter des Teams für jede Arbeit zuständig. Die klassische Zuordnung wie

Das Credo im blanc: Wenn alle ihren Job mit Herzblut machen, dann fliegen wir... und die Gäste. Für alle gilt, wir sind nun mal nicht ganz normal. Nicht mal ein kleines bisschen.



...im modernen italienischen Interieur des Restaurants ist sehr gemütlich

# Besonders empfehlenswert

Schon die Bezeichnung des Menus sagt viel über die Mentalität der visionären Ideen für die Produktverarbeitung aus. EMOTIONEN, so ist der Name des aktuellen Menus. Der Auftakt, die servierten Amuse Bouche sind ein Meisterwerk aromatischer Finesse, die auch optisch begeistern.



Jeder der 10 Gänge dieses Menus ist eine Liebeserklärung an die Produkte. Die Zusammensetzung aus mediterranen Spezialitäten zeigt, wie akribisch die zum Teil sehr unterschiedlichen Aromen und Texturen ausgewählt sind und sich ergänzen.

Ob Bluefin Tuna mit Pata Negra und Gazpacho oder Sot l'laise mit Trüffel und Champignon, immer wird, was den Küchenchef motiviert: GESCHMACK.

In dem 2023 veröffentlichten Buch von Matteo Ferrantino betont er immer wieder, dass es ein Herzensanliegen ist, den Geschmack jedes Produktes erkennbar herauszuarbeiten. Das Buch wurde gleich zweimal, mit dem Red Dot für perfektes Design und als bestes Kochbuch des Jahres, ausgezeichnet.



Es ist bewundernswert, dass Matteo Ferrantino nach mehr als zwei Jahrzehnten mit noch immer neuer Energie, voller Ideen und Kreativität seine Gäste kulinarisch verzaubern kann.

Die helle Einrichtung und der großzügige Abstand der Tische, alles im italienischen Stil, vermittelt ganz bewusst eine mediterrane Atmosphäre mit Urlaubsflair. Hell, freundlich, gemütlich und modern, ganz wie der Küchenchef seine Kochkunst zelebriert.



...eine filigrane Meisterleistung

Ohne Übertreibung, für uns ist er ein Genie, nicht nur am Herd, aber hier ganz besonders. Unverständlich ist es uns, warum das bianco bisher keinen 3. Stern bekommen hat. Verdient ist die Auszeichnung schon lange. Das bestätigen nicht nur Connaissseure, auch Experten sind dieser Meinung.

Wer beste authentische mediterrane Küche liebt, sollte nicht versäumen, das bianco zu besuchen. Reservierungen sind erforderlich. Für alle Leserinnen und Leser haben wir Matteo Ferrantino um ein Rezept zum Nachkochen gebeten. Er hat uns gleich zwei Rezepte zur Verfügung gestellt. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Foodcredit: Gour-med, bianco

bianco  
Am Sandtorkai 50, 20457 Hamburg  
Tel: +49 40 1811 97 97  
[www.bianco.de](http://www.bianco.de)

In diesem Beitrag sind einzelne Passagen und Zitate aus dem Buch von Matteo Ferrantino Simple& Sexy sinngemäß übernommen worden

# Rochenflügel, Amalfi-Zitrone, Kapern, Pedro Ximénez

Das Rezept ist für 4 Personen.

## Zutaten

### Rochenflügel

- 4 Filets vom Rochenflügel ohne Haut, à 60 g
- Olivenöl
- Fleur de Sel

### Zitronenbuttersauce

- 100 g Salzbutter
- 50 g frischer Ingwer, fein geschnitten
- Frische Zitronenfilets von 3 Zitronen
- Frische Tomatenfilets von 2 Tomaten
- 350 g Kalbsjus (siehe Basics, S. 266)
- Salz

### Amalfi - Zitronengel

- 325 g unbehandelte Amalfi-Zitronenschale, in Zesten
- 300 g Amalfi Zitronensaft frisch gepresst
- 35 g Zucker
- 70 g Butter
- 100 g Zitronenblättersirup (siehe Basics S. 270)
- 50 g Wasser von eingelegten Salzzitronen
- Etwas gelbe Lebensmittelfarbe
- Etwas Xanthan

### Pedro-Ximénez-Gelee

- 350 g Wasser
- 100 g Sherryessig
- 25 g Pedro Ximénez Essig
- 3 g Agar-Agar
- 3 Blätter Gelatine, eingeweicht

### Anrichten

Eingelegte zarte Kapernstrauchtriebe mit Blütenknospen, in Backteig (siehe Basics S. 271) bei 180 °C frittiert frische Kapernblüten Eingelegte Kapernknospen, mit Haselnussöl mariniert Basilikumblättchen

**Röchenflügel** – Die Rochenflügel-Filetstücke mit etwas Olivenöl vakuumieren und im warmen Wasserbad bei konstant 54 °C 8-9 Minuten garen. Danach aus dem Vakuumierbeutel nehmen, mit einem Flambiergerät gut abflammen und mit Fleur de Sel würzen. Ersatzweise den Fisch in reichlich lauwarmes Olivenöl legen und langsam und behutsam konfieren. Danach abtropfen und ebenfalls abflammen.



**Zitronenbuttersauce** - Die Salzbutter in einem Topf leicht bräunen. Den fein geschnittenen Ingwer, die Zitrone und die Tomatenfilet zugeben. Alles so lange anbraten, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist. Dann mit der Kalbsjus aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce 2-mal passieren und je nach Geschmack mit Salz abschmecken.

**Amalfi-Zitronengel** – Die Zitronenzesten 3-mal in frischem Wasser blanchieren. Danach in frischem Wasser 30 Minuten kochen. Anschließend abgießen und in den Thermomix geben. Den Zitronensaft, den Zucker, die Butter, den Zitronenblättersirup und das Salzzitronenwasser zugeben und alles zusammen 5 Minuten fein mixen. Das Gel mit etwas Lebensmittelfarbe gelb einfärben und mit etwas Xanthan binden, dann durch ein Sieb passieren und kaltstellen.

**Pedro-Ximénez-Gelee** – Alle Zutaten, außer Gelatine, verrühren und aufkochen. Die Flüssigkeit auf 60 °C abkühlen lassen und darin die eingeweichte Gelatine auflösen. Danach in einem Behälter gelieren lassen und vor dem Anrichten in kleine Würfel schneiden.

**Anrichten** – Je 1 geflammten Rochenflügel auf den Teller legen und mit ausgebackenen Kaperntriebknospen und frischen Kapernblüten garnieren. Rundherum je 3 Würfel Pedro-Ximénez- Gelee verteilen. Je 3 kleine Tupfen Amalfi-Zitronengel aufspritzen und mit je 1 marinierten Kaper sowie 1 Basilikumblättchen garnieren. Die Zitronenbuttersauce in kleine Kannchen füllen und bei Tisch angießen.

Fotocredit: Helge Kirchberger Photography

# Frozen Yoghurt, Himbeere, Rhabarber

Das Rezept ist für 4 Personen.

## Zutaten

### Frozen Yoghurt

- 800 g Joghurt Soft – Frozen Yogomix (Pulver) von PreGel
- 2 kg Ziegenmilch
- 500 gr Ziegenjoghurt
- Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
- Abrieb von 1 unbehandelten Orange

- Kristalline Himbeeren
- 50 g frische Himbeeren
- Etwas Himbeercoulis zum Füllen
- 125 g Manitol-Pulver

### Himbeerrosen

- 200 g Fondantmasse
- 100 g Isomalt
- 100 g Glukosepulver
- 20 g gefriergetrocknetes Himbeerpulver zum Bestäuben

### Rhabarber

- 1 kg Rhabarberstangen
- 2 Vanilleschoten
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 Scheiben frischer Ingwer
- 50 gr frische Himbeeren
- 100 ml Wasser
- 250 gr Zucker
- 25 ml Grand Marnier
- 750 ml Orangensaft
- Etwas Himbeerpüree

### Anrichten

Mandelstreusel, mit Orangen und Zitronenabrieb verfeinert, Himbeersauce  
Frische Himbeeren  
Atsinakresse

**Frozen Yoghurt** – Das Joghurt Soft-Frozen Yogomix zusammen mit der Ziegenmilch, dem Ziegenjoghurt, sowie dem Zitronen- und Orangenabrieb mixen und 1 Stunde ziehen lassen. Die Eismasse passieren und in einer Softeismaschine zu Frozen Yoghurt gefrieren.

**Kristalline Himbeeren** – Die Himbeeren mit den Himbeercoulis füllen. Auf je 1 dünnes Stäbchen stecken und einfrieren. Das Manitol-Pulver in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen, bis sich das Pulver vollständig verflüssigt hat. Die gefüllten Himbeeren im gefrorenen Zustand in das flüssige Manitol tauchen, sodass sich eine kristalline Kruste bildet. Die Stäbchen entfernen. Anschließend kurz auftauen lassen und anrichten.

**Himbeerrosen** – Den Fondant zum Schmelzen bringen. Das Isomalt und das Glukosepulver nach und nach zugeben

und bei mittlerer Hitze auf 160 °C erhitzen. Die Zuckermasse auf eine Silikonbackmatte gießen und bei Raumtemperatur aushärten lassen. Die ausgehärtete Zuckermasse im Thermomix zu sehr feinem Pulver mixen, dann 100 g Zuckerpulver mit 20 g Himbeerpulver mischen. Mithilfe einer runden Schablone (Durchmesser 5 cm) Kreise auf eine Silikonbackmatte sieben.

Die Zuckerkreise im Backofen bei 160 °C (Umluft) etwa 2 Minuten backen. Die noch heißen Zuckerchips auf die Arbeitsfläche stürzen und nach 1 Minute die oben liegende Silikonbackmatte abnehmen. Die Zuckerchips noch im warmen Zustand zu Rosen formen, dazu am besten unter einer Wärmelampe arbeiten. Die Himbeerrosen bis zum Anrichten in einem luftdichten Behälter verwahren.

Schokoladenkorallen – 200 g weiße Schokoladen behutsam über einem warmen Wasserbad schmelzen und auf eine Temperatur von 40-45 °C erwärmen. Die restliche, sehr fein gehackte Schokolade (70 g) hinzufügen, vom Wasserbad nehmen und schmelzen. Die Schokolade auf 26-27 °C temperieren lassen. Anschließend auf 28 °C erwärmen und in eine flexible Spitzflasche füllen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und gleichmäßig mit Himbeerpulver übersieben. Mit der flüssigen Schokoladen kleine, korallenartige Linien

aufmalen. Die Schokoladenkorallen mit Himbeerpulver übersieben und im Gefrierfach aushärten lassen.

**Rhabarber** – Die Rhabarberstangen waschen, schälen und in etwa 0,8 – 1 cm große Stücke schneiden. Die Schale bei Seite legen. Die Rhabarberstücke in einer Backform verteilen. Darauf 1 aufgeschlitzte Vanilleschote, das angeklopfte Zitronengras, den Ingwer und die Himbeeren verteilen. Für den Sirup das Wasser mit 200 g Zucker aufkochen und über den Rhabarber träufeln. Den Rhabarber im Backofen bei 160 °C bissfest schmoren. Zwischenzeitlich den restlichen Zucker (50 g) karamellisieren und mit Grand Marnier ablöschen. Dann 1 aufgeschlitzte Vanilleschote, die Rhabarberschalen und den Orangensaft zugeben. Alles zusammen etwa um die Hälfte einkochen und passieren. Die abgekühlte Orangensaftreduktion mit dem Himbeerpüree abschmecken und mit dem geschmorten Rhabarber vermengen

### Anrichten

Je 0,5 EL Mandelstreusel mittig auf einen Teller geben und mit Frozen Yoghurt bedecken. Dann etwas Himbeersauce darüber gießen und mit Himbeerrosen, Schokoladenkorallen, kristallinen und frischen Himbeeren, Rhabarber und Atsinakresse garnieren.

Fotocredit: Kirchgasse Photography



## Südtiroler Weinkunst

Aromen-Harmonien für die Sinne oder wenn Sensorik optisch wird.  
Wie der Geschmack des Weines auf die Leinwand kommt!

**W**enn Weinkultur und Kunst sich treffen, verschmelzen Gaumen- und visuelle Genüsse zu einem einzigen Kunstwerk: Malerin und Kalligraphin Jeannine Platz verwendete drei ganz unterschiedliche Weine aus Südtirol, um mit ihnen zu malen. Während einer Life-Art-Performance verkosteten die TeilnehmerInnen diese drei Weine und teilten ihre Geschmacksassoziationen, die sie mit den Weinen verbanden, mit der Künstlerin.

Diese Assoziationen wurden dann von ihr auf die Leinwand übertragen. Die Eindrücke reichten von „Spaziergang im Morgentau“ über „opulent“ bis zu ganz ungewöhnlichen Assoziationen wie beispielsweise „Ballerina bei der Generalprobe“.



Künstlerin Jeannine Platz mit Eduard Bernhart, Direktor des Konsortiums Südtirol Wein

Das Konsortium Südtirol Wein hat mit dieser Art-Performance den Südtiroler Wein in einen überraschenden, künstlerischen Zusammenhang gesetzt, um die Vielfalt und Tiefe der Südtiroler Weine auf kreative Weise zu präsentieren und einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

Eduard Bernhart, Direktor des Konsortiums Südtirol Wein: „Wir haben den Geschmack des Weines auf die Leinwand gebracht. Die Verschmelzung von Kunst, Kulinarik und Weinkultur spricht alle Sinne an. Es war ein wundervoller Abend im Atelier von Jeannine Platz, ein einzigartiges Kunst- und Geschmackserlebnis für die Teilnehmer!“ Die drei entstandenen Kunstwerke werden im künftigen "Haus des Weines" in Bozen ausgestellt, das derzeit vom Konsortium Südtirol Wein geplant und ausgebaut wird. Folgende Weine wurden während der Art-Performance auf die Leinwand gebracht:

### Kellerei Kaltern, Südtirol DOC Lagrein Riserva kunst.stück 2020:

Die tief-granatrote Farbe kündigt einen besonderen Lagrein an. Das lebendige Bouquet überrascht mit Frische und bezaubert durch Noten von dunklen Beeren, Röstaromen und dunkler Schokolade. Kräftige, runde Tannine umschmeicheln den Gaumen in einem harmonischen, eleganten Geschmackserlebnis. Der Abgang ist lang, angenehm und hinterlässt einen bleibenden Eindruck. Dieser Lagrein entfaltet sein volles Potenzial besonders gut bei kräftigen Gerichten, insbesondere gegrilltem oder geschmortem rotem Fleisch. Seine eleganten Tannine harmonisieren ausgezeichnet nicht nur mit deftigen Wildgerichten, sondern auch mit würzigem Käse.



### Franz Haas, Südtirol DOC Pinot Nero Schweizer 2021:

Der Pinot Nero Schweizer präsentiert sich mit zarter bis kräftiger rubinroter Farbe. Sein Bukett bezaubert durch vielschichtige Aromen von reifen Waldbeeren und Herzkirschen sowie würzigen Noten mit etwas Pfeffer und Leder. Die Aromen spiegeln sich auch im Mund wider. Im Gaumen überzeugt der Wein mit weichen, saftigen Gerbstoffen, mit Eleganz und Finesse, mit einladender Struktur und mit einem Körper, der dem Wein ein langes Leben schenkt. Der Pinot Nero Schweizer passt ausgezeichnet zu Geflügel wie Ente oder Fasan, zu geschmorten Wildgerichten, rotem Fleisch und reifen Käsesorten.

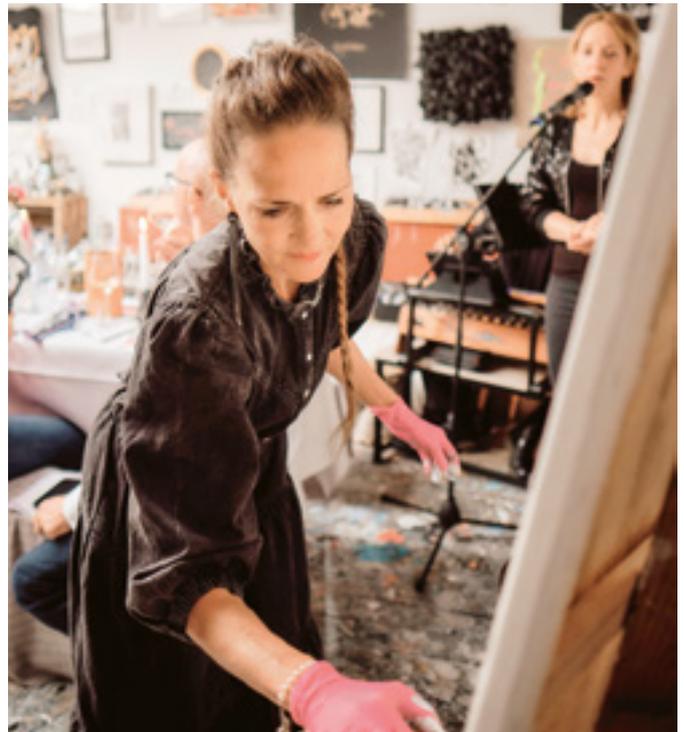




Ungewöhnliche Variationen: Wein und Farbe

## Weinhof Kobler, Südtirol DOC Gewürztraminer Feld 2022:

Reife gelbe Früchte verleihen diesem Wein einen bemerkenswerten Schmelz. Er besticht mit einem runden, leicht wärmenden Abgang, der viel Kraft besitzt und einen fruchtigen, floralen Nachhall hinterlässt. Der sortentypische Duft wird von Rosenblüten und Gewürznelken geprägt, während florale Aromen den markanten Geruch unterstreichen. Geschmacklich präsentiert sich der Wein trocken und sorgt für ein rundes Mundgefühl. Dank seiner Vielseitigkeit wird er gerne als Aperitif genossen und passt hervorragend zu Wurst und gereiftem Käse, Risotto, frischen Teigwaren mit Pilzen, Pizza, Sushi und Meeresfrüchten.



Jeannine Platz transformiert die Geschmacksnoten des Weines zu Kunstwerken



Jeannine Platz an der Leinwand

Die, bisher wohl einmalige, Idee des Südtiroler Weinkonsortium Weine und seine Erzeuger auf diese Weise mit Kunst zu verknüpfen entspricht ganz der Qualitätsentwicklung Südtiroler Weine in den letzten 20 Jahren. Der Weinanbau wurde geradezu mit künstlerischen Intentionen und dem Willen, immer etwas einmaliges Unverwechselbares zu produzieren, betrieben und gefördert. Die drei hier künstlerisch umgesetzten Weine sind ein Zeugnis der gesamten Realität des Weinbaus in Südtirol.

Fotocredit: Südtirol Wein / Tine Rau

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

## Gastronom Maurice Bridel eröffnet am 3. Oktober die erste Schweizer wineBANK in Bern Private Members' Club im UNESCO-Welterbe:

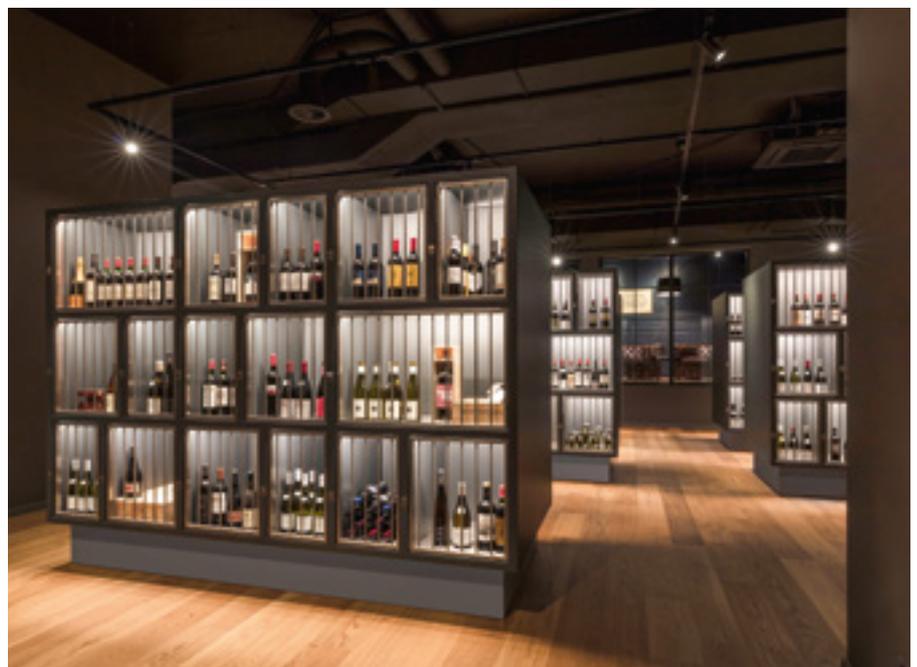


Gemütlicher Loungebereich mit Zugang zum wineOFFICE – dem wohl kleinsten "Business Center" Berns

Die wineBANK Bern wurde von insgesamt 27 engagierten Unternehmern aus Bern, Zürich und Zug realisiert. Mitgründer und Gastgeber ist Diplomhotelier Maurice Bridel. Er führt mit seiner Frau Christina die Restaurants Bonbec, Bay und Sua in Bern. „Die wineBANK verbindet auf perfekte Weise meine Begeisterung für exklusive Weine und meine Liebe zu stilvollen, geschichtsträchtigen Räumlichkeiten“, sagt der Gastronom. „Wir werden hier in den kommenden Monaten eine lebendige Wein Community aufbauen. Die Nachfrage ist gross, die ersten 50 Mitglieder haben bereits ihre Weinschätze in der wineBANK eingelagert und freuen sich auf unvergessliche Abende mit Freunden und Geschäftspartnern. Ein wichtiger Bestandteil unseres Angebots sind ‚money can't buy‘ Wein-Erlebnisse. Im Rahmen von hochkarätigen Anlässen werden wir zukünftig immer wieder

**D**as wineBANK Netzwerk expandiert weiter: nach der erfolgreichen Eröffnung in Heidelberg im Mai ist der Private Members' Club in der Berner Kramgasse mittlerweile der dreizehnte Standort der Gruppe. Damit ist die wineBANK Bern der einzige Club des Netzwerks in der Schweiz, weitere Locations sind in den nächsten zwölf Monaten geplant.

Die wineBANK Bern vereint auf den rund 300m<sup>2</sup> eines stilvoll inszenierten Altstadtkellers höchste Ansprüche an Weinlagerung und Genussskultur. Sie bietet ihren Mitgliedern nicht nur einen sicheren Ort für ihre Weine, sondern auch einen repräsentativen Rahmen für gesellige Abende und Geschäftstreffen. Mit ihrer Member's Card können Mitglieder die wineBANK 24/7 nutzen und erhalten darüber hinaus flexiblen Zugang zu allen Standorten des Netzwerks in Deutschland, Österreich und den USA.



In Tresoren lagern die Weinschätze der Club-Mitglieder

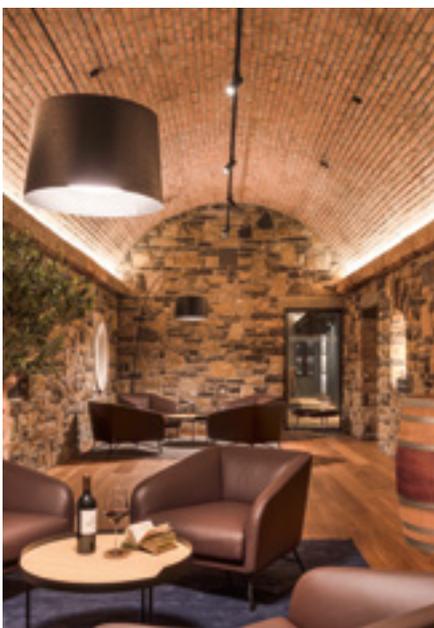


Zigarrenlounge mit Ausblick auf die Weintresore der wineBANK

herausragende Persönlichkeiten zu Gast haben und gemeinsam fantastische Weine verkosten!"

Mitglieder können den Club jederzeit betreten und ihre Gäste mit den eigenen, eingelagerten Weinen bedienen. Alternativ steht ihnen der private Terravigna Wine Shop sowie ein „by the Glass“ Weinausschanksystem zur Verfügung. Eine hochwertige Auswahl an Weinen lässt sich hier auf Knopfdruck glasweise verkosten.

wunderschöne Dächerlandschaft prägen die Geschlossenheit des Stadtbildes. Die 1191 gegründete Stadt gehört zu den grossartigsten Zeugnissen des mittelalterlichen Städtebaus.



In der wineBANK finden sich zahlreiche Ecken zum Entspannen und Genießen

Die Gäste bet. Mitglieder können sich entspannt in die Lounge, in die Vinothek oder in die Cigar Lounge zurückziehen. Wer vor dem Weingenuss noch etwas arbeiten möchte, kann das im wineOFFICE Business Center erledigen. Insofern ist die wineBANK der ideale Ort, um einen genussvollen Abend zu beginnen oder ihn stilvoll zu beschliessen.

Die wineBANK Bern befindet sich im Herzen der Altstadt nur wenige Schritte vom Zytglogge entfernt. Seit 1983 ist die gesamte Altstadt von Bern als UNESCO-Welterbe gelistet. Die kilometerlangen Laubengänge, die imposanten Sandsteinfassaden, der Figurenbrunnen aus der Renaissance, das Münster und die



Mitglieder verkosten hier ihre eigenen Weine oder nutzen das Angebot des integrierten Terravigna Wine Shop

Fotocredit: Frey+Frey

„Kramgasse 46,  
CH - 3011 Bern  
[www.winebank.ch](http://www.winebank.ch)

## Swan Hellenic Mit der Diana auf den Spuren mediterraner Kultur

Gour-med



SH Diana auf See

**A**lle Swan Hellenic Schiffe, ob Diana, Vega oder Minerva, genießen den Ruf exzellente Expeditionen in die Arktis und Antarktis anzubieten und damit unvergessliche Reiseerlebnisse zu ermöglichen. Jetzt wechselt die Swan Hellenic DIANA ins Mittelmeer und bietet attraktive Touren zu antiken Kulturstätten des Mittelmeeres.

Unsere Reise startet in Palermo auf Sizilien mit einem erfrischenden Geständnis des Taxifahrers, der uns vom Airport in den Hafen zur Swan Hellenic DIANA bringt. Wortreich erklärt er uns die Region und die Besonderheiten dies und jenseits der Straße und weist darauf hin, dass hier sehr viel von der „großen Familie“ sprich Mafia geregelt wird. Auf die Frage ob er, der Fahrer, denn auch dabei sei, antwortete er: Ja klar! Diese Offenheit erstaunte uns denn doch.

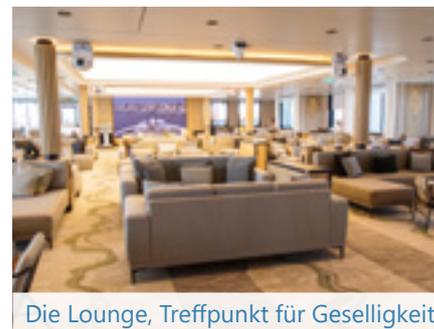


Kleine Gassen...



Hotel Dir. Oliver Gomes,  
Kapitän Vladimir Votiacov

Die Swan Hellenic DIANA gehört zu den eher kleineren Kreuzfahrtschiffen für maximal 190 Passagiere und ist erst 18 Monate alt, oder besser jung. Im typisch skandinavischen Ambiente wurde sie in einer finnischen Werft gebaut. Der gemütliche Eindruck entsteht durch viele helle Hölzer, große Fenster und warme Farben. Die großzügigen Kabinen mit Sitzecke, komfortablem Duschbad, großen Einbauschränken und viel Stauraum bestätigen die gute Planung der Schiffsarchitekten. Ein absolutes Highlight – besonders bei Fahrten in arktische Regionen – sind die kleinen Kamine auf jeder Kabine. Balkonkabinen ermöglichen es die mediterrane Sonne auch von dort zu genießen. Suiten wie Kabinen bieten eine hochwertige Bettenqualität, die für tiefen Schlummer sorgt. Getoppt wird das Wohlfühl-Ambiente durch einen exzellenten Room-Service. Jeder Wunsch wird sofort erfüllt.



Die Lounge, Treffpunkt für Geselligkeit

Die Diana ist nicht komplett belegt, aber gut ausgelastet. Eine große Gruppe der Passagiere kommt aus Brasilien und eine zweite aus New York. Der Rest verteilt sich auf Einzelreisende aus der ganzen Welt. Eine bunte Mischung, die internationale Kontakte garantiert.



...mit romantischen Winkeln

Das Ausflugsprogramm, von Palermo nach Piräus, verspricht viel Kultur, herrliche Landschaften, Naturwunder und natürlich auch interessante und kulinarische Abwechslung an Bord.



...und jeden Tag köstliche Dessert

Zum Lunch, auf dem Pooldeck, wird täglich eine große Auswahl Frischfisch sowie auch verschiedene Fleischvarianten gegrillt. Extrawünsche erfüllen die sehr freundlichen Service Mitarbeiter sehr gerne und freuen sich, wenn die Gäste glücklich und zufrieden sind.

man das Treiben beobachten kann. Oberhalb des Hafens liegen die befestigte Zitadelle und die Burg, die im 16. Jahrhundert von den Spaniern erbaut wurden. Die faszinierende Zitadelle beherbergt archäologische Funde. Alle Inseln der Gruppe sind UNESCO Kulturerbe und bekannt für ihre ursprüngliche Natur, wilde Steilküsten einer einmaligen Flora und herrlichen Buchten mit Sandstränden.



Herzafte Snacks...

Das Frühstücksbuffet lässt keinen Wunsch offen, auch nationale Spezialitäten, die einzelne Passagiere bevorzugen, sind im Angebot. Wegen der schon früh startenden Landausflüge ist die Frühstückszeit von 7:00 bis 9:00 Uhr festgelegt. Spätaufsteher finden ab 09:30 Uhr auf Deck 9 ein reduziertes Frühstücksbuffet vor. Hier könnte etwas mehr Abwechslung angeboten werden.

Die erste Destination nach Palermo ist die kleine Insel Lipari die zur Gruppe der sieben Liparischen oder auch Äolischen Inseln nordöstlich von Sizilien im Tyrrhenischen Meer gehört. Lipari, die größte der Äolischen Inseln, hat eine typisch mediterrane Landschaft. Lipari-Stadt ist ein geschäftiger kleiner Hafen mit hübschen pastellfarbenen Gebäuden und vielen Cafés und Restaurants, von denen

Weiter geht es Richtung Stromboli, wo wir eines der seltenen Naturereignisse Europas bewundern können. Der aktive Vulkan Stromboli, benannt nach der Insel, ist tagsüber nur als qualmender Berg wahrzunehmen. Nachts, bei klarer Sicht, verzaubert er mit seinem magischen mystischen Leuchten der glühenden Lava die Beobachter. Dieses Naturwunder beeindruckt auch Nihilisten.



Stromboli Vulkan

Nach diesem so hinreißenden Erlebnis steuert die SH Diana die Küstenstadt Giardini Naxos an. Von hier aus erreicht man nach einer kurzen, aber abenteuerlichen und serpentinreichen Fahrt mit Bus oder Auto das berühmte Taormina auf dem Monte Tauro.



Herrliche Landschaften...

Den Höhepunkt ihrer Berühmtheit erreichte die Stadt bereits im 19. Jahrhundert als touristischer Kurort. Zunächst überwiegend für europäische Adlige und viele feinsinnige Künstler. Das glamouröse Zeitalter beginnt im 20. Jahrhundert als Filmstars sowie viele Großindustrielle und auch die damals so genannten Playboys hier ihren Hang zum Luxus auslebten. Heute ist Taormina – leider – ein völlig überlaufener Ort mit Tausenden von Touristen, die sich durch die kleinen Gassen schlängeln. Attraktion Nummer 1 ist das Amphitheater, in dem viele kulturelle Veranstaltungen stattfinden. Den fantastischen Ausblick auf die Bucht von Giardini Naxos kann man kostenlos von hier oben genießen.



Taormina

Durch die Straße von Messina geht es zu unserem nächsten Halt Crotone, an der kalabrischen Küste. Der kleine Ort bietet nicht viel, da sollte man einen der Landausflüge, die vom Team der Diana gut vorbereitet und begleitet werden, buchen.

Von Kalabrien geht es weiter nach Apulien. Hier ankern wir im Hafen von Otranto, einer charmanten Küstenstadt, die berühmt für ihr reiches historisches und kulturelles Erbe sowie ihre wunderschönen Strände. Die Stadt, seit 2010 UNESCO Kulturerbe, beherbergt die Kathedrale von Otranto und das majestätische Castello Aragonese. Das pulsierende historische Zentrum und das lebendige kulturelle Leben machen Otranto zu einem lohnenden Reiseziel.



Ein Wasserfall der durch ein Restaurant fließt

Albanien ist das nächste Ziel der SH Diana. Wir erreichen den Hafen von Saranda oder albanisch Sarande. Die kleine Stadt hat sich in den letzten Jahren zu einem der bedeutendsten Küstenorte an der albanischen Riviera entwickelt.

Viele Urlauber nutzen auch die Gelegenheit, um mit einer kurzen Fährfahrt die griechische Insel Korfu zu besuchen. Neben verschiedenen Ausflugsangeboten

entscheiden wir uns für eine Jeep Safari, die uns neben wunderbaren Aussichten auf die Küste auch auf über 2000m Höhe ins Gebirge führt. Unser albanischer Guide, der sonst Englisch unterrichtet, gibt uns einen tiefen Einblick in Land und Leute. Ein sehr interessanter Ausflug, den wir nicht missen möchten.

Die griechische Küste mit dem Hafen von Preveza ist eine weitere Station auf unserer Reise. Der moderne Küstenort mit einem großen Yachthafen ist bei Seglern äußerst beliebt. Historisch Interessierte hingegen finden nach nur wenigen Fahrminuten außerhalb der Stadt eine Reihe geschichtsträchtiger Stätten vor. Preveza selbst ist überdies historisch nicht minder interessant. Die Geschichte der Stadt reicht zurück bis in das Jahr 1292, in dem ihr Name erstmals schriftliche Erwähnung fand, und zwar in der sogenannten Chronik von Morea.



...mit steilen Küsten

Bevor wir uns auf die spektakuläre Fahrt durch den Kanal von Korinth begeben, haben wir noch einen Stopp in Itea. Die Stadt verfügt nur über wenige Sehenswürdigkeiten. An der Hauptstraße entlang des Hafens stehen auf der Landseite dicht an dicht Cafés, Tavernen und Shops, am Meer entlang gibt es mehrere kleine Parks. Nicht weit entfernt – nur 15 km – ist Delphi, in der Antike eine der bedeutendsten Städte Griechenlands. Im berühmten Orakel von Delphi sagte die Pythia – eine Priesterin – den Herrschern der griechischen Welt die Zukunft voraus. Die Ausgrabungsstätte, die nördlich des Golfes von Korinth am Fuße des Parnassgebirges liegt, ist heute Weltkulturerbe.



Eine historische Kultstätte: Amphitheater in Taormina

Damit alle Gäste die Fahrt durch den Kanal aus nächster Nähe erleben können gibt es ein tolles Büffet auf dem Pool-Deck. Es kann geschlemmt und gleichzeitig gestaunt werden. Die aus Fels gehauenen Wände des 6,3 km langen Kanals erheben sich bis zu 84 m – ein wahrlich imposanter Anblick.



Ein technisches Wunderwerk gebaut ab 1884, eröffnet 1893. Der Kanal von Korinth

Der Kanal hat eine konische Form, baubedingt ist er unten deutlich schmaler als oben: Die Breite am Grund beträgt nur

21 m, an der Wasseroberfläche 24 m und oben 75 m bei einer Wassertiefe von nur 8 m. An beiden Enden des Kanals gibt es absenkbare Straßenbrücken, die je nach Schiffsverkehr ins Wasser versenkt werden können, um die Durchfahrt freizugeben.

Leider geht hiermit auch die Reise auf der SH Diana zu Ende. Am nächsten Morgen erreichen wir den Hafen von Athen – Piräus. Von hier geht es für die meisten Mitreisenden wieder nach Hause, bevor das Schiff zu einer weiteren Tour aufbricht. Diesmal sind es die kleinen ägäischen Inseln, die in den nächsten Tagen angefahren werden.

Was wir unbedingt lobenswert erwähnen möchten: Das umfangreiche Ausflugsangebot an Bord beinhaltet auch einen täglichen kostenlosen Ausflug, zu dem man sich aber verbindlich anmelden muss. Hervorzuheben ist auch das tägliche Dinner mit den aromatischen und delikaten Gerichten, für die der Küchenchef Eddy Barreto verantwortlich ist.



Eines der zahlreichen kulturhistorischen Gebäude in Otranto



Der Genussexperte: Küchenchef Eddy Barreto

Eine Reise mit der modernen SH Diana ist erholsam voller angenehmer Erlebnisse und bestens organisiert.



Auf der Brücke. Kapitän Vladimir Votiacov

Fotocredit: Gour-med

Infos:  
[www.vistatravel.com](http://www.vistatravel.com)  
[www.swanhellenic.com](http://www.swanhellenic.com)

# Zukunft des Essens wird in Cookies Cream serviert

Susanne Plaß



Cookies Cream Team – dritter v. l. Nicholas Hahn + Sous-Chef Patryk Döring

**A**bgefahren, spacy, cool – selbst diese Ausdrücke beschreiben nicht, was sich im Hinterhof zwischen Komischer Oper und The Westin Grand Berlin verbirgt. Das Cookies Cream ist anders als alle Restaurants - von der Location wie auch vom Angebot! Kein Schild an der Behrenstraße 55 weist auf das Cookies Cream und das benachbarte Restaurant Crackers hin, die sich die gleiche Metalltreppe teilen. Lediglich ein auf Beton gemalter Kussmund mit Schriftzug ist die einzige Orientierung, die dem Gast zeigt, hier bist Du richtig.

Im Jahr 2007 eröffnete der aus London stammende Cookie Heinz Gindullis das vegetarische Restaurant und war damit seiner Zeit weit voraus. Der Vegetarier wollte mit dem neuen Konzept ein

zukunftsweisendes Statement setzen und eine Nische in der kulinarischen Szene Berlins belegen. Mit 17 Jahren kam er in die Hauptstadt und verdingte sich als Tellerwäscher. Sein Name sprach sich schnell rum, denn er war Urheber von einzigartigen Partys, die schließlich in seinem legendären Cookies Club mündeten. 2014 änderte er das Konzept und statt Tanzbeine zu schwingen, dinieren heute um die 100 Gäste unter stylischem Industriedesign im Restaurant Crackers.

Gleich nebenan sorgt das Cookies Cream als innovatives Fine-Dining Restaurant mit ansprechender Tischkultur für Genussstunden. „Die Küchen der beiden Restaurants arbeiten komplett autark. Wir teilen uns nur die Gemüsekühlhäuser“, sagt Nicholas Hahn, der seinen

visionären Chef bewundert. Für seine bahnbrechenden Beiträge in der Gastronomie und im Nachtleben wurde Cookie im November 2022 mit der Berliner Meisterköche-Auszeichnung "Innovation in der Gastronomie" geehrt. Mit Leidenschaft, Erfindergeist sowie auch sozialem Engagement schreibt er mit an der kulinarischen Geschichte Berlins. Seit Eröffnung unterstützt das Cookies Cream das Kinderdorf Mbigili in Tansania u.a. mit Charity Dinners. Im letzten Jahr kamen allein 125.000 Euro zusammen!

Unter der Leitung von Küchenchef Stephan Hentschel wurde das Cookies Cream als erstes vegetarisches Restaurant in Deutschland 2018 von den Michelin Inspektoren mit einem Stern ausgezeichnet. Im August 2023 übernahm Nicholas Hahn die Chefposition in der offenen Küche des 60-Plätze-Restaurants. „Ich bin über die Vermittlung eines Headhunters gekommen und musste mich mit einem 4-Gänge-Menü – natürlich vegetarisch – dem Führungsteam vorstellen“, berichtet der 41-Jährige, der selbst kein Vegetarier ist. Match! Auch im verflixten siebten Jahr 2024 strahlte wieder die himmlische Auszeichnung über den 14 Mitarbeitern:innen – erstmals mit



Kürbis mit Piniencrème gefüllt, Ingwer, marinierter Kürbis, Borretschblüte

Nicholas Hahn an der Spitze. „Wir arbeiten in zwei Schichten, die Vorbereitungscrew unter Leitung meines Sous-Chefs Patryk startet morgens um 7 Uhr. Die Serviceschicht kommt um 16 Uhr, bei der ich am Pass stehe“, so der Küchenchef, dessen Team zu 40 Prozent weiblich ist.



Restaurant Cookies Cream

Der gebürtige Stuttgarter absolvierte seine Ausbildung zum Koch im Hotel Schwanen in Königs, wo er die deutsche

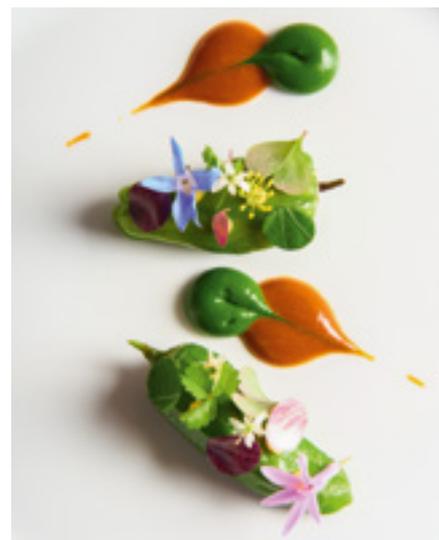
Küche lernte. Nach Stationen in Portugal, den USA und Österreich verinnerlichte er die klassisch-französische Küche bei Trendsettern, wie Alfons Schuhbeck in München, Hotel Bareiss in Baiersbrunn sowie 1st Floor in Berlin. Als Küchenchef im Restaurant Steinplatz in der Spree-Metropole ehrten die Berliner Meisterköche zum „Rising Star of the year 2018“. Hahn ist Verfechter eines nachhaltigen Ansatzes und legt Wert auf lokale Partnerschaften und ethische Beschaffung. „Ich kann alle Techniken, die ich in der französischen Küche nutze, auch in der vegetarischen anwenden. Dazu gehört Gemüse beizen, grillen, kochen, braten etc.

Um unseren Gästen immer eine frische Küche anbieten zu können, wecken und fermentieren wir Obst und Gemüse in den Erntezeiten“, so Hahn, der Gemüse und Kräuter aus einem eigenen Garten in Krielow (Brandenburg) bezieht. Dabei geht Produktqualität vor Region, daher stehen auch derzeit unter anderem Sellerie, Makadomia und Yuzu auf der Karte. Wichtig sind ihm auch ausdrucksstarke Saucen. „Ich bin weder Konditor noch Pâtissier, daher gehe ich wie ein Koch an die Desserts“, sagt Hahn und serviert z.B. Tomaten, Pistazien und Sternanis als Finale. Sein Anliegen ist es, den Gästen im Cookies Cream die Zukunft des Essens aufzutischen.



Nicholas Hahn und Gründer Cookie Heinz Gindullis

Für den Service ist die Belgierin Anne Cremer verantwortlich. Ihr zur Seite steht das Sommelier-Team Jan Wienecke und Camille Darroux, deren Fokus auf nachhaltige Weine von europäischen Winzern liegt, und auf teils selbst produzierte, alkoholfreie Kombinationen, wie z.B. Kürbis, Orange, Sauerkraut für das 5 bis 7-Gänge-Menü.



Pimientos de Padrón, Mais, Annatto Samen gibt's auch beim 38. SHGF auf Amrum

Mit gleich zwei Premieren stellt sich Nicholas Hahn beim 38. Schleswig-Holstein Gourmet Festival vor. Am 8. und 9. November 2024 feiert er seinen Einstand als Gastkoch im Seeblick Genuss und Spa Resort auf Amrum und bietet zudem das erste vegetarische 5-Gänge-Menü beim ältesten Gourmetfestival Deutschlands an. Gastgeber Gunnar Hesse hat ihn vorab in Berlin besucht, um seinen Küchenstil kennenzulernen. Natürlich wird auch sein Signature Dish mit Roter Paprika, Jalapeños und Kapern dabei sein, die wie Fleisch zubereitet werden.

Fotos: © Cookies Cream, Susanne Plaß

Cookies Cream + Cracker  
Behrenstraße 55, 10117 Berlin  
<https://cookiescream.com>  
[www.gourmetfestival.de](http://www.gourmetfestival.de)  
SHGF Podcast Folge 75 mit Nicholas Hahn

## Ein Fest der Sinne und des Genusses



**A**m 16. November ist es wieder soweit – das SCHLOSS Fleesensee lädt zum 15. Flanierball ein und verwandelt sich für eine Nacht in die funkelnde Bühne eines der eindrucksvollsten Events der Mecklenburgischen Seenplatte. Tanz, Genuss und Lebensfreude verschmelzen hier zu einem magischen Erlebnis, das Gäste aus nah und fern anzieht.

Das Jubiläum verspricht, alle bisherigen Bälle zu übertreffen: Mit einem abwechslungsreichen Programm, kulinarischen Highlights und prominenten Gästen wird die Veranstaltung zur unvergesslichen Ballnacht des Jahres.

Ein besonderer Höhepunkt wird der Auftritt von Ralf Bos sein, Deutschlands „Trüffelpapst“ und gefeiertem Delikatessenhändler. Zusammen mit Küchenchef

Christian Braun und dem Küchenteam des SCHLOSS Fleesensee, wird er die Gäste mit exquisiten Köstlichkeiten verwöhnen, die sowohl regionale als auch internationale Einflüsse vereinen.

Mit dabei ist ebenfalls Boxlegende Axel Schulz, der bereits im Sommer die Gäste im Rahmen des 1. White Lunch, beim dazugehörigen White-Turnier auf dem Golfplatz, sportlich herausforderte.

Neben den kulinarischen Genüssen erwartet die Besucher ein buntes und musikalisches Programm. Die Neubrandenburger Philharmonie sorgt für ein Gänsehautgefühl im Ballsaal, während die Bands „The Jukeboys“, „Lopes Duo & Lopes Quartett“, „White Only“ und die DJ’s „Michael Tataris“ und „Dr. Music“ das Tanzfieber aufleben lassen. Für alle Tanzbegeisterten gibt es Musik quer durch die Genres – vom Walzer bis zum Rock’n’Roll, von Cha-Cha-Cha bis Rumba. Zauberer und Illusionist Felix Jenzowska wird die Gäste in eine Welt der Illusionen entführen und für magische Momente sorgen. Ein weiterer Hingucker ist der kleine Roboter „Selfiebot“, der die Gäste rund um Lobby und Bar fotografieren wird. Neben Roulette-Tisch und der Challenge an der Schinkenschneidemaschine mit Boxlegende Axel Schulz, warten noch weitere Highlights auf die Gäste der Jubiläumsnacht.

Die Gäste können durch das festlich geschmückte SCHLOSS flanieren und an reich gedeckten Food-Stations Halt machen, um sich von herzhaften und süßen Köstlichkeiten verwöhnen zu lassen. Höhepunkte sind unter anderem die verführerischen Leckereien von der Schokoladerie Juliet de Prie, fangfrische Fische aus der Müritz von den Müritzfischern und Produkte aus der Landwirtschaft Fleesensee.

Eine besondere Herzensangelegenheit mit Tradition: Der Flanierball hat nicht nur kulinarische und musikalische Highlights zu bieten – auch in diesem Jahr dreht sich alles wieder um einen guten Zweck. Denn der Erlös der traditionellen Tombola, moderiert von Kathrin Röder und Axel Schulz, fließt in den „KinderHerz-Zukunftsfonds Fleesensee“, der sich für herzkranken Kinder engagiert.

Die Tickets, sie enthalten unter anderem musikalische Unterhaltung, künstlerische Darbietungen sowie ein erlesenes DINE-aROUND Buffet und eine große Auswahl an Getränken.



...und gute Laune sind garantiert

Fotos: Schloss Fleesensee

Weitere Infos und Karten für den Flanierball unter: <https://schlosshotel-fleesensee.com/flanierball/>



Viel Genuss...

### 3. ISLAND FOOD FESTIVAL auf Sylt im

# LANDHAUS STRICKER

#### SAVE THE DATE

vom **06. bis 10. November 2024** präsentiert sich Sylt mit vielen genussvollen Events von Holger Bodendorf und weiteren Gourmet-Experten zum **3. ISLAND FOOD FESTIVAL**

**R**uhe, Genuss, Gelassenheit und pure Entspannung. Wenn Sie sich genau danach sehnen, empfiehlt sich eine persönliche Auszeit auf Sylt im November.

Dann liegt nicht nur eine einzigartige Stille über der Insel, es ist auch der perfekte Zeitpunkt für fantastische kulinarische Entdeckungen auf der Lieblingsinsel und Wahlheimat von Holger Bodendorf. Seit 2019 zelebriert er – mit Corona-Unterbrechungen – im November das ISLAND FOOD FESTIVAL mit befreundeten Kollegen von der Insel, dem Festland und ganz Europa.

Inspiziert und angetrieben vom Anspruch, der großen kulinarischen Vielfalt Sylts Rechnung zu tragen, sind in diesem Jahr erstmals vier Kollegen die ihn unterstützen mit dabei.



Chefs



Landhaus Stricker

#### Dazu gehören:

Jan-Philipp Berner vom Hotel Söl'ring Hof  
Gastkoch Maximilian Müller/  
Weingut Salway  
Christian Siegling vom Hotel Severin's  
Resort & Spa  
Gastkoch Andreas Döllerer/  
Weingut Tement  
Jan Nissen-Hünding vom Samoa  
Seepferdchen  
Gastköche Christian & Patrick Farago/  
Weingut Bühler  
Jörg Müller vom Hotel Jörg Müller  
Gastkoch Jamie Lee/Weingut Seehof

Die Veranstaltungen finden in den unterschiedlichen Häusern statt und der Höhepunkt ist natürlich wie immer die Küchenparty im Landhaus Stricker.

Legendär, zwanglos, gut gelaunt und voller kulinarischer Highlights, so bleibt das ISLAND FOOD FESTIVAL in bester Erinnerung. Die fünf Sylter Gastgeber tischen gemeinsam mit ihren Gastköchen zum Abschluss des ISLAND FOOD-FESTIVALS 2024 noch einmal auf, was sie auszeichnet. Die Signature Dishes aus insgesamt 10 Küchen sind wahre Highlights der Spitzenköche. Gerichte, die den ganz eigenen Stil widerspiegeln. Dazu gibt es edle ausgewählte Tropfen der Gastwinzer, die den Genuss harmonisch



begleiten. Peter Kliem, der legendären DJ aus dem Kampener „Roten Kliff“ sorgt für die passenden Rhythmen.

Fotos: Landhaus Stricker

Mehr Informationen hier:  
E-Mail: [info@landhaus-stricker.de](mailto:info@landhaus-stricker.de)  
Internet: [www.landhaus-stricker.de](http://www.landhaus-stricker.de)

Boy-Nielsen-Straße 10  
25980 Sylt/OT Tinum  
Telefon: 04651-8899-0

## Alpin-mediterrane trifft auf französisch-japanische Küche zum Start des 38. Schleswig-Holstein Gourmet Festivals

Susanne Plaß



Sterne-likes Dessert: Schokoladentörtchen, Pflaume & Cornflakes Karamell

Mit zwei genussvollen Veranstaltungen startete das Schleswig-Holstein Gourmet Festival (SHGF) im September 2024 in seine 38. Saison.



Gastkoch Jens Rittmeyer, Pâtissière Natrada und Patron Uwe Berger

Am 2. September trafen sich die 15 Mitgliedshäuser mit den Partnern und Fachjournalisten zum Get-Together in Berger's Hotel & Landgasthof in Enge-Sande, das nahe der dänischen Grenze liegt. Die inoffizielle Eröffnung des SHGF dient dem Austausch und der Bindung. "Saucengott" Jens Rittmeyer stand zusammen

mit Patron Uwe Berger am Herd und bereitete ein interessantes, von Saucen dominiertes 4-Gänge-Menü zu, das die Region huldigte mit: bunten Tomaten, express gebeizter Lachsforelle und Tomaten-Kräutersud \* Hanse Garnele & Meeresspaghetti mit Holunderblütensauce \* Entrecote von der Holsteiner Färsche mit Butternut-Kürbis, gebackener Zwiebel und Bohnenkrautjus. Dazu wurden ein 2023 Weißburgunder Kabinett Endinger Engelsberg und ein 2020 Spätburgunder



Jens Rittmeyer kreierte ein neues Gericht: Hanse Garnele und Meeresspaghetti an Holunderblütensause.

'Lössterrasse' – beide vom Weingut Knab aus Baden-Württemberg – sowie Lykke Bier aus Glücksburg eingeschenkt. Die junge thailändische Pâtissière Natrada im Berger's Hotel & Landgasthof begeisterte nicht nur die Gäste, sondern auch den langjährigen Sternekoch Jens Rittmeyer mit ihren kunstvollen Schokoladentörtchen, Pflaume & Cornflakes Karamell. Die 25-Jährige beherrscht die Kunst der Patisserie und wird sicherlich noch Karriere machen.



SHGF e.V. Vorstand Frank Behrens verabschiedet Sternekoch Lutz Niemann (Orangerie), der Ende 2024 in den Ruhestand geht

Am 15. September luden die Familien Ostermann und Harder-Lobe zum offiziellen Start des 38. Schleswig-Holstein Gourmet Festivals in ihren historischen Saal im Hotel Cap Polonio ein. Es war ein Feinschmeckerfest für alle Sinne, das den 116 Gästen bestimmt noch lange in bester Erinnerung bleibt. Den ganzen Sonntag herrschte Hochbetrieb in der Profiküche des Küchenchefs Marc Ostermann. Wo sonst elf Mitarbeiter\*innen Essen für die Gäste des Hotels herstellen, waren nun 18 emsig bei der Arbeit. Neben den Snacks wie Praline vom Deichlamm zum Empfang gab es als Amuse-Bouche frische Nordseekrabben von Urthel, die Marc Ostermann und sein Team mit der fruchtigen Note vom Apfel, Sellerie und Piemonteser Haselnuss "das sind die besten", so der Küchenchef, servierte.



Rinderfilet mit Ochsenschwanz-Sauce und verschiedenen Sellerie-Varianten

Aus Südtirol war Gerhard Wieser mit seinem Küchenchef Patrick Delmonego aus dem 5-Sterne-Hotel Castel in den Weinbergen von Meran angereist. Der mit 5 Toques im Gault Millau ausgezeichnete Italiener präsentierte sein schönes Bergland mit zwei Gängen: Aus dem Gletscherwasser der Dolomiten brachte der 52-Jährige Alpensaibling mit, den er mit

Rote Bete und in einem Bett aus Buttermilch mit einem Schuss Schnittlauch-Öl garnierte. Die Gäste applaudierten! Für seinen Hauptgang kombinierte der 2-Sterne-Koch super zartes Rinderfilet von der Färse, die aus logistischen Gründen von schleswig-holsteinischen Betrieben kamen – mit kräftiger Ochsenschwanz-Sauce und fünf verschiedenen Zubereitungsarten von Sellerieknolle. Diese wurden zuvor in Südtiroler Heu gegart. Jede Präsentation für sich ein Zungenschnalzer. „Ich lege Wert auf gesunde Ernährung mit Fokus auf Ethik und Nachhaltigkeit“, so der Mitautor von 52 Kochbüchern, der eine gelun-



Parmesan Tortelli „72mesi“ + Steinpilze

gene Premiere beim ältesten Gourmetfestival feierte: „Das ist rundum eine perfekte Organisation, die wir hier im Hotel Cap Polonio und von den Ausrichtern, dem SHGF e.V., vorfinden. Ich hatte schon vorher von anderen Sterneköchen gehört, dass es quasi eine Pflicht ist, beim Schleswig-Holstein Gourmet Festival als Gastkoch dabei zu sein. Das stimmt und macht unglaublich viel Spaß!“



Mitreißend: Saxophonist Noah Fischer

Seine Kollegin, TV-Köchin und Unternehmerin Cornelia Poletto aus Hamburg, kam ebenfalls mit ihrer rechten Hand Felix, um ihre kulinarische Note auf die Teller zu bringen. „Gerhard Wieser ist ein Gentleman und hat mir den Vortritt bei Pasta gelassen“, sagte sie lachend und brillierte mit handgemachten Parmesan Tortelli „72mesi“, die von aromatischen Stein-



Nordseekrabben mit Apfel, Sellerie und Piemonteser Haselnuss



Alp Saibling aus dem Gletscherwasser

pilzen und Nussbutter flankiert wurden. Gleich hinterher kam der weiße Heilbutt aus dänischen Gewässern à la Bordelaise zubereitet, mit regionalen Tomaten und Sternanis-Sud kombiniert. „Was für eine Qualität und Aromen im Mund“, war an den festlich geschmückten Tischen zu hören. „Das Schleswig-Holstein Gourmet Festival gehört für mich seit meiner Selbstständigkeit 2000 in Hamburg einfach dazu.“ Das so ein tolles Genussfestival mit regionalen Gastgebern und



116 Gäste feierten im historischen Saal vom Cap Polonio



Perfektionist Gerhard Wieser

internationalen Top-Köchen\*innen für den hohen Norden organisiert wird, unterstütze ich gern", sagte Cornelia Poletto, die sich neben zahlreichen Jobs auch für Kinderprojekte, wie die Off Road Kids Stiftung, einsetzt.

Zwischen den Gängen hatte Noah Fischer seine beeindruckenden Saxophon-Auftritte. Der studierte Musiker nahm die Gäste mit auf seine beschwingte Reise durch die Musik. Der 52-Jährige spielt u.a. im Panikorchester von Udo Lindenberg, in der Schweizer Band Yello und gab Fußball-Legende Franz Beckenbauer zum Abschied "My Way" mit auf seine letzte Reise. Gänsehaut-Feeling erlebten auch die Gäste im Hotel Cap Polonio bei diesem Song mit viel Herzblut von Noah Fischer gespielt!



v.l. Taro Bünemann, Cornelia Poletto, Klaus-Peter Willhöft, Gerhard Wieser hinten Marc und Michael Ostermann

Zum Finale hatte Taro Bünemann, Chef-pâtissier der besten Orangerie im Maritim Seehotel, gleich zwei köstliche Desserts vorbereitet. Zur Einstimmung präsentierte der 37-jährige Deutsch-Japaner ein Vordessert mit Sanddorn von der Ostsee. Gerade zurück aus dem



Sellerie in Südtiroler Heu gegart

Urlaub in Tokio, brachte Taro Bünemann neue Ideen mit, wie die Williamsbirne mit Buchweizen, Rotem Shiso und Olivenöl, die er als Kunstwerk im Hauptdessert reichte. Der gebürtige Göttinger lernte Konditor in Tokio und verfeinerte sein Können im französischen Lyon beim ehe-



Regionales Vordessert mit Sanddorn

maligen Pâtissier-Weltmeister Jean-Philippe Gay. In Deutschland entdeckte Lutz Niemann, Küchendirektor der Orangerie, Bünemanns beeindruckendes Talent und wurde zu seinem Mentor. Im Oktober und November stehen noch folgende Spitzenköche beim 38. SHGF an den Gasterden: Thomas Martin (Uetersen),



Cornelia Poletto und Gerhard Wieser verstanden sich prima

Marco Müller (Ostsee), Jan-Philipp Berner (Lübeck), Nicholas Hahn (Amrum), Sauli Kempainen (Tangstedt) und Marcus Blonkowski (Enge-Sande).



Taro Bünemanns Finale: Williams Birne, Buchweizen, Roter Shiso und Olivenöl

Forocredits: M. Brodt, S. Plaß

Infos zu den Gastköchen und Hotel Cap Polonio unter [www.hotel-castello.com](http://www.hotel-castello.com) [www.cornelia-poletto.de](http://www.cornelia-poletto.de) [www.orangerie-timmendorfer-strand.de](http://www.orangerie-timmendorfer-strand.de) [www.cap-polonio.de](http://www.cap-polonio.de)

Die anstehenden Termine, Gastköche und Events sind unter:



# Hofke van Bazel: Ein roter und ein grüner Michelin-Stern Gourmetküche und nachhaltige Vision vor den Toren Antwerpens

Dr. Alexander Pohlmann



Wärme und Behaglichkeit im Gasträum des Hofke van Bazel

**N**ur 15 Kilometer südlich von Antwerpen befindet sich das Hofke van Bazel, das 1996 von Gina Miurin eröffnet wurde. Seitdem hat sich das Re-



Ein herrlicher Platz zum Speisen bei gutem Wetter – mitten im Grünen.

staurant stetig weiterentwickelt und setzt heute Maßstäbe in der Verbindung von gehobener Küche und nachhaltiger Gastronomie. Unter der Leitung von Küchenchef Kris De Roy, der seit 1999 im Restaurant tätig ist, erlangte das Hofke van Bazel im Jahr 2013 einen Michelin-Stern. 2021 folgte die Auszeichnung mit dem grünen Michelin-Stern, der für besonders nachhaltige Restaurantkonzepte verliehen wird.

## Auf Wachstumskurs – Vom Nachbarhaus zur Sterneküche

Das historische Gebäude des Hofke van Bazel wurde über die Jahre liebevoll restauriert und durch benachbarte Häuser erweitert. Heute bietet es eine einzigartige Kombination aus klassischem Charme und modernem Komfort. „Als ich 1999 hierherkam, war mir sofort klar, dass dieses kleine Dorf in der Nähe von Antwerpen enormes Potenzial hat“, erinnert sich Kris De Roy. „Als ich das Dorf

und den Platz zum ersten Mal sah, dachte ich: Hier können wir viel erreichen.“ Gina Miurin suchte zu dieser Zeit einen neuen Küchenchef, der das Niveau des Restaurants weiter steigern sollte. „Von Anfang an gab mir Gina 'carte blanche', was uns ermöglichte, Schritt für Schritt Verbesserungen vorzunehmen“, erzählt De Roy. Beide sind mittlerweile auch ein Ehepaar. Der Weg zum Michelin-Stern war kein Schnellschuss, sondern das Ergebnis jahrelanger harter Arbeit. Die Küche des Hofke van Bazel wuchs in den ersten Jahren kontinuierlich, sowohl in Bezug auf die Größe als auch auf die Qualität der angebotenen Gerichte. „Als wir 2004 das Nachbarhaus kauften und die Küche erweiterten, konnten wir endlich alles im Haus herstellen – vom Brot bis zu den Pralinen“, erklärt De Roy.

Im Jahr 2013 folgte die Krönung mit der Auszeichnung des Michelin-Sterns. De Roy erinnert sich lebhaft an den Moment: „Ich wachte auf und sah, dass ich zehn verpasste Anrufe von meiner Schwester hatte. Mein erster Gedanke war: Es muss etwas passiert sein, vielleicht ein Unglück. Ich rief sofort zurück und fragte sie, ob alles in Ordnung sei. Aber sie sagte nur: 'Wo bist du? Du musst sofort nach Gent kommen – Du hast den Michelin-Stern



Das stilvolle Loft lädt zum Entspannen ein und bietet zusätzlich eine private Dachterrasse

bekommen!' Ich konnte es nicht glauben, bis sie mir ein Bild des Michelin-Guides schickte. Das war der Moment, in dem mir klar wurde, dass es wirklich passiert war."



Sterne Koch Kris De Roy kocht mit Leidenschaft und tiefem Respekt für seine Produkte.

### Nachhaltigkeit als Herzensangelegenheit

Die Philosophie des Hofke van Bazel geht jedoch weit über gute Küche hinaus. Mit der Verleihung des grünen Michelin-Sterns im Jahr 2021 wurde die nachhaltige Arbeitsweise des Restaurants gewürdigt. Kris De Roy und Gina Miurin legen großen Wert auf die Nutzung regionaler und saisonaler Zutaten. Der hauseigene Gemüsegarten, der sich über 6000 m<sup>2</sup> erstreckt, liefert einen Großteil der verwendeten Zutaten. „Im Sommer kommen fast 50%



Ausdrucksstarke Amuse-Bouches: Knusprige Kartoffel-Cannelloni, Sablé mit Blumenkohl-Panna-Cotta und BBQ-Rote-Bete-Tartelette.

unseres Gemüses aus dem eigenen Garten“, erklärt De Roy. „Im Winter ist es schwieriger, aber wir ernten viele unserer Gemüsesorten vorab und machen sie für die kalten Monate haltbar. So entstehen Ketchups, Saucen, Cremes und Brühen, die wir das ganze Jahr über verwenden.“

Besonders wichtig ist es De Roy, dass das gesamte Team in den Anbauprozess

involviert ist: „Wenn du etwas selbst erntest, gehst du viel sorgfältiger damit um. Es schafft eine Verbindung zur Natur, die man in der Küche braucht“, sagt er. Die Küche des Hofke van Bazel ist darauf ausgelegt, den Abfall zu minimieren, indem alles verarbeitet wird. „Wir verwenden alles – von der Wurzel bis zur Blüte“, betont De Roy.

### Vegetarischer Fokus und „Gina's Choice“-Menü

Ein zentraler Bestandteil der Küche des Hofke van Bazel ist der vegetarische Fokus, der auf die persönliche Entscheidung von Gina Miurin zurückzuführen ist, seit über 20 Jahren Vegetarierin zu sein.



Ein Gruß aus dem Garten: Radieschen, Bauernkäse und gepuffter Quinoa – serviert auf einer Schaufel als Hommage an den Anbau vor Ort.



Tomatenkunst auf dem Teller – im Mittelpunkt die aromatische Ananastomate



Auch für Nicht-Vegetarier sind die kreativen vegetarischen Gerichte eine echte kulinarische Offenbarung.

„Von Anfang an war es uns wichtig, vegetarische Gerichte gleichwertig zu präsentieren“, erklärt De Roy. Heute bietet das Restaurant das „Gina’s Choice“-Menü an,

Philosophie ist das Tomatengericht, bei dem jede Komponente der Tomate verwendet wird, von den Schalen bis zu den Samen. „Es geht darum, das volle Potenzial einer Zutat auszuschöpfen und gleichzeitig den Abfall zu minimieren“, fügt er hinzu.

Ein weiteres Highlight des Hofke van Bazel ist der Weinkeller mit Glasdecke, der es den Gästen ermöglicht, während des Essens einen faszinierenden Blick auf die darunter liegende Schatzkammer zu werfen. Bei der Weinbegleitung hätten wir uns jedoch eine etwas sorgfältigere

## Fünf individuell gestaltete Suiten

Nicht zu vergessen ist die Option, in einer der fünf geschmackvoll eingerichteten Suiten des Hofke van Bazel zu übernachten. Gina Miurin steht den Gästen gerne mit wertvollen Tipps für Erkundungen in



Durch das Glas im Boden des Gastraums kann man einen Blick in den darunterliegenden Weinkeller werfen.

der Umgebung zur Seite. Durch die Nähe zu Antwerpen ist das Restaurant auch ein idealer Ausgangspunkt, um mit dem kostengünstigen Wassertaxi bequem in die Innenstadt von Antwerpen zu gelangen – perfekt für eine entspannte Verbindung von kulinarischem Genuss und Städtereise. Für Kris De Roy und Gina Miurin ist die Reise noch lange nicht zu Ende. „Unser Ziel ist es, uns ständig weiterzuentwickeln und unsere Küche immer nachhaltiger und innovativer zu gestalten“, sagt De Roy. Ein langfristiges Ziel ist es, den Anteil der selbst angebauten Zutaten weiter zu erhöhen und möglicherweise bestimmte Tage oder Wochen auf eine rein vegetarische Küche umzustellen. „Wir sehen, dass die Nachfrage nach vegetarischen Gerichten steigt, und wollen darauf reagieren“, erklärt er.



Kräftig im Geschmack: Colvert-Ente mit Petersilienwurzel und einer intensiven Cabernet-Sternanis-Jus.

das ausschließlich pflanzliche Gerichte umfasst. „Wir nennen es nicht vegetarisch, sondern 100 Prozent grün. Uns war wichtig, dass diese Gerichte nicht als Alternative, sondern als vollwertige gastronomische Erfahrung gesehen werden“, betont er.

Die vegetarischen Gerichte sind innovativ und kreativ, wobei jede Zutat in verschiedenen Formen und Texturen präsentiert wird. „Ich möchte nicht einfach nur ein Stück Petersilienwurzel servieren, sondern sie auf unterschiedliche Weise zubereiten – roh, mariniert, gebacken oder fermentiert“, erklärt De Roy. Ein Paradebeispiel für diese

Auswahl der Weine gewünscht. Dennoch sind die Preise für die Weinbegleitung fair kalkuliert und bieten ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.



Fruchtig und erfrischend: „Red Delight“ mit Himbeeren, geeistem Rosmarin und Vanille-Mascarpone.

Fotos:  
Dr. Alexander Pohlmann, Hofke van Bazel

URL:  
[www.hofkevanbazel.be](http://www.hofkevanbazel.be)

Il Falconiere:

## Kulinarische Höhenflüge in der Toskana

Dr. Alexander Pohlmann



Toskanische Idylle: Die Terrasse des Il Falconiere bietet einen malerischen Ausblick.

### Ein Sternerestaurant und Relais & Châteaux Hotel in Familienbesitz

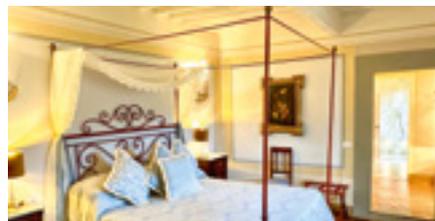
Möchten Sie in der Toskana auf einem historischen Anwesen übernachten, das seit sieben Generationen in derselben Familie geführt wird und ein eigenes Weingut sowie ein Michelin-Stern-Restaurant beherbergt? Dann sollten Sie das Il Falconiere nicht unberücksichtigt lassen. Das toskanische Herrenhaus aus dem 17. Jahrhundert, eingebettet in die sanften Hügel von Cortona, bietet 30 individuell gestaltete Zimmer und Suiten, umgeben von Weinbergen und mediterranen Kräutern. Silvia Baracchi, die Besitzerin und Köchin, hat das Restaurant seit 2002 zu einem Michelin-Stern geführt



Historisches Zimmer im Gebäudeteil aus dem 17. Jahrhundert des Il Falconiere.

und verwöhnt ihre Gäste mit kulinarisch anspruchsvoller, aber gleichzeitig bodenständiger, lokaler Küche. Die Nähe zu Florenz, Siena und Perugia macht es zum idealen Ausgangspunkt für kulturelle Entdeckungen.

Ein Teil der Zimmer des Il Falconiere befindet sich im alten Herrenhaus und ist mit antiken Möbeln ausgestattet. Der knarrende Boden und die charmante Einrichtung versetzen die Gäste in eine vergangene Zeit. Von hier aus genießt man eine wunderbare Aussicht über die Hügel der Toskana. Modernere Zimmer, etwa neben dem Pool gelegen, bieten hingegen eine etwas zeitgenössischere



Stilvolles Himmelbett und zeitlose Romantik



Typische Straßenansicht in Cortona mit weiten Blicken über die Toskana

Ausstattung. Der hohe Servicegedanke des Relais & Châteaux-Hauses ist überall spürbar: Die Mitarbeiter sind äußerst zuvorkommend und erfüllen jeden Wunsch.



Entspannte Stunden am Pool mit Ausblick auf die Hügel der Toskana

### Kochkurse in entspannter Atmosphäre

Nahezu täglich bietet Silvia Baracchi ihre beliebten Kochkurse an, die viele Gäste sogar mehrfach während ihres Aufenthaltes besuchen. Als Meisterin der lokalen Küche verwendet sie bevorzugt Zutaten aus der unmittelbaren Umgebung. Die Kochkurse sind von einer lockeren und fröhlichen Atmosphäre geprägt: Traditionelle italienische Musik erklingt laut, es wird der eigene Wein getrunken und gemeinsam werden mehrgängige Menüs



Silvia Baracchi in Aktion: Leidenschaft und Humor in der Küche während eines Kochkurses

gekocht. Natürlich gehört auch die Zubereitung von frischer Pasta dazu und wenn man sich ungeschickt anstellt, kann schon mal ein nett gemeintes „Mamma Mia, it's a disaster“ rausrutschen. Silvia Baracchi teilt ihre Tipps offen und herzlich. Nach etwa fünf Stunden endet der Kurs mit einem gemeinsamen Essen, bei dem die Teilnehmer ihre selbst zubereiteten Gerichte genießen und sich über die Toskana austauschen können.

## Ein Michelin-Stern im ehemaligen Zitronenhaus

Während in den Kochkursen eine ausgelassene Stimmung herrscht, begegnet man im Gourmetrestaurant einer professionellen Atmosphäre. Das Hauptrestaurant von Il Falconiere befindet sich im ehemaligen Zitronenhaus, das durch seine lichtdurchflutete und geräumige Gestaltung besticht. Von hier aus hat man einen wunderbaren Blick in die Ferne und fühlt sich sofort wohl. Gäste können zwischen drei Menüs wählen: „Eine Reise durch die Toskana“, ein vegetarisches Menü und ein Meeresfrüchte-Menü. Es besteht auch die Möglichkeit, à la carte zu speisen. Unabhängig von der Wahl, jedes Menü ist tief mit der Region verbunden und spiegelt deren kulinarische Traditionen wider.



Das lichtdurchflutete Hauptrestaurant des Il Falconiere, stilvoll eingerichtet im ehemaligen Zitronenhaus

Auftakt des Menüs macht ein Rindertatar vom Chianina-Rind, der ältesten Rinderrasse Italiens. Das Tatar ist in kleine, knusprige Waffeln gehüllt und dazu wird Rotweinmayonnaise serviert. Weitere Gänge umfassen Gnudi, gnocchiartige Teigtaschen, die aus Ricotta und Grieß anstelle von Kartoffelmehl hergestellt werden, sowie gefüllte Cannelloni. Den Hauptgang kann der Gast auf Wunsch gegen ein Signature-Dish tauschen, was wir uns natürlich nicht entgehen lassen. So bekommen wir ein Krustenlamm, das mit aromatischen Kräutern ummantelt perfekt zubereitet wird. Eine Auswahl an Wurzelgemüsen und Zwiebelgewächsen ergänzen den Geschmack des zarten Lammes ideal.



Krustenlamm mit aromatischen Kräutern, serviert mit Wurzelgemüse und Zwiebelgewächsen

Besonders in Erinnerung bleiben wird uns das Dessert: cremige Ricottakugeln, begleitet von zartem Veilcheneis und fruchtiger Blaubeersauce. Eine perfekte Kombination aus cremiger Textur und frischen Aromen.

## Ein Gasthaus voller toskanischer Tradition

Nicht unerwähnt bleiben sollte das Schwesterrestaurant „Locanda del Molino“. Etwa 10 km vom Il Falconiere entfernt wurde eine alte Olivenmühle in ein charmantes Gasthaus mit typisch toskanischer Küche und acht romantischen Zimmern verwandelt. In der Küche zaubert die Chefköchin traditionelle Spezialitäten wie Kaninchenragout mit selbstgemachter Pasta. Die Beliebtheit bei den Einheimischen spricht für die Authentizität und Qualität der Speisen, und der Gastwirt scheint fast jeden Gast persönlich zu kennen.

Silvia Baracchi ist nicht nur eine talentierte Köchin, sondern ermöglicht es den Gästen,



Gefüllte Zucchini Blüten: Gemeinsam genießen beim Kochkurs im Il Falconiere



Keinesfalls abgehoben: gefüllte Cannelloni mit regionalem Rind, Koriander-Karottensauce und Parmesan-Fondue



Verführerisches Finale: Ricottakugeln mit Veilcheneis und fruchtiger Blaubeersauce

die Toskana mit allen Sinnen zu erleben. Am letzten Tag verstanden wir endlich, dass das „Eggcelsior-Hotel\*\*\*\*\*“-Schild nicht auf ein weiteres 5-Sterne-Hotel hinweist, sondern auf den Hühnerstall des Anwesens.

Fotos: Dr. Alexander Pohlmann

Il Falconiere,  
Località San Martino Bocena, 370,  
52044 Cortona AR, Italien  
[www.ilfalconiere.it](http://www.ilfalconiere.it)

Kroatien:

## Karneval und Kulinarik in der Region Kvarner

Vorfreude auf den Höhepunkt der fünften Jahreszeit. Dann scheint Rijeka beim großen Finale in der Faschingszeit zu bersten. Und in den Bergen toben animalisch zweibeinige gehörnte Rindviecher.

Gerd Krauskopf

Die Hafenstadt Rijeka in der Region Kvarner an der nördlichen Adria – Europas Kulturhauptstadt 2020 – scheint in der fünften Jahreszeit vor Kreativität zu bersten. Zum „Riječki karneval“, einem der ältesten Karnevale in Europa, fiebern Einheimische und über einhunderttausend Besucher aus der ganzen Welt den über zehntausend bunt kostümierten, farbenprächtig ausgelassenen Teilnehmern in über 100 Gruppen zu, die aus ganz Kroatien angereist sind. Als abendliches Highlight: Der Charity-Maskenball in den wunderschönen Palasträumlichkeiten des Maritim- und Geschichtsmuseums oberhalb des Hafens von Rijeka, an dem Vertreter der kroatischen Politik sowie namhafte Personen aus Rijeka und Umgebung teilnehmen. Und in den angrenzenden Bergdörfern feiern



Die Gruppe „Viva Ri“, die Voodoo-Hexendoktorinnen und Doktoren

wild martialisch aussehende, haarige Gestalten mit Tiermasken, um den Frühling zu begrüßen und die bösen Geister zu vertreiben.

Wie im kleinen Bergdorf Matulji, hoch über der Bucht von Rijeka an diesem Faschingssamstag, wo wilde Gesellen als animalisch zweibeinig gehörnte Rindviecher mit ihren Schaffellumhängen den Geruch von Steinzeit verleihen. Dorfweise stürmen die Gruppen jetzt hinunter auf Matuljis Hauptstraße, während sie auf ihren Rücken flache schwere Glocken festgezurr haben. Mit Beckenbewegungen setzen sie ihre Körper in Schwingung und knallen mit Macht Rücken an Rücken zusammen, was einen höllischen Lärm verursacht. Getoppt wird das ohrenbetäubende Geläute nur noch von mächtigen Lautsprechern, die die Musik einer Kapelle auf einem Podest übertragen und zwischendurch das Geschehen kommentieren. Derweil versuchen Zeremonienmeister, ihre keulenschwingenden Kerle zu bändigen, damit sie nicht mit geballten Fäusten auf die vielen Zuschauer an



Der Charity-Maskenball im Maritim- und Geschichtsmuseum von Rijeka



Wilde Gesellen als animalisch zweibeinig gehörnte Rindviecher mit Schaf-fellumhängen im Bergdorf Matulji

den Straßenrändern losgehen. Dragan ist einer von den „Halubajski zvončari“, den Glockenträgern, der irgendwann seine „Maskara“, seine Tierkopfmase, einen Pferdeschädel, abnimmt. Er erzählt, dass sie hier eine uralte Tradition leben, die wohl – wie die Perchtenläufe in unseren Alpen – auf vorchristliche Rituale des Winteraustreibens zurückgeht. Sehr stolz ist Dragan darauf, dass ihr Brauch von der UNESCO im Jahr 2009 in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen wurde. „Dass ich dabei sein darf, verdanke ich der Tatsache“, erklärt er mit leuchtenden Augen, „dass ich hier in Matulji wie meine Eltern aufgewachsen bin.“ Das sei hier die Bedingung, sagt er, an dieser Tradition teilnehmen zu können, obwohl er zurzeit in Italien arbeitet. Aber das spielt keine Rolle, weswegen er alljährlich mit großer Freude bei diesem großen Spektakel dabei ist. Weiter geht's mit ausgelassenen Gruppen, die faszinierende Papierblumenhüte und riesige Fell-Zipfelmützen tragen.

Am Faschingssonntag sind die wilden Kerle beim Karnevalsumzug von Rijeka wieder dabei. Da beginnt die fünf Kilometer lange Maskenparade – teilweise mit Meerblick – am Mittag um Punkt 12 Uhr. Bis zum Abend um 21 Uhr marschieren über einhundert Gruppen mit fantasievoll geschneiderten Kostümen an hunderttausend Zuschauern vorbei. Dabei kann sich kaum ein Zuschauer dieser singenden und tanzenden Naturgewalt entziehen. Zu Glühwein und Schnaps werden

deftige Würste kredenzt, als Kraftnahrung für das ausgelassene Treiben. Die Straßen verwandeln sich in einen Ballsaal und wer sich in diesem Strom treiben lässt, der kann mit Tanz und heißen Rhythmen – während an manchen Stellen der Boden unter den Füßen zu vibrieren scheint – dem Winter ein Schnippchen schlagen.



Über 100 Gruppen mit fantasievoll geschneiderten Kostümen auf der Maskenparade von Rijeka

Kamelle, wie es der Rheinländer gewohnt ist, werden jedoch nicht geworfen. Auch sind nur wenige Mottowagen – die das politische Geschehen weltweit auf den Arm nehmen – dabei. So geht das bunte Faschingstreiben von Rijeka aus uralten Bräuchen hervor und irgendwann entsann man sich dieser Bräuche. So fand der erste große Karnevalsumzug von Rijeka im Jahr 1982 statt. Seit dieser Zeit ziehen jedes Jahr die Narren unter dem Motto „Budi Što Želiš!“ – Sei, was du willst – die Narren, Tanzmariechen, Blaskapellen und unaussprechlich beschilderte Gruppen über den „Riječki Karneval“. Wie zum Beispiel die Gruppe „Viva Ri“, die Voodoo-Hexendoktorinnen und Doktoren aus Rijeka, die bereits von weitem



Die Gruppe „Viva Ri“

durch eine intensive Rauchentwicklung auffallen. In schwarzen Voodoo-Paarkostümen mit kleinen, aufgesetzten farbigen Totenköpfen und Zylindern auf ihrem Kopf tanzen sie an der jubelnden Menge vorbei. Durch ihre lauten „Viva Ri“ Rufe wollen sie Böses in Gutes verwandeln. Ihr schwingendes bengalisches Feuer an den Zeptern, extrem grelle Lichtscheine und die intensiven Rauchentwicklungen nebeln alle ein, wodurch die dunkle Magie so richtig fließen kann.

Am Schluss des fünf Kilometer langen Zuges am Abend gegen 21 Uhr treiben die wilden „Halubajski zvončari“ die Glockenträger noch einmal ihr Unwesen, bevor im Hafen eine Strohuppe verbrannt wird. Sie soll der kalten Jahreszeit den Rest geben. Die „Pust“, wie die Puppe genannt wird, ist für alles Schlechte und



Die „Pust“ wird für alles Schlechte im vergangenen Jahr verantwortlich gemacht und mit Benzin angezündet

die vielen Sünden des vergangenen Jahres verantwortlich und wird daher für schuldig gesprochen, mit Benzin über-gossen und angezündet.

# G

## Genuss- und Reisetipps

„Eigentlich“, so sagt es Matko Miletić, – Student der Maritimen Hochschule – der alljährlich die Puppe anzündet, „wird die Puppe inmitten des Hafenbeckens auf Pontons befördert und dort angezündet. Nur wurden sie uns leider in diesem Jahr geklaut.“ So steht Matko nun am Beckenrand, schreitet mit einer brennenden Lunte hinter die Absperrung und gibt der Stroh-Puppe den „Gnadenstoß“. Jedenfalls muss sie nicht lange leiden und ist mit einer riesigen Flamme blitzschnell durch den Einsatz von Benzin erlöst. Gelöscht wird jetzt der Durst der vielen Besucher in den angrenzenden Kneipen bis lange nach Mitternacht.

Nach ausgiebigem Feiern und durchtanzten Nächten folgen lange Spaziergänge am Strand und Schwimmen im kristallklaren, kalten Meerwasser. Und das macht hungrig. Da empfiehlt sich das Nebo Restaurant & Lounge by Deni Srdoč im Hilton Costabella Rijeka. Dort im 5. Stock mit einem atemberaubenden Blick – während gerade der glutrote Sonnenball in der Adria versinkt – zelebrierte hier der jüngste kroatische Michelin-Sterne Koch Deni Srdoč, der schon 2019 den ersten Michelin-Stern der Region bekam.



Gabriela Filca, neue Küchenchefin im Nebo Restaurant & Lounge by Deni Srdoč

Seit Februar 2024 hat Gabriela Filca, die bis zuletzt Chef de partie bei Deni Srdoč war, die Küchenbrigade übernommen. „Ihr Talent“, betont Deni Srdoč, „ist gepaart mit ihrem unerbittlichen Streben nach Perfektion, und das zeichnet sie wirklich aus“. Mit ihren feinfühlig



Adriatischer Thunfisch, Kohlrabi, Kerbel, Jakobsmuschel, Garnele



Amuse Bouche, Dry-aged Striploin, Rote Bete, Schweinefleisch, Gewürzgurke, Aioli



Ganze Ente, Pilze, Sellerie, Pastinake



Petit Four, Limetten-Lolli, Karotten-Blätterteig, Praliné-Schokolade-Orange, Frittierte Teigwaren mit Mohn

kreierten Tellern und ihrer einfallsreichen Interpretation klassischer Gerichte in der mediterranen Küche beweist sie ihre außergewöhnlichen Fähigkeiten. Dabei basieren ihre kulinarischen Kombinationen auf einer perfekten Mischung aus Zutaten von der Küste. Sie legt Wert auf nachhaltigen Fischfang – ohne lange Transportwege – und eine typisch kontinentale Küche, die ohne frische Zutaten aus dem örtlichen biologischen Anbau undenkbar ist.

Bei einem sieben Gänge Menü nach den zuvor fein hergerichteten Größen aus der Küche sind ihre variantenreich kreierten Zubereitungsarten eine Gaumenexplosion. Feinschmeckern kredenzt man beim Gourmet-Erlebnis zu jedem Gang den passenden Wein aus der Region, was insgesamt zu einem unvergesslichen Erlebnis für den Gaumen führt. Schöner könnte ein Abschied kaum sein, während am Nachthimmel über der Adria ein Meer von Sternen leuchtet.

Fotos: Gerd Krauskopf

Weitere Informationen:

Tourismusverbände der Städte  
Rijeka: <https://visitrijeka.hr/de/>  
Opatija: <https://www.visitopatija.com/de/>  
Kastav: <https://visitkastav.hr/de/>  
Matulji: <https://www.tzmatulji.hr/en>  
Region Kvarner: <http://www.kvarner.hr/deu/tourismus>

Das Nebo  
Restaurant & Lounge by Deni Srdoč,  
[www.neborijeka.com](http://www.neborijeka.com)

Wilder Kaiser:

## Wo sich Romantik und Kulinarik küssen

Gerd Krauskopf



Hof Hinterschnabel in Ellmau mit dem Wilder Kaiser

**E**ine gute Stunde von München entfernt liegt der Wilde Kaiser im Osten des Bundeslandes Tirol. Zwischen Kufstein und St. Johann in Tirol erstreckt sich grob verortet das Massiv des Wilden Kaisers, an dessen Sonnenseite die Kaiserorte Söll, Scheffau, Going und Ellmau liegen.

Simone und Jörn Michael sind gerade an diesem Tag hier den Hügel im Ellmauer Ortsteil Faistenbichl mit ihrem Elektrorad hinaufgestrampelt. Nun sitzen sie entspannt auf einer Bank einen Steinwurf neben dem Hof Hinterschnabel, der vielen Bergdokterfans als Filmkulisse der „Bergdoktor-Praxis“ bekannt

ist. Entspannt blicken sie über das hübsche Dorf Ellmau hinauf auf den gegenüberliegenden „Wilden Kaiser“ mit seiner ungezähmten Schönheit. Ihr Blick wandert entlang der schroffen Wände zum höchsten Gipfel, der Ellmauer Halt, die mit satten 2344 Metern über dem Meeresspiegel thront. Sie freuen sich

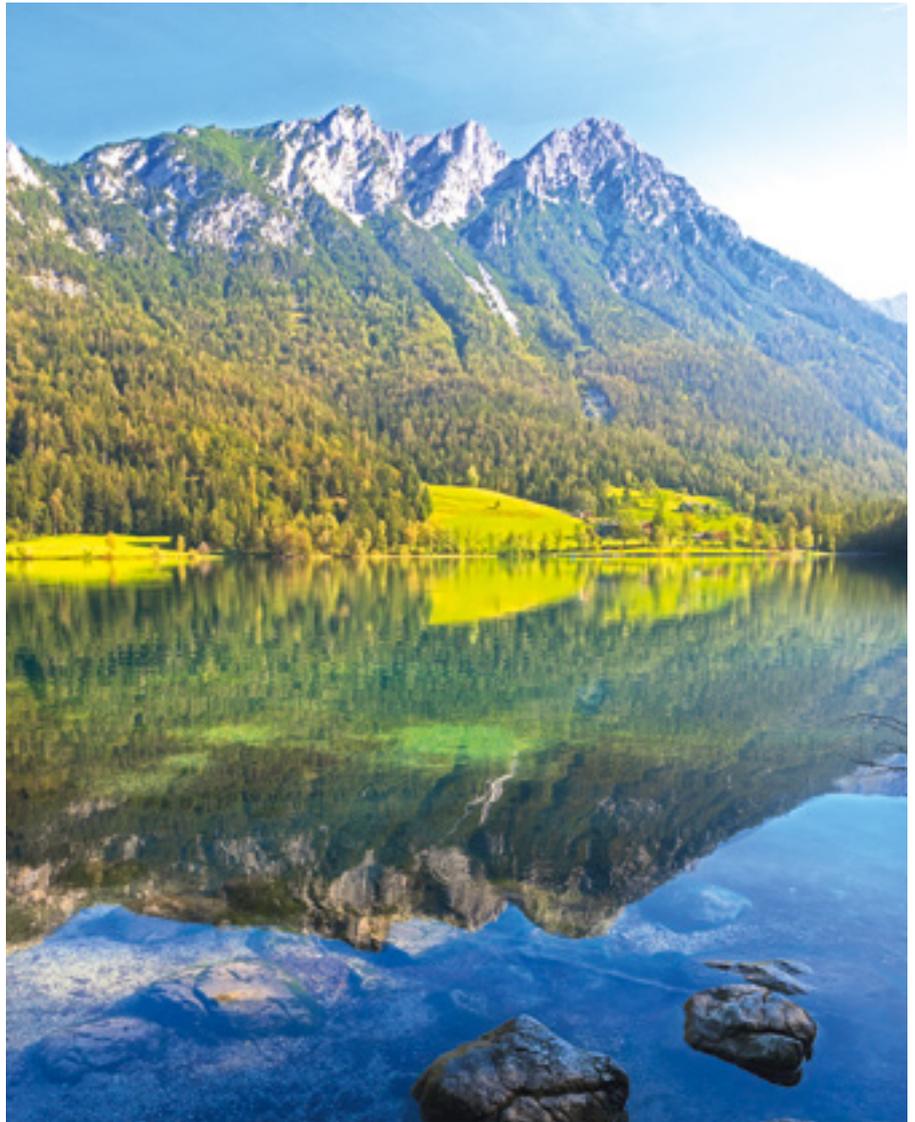
darüber, dass sie endlich mal den beliebten majestätischen Gebirgszug mit den imposanten, über 40 Gipfeln, live erleben dürfen. Die beiden können gar nicht anders, als sich von seiner unvergleichlichen Wildheit in den Bann ziehen zu lassen. In den höchsten Tönen schwärmen sie davon, dass das mächtige Bergmassiv weit über die Grenzen hinaus ein bekanntes und angesehenes Ziel für Wanderer, Bergsteiger und Kletterer ist. Dabei sind die beiden aber auch begeistert von den offenen und herzlichen Einheimischen, die immer einen freundlichen Spruch auf den Lippen haben. Von einem alteingesessenen Herren mit dickem Schnauzer, der neben ihnen auf der Bank sitzt, erfahren sie, dass der Hof Hinterschnabel in der Ellmauer Ortschronik bereits 1694 erstmals erwähnt wurde. Er war das Elternhaus des ehemaligen Ellmauer Bürgermeisters. Von 2004 an stand das wunderschöne Holzhaus mit seiner von der Sonne dunkel gebräunten Fassade leer und war bis zu den Dreharbeiten des „Bergdoktors“ im Jahr 2007 nicht einmal an das Stromnetz angeschlossen.

Lange schon ans Stromnetz angeschlossen ist das Ellmauer Heimatmuseum, das auf das 16. Jahrhundert zurückblicken kann. In ihm wird anschaulich die dörfliche Lebensart und zugleich die Tiroler Zeitgeschichte dargestellt, die die beiden Gäste sehr interessant finden, wäh-



Frühstückstisch auf der Wochenbrunner Alm

rend sie aufmerksam durch jedes Zimmer schlendern. Später auf dem Hof treffen sie die „Kräuterhexe“ Anna Widmoser, die gerade durch die angrenzenden Wiesen streift und eine kleine Präsentation für Gäste am Nachmittag zusammenstellt. So landen einige Brennnesseln in ihrem Korb mit der Aussage, dass sie



Hintersteiner See mit Wildem Kaiser

ein willkommener Eisenlieferant sind und früher als Heilpflanze bei Harnwegsinfektionen und rheumatischen Erkrankungen gut zum Einsatz gekommen sind. Der Spitzwegerich – der König des Wegerandes – hilft bei Wespenstichen. „Einfach ein Blatt zerquetschen und den Saft auf den Stich auftragen, das hilft garantiert“, sagt sie mit einem Lächeln. Weiter wandern Rotklee, Schafgarbe und Löwenzahn in ihren Korb mit der Aussage, dass immer mehr Menschen die Kraft der Natur für sich entdecken.

Gehört haben die beiden Urlaubsgäste von einem Kraftort oberhalb der Spatlahner-Klamm, von wo man unbedingt beim Yoga den Sonnenaufgang miterleben

sollte. Und danach, nach ein paar Höhenmetern Abstieg, auf der Wochenbrunner Alm den frühen Vormittag gemütlich beim ausgiebigen Frühstück das Erlebte Revue passieren lassen sollte. Und so schließen sich die beiden einer kleinen Gruppe an und machen sich am frühen



Das mächtige Bergmassiv des Wilden Kaisers

Morgen, bewaffnet mit Taschenlampen, Rucksack und gutem Schuhwerk mit griffiger Profilsohle auf den Weg durch diese Klamm, deren Name auf Lawinenabgänge im Frühjahr („späte Lahn“ – späte Lawine) zurückzuführen ist. Von hier aus erreichen Sie den Wald mit seiner etwas wärmeren, noch feuchten Luft, die den Lungen guttut. Über Stock und Stein geht es dann über Kehren hinauf und vorbei an der Wochenbrunner Alm auf 1085 Meter Höhe, in der bereits ein paar kleine Fenster erleuchtet sind und von Geschäftigkeit zeugen. Während die Schuhe dem Forstweg Nr. 14 weiter aufwärts folgen, wird es langsam hell. Am Ellmauer Steinkreis – einem energetischen, in sich geschlossenen Natur-Kraftfeld, dessen Steine kreisrund auf einen Mittelpunkt orientiert sind – angekommen, klettert der feuerrote Sonnenball gerade ganz langsam über den Ostkaiser auf seine Umlaufbahn. Nach dem „Energietanken“ und der inspirierenden Yoga-Session ist dann das ausgiebige Frühstück auf der Wochenbrunner Alm ein Festschmaus.

Nach solch einer Wanderung ist Baden in den nächsten Sonnentagen angesagt. Unbedingt bietet sich der traumhaft schöne Hintersteiner See in Scheffau, der höchstgelegene See der Region, dazu an. Kein Wunder, dass dieser traumhafte Panoramablick auf das Kaisergebirge und das türkisfarbene Wasser Gäste zum Schwimmen einlädt. Auch die beiden haben ihre Badesachen dabei. In einer wunderschönen, verschwiegenen Bucht während einer kleinen Wanderung im Uhrzeigersinn um den See steigen sie ins kühle Nass.



Ellmauer Kaiserschnecken



Avocado-Mango Salat mit Garnelen



Gebratenes Saiblingsfilet

Nach einem hervorragenden Schlaf ist es in den Bergen nicht so heiß wie in den Städten. Trotzdem ist heute der Berggang nicht auf „Schusters Rappen“ angesagt, sondern eine Seilbahn willkommen. Und so geht es schwebend mit der Hartkaiserbahn hinauf auf den Hartkaiser auf guten 1550 Metern. Oben auf dem fast ebenen, halbstündigen Rundweg nach einer Erfrischung auf der weitläufigen Terrasse ist für Kinder eine faszinierende Welt voller Überraschungen angesagt. Kleine Teiche laden neben einem originalen Boot zum Planschen ein. Auf Flößen können sie sich

geschickt mit Holzstangen von einem Ufer zum anderen Ufer abstoßen. Oder sie können sich mit ihren Eltern auf eine spannende Suche nach „Ellmis Lieblingsplätzen“ begeben und erhalten dabei eine Zauberkarte sowie den begehrten Ellmi-Taler aus Holz.

Unfassbar schön ist der Blick in Ellmau über den gut gepflegten Golfplatz auf das mächtige Bergmassiv des Wilden Kaisers von der überdachten Sonnenterrasse des Restaurants „Sonneck“. Bei Sonnenuntergang, der die Gipfel in zartes Rosa verwandelt, schmeckt zum guten Wein eine Vorspeise von Avocado-Mango-Salat mit zwei Garnelen sowie fein zubereitete Kaiserschnecken und gebratenes Saiblingsfilet, Spinatrisotto, wildem Brokkoli und Safransauce. Was für ein schöner Abschluss vom echten Kaiser.

Fotos: Gerd Krauskopf



Kinderparadies auf dem Hartkaiser

Weitere Informationen:  
Tourismusverband Wilder Kaiser,  
[www.wilderkaiser.info](http://www.wilderkaiser.info)

## Von Weihnachts-Echsen und Vogel-Startbahnen

Beate Zwermann

**J**ahr für Jahr vollziehen sich auf der ältesten Insel im Galapagos-Archipel in der Vorweihnachtszeit kleine Wunder: Die Leguane verwandeln sich in Weihnachtsechsen und die jungen Albatrosse lernen das Fliegen. Für letzteres gibt es nicht nur hohe Klippen, sondern auch eine Startbahn. Kurzentschlossene sollten sich ab Mitte Oktober auf den Weg machen. Denn die Inseln locken mit vielen Sonderangeboten.

Es ist noch nicht lange her, da fingen selbst die Seelöwen auf den Galapagos-Inseln an, ihre sonst so gern gesehenen Spielkameraden unter Wasser zu vermissen: Während der Pandemie kamen nur wenige mutige Touristen ins Paradies gereist und wurden dafür mit noch mehr Idylle und sehr viel Aufmerksamkeit der Lebewesen vor Ort belohnt. Wer hätte gedacht, dass es schon kurze Zeit später wieder so sein würde? Seit Januar dieses Jahres hat die Regierung in Ecuador dem internationalen Drogenschmuggel über ihre Häfen den Kampf angesagt und international für keine guten Schlagzeilen gesorgt. Und damit sind auch jetzt wieder nur mutige Touristen im Land,



Landschaft Española

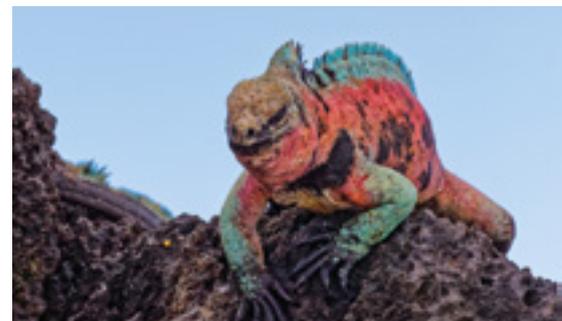
obwohl das Land fast überall friedlich ist. Gehören Sie zu den Mutigen?

Wer noch in diesem Jahr auf die Galapagos-Inseln reist, wird dafür mit sehr günstigen Preisen und kleineren Gruppen bei den Ausflügen belohnt. Die Begegnung von Menschen & Tieren

wird damit noch individueller. Fast alle Schiffe im Archipel haben die Preise gesenkt oder sogar halbiert. Selbst über die Weihnachtsfeiertage und Silvester sind noch Plätze frei.



Junger Albatros lernt fliegen



Weihnachtsechse

Die letzten drei Monate eines jeden Jahres sind perfekt für eine Galapagos-Reise. Das Meer ist wieder ruhiger und wärmer, der Humboldt-Strom zieht sich nach und nach zurück und die Tierwelt weist einige Besonderheiten auf, die man nicht das ganze Jahr über zu sehen bekommt.



Bussard

So beginnt ab Anfang November die Verwandlung der Meerechsen auf der ältesten Galapagos-Insel Española: Die sonst schwarz-graue Haut der Reptilien färbt sich in wenigen Tagen in sattem Rot und Grün. Da die Färbung bis in den Januar, also quasi von der Vorweihnachtszeit bis über die Feiertage anhält, werden sie von den Galapagos-Naturführern auch Weihnachtsechsen genannt. Die Echsen schmücken sich für die Balz. Auf der Insel Española leben sie in einer großen Population und liegen neben- und übereinander am Strand und auf den Steinen.



Weihnachtsechse Española

Die Galapagos-Meerechsen sind die einzigen, die ihre Nahrung im Meer finden und schwimmen gelernt haben. Wer schnorcht, kann sie unter Wasser beim Algenfressen beobachten. Mit ihrem langen Schwanz wedeln sie sich durchs Wasser. Danach wärmen sie sich stundenlang in der Sonne auf und liegen dabei am liebsten übereinander und bilden skurrile Echsenhügel.



Echsen beim Sonnen

Auf der Insel Española lebt außer den Meerechsen die einzige Kolonie der Galapagos-Albatrosse. Das ganze Jahr über kann man sie beim Balzen, Brüten und Nachwuchshüten beobachten. Ab November aber beginnt für die Jungvögel eine wichtige Bewährungsprobe:



Albatros

Sie lernen zu fliegen. Auf einem mit Gestrüpp bewachsenen Hochplateau gehen sie dafür an den Start. Am Ende der "Startbahn" schweben sie dann über die Klippen. Es ist bezeichnend für dieses Naturwunder, dass die jungen Albatrosse den Zeitpunkt für den ersten Flug genau zu kennen scheinen. Bruchlandungen gibt es in der Regel keine. Jahr für Jahr sorgen außerdem Ranger des Galapagos-Nationalparks dafür, dass die Landebahn frei von Gestrüpp ist.

Auf Española sind noch weitere Vogelarten anzutreffen, wie zum Beispiel auch eine der größten Kolonien von Nazca- und Blaufußtölpeln. Das größte Raubtier



Seelöwe Española

der Galapagos-Inseln, der Bussard, ist hier ebenfalls zuhause. Und schließlich ist da noch der Seelöwen-Kindergarten am Strand neben dem Anlegeplatz der Touristenboote. Ab November bringen die Seelöwen hier ihre Jungen zur Welt und geben diese in die Obhut eines Bullen, während sie zum Fischen gehen.

Die Naturwunder auf der Insel Española erleben Besucher im Rahmen einer Kreuzfahrt auf der Südroute des Archipels. Die Insel wird auch von Tagesbooten ab der Insel San Cristobal angefahren.



Seelöwenbaby

Preisbeispiel: Galapagos-Kreuzfahrt auf der Südroute mit dem Katamaran Anahí, 4 Tage inkl. Española ab 2.500 Euro in der Doppelkabine.

Bildnachweis: Galapagos PRO

Info:  
Galapagos PRO GmbH  
Schillerstraße 14, 60313 Frankfurt  
www.galapagos-pro.com  
Tel: +49 (0)69-71914030

NEU bei Galapagos PRO:  
www.Peru-PRO.com



Nazca-Tölpel

## Inter Scaldes: Jeroen Achtien übernimmt das Ruder Seit Oktober 2024 mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet

Dr. Pohlmann



Inter Scaldes, das Zwei-Sterne-Restaurant in der niederländischen Provinz Zeeland

In der malerischen Landschaft von Kruijningen gelegen, war das Inter Scaldes lange Zeit ein Leuchtturm der niederländischen Haute Cuisine und unter der Leitung von Jannis Brevet mit drei Michelin-Sternen gekrönt. Doch Veränderungen bringen neue Visionen mit sich: Seit November 2023 steht Jeroen Achtien, ehemaliger Chefkoch des renommierten, mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurants Sens am Vierwaldstättersee in der Schweiz, an der Spitze vom Inter Scaldes.

Die Entscheidung, nach Kruijningen zu ziehen, traf Achtien nach einem denkwürdigen Besuch des belgischen Foodbloggers namens flipworldfoodie. "Es war dieser Blogger, der mir sagte, dass in mir noch ein weiterer Schritt in meinem Kochstil steckt – etwas, das ich an meinem damaligen Arbeitsplatz in der Schweiz nicht vollständig ausleben konnte," erzählt Achtien. Dieser Gedanke führte zu Gesprächen mit dem Besitzer von Inter Scaldes, der auf der Suche nach einem niederländischen Zwei-Sternekoch

und Kaufinteressenten war, der das Erbe dieses Hauses weiterführen sollte. Jeroen Achtien und seine Frau Sanne übernahmen schließlich gemeinsam das Restaurant, in Partnerschaft mit der Hotelgruppe Pillows Hotels, und leiteten damit eine neue Ära ein.

### Moderne Vision und naturnaher Stil

Seit das Ehepaar das Zepter übernommen hat, erfuhrt nicht nur die Küche eine grundlegende Erneuerung, sondern auch der gesamte Betrieb. Achtien und seine



Im stilvollen Außenbereich können Gäste ihren Aperitif in Ruhe genießen

Frau gestalteten das Restaurant und den Garten umfassend neu. Der vorherige, eher im englischen Stil gehaltene Garten wurde in einen offenen, naturnahen Stil umgewandelt, der die Philosophie und Frische ihrer Küche widerspiegelt. Auch das Interieur erfuhr eine Modernisierung, bei der natürliche Formen und warme Materialien zum Einsatz kamen, um eine entspannte, dennoch gehobene Atmosphäre zu schaffen. Die großzügige Fensterfront kann komplett geöffnet werden und schafft so einen nahtlosen Übergang zwischen dem Innenraum und dem neu gestalteten Garten.



Jeroen und Sanne Achtien, stehen für die Identität des Inter Scaldes.

Sowohl der Küchenstil als auch das Team wurden komplett neu ausgerichtet: Achtien brachte eine frische, moderne Vision mit, die eine harmonische Balance zwischen regionalen und internationalen Einflüssen schafft. Während die Basis seines Kochstils auf den regionalen



Ein stilvoller, moderner Gastraum, schafft eine angenehme Atmosphäre.

Produkten der Umgebung von Zeeland beruht, bleibt er flexibel, was die Auswahl internationaler Zutaten betrifft. „Die Qualität muss stimmen, das ist das Wichtigste“, betont Achtien. So kommt der

Struktur, hebt die Zartheit der Langustine hervor, ohne sie zu überdecken. Für die Weine zeigt sich die talentierte Sommelière Tessa van de Wouw verantwortlich.



Das Amuse wird direkt am Pass, mit persönlicher Erklärung der Zubereitung serviert

Fisch frisch aus dem 10 min entfernten Yerseke, während spezielle Zutaten wie Trüffel aus Frankreich bezogen werden.

Ein besonderer Fokus liegt auf Fisch und Meeresfrüchten, die in der Region eine zentrale Rolle spielen. "Das Meer bietet uns hier unglaubliche Möglichkeiten", sagt Achtien.

Ein weiterer bemerkenswerter Gang ist der Wolfsbarsch, der eine Woche lang bei 1 °C "dry-aged" wird, um sein Aroma und seine Textur zu intensivieren. Der Fisch wird mit einem knusprigen Algenblatt sowie Miesmuscheln serviert. Die intensive Koji-Sauce verleiht dem Gericht eine unvergleichliche Umami-Note. Diese Kombination aus sorgfältiger Zubereitung und innovativen Zutaten zeigt Achtiens Umgang mit klassischen Techniken und modernen Geschmacksprofilen, die dem Gericht eine beeindruckende Raffinesse verleihen.



Ein nahtloser Übergang zwischen Innenraum und Garten, der die entspannte Atmosphäre unterstreicht.

Ein Highlight des 7-Gang Menüs ist die rohe, fein geschnittene Langustine, serviert in klarer Tomatenessenz mit einer dezenten Vanillenote.

Diese raffinierte Kreation vereint die Frische des Meeres mit der Eleganz der süßen Vanillenoten und wird durch den perfekt abgestimmten Soave Classico 2023 von Suavia begleitet. Der Wein, mit seiner feinen Frische und mineralischen



Fein geschnittene Langustine, Tomatenessenz und Vanille-Note



Jeroen Achtien erklärt den Prozess des Dry-Aging, den der Wolfsbarsch durchläuft, bevor er den Gästen serviert wird.

Dennoch verfolgt Achtien nicht das Ziel, möglichst schnell wieder für das Inter Scaldes drei Sterne zu erlangen. Vielmehr liegt sein Fokus darauf, sich stetig zu verbessern: „Ich habe nie das Ziel gehabt, drei Sterne zu bekommen, und das ist auch jetzt nicht mein Fokus. Für mich geht es darum, jeden Tag besser zu werden und für die Gäste das Beste zu geben“, betont er. Viele Stammgäste schätzen die Veränderung und die neue Frische, die Achtien mit sich gebracht hat.



Erfrischendes Pfirsich-Dessert, mit Granité und Mandeln

## Subtile Zurückhaltung: Weniger Bombast, mehr Balance auf dem Teller

Das Herzstück der Philosophie von Jeroen Achtien ist es, dem Geschmack Raum zu geben und die Frische der Produkte in den Vordergrund zu stellen. "In der Schweiz waren wir geschmacklich vielleicht etwas bombastischer, hier lege ich mehr Wert auf Balance", erklärt Achtien. Diese Balance spiegelt sich auch im Hauptgang, dem Rehrücken, wider: Zartes Reh wird begleitet von einem Risotto aus Graupen, Hirse und Dinkel, das mit Rote-Bete-Saft verfeinert wurde. Die erdige Süße der roten Bete harmoniert perfekt mit dem Reh, während gelbe Bete und eine cremige Leber das Gericht geschmacklich abrunden.

## Ein perfekter Ort für Feinschmecker und anspruchsvolle Reisende

Die Atmosphäre im Inter Scaldes ist entspannt und diese Ruhe spiegelt sich auch im Service unter der Leitung von Sanne Achtien wider. Der Fokus liegt auf einem



Scholle, Krustentiere, mit frischer Pernod-Citrus-Note

Der Wechsel von Brevets klassischer Haute Cuisine hin zu Achiens moderner, produktfokussierter Küche hat dem Haus einen frischen Wind verliehen, ohne seine Wurzeln zu vergessen. Die Gerichte sind klar, präzise und geschmacklich tief, während der Service und die Atmosphäre eine unglaubliche Perfektion ausstrahlen. Unter der Leitung von Jeroen Achtien bleibt das Inter Scaldes seiner Exzellenz treu und überrascht mit innovativen Akzenten, die Lust auf mehr machen.



Dry-aged Wolfsbarsch, Muscheln, knusprige Alge Koji-Sauce

herzlichen, unaufdringlichen Erlebnis, bei dem sich die Gäste in einer Umgebung wiederfinden, die sowohl gehoben als auch einladend ist. Dabei wird eine außergewöhnliche Perfektion erreicht, die nur selten zu finden ist und selbst den anspruchsvollsten Gästen kaum Anlass zu Kritik bietet.



Rehrücken, Rote-Bete-Risotto, cremige Leber



Imperial Heritage Kaviar, Ziegenquark, Wollschweinschmalz und Eigelb

Fotos:  
Dr. Alexander Pohlmann  
Inter Scaldes

[www.interscaldes.nl](http://www.interscaldes.nl)

## Rote-Bete-Risotto mit drei verschiedenen Getreidesorten

„Dieses farbenfrohe Rote-Bete-Risotto eignet sich hervorragend für die kalten Herbst- und Wintermonate. Während unseres Besuches im Inter Scaldes wurde das Risotto als Beilage des Hauptgangs serviert, es passt wunderbar zu Wildgerichten.“

### Zutaten

1 Schalotte, 200 g Risottoreis,  
1l Gemüsebrühe, 1 Glas Weißwein, Olivenöl

### Zubereitung

- Hirse in Salzwasser 20 Minuten kochen.
- Dinkel in einem anderen Topf 40 Minuten kochen.
- Perlgraupen in Olivenöl eine halbe Minute anbraten und 1/3 der Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Die Pfanne zum Köcheln bringen und mit einem Deckel abdecken. Nach 5 Minuten leicht

umrühren und wieder 1/3 der Brühe hinzufügen. Nach 10 Minuten erneut umrühren und den Rest der Brühe zu den Graupen geben. Die Graupen sollten die gesamte Flüssigkeit aufnehmen. Jetzt können die drei Getreidesorten miteinander vermischt werden.

- Den Rote-Bete-Saft in einem Topf auf 200 ml reduzieren. 10 g Dijon-Senf hinzufügen.

### Fertigstellung des Risottos:

- Die Getreidemischung in einen Topf geben und die Rote-Bete-Reduktion hinzufügen. Etwas Wasser hinzufügen und erhitzen.
- Sobald es heiß ist, die Butter dazugeben.
- Mit etwas Salz abschmecken und bei Bedarf zusätzlichen Senf hinzufügen.

### Anrichten:

Das Risotto auf einen Teller geben und mit etwas frischer Crème fraîche servieren.



## Den Herbst genießen auf Deutschlands Inselparadies Rügen

Gour-med

### Familienerholung im Precise Resort



Ruhige Alleinlage des Precise Resort

**U**rlaub auf Deutschlands Inseln ist schon lange auch außerhalb der Sommersaison beliebt und zu jeder Jahreszeit möglich. Die klassische Selektion in Vor-, Haupt- und Nachsaison spielt keine Rolle mehr. Das Klima, die Seeluft sowie die reizvolle Küstenlandschaft garantieren einen erholsamen Urlaub, insbesondere für Familien mit Kindern.

Das Precise Resort im Norden von Rügen, am Jasmunder Bodden, bietet ideale Bedingungen für einen familiengerechten Urlaub. Das Resort im Ortsteil

Neddesitz von Sagard grenzt an den Jasmunder Nationalpark und liegt in absolut ruhiger Lage (auf 85 ha), wie man sie selten findet und ist eingebettet in der leicht hügeligen Landschaft.

Neben den großzügigen Zimmern und Ferienwohnungen in der Hotelanlage stehen im Alten Gutsherrenhaus Neddesitz noch vier exklusive Suiten zur Verfügung. Das Herrenhaus wurde 1901 von dem damaligen Besitzer und Kreidefabrikanten Fritz Gierke für die Familie und das Personal gebaut. Eine Enteignung



Gutsherrenhaus mit 4 modernen Komfortsuiten



SPLASH-Indoor Pool

fand 1945 nicht statt, sodass die Familie Gierke bis 1976 einen Teil des Gebäudes bewohnen durfte.

Das nach alten Plänen und Vorlagen aufwendig renovierte Gutsherrenhaus ist das "Schmuckstück" des Precise Resorts und bei Gästen, die etwas abseits der Hotelanlage Ruhe suchen, sehr beliebt.

Die einzigen Autos, die es hier gibt, gehören den Hotelgästen und parken

abseits der Wohn- und Schlafbereiche. Der längste Ostseestrand Rügens – die Schaabe – ist gut zu erreichen und lädt zur Entspannung ein.

Das Resort bietet eine große Auswahl an Freizeitaktivitäten, um den Aufenthalt der Gäste so angenehm wie möglich zu gestalten. Zum Beispiel inmitten des Precise Resorts gelegen, ist das SPLASH mit 3.500qm eine Oase für Entspannung und Spaß, nicht nur bei schlechtem Wetter.



Restaurant Hofküche mit Dinner Buffet

Familien mit Kindern aller Altersklassen sind hier bestens aufgehoben. Ein riesiges Erlebnisbad inklusive 80 Meter langer Rutsche, eine attraktive Saunalandschaft sowie ein Indoor-Spielplatz, der unter anderem eine Elektrokartbahn, ein Kinderkino und Airhockey anbietet. So ist für jedes Familienmitglied etwas dabei. Das SPLASH steht nicht nur für riesigen Badespaß, der Streichelzoo mit Ziegen, Schafen und Hasen, ist auch eine Tiererlebniswelt, die besonders bei den jüngsten Gästen gut ankommt. Für Hotelgäste ist der Eintritt in die SPLASH-Abenteuererlebniswelt kostenlos.



Für angehende Rennfahrer, Splash Kids Kartbahn

Im hoteleigenen Kids-Club gibt es professionelle Kinderbetreuung, damit die Eltern auch einmal Zeit zum Entspannen finden.



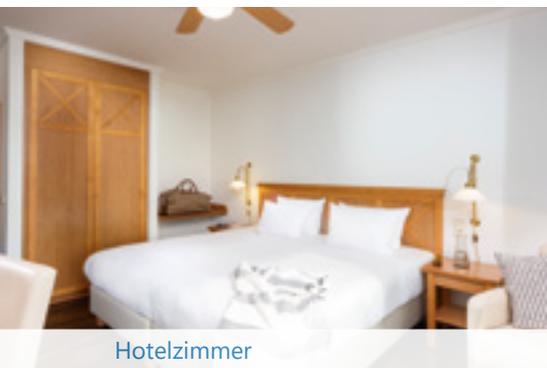
Kids Club

Für den Genuss werden kulinarische Highlights in den Restaurants "Hofküche", "L'Osteria" und "Gutsherrenhaus Neddesitz" oder in der Hotelbar "Zur Tränke" angeboten.

Für den kleinen Hunger zwischendurch bietet das „Splash Bistro“ Snacks & Co. Das üppige, abwechslungsreiche abendliche Dinnerbuffet lässt keine Wünsche offen und manche der kleinen und großen Gäste zu Genießern werden.



Blick vom Sky Walk auf die beeindruckenden Kreidefelsen im Nationalpark



Hotelzimmer

Die Herbstmonate verleihen der Insel Rügen ein geradezu mystisches Flair. Wenn der Nebel über das Land zieht, verbreitet sich eine fast geisterhafte Atmosphäre. Ein unbedingtes Muss ist ein Ausflug in den Nationalpark Jasmund mit Aussicht auf die markanten Kreidefelsen. Kein geringerer als Caspar David Friedrich, der in diesem Jahr seinen 250. Geburtstag

feiern würde, hat mit seinen Bildern unvergessliche Eindrücke verewigt.

Der herbstliche Strandspaziergang mit Blick auf die rauen Wellen der Ostsee zeigt, wie gewaltig beeindruckend die Natur ist.

Wer die Region auf zwei Rädern – wegen der hügeligen Landschaft sollte man E-Bikes buchen – erkunden möchte, kann sich



Eine Insel Safari mit Hanomag-Tours ist ein informatives Abenteuer bei dem man viele historische Orte kennenlernt.

direkt vor Ort Fahrräder ausleihen. Als "Tor zur Insel Rügen" ist die alte Hansestadt Stralsund mit ihren prunkvollen Backsteinbauten ebenfalls einen Besuch wert.

Für Gäste, die länger bleiben, bietet das Precise Resort den All-inclusive-Familienausflug zu attraktiven Konditionen an.

Rügen, Deutschlands größte Insel, ist immer ein Erlebnis und garantiert Entspannung, Abenteuer und eine einzigartige Natur-Landschaft.

*Fotocredit: Precise-Resorts, Gour-med*

[www.hanomag.tours.de](http://www.hanomag.tours.de)

Info:

Precise Resort

Am Taubenberg 1 –

18551 Sagard –

[ruegen@precisehotels.com](mailto:ruegen@precisehotels.com)

[precisehotels.com/Rugen](http://precisehotels.com/Rugen)

Schöner Reisen

# Elegantes Gepäck mit Stil und modernem Design entworfen von Cabaia

**W**er verreist nicht gerne mit praktischem und stylischem Gepäck. Leider sind viele Reisegepäckstücke unhandlich und nicht sehr robust. Cabaia hat ideale "Reisebegleiter" designt, die höchsten Ansprüchen genügen, schick aussehen und aufgrund ihrer Qualität mit einem lebenslangen Garantieverprechen geliefert werden. Ob Hartschalen- oder Weichschalenkoffer, die äußerst praktische Innenaufteilung erleichtert das Packen und ermöglicht schonendes Verstauen der Garderobe.

## Bei Cabaia hat Qualität Priorität.

Besonders viel Zeit und Liebe wurde in die Entwicklung der Produkte investiert, denn sie sollen den Alltag erleichtern und das möglichst lange. Mit der optimalen Pflege bleiben die Produkte noch länger wie neu und sind ein Begleiter für ein ganzes Leben.



Weichschalenkoffer

Die nachhaltigen und veganen Produkte bringen Glück und Freude. Egal, ob für den Alltag, die Uni, die Schule, den nächsten Kurztrip, ein verlängertes Wochenende auf Malle oder eine längere Fernreise.



Rucksack mit Tasche

Die raffinierten Accessoires begleiten Sie durch eine lange Achterbahnfahrt, die sich Leben nennt, durch dick und dünn und dank der lebenslangen Garantie im wahrsten Sinne des Wortes für immer.

Cabaia ist eine Marke der französischen Firma VALTEX SAS.

Fotos: Cabaia

Die Adresse des Hauptsitzes ist:  
VALTEX SAS – 7 cité Paradis –  
75010 Paris – Frankreich

Der deutsche Firmensitz ist in  
Valtex GmbH i.G.  
Ehrenstraße 50  
50672 Köln

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an [contact@cabaia.de](mailto:contact@cabaia.de)



Hartschalenkoffer



Weichschalenkoffer

Cabaia möchte den Alltag mit Koffern, farbenfrohen, stilvollen, verspielten und vor allem super praktischen Rucksäcken, Reisetaschen, Umhängetaschen, Bauchtaschen, Bommelmützen, Laptoptaschen, Federmäppchen, Laptophüllen, Kartentuis und Kulturbeuteln ganz besonders machen.

# Wüstengolf im Pharaonenland

Elsa-Maria Honecker



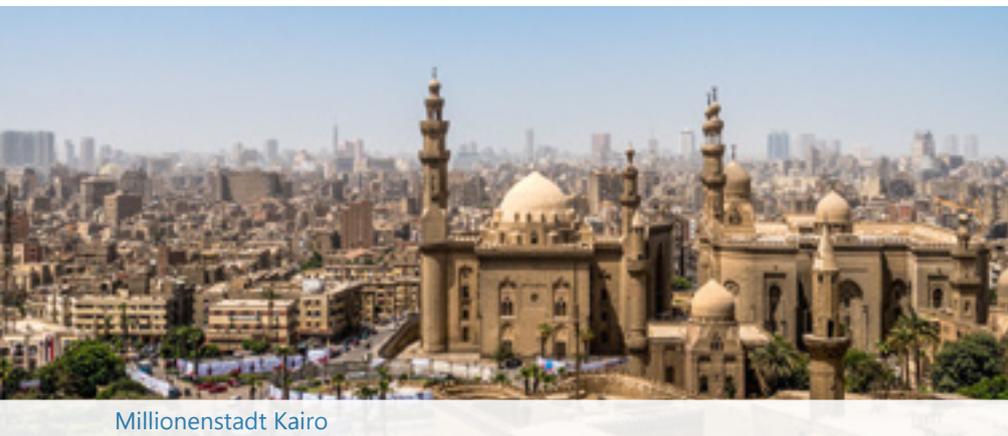
New Giza Golf Course

**A**ls ältestes Reiseziel der Welt punktet Ägypten mit jahrtausendealten Attraktionen, der magischen Kultur der Pharaonen, Moscheen, Museen und Basaren, vor allem rund um „Big Mango“, der Haupt-

stadt Kairo. Wer sich auf diesen 20 Millionen Moloch einlässt, erlebt neben Kultur, Kulinarik, Wüstenromantik, einer neuen „Capital City“ auch Golf vom Feinsten. Ein Reisetagebuch von Elsa-Maria Honecker

## Megacity Kairo

Die größte Stadt Afrikas ist ein Moloch mit über 20 Millionen Einwohnern, dessen Ausmaß man schon bei der abendlichen Landung als überdimensionales Lichtermeer wahrnimmt. Aber das soll noch nicht alles sein, denn die Metropole ist gerade dabei, sich peu à peu zu vergrößern: Etwa 30 Kilometer entfernt lässt gerade Präsident Abdel Fattah al-Sisi mitten in der Wüste eine neue 60 Milliarden Euro teure Hauptstadt namens „Capital City“ aus dem Boden stampfen. Eine Planstadt der Superlative mit 1250 Moscheen, 2000 Schulen, 40.000 Hotelzimmern und über einer Million teuerster Wohnungen. Dazu ein Disney-Freizeitpark und ein internationaler Flughafen, größer als London-Heathrow. Rund 8 Millionen Menschen sollen hier einmal leben, auf einer Fläche so groß wie Singapur.



Millionenstadt Kairo

Die dazu gehörenden Highways, die sich wie funkelnde Bänder durch die Wüste ziehen, sind schon angelegt, und noch in diesem Jahr rechnet man mit den Umzügen in die neue City. Dann wird es auch Platz in diesem Großraum für über 40 Millionen Menschen geben. Wer sich wie wir auf einen Besuch hier einlässt, der kann von pausenlosen Hupkonzerten und abenteuerlichen Spurwechseln auf den 4-6-spurigen Straßen zwischen Minaretten, palastähnlichen Gebäuden, Jahrmärkten und abbruchreifen Häusern berichten. Der weltbekannte Tahrir Platz mitten in der Old Town ist meist der Ausgangspunkt für viele Besichtigungstouren, wie zum Beispiel das Ägyptische Nationalmuseum, das gerade in das neue „Grand Egyptian Museum“ umgezogen ist.



Ehemaliges Ägyptisches Museum

### Golfen im Dreamland

Unsere 1. Station in Sachen Golf war das Dreamland Golf Resort, das mitten im modernen Wohnviertel Dreamland liegt – etwa 30 Minuten außerhalb der City und nur ein paar Minuten von den Pyramiden von Gizeh entfernt. Bekannt vor allem für den beliebten Dream Park mit Achterbahnen, Riesenrad und immensen Unterhaltungsprogrammen für Kinder sowie einer glamourösen Mall, Gourmetrestaurants und einer Skihalle. Rund um das Dreamland Golf Resort mit seinem renommierten 18-Loch-Golfplatz liegen gleich mehrere Hotels, unter anderem auch das Hilton und das Swiss In Hotel. Ersteres ist schon ein wenig in die Jahre gekommen, hat aber immer noch internationales Flair



Die Pyramiden von Gizeh

mit guter Küche und aufmerksamem Service. Der Blick vom Restaurant geht direkt auf die palmenumsäumten Fairways und macht Lust auf die Runde Golf. Da sich mitten in der Woche kein Mensch für Golf interessiert, waren wir anfangs ganz allein auf der Runde. Der 18-Loch-Championship-Course aus der Feder von Karl Litten ist vor allem bekannt als Austragungsort einiger „Egypt Open“ sowie der Alps- und Mediterranean-Tour.



Wüstengolf am Dreamland GC

Was auf den ersten Blick gefällt: Sehr gepflegte Fairways, die sich in leicht hügeligem Terrain zwischen Palmen und blühendem Gebüsch mehr oder weniger eng und mit einigen Doglegs dahinziehen. Schön ist hier auch, dass die Häuser rundum nicht zu nah am Golfplatz angesiedelt sind und dass es hier noch genug Platz für „Weddings, Partys oder Family Picnics“ gibt. Genutzt wird das

hauptsächlich von den etwa 100 Mitgliedern, speziell am Wochenende – am Freitag und Samstag. Der 9-Loch-Pharao Course steht der Jugend und den Golf-schülern zur Verfügung.

### Bei den Pyramiden von Gizeh

Das letzte noch erhaltene Weltwunder der Antike wurde schon 2600 Jahre v. Chr. erbaut und besteht aus drei Pyramiden, der Cheops, Chephren und Mykerinos, die auf einem Hochplateau stehen und deren Grabkammern man besichtigen kann. Unterhalb der Pyramiden, die je nach Lichteinfall in unterschiedlichen Farben changieren, bewacht eine 20 Meter hohe Sphinx das Reich der Toten. Von hier aus blickt man auf das Gizeh-Museum, das bei unserem Besuch leider noch nicht eröffnet war. Es soll dann als größtes archäologisches Museum der Welt an die 100.000 antike Exponate zeigen, darunter auch noch nie zuvor ausgestellte Grabbeigaben des Pharaos Tutanchamun.

Hier im neuen Stadtteil New Gizeh spielten wir auch den gleichnamigen Golfplatz „NEWGIZA“, dessen 18 Löcher schon kurz nach der Eröffnung 2019 zu den besten hier zählen. Das ist wohl dem Team von Peter Thomson und dem australischen Architekturbüro Ross Perrett & Lobb



New Gizeh Golf

zuzuschreiben, die in diesem Niemandswüstenland ein außerordentliches Layout hingepackt haben. Wasteland in allen möglichen Formationen, mit Steinmauern und kleinen Seen sind das Hauptmerkmal des Platzes, dazwischen ein tiefgrüner Teppich an Fairways, der sich hügel-auf und ab durch dieses Wüstenland schlängelt.



Die Zitadelle in Kairo

#### Altstadt-Trubel im Islamischen Viertel

Zwischen den beiden Stadttoren Bab Al-Futuh und Bab Zuweila kann man sich in den verwinkelten Seitengassen ganz leicht verirren, so man keinen Guide dabei hat, der gleich die wichtigsten Gebäude anstrebt, wie die Al-Hakim Moschee oder den Mini-Palast Sabil Kuttab von 1744 mit Koranschule. Spätestens nach den Basaren für Golfschmiede wird's hier laut, hektisch und modern-orientalisch in einem Gewusel

aus Marktfrauen, Gewürzhändlern und Werkstätten für ägyptisches Handwerk. Das findet man auch in der einzigen überdachten Marktgasse Kairos mit besonders schönen Wandteppichen und kunstvollen Kalligrafien. Wer dann noch Kondition hat, der nimmt die 46 Stufen im Tor Bab Zuweila und nochmals 76 bis ganz hinauf in eines der Minarette. Der Ausblick ist trotz Smog und gräulichem Licht einfach grandios.

Apropos Ausblick, den hat man auch von der Zitadelle Salah Al-Din, der vor über 800 Jahren die Kreuzritter besiegte und diese weitläufige Festungsanlage mit der Alabaster Moschee Mohamed-Ali hoch über der Stadt errichtete. Dabei ist man sich nicht einig, wer die schönste ist: die Sultan Hassan mit dem höchsten Minarett oder die Moschee Ibn Tulun aus dem 9. Jhd. mit mamlukischen Palast und der 42 Meter hohen pharaonischen Katzen Götter Bastet. Beide sind ein Augenschmaus!



Typisches ägyptisches Menü

Das ist auch das Essen im Khan El Khalili Restaurant, benannt nach dem ägyptischen Novelist und Nobelpreisträger. Gemanagt von der Oberoi Gruppe zählt es zu den besten der Altstadt und wer sich vorher durch den gleichnamigen Basar gewuselt hat, ist heilfroh über diese Pause zur Lunch-Zeit.

#### Resortplätze in New Cairo

Zu den Golfplätzen fährt man normalerweise von hier aus je nach Rushhour bis zu einer Stunde. Nicht aber zum Katameya Dunes GC, der eine halbe Stunde entfernt vom Zentrum in New Cairo liegt. Wie auch in allen anderen Clubs passiert man zuerst einen Kontrollposten, der das Auto scannt und nach dem Namen fragt. Also sollte man unbedingt angemeldet sein. Während der Woche bis Freitag ist das kein Problem aber dann ist hier Wochenende und da könnten ein paar Golfer mehr den Platz bevölkern. Das Westin Cairo Golf Resort & Spa zu dem der Nick Faldo designte 27-Loch-Platz gehört, zählt hier zu den Luxus-Herbergen und hat zu dieser Zeit recht günstige Golf-Packages. Was hier überall auffällt ist der besonders freundliche Empfang – das reicht vom Caddy-Master bis zum Manager. Vielleicht deshalb, weil auch dieser Platz so wenig frequentiert ist? Das bedeutete wieder mal ein relaxtes Golfen auf den Front Nine des Lake Courses, denn mehr Zeit hatten wir leider nicht.



Westin Hotel am Katameya Dunes

Wenn es um die Nr. 1 hier in Kairo geht, matcht er sich noch mit dem Allegria Golf Club, geratet als Ägyptens bester Golfplatz. Jedenfalls haben sie einiges gemeinsam: Beide liegen in einem gut bewachten und teuren Estate und wurden von einem Golf-Hero designt (hier Greg Norman). Nur, dass der Allegria GC neueren Datums ist, ein hügeliges, onduliertes Fairway zeigt, das sich wie

ein grüner Teppich durch die Wüstenlandschaft zieht und über große Grüns verfügt. Rundherum wurde noch fleißig an den Villen gebaut, die die Fairways säumen. Aber auch Palmen, Steinmauern, und heftige Deserts gefährden ab und zu das Spiel. Fehlt noch der Dritte im Bunde der Star-Architekten – Peter Haradine, der in Mirage City die 27 Löcher des JW Marriott Courses designt hat. Der jetzt 20-jährige Platz mit teils schmalen Fairways ist für jede Spielstärke geeignet. Das hügelige Terrain bietet tolle, erhöhte Abschläge, trickreich angelegte Bunker und auch jede Menge Wasserhindernisse, die sich als Bäche und kleine Seen teilweise mitten auf dem Fairway befinden. Im Jahr 2010 fanden hier die „Egyptian Open der Challenge Tour“ mit Stargast Rory McIlroy statt. Und auch hier gilt: Wer hier im JW Marriotts Hotel logiert, kann schon morgens auf die Runde oder am 9-Loch-Academy Course ein paar Übungsbälle schlagen.



Sofitel Cairo Nile El Gezira

Gotteshäusern, wie der ältesten Synagoge, daneben die älteste Moschee und der über 1000-jährigen christlich-orthodoxen „hängenden Kirche“ mit wertvollen

und Nachbildungen ist das Highlight hier die Bootsfahrt durch den mythologischen Kanal. Das sollte ein guter Abschluss unseres Kairo-Aufenthaltes sein.

Fotocredit: Elsa Honecker



JW Marriott Course

### Don't miss Babylon

Das hört man vor allem von den Einheimischen, die stolz auf ihr koptisches Viertel sind. Das hat auch seinen Grund, denn „Alt Kairo“ ist älter als der islamische Stadtkern und wird hauptsächlich von orthodoxen Christen bewohnt. Auf engem Raum findet man hier ein friedliches Miteinander verschiedener Religionen mit ihren

Intarsien-Arbeiten, wunderschönen Ikonen und barock wirkenden Türmen. Hier soll sich die heilige Familie auf der Flucht versteckt haben, sagt man. Wenn man die Museen so langsam satt hat, ist das Pharaonic Village – ein lebendes Museum mit hunderten kostümierten Statisten, die das Leben im Alten Ägypten nachstellen genau das Richtige. Neben Ausstellungen

Weitere Infos:  
[www.visitegypt.com](http://www.visitegypt.com)  
[www.egyptair.com](http://www.egyptair.com)

Hotels:  
[www.hilton.com/en/hotels/caipghihilton-pyramids-golf/](http://www.hilton.com/en/hotels/caipghihilton-pyramids-golf/)  
[www.sofitel-cairo-nile-elgezira.com](http://www.sofitel-cairo-nile-elgezira.com)

Golfplätze:

Dreamland Golf Resort:  
 18-Loch Championship Course  
[www.dreamlandgolf.com](http://www.dreamlandgolf.com)

NEWGIZAH Golf Club:  
 der neueste 18-Loch Golfplatz  
[www.newgizagolf.com](http://www.newgizagolf.com)

Katameya Dunes Golf, Hotel, Spa  
 im Westin Hotel  
[katameyadunes.com](http://katameyadunes.com)

Allegria Golf Club: 18 Löcher  
[www.allegriacairo.com](http://www.allegriacairo.com)

JW Marriott Cairo, Mirage City Golf Club:  
 27 Löcher  
[www.marriott.co.uk/hotels/hotel-information/golf-courses/](http://www.marriott.co.uk/hotels/hotel-information/golf-courses/)

# Prag – eine pulsierende Mischung aus Tradition und Moderne

Elsa-Maria Honecker



**A**ls eine der ältesten und vom Krieg weitgehend verschonten Städte Europas, erlebt die tschechische Hauptstadt gerade wieder einen touristischen Boom. Zurecht, denn Prag hat nicht nur architektonisch und historisch, sondern auch kulinarisch einiges Neues zu bieten. Zu den historischen „Must sees“ zählen aber immer noch die Prager Burg mit dem Veitsdom, die Karlsbrücke, der Altstädter Ring mit Teynkirche, das Rathaus und die astronomische Uhr, um nur einige zu erwähnen. Andererseits bietet die weltoffene Stadt gerade einem jungen kosmopolitischen Publikum eine kreative Szene, die seinesgleichen sucht. Ein Besuch lohnt sich, meint Elsa-Maria Honecker.

**Vom Weltkulturerbe – europäische Kulturstadt 2000 bis zum „Hollywood des Ostens“.**

Wussten Sie, dass die Prager Burg, der Sitz des Staatsoberhauptes schon im 9. Jahrhundert erbaut, die Karlsbrücke, als Wahrzeichen der Stadt schon im 14. Jahrhundert errichtet wurde und die berühmte Altstadt schon seit 1992 zum Welterbe der UNESCO zählt? Und – dass sich im Viertel Josefov bis 1896 das jüdische Ghetto befand, wo heute noch der jüdische Friedhof, die Synagoge, die zu den ältesten



Prag

Europas zählt, das jüdische Rathaus, sowie fünf weitere Synagogen zu sehen sind. Die jüdische Gemeinde Prags kann übrigens auch auf eine tausendjährige Geschichte



Prager Altstadt mit Rathaus

zurückblicken. In diesem Zeitraum haben Juden Leben und Kultur der Stadt mitgeprägt. Sicher ist jedenfalls, dass die Wahl Prags zur „Europäischen Kulturstadt 2000“ der Metropole noch mehr Popularität und einen Besucheransturm brachte.

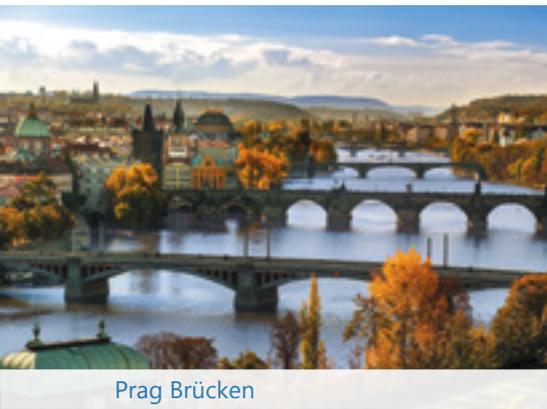
Aus der „Goldenen Stadt“, wie sie schon Karl der IV. nannte, wurde dann seit Beginn des 19. Jahrhunderts „Die Stadt der 100 Türme“ aufgrund der vielen zwiebelartigen Türme, die auch heute noch nebst unverwechselbaren Baustilen unsere Begeisterung begeistern können. Überhaupt ist die Stadt ein Mekka für Architekturaffine Gäste, die einfach nur begeistert sind von den romanischen, gotischen, barocken, Renaissance-, Rokoko-, klassizistischen, Jugendstil- und kubistischen Gebäuden, Kirchen, und Türmen. Dazu gesellen sich eine beeindruckende Zahl von Konzertsälen und Theatern, sowie Drehorte Internationaler Filmproduktionen, die der Stadt auch den Namen „Hollywood des Ostens“ verliehen.



Prager Architektur

### Das Ende des Prager Frühlings im Jahr 1968

Seit dem Zerfall des Kommunismus zieht Prag neben Gästen aus aller Welt, Maler, Musiker, Designer und Schriftsteller an, die sich hier wohl fühlen. Oder wie schon Thomas Mann schwärmte: „Ich bin froh, wieder einmal hier zu sein, in dieser Stadt, deren architektonischer Zauber fast einzigartig unter allen Städten der Welt ist; Dazu gehören auch die kleinen, verwinkelten Straßen mit Cafés, Restaurants, Clubs, Galerien und Boutiquen, die zum Verweilen und Shoppen einladen. Nicht ganz billig, wenn man sich in die Pariser Straße verirrt, wo sämtliche internationalen Designer vertreten sind. Auch die Hotellerie hat aufgerüstet und verdrängt langsam die ehemaligen K & K -Paläste, die zwar außen noch prunkvoll, innen aber mit morbidelem Charme noch zu punkten versuchen. Das Pendant dazu – eine 5-Sterne Auswahl von internationalen Brands und neuen Boutique Hotels, die sich nicht selten hinter altherwürdigen Fassaden verstecken. Die meisten sogar fußläufig entfernt vom Altstädter Rathaus, Karlsbrücke, Hradschin und den Schiffsanlegestellen an der Moldau.



Prag Brücken

Dass der längste Fluss Tschechiens die Stadt in zwei Hälften teilt, sieht man entweder bei einem Bummel entlang des Flussufers zur Halbinsel Kampa oder noch besser bei einer gebuchten Schiffsfahrt mit abendlichem Dinner, das an Romantik kaum zu überbieten ist. Sieht man doch alle prunkvollen Gebäude vom Wasser aus, fährt vorbei am Stadtviertel Prager Venedig mit den hübschen, bunten Häusern und genießt eine relaxte vierstündige Fahrt mit Menü und Weinbegleitung.



Flussfahrt auf der Moldau

Ein weiteres Muss ist der Besuch des Nationalmuseums am oberen Ende des Wenzel Platzes. Als prunkvolles Gebäude mit großer Kuppel ist es nicht zu übersehen. Als führendes Museum für Kultur- und Naturgeschichte bietet es neben der Geschichte des Landes auch verschiedene Ausstellungen zum Thema Zoologie, Anthropologie und Paläontologie.



Im Nationalmuseum

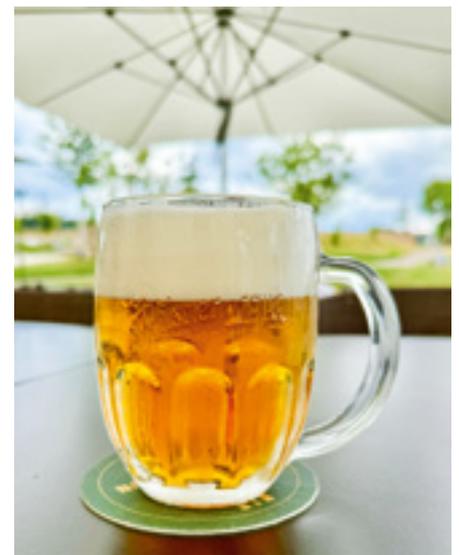
### Vom Essen, Trinken und Nachtleben

Auch kulinarisch hat sich Prag weiterentwickelt: Neben alteingesessenen bodenständigen Traditionslokalen, die neben süßigen Bier die schon legendäre böhmische Küche anbieten, locken heute gestylte Gourmettempel mit internationalen Kochkünsten. Trotzdem – die meisten urigen Kneipen bieten immer noch Fleisch mit Knödeln, gefolgt von einer kalorienreichen Mehlspeise, wie Apfelstrudel, Palatschinken und Buchteln (Dampfnudeln), gefüllt mit Obst und bestreut mit Zucker und Mohn an. Ganz zu schweigen von den Oblaten, gefüllt mit Karamell, Nüssen oder Schokolade, die man gut und gerne auch als Mitbringsel kauft. Aushängeschild ist auch der Becherovka, ein Kräuterschnaps, der nach einem üppigen Essen helfen soll.



Böhmische Küche

Wer sich tagsüber noch nicht müde gelaufen hat, findet hier überall ein pulsierendes Nachtleben in diversen Szenenlokalen und Clubs wie z. B. im Duplex, einem bekannten Dance-Club, der auch bei Prominenten beliebt ist. So feierte Mick Jagger hier während der Rolling-Stones-Tournee seinen 60. Geburtstag. Die M1 Lounge im Industrial Look kann man hingegen gut mit dem New Yorker Meatpacking District vergleichen. Gerade junge Menschen kommen deshalb oft und gerne nach Prag. Getränke und Eintritte sind verglichen mit anderen Städten und Urlaubsorten wirklich günstig, egal ob in einem der vielen Musikklubs oder in einer der Diskotheken, in einer Bar oder mit Livemusik - das Prager Nachtleben ist reich an vielfältigen Angeboten für Youngsters aus aller Welt, die sich schon am frühen Abend aufgehübscht zum Date treffen. Denn eines ist sicher – der Abend endet erst in den frühen Morgenstunden.



Gutes und preiswertes Bier

Unsereins zieht es eher in die Prager Bierkneipen, denn Bier kann als das Nationalgetränk der Tschechen bezeichnet werden, nicht nur weil es so billig ist, sondern weil es genug große und kleine Brauereien gibt. Die vielleicht bekannteste findet man im "U Fleku", wo seit 1499 dunkles Bier gebraut wird, das im dazugehörigen Lokal ausgeschenkt wird – die Halbe für einen Euro!

# Elsa Honeckers Golfen und Genuss Tipps für Gour-med-Leser

## Zeitgenössische Eleganz im Hotel Almanac X Alcron Prague

Hier in der Nové Město wurde schon vor 100 Jahren Geschichte geschrieben, und zwar in den 30er Jahren, als sich im damaligen „Alcron“ eine internationale Prominenz ein Stelldichein gab. Trotz Krieg und kommunistischer Ära behielt das Hotel auch in diesen turbulenten Zeiten seine Ausstrahlung und galt lange als Symbol für Luxus und Eleganz in Prag. Seit 1995 ist es in österreichischer Hand, wurde gerade frisch renoviert und im letzten Jahr als Almanac X Alcron Prague, wieder eröffnet. Mit einem Mix aus Tradition und Moderne und als lebendiges Beispiel für Art Deco Architektur prägt es auch das Stadtbild mit klaren Linien und einer zurückhaltenden Eleganz. Was hier schon vom ersten Moment an auffällt, sind die Bilder verschiedener tschechischer Künstler, die sich von der Lobby über die Marmor-Aufgänge bis in die 204 Zimmer und Suiten präsentieren.



Zimmer im Almanac Hotel

Allen voran Künstler wie Patrik Kriššák und Lucie Skřivánková, die nicht unterschiedlicher sein könnten. Da trifft Acrylmalerei auf Neon-Beleuchtung und feine Zeichnungen auf Ölmalerei. Am besten

ist es hier, nicht den Lift zu nehmen, sondern gemütlich durch Gänge bis zur Dachterrasse zu streifen und sich künstlerisch berieseln zu lassen. Die Zimmer im klassischen Beige mit dunkelgrünen Holzverbauten und Vintage-Parkett sind elegant, im Bad eher puristisch eingerichtet, aber großzügig.



Feines aus der Alcron Küche

Die Küche hier sollte man aber unbedingt genießen, denn unter der Leitung von Richard Bieliks, hat sich das ALCRON Restaurant einem plant-forward Konzept verschrieben, das einerseits eine moderne Küche mit geschmackvollen pflanzlichen Gerichten bietet, andererseits aber auch Platz für Fleisch- und Fischliebhaber lässt. Die Gerichte basieren auf lokalen Zutaten, Saisonalität und einer kreativen Präsentation. Direkt in der Fassade des Hotels gibt es noch den hauseigenen veganen »Elias Coffee Shop«, wo sich Jung und Alt zu treffen scheint. Wir haben natürlich auch die Alcron Bar besucht und waren vom Konzept dort regelrecht begeistert: Die Drinks hier werden nach Themen gemixt und haben ihre eigenen Stories, die man nachlesen kann.



Alcron Bar im Almanac Prag

Wir probierten den „Alcron“, dem ehemaligen Architekten und Besitzer des Hotels Alois Krofta gewidmet, der als Gründer das Hotel zum ersten Luxushotel der Stadt machte. Meist unterscheiden sich ja 5-Sterne Hotels durch den

persönlichen Service, der dort geboten wird. Hier kann man sich sicher sein, dass alle Wünsche sofort erfüllt werden, denn ein umtriebiger Concierge kümmert sich darum – egal was es auch sein mag. In diesem Falle – Golf!



Golfplatz "Oaks" in Prag

## PGA National Czech Republic – The Oaks

Hinter diesem vielverheißenden Titel verbirgt sich die derzeitige NR 1 der tschechischen Golfplätze und davon gibt es landesweit über 100. Der „Oaks“ jedoch hat es in seinen 5-jährigen Bestehen zur Weltklasse geschafft. Das ist einerseits dem berühmten Golfplatzarchitekten Kyle Phillips zu verdanken, der aus einem Gelände im Niemandsland einen Links-Platz zauberte, der sich wie gemalt zwischen wilden Gräsern, Bäumen und schneeweißen Bunkern auf über 6000 Metern dahinzieht. Rundum sind ein Hotel mit Villen geplant, die noch im Bau sind - außer dem Clubhaus mit einladender Terrasse, wo man auch exquisite Speisen und Getränke serviert. Man darf gespannt sein, wie sich das phänomenale russische Projekt noch weiterentwickelt. Fest steht jedenfalls, dass sich der Greenfee-Preis ab 110 Euro schon den deutschen TOP-Plätzen angeglichen hat.



Die Autorin am PGA Golfplatz "OAKs" in Prag

Fotocredits: COEX.CZ, Libor Sváček, Elsa Honecker, Shutterstock

Weitere Infos:

Prag: [www.visitczechia.com](http://www.visitczechia.com)

Almanac X Alcron Prague:

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

The Oaks Prague: [www.oaksprague.cz](http://www.oaksprague.cz)

# Sticks'n'Sushi-Erfahrung gepaart mit frischem Blick und neuen Visionen

Marie-Louise Madsbjerg ist nach 6 Jahren Kopenhagen wieder in Berlin



## Frische Sushi-Favoriten, Sashimi und Temaki-Erlebnisse

Die dänisch-japanische Küche von Sticks'n'Sushi begeistert Genusssmenschen in Dänemark, Großbritannien und Deutschland gleichermaßen. Nun haben sich die Meister aus allen drei Ländern zusammengetan, um mit hoher Handwerkskunst neue kulinarische Werke für die Karte zu gestalten. Neben diesen außergewöhnlichen Kreationen finden sich dort ab sofort auch besondere Specials aus den letzten Monaten, die sich als Lieblinge der Gäste ebenfalls einen Platz auf der neuen Karte sicher konnten.

**D**as muss Liebe sein: Nachdem Marie-Louise Madsbjerg 2018 als langjähriges Sticks'n'Sushi Teammitglied das Berliner Restaurant in der Potsdamer Straße miteröffnet hatte, zog sie das Heimweh zurück nach Kopenhagen.

Marie-Louise Madsbjerg startet mit einer neuen Karte im Sticks'n'Sushi und dem Bestof Specials aus 3 Ländern.



Ein großes Highlight ist das Temaki Setto. Hier wird eine bunte Auswahl mit Wagyu Tatar, Kataifi, Kresse, Soja Sesam, Avocado, in Sake-Tamari marinierten Forellenrogen, Schneekrabbe und Yuzu mit Sushireis serviert. Dazu werden knusprige Nori gereicht, mit denen sich die Gäste ihre Temaki am Tisch selbst rollen. Persönlicher kann ein Genusserlebnis kaum sein.

Einen weiteren Höhepunkt liefert Sashimi Deluxe für 43 Euro. Lachs, Yellowfisch, Thunfisch und Hiramasa Kingfisch treffen als feinstes Sashimi auf eine

facettenreiche Schneekrabben-Daikon-Rolle, sowie das berühmte Hotate Ceviche mit Limetten-Korianderdressing und den All-Time-Favoriten Tamago Ikura.



Aber auch für Gäste, die gegrillte Spezialitäten bevorzugen, gibt es Neuigkeiten. Drei Sticks sorgen nun für noch mehr Abwechslung in Sachen Fleisch auf der Karte: in Miso mariniertes Iberico Schwein (Stück 8 Euro), Lammfleisch mit Frühlingszwiebeln, Yakinikusauce, Knoblauchbutter und Soja Sesam und japanisches Wagyu aus Kyushu.

„Die Karte ist im Teamwork entstanden“, sagt der Berliner Area Head Chef Song Lee, „es war eine spannende Erfahrung und die Ergebnisse sind auf den Punkt.“ Seit dem 8. Oktober 2024 können sich die Gäste selbst ein Bild davon machen. Die neue Karte gilt in allen Berliner Restaurants.

*Fotocredit: Marie-Louise Madsbjerg*

Sticks'n'Sushi  
Potsdamer Straße 85  
10785 Berlin  
+49 (0)30 261 036 56  
sticksnsushi.com/de

## Zwischenstopp Nürnberg: Kulinarische Führung durch ein hippestes Szeneviertel

Es muss nicht immer die mittelalterliche Kaiserburg sein, denn die fotogene und größte Stadt in Franken versprüht einen besonderen Charme in so manch coolem Stadtviertel, wie dem Gostenhof, und lädt zu außergewöhnlichem „Veschbern“ ein

Gerd Krauskopf

Wer auf dem Weg in den Süden einen eintägigen Zwischenstopp in Nürnberg einlegt, ist in Frankens „Metropole“ bestens aufgehoben. Wer schon die mittelalterliche Kaiserburg mit der Altstadt kennt und etwas Außergewöhnliches sucht, dem sei das Szene- und Künstlerviertel des Gostenhofes zu empfehlen. Ein multikulturelles Stadtviertel, in dem das Leben irgendwie anders ist: kreativer, kunstvoller und mit einem besonderen Lifestyle. Eben was Kreuzberg für Berlin ist, ist der „GOHO“ – wie ihn die Einheimischen liebevoll nennen – für Nürnberg.

Dieses Stadtviertel hat sich in den letzten Jahren von einem eher heruntergekommenen Bereich zu einem der angesagtesten und kreativsten Orte Nürnbergs entwickelt. Dieses Viertel wurde in den letzten Kriegstagen des Zweiten Weltkrieges im Gegensatz zur restlichen Stadt kaum zerstört und so sind viele schöne Häuser mit gut erhaltenen Fassaden erhalten geblieben. Heute besticht GoHo durch seine beeindruckende kulturelle und kulinarische Vielfalt vom Gourmet-Restaurant bis zu urigen Kneipen. In den



Wein & Café Bar „achtzehn97“



Katharina Teichert im Schanzenbräu

Straßen des Viertels finden sich aber auch hippe Cafés und Bars wie die Wein & Café Bar „achtzehn97“. Hier hat Hendrik Biehl, gelernter Datenverarbeitungskaufmann, sein Kochhobby 2016 zum Beruf gemacht und seine Bar mit dem Koch Patrick Kohlberger und Anna Bosenko eröffnet. Heute findet man seine hippe Wein & Café Bar im Gault Millau-Führer.

Aber auch traditionelle fränkische Wirtshäuser wie die „Schankwirtschaft Schanzenbräu“, in dem die Kellnerin Katharina Teichert mit den Worten „a richtig gud's Veschber des geht immer“, leckere Bratwurstgebäck-Brote serviert. Und so landet dann eine „Veschber“ neben einem Glas Rotbier aus der Brauerei des Hauses auf einem alten Holztisch. Ein traditionelles Schäufele gibts dann an Wochenenden.

Das Viertel ist eine lebendige Bühne für Kunst, Kultur und Street Art. Überall gibt es Galerien, Ateliers und kreative Werkstätten. Die Straßen von GoHo sind gesäumt von beeindruckender Street Art, die das Viertel zu einem Hotspot für urbane Kunst macht. Das Besondere an Gostenhof ist

die Vielfalt seiner Bewohner. Hier treffen verschiedene Kulturen und Lebensweisen aufeinander, was das Viertel besonders lebendig und einladend macht. Aber auch die Geschichte ist äußerst interessant. So fuhr von hier „Vom Plärrer“ die erste Eisenbahn von Nürnberg nach Fürth. Im Nürnberger Gerichtshof im Viertel haben die weltbekannten „Nürnberger Prozesse“ stattgefunden, wo die Hauptkriegsverbrecher erstmals strafrechtlich zur Verantwortung gezogen worden sind.

Nach so viel Neuem sind die Beine müde geworden und der Abend kann Revue passieren werden lassen an der Bar des Hotels Premier Inn Nürnberg City Opernhaus nahe des Gostenhofes mit einem letzten Glas Rotbier. Welch eine Entdeckung. Morgen geht es weiter gen Süden.



Traditionelles Schäufele

Fotos: Gerd Krauskopf

Tourismus Nürnberg:  
[www.tourismus.nuernberg.de](http://www.tourismus.nuernberg.de)

Hoteltipp: Premier Inn Nürnberg City Opernhaus Hotel, [www.premierinn.com](http://www.premierinn.com)

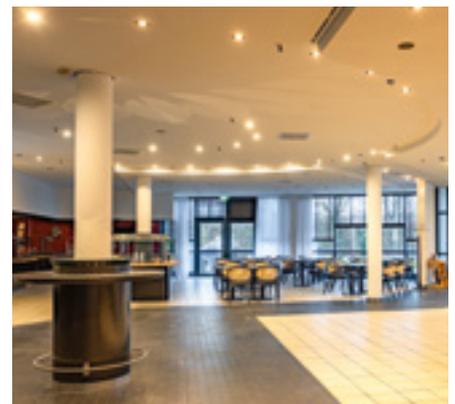
# Übernachten am Airport



Precise House Düsseldorf Airport in Ratingen

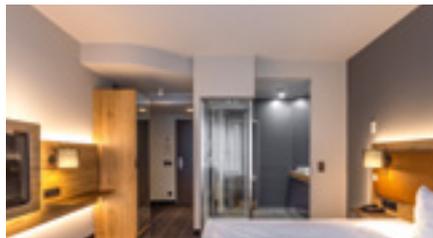


Teich



Pappagallo Restaurant & Bar

**L**eider ist es schon fast ein Stück Normalität in Deutschland, dass Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit zur Ausnahme werden. Flugverspätungen oder Ausfälle überraschen uns und häufig ist man gezwungen, plötzlich umzuplanen und sucht dringend eine Bleibe für die Nacht.



Standardzimmer

Preiswerte gute Hotels in Flughafennähe sind selten oder fehlen ganz, da wird die Not der Fluggäste ausgenutzt und ordentlich abkassiert. Wir haben uns, aus gegebenem Anlass, einmal am Flughafen Düsseldorf (DUS) umgeschaut und festgestellt, dass es auch in unmittelbarer Nähe gute, bezahlbare Hotels gibt.

Das Precise House Düsseldorf Airport in Ratingen gehört zu den empfehlenswerten Hotels unweit des Flughafens. Hier wird urbaner Lifestyle für Geschäfts- und Städtereisende und „gestrandete“ Fluggäste angeboten. In ruhiger Lage der Stadt Ratingen befindet sich das Precise House Düsseldorf Airport in verkehrsgünstiger Distanz zum internationalen Flughafen Düsseldorf sowie den Messestandorten Düsseldorf und Essen. Die komfortablen Einrichtungen und der professionelle Service dieses Hotels empfehlen sich für Familien sowie Alleinreisende.

Die Zimmerpreise sind, nach unseren Recherchen, viel günstiger als die der großen Häuser direkt neben dem Flughafen.

Das Precise House Düsseldorf Airport überzeugt mit geräumigen, elegant gestalteten und lichtdurchfluteten Zimmern mit kostenlosem WLAN, Klimaanlage, Sat-TV und Panoramaglasduschen.

Wer es etwas größer wünscht, der kann auch eines der 52 m<sup>2</sup> großen Zimmer mit Kingsize-Bett, Sitzecke, WLAN, Flachbildfernseher, Telefon, offenem Designerbad mit Panoramadusche, Bademantel und Hausschuhen buchen.

Das Pappagallo Restaurant & Bar ist ein zentraler Treffpunkt zum Frühstück, Mittag- und Abendessen, für einen schnellen Cappuccino zwischendurch und zum Entspannen am Abend. Im Sommer können

Sie den Sonnenuntergang am Teich mit Strandterrasse genießen.

Das Hotel bietet 145 m<sup>2</sup> Konferenzeinrichtungen mit Platz für bis zu 120 Personen. Das Event-Team unterstützt und berät in allen Aspekten für einen gelungenen Anlass. Ganz gleich, ob Konferenz, Hochzeit, privates Dinner oder Cocktail-Empfang am Teich.

Auf Wunsch können Fluggäste auf dem Hotelparkplatz kostengünstig den PKW parken und mit einem Shuttle-Dienst in wenigen Minuten den nur fünf Kilometer entfernten Airport Düsseldorf erreichen.

*Fotocredit: Precise Hotels*

Precise House Ratingen  
Am Schimmersfeld 9, 40880 Ratingen  
Tel: +(49) 210 242 70  
[duesseldorf@precisehotels.com](mailto:duesseldorf@precisehotels.com)

## THE FONTEAY

# Herbst und Winter Empfehlung für Genießer der englischen Lebensart

Immer ein besonderes Erlebnis: Der legendäre Afternoon Tea von dem vielfach ausgezeichneten Pâtissier Marco D'Andrea

**W**as verschafft mehr Lebensfreude und eine entspannte Auszeit mit kulinarischen Stunden im stilvollen Atrium, der Lounge des The Fontenay Hotels an der Hamburger Außenalster? NICHTS, warum dort präsentiert Chef-Pâtissier Marco D'Andrea aktuell die Herbst-Edition seines Afternoon Teas und interpretiert den Klassiker der Tee-Kultur auf seine eigene Art und Weise – kunstvoll, modern, süß und herzhaft.



Chef Pâtissier\_Marco D'Andrea

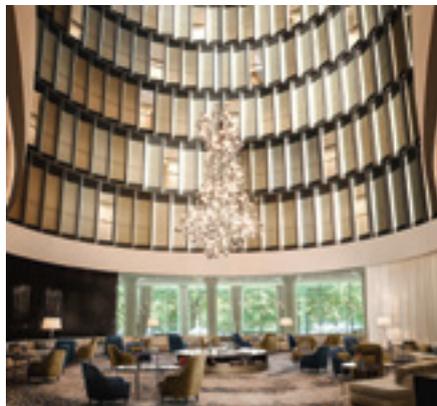
Die vier jahreszeitlich inspirierten Editionen des Afternoon Teas im The Fontenay setzen sich immer aus herzhaften Sandwiches und einem Snack, frisch gebackenen Scones mit Clotted Cream und hausgemachter Zitrusmarmelade/Erdbeerkonfitüre sowie drei kunstvoll arrangierten süßen Herzstücken mit Namen The Cube, The Choux und The Tarte zusammen. Bei der Herbst-Edition haben Marco D'Andrea und sein Team Gewürze wie Vanille und Zimt, fruchtige Akzente mit Altländer Zwetschge oder Johannisbeere, aber auch schokoladige und nussige Noten miteinander zu spannenden Geschmacksbildern komponiert. „Als Pâtissier gehe er mit offenen Augen durchs Leben. Vom Alltag und den besonderen Situationen lässt er sich inspirieren. Neue Kreationen entstehen im Kopf meist so, wie sie schließlich auf dem

Teller präsentiert werden. Gemeinsam mit seinem Team werden die Ideen umgesetzt, so dass jeder sich mit dem Ergebnis identifizieren kann.



Afternoon Tea Herbst 2024

The Cube – Inspiriert von einem Trip durch London darf dieser Würfel in der Kollektion nicht fehlen. Eine luftige, frische Mousse aus feinstem Haselnuss Gianduja ummantelt den Kern aus süß-saurem Kompott von schwarzer Johannisbeere und Haselnusspraliné. Überzogen wird der Würfel mit einem Gemisch aus dunkler Schokolade und Cassiscrips. Ein gebackener Sablé mit etwas Pralinécreme, eingelegten Cassisbeeren und



The Fontenay Atrium

gerösteten Haselnüssen setzen dem Cube die Krone auf. Fruchtig, cremig, aromatisch, schokoladig und nicht allzu süß.

The Choux, ist neu in der Fontenay Tea Time: Hier bekommt der klassische Windbeutel von Marco d' Andrea ein kleines Upgrade. Eine Kruste, auch Craquelin genannt, umhüllt den hohl gebackenen Teigtaler mit einer crunchy Kruste. Im Inneren punktet eine Crème aus Eierlikör zusammen mit einem fruchtigen Sauerkirschkerne. Getoppt wird der Choux mit einer aufgeschlagenen Crème aus Madagaskar-Schokolade und Fleur de sel. Fruchtig, vollmundig und leicht gesalzen.

The Tarte – Mit Altländer Zwetschgen, Mohn, Tahiti-Vanille und Zimt. Im Boden werden ein paar Zwetschgenstücke in einer Mohn-Makronenmasse eingebacken. Die Zwetschgen packen wir unter eine hauchdünne Geleeschicht und ummanteln diese mit einer eleganten Crème aus weißer Schokolade und Tahiti Vanille. Dekoriert wird mit geriebenem Mohn, Zimtstreuseln und Blüten. Eine große Auswahl an Tee-Sorten runden das Erlebnis des Afternoon Teas ab. Als Auftakt und zur Einstimmung empfiehlt Marco D'Andrea den klassischen Negroni. Wer mag bucht eine Luxus Tea Time mit exklusivem Champagner.

Fotocredit: [www.thefontenay.com](http://www.thefontenay.com)

Buchbar Donnerstag bis Sonntag  
von 14.00 – 17.00 Uhr  
Afternoon Tea Reservierung (bitte 24  
Stunden im Voraus!) unter Tel. +49 (0)40  
605 6605-710 oder per E-Mail an  
[parkview@thefontenay.com](mailto:parkview@thefontenay.com)

Berlin kulinarisch

# Restaurant eins44

Easy Going: Comeback der Kantine Neukölln als zusätzliche Karte im eins44

Neben den exquisiten Fine-Dining-Spezialitäten gibt es nun auch deutsche Hausmannskost



Julius Nowak

— **E**s muss nicht immer Kaviar sein: In Neukölln jedenfalls kann man im eins44 ab sofort auch mit den einfachen Dingen glücklich werden. Küchenchef Julius Nowak und Inhaber Jonathan Kartenberg lieben die gehobene moderne Küche genauso wie die gute, alte Hausmannskost. Ein Entweder-oder sehen die beiden da nicht. Und deshalb bringen sie jetzt den Kantinen-Gedanken zurück, der bei der Gründung des Restaurants eins44 noch eine größere Rolle spielte. „Wir haben gerade Spaß an Veränderungen“, erklärt Jonathan Kartenberg, „und probieren neue Ideen aus.“

So gibt es nun also confierten Kabeljau mit Gartenbohnen, Guanciale und

Bohnenkrautsud (37 €) neben Fish & Chips (24 €) und Sommerpilzravioli an Petersiliennage und Belper Knolle (33 €) neben Perlgraupenrisotto mit Champignons (18 €). „Das Kantinen-Essen wird von derselben hervorragenden Küchencrew zubereitet wie die Fine-Dining-Gerichte“, sagt Julius Nowak, „auch in der Qualität der Zutaten machen wir keine Abstriche. Es geht in jedem Fall um Genuss.“ Weitere Klassiker aus Großmutter's Küche, die es auf die Zusatzkarte geschafft haben: Hühnerfrikassee mit Erbsen und Reis (22 €), Kalbsleber Berliner Art (ab 17 €), Pochiertes Ei mit Kräutern und Mayonnaise (13 €) und vieles mehr.



Restaurant eins44

Beide Karten wechseln saisonal, die Kantinenkarte sogar häufiger. Und auch der Anspruch an Regionalität und Nachhaltigkeit wird für beide Karten aufrechterhalten. Der Ansatz, zwei Küchenstile anzubieten, ist unkonventionell, aber für die Gäste in jedem Fall ein Gewinn. „Die Aussage darf als Versprechen auf noch mehr kreative Pläne verstanden werden, die das Team hier im dritten Hinterhof der Otto-Reichel-Höfe entwickelt.“

Fotocredit: eins44, Florian Kroll

eins44  
Elbestraße 28/29, 12045 Berlin  
Web: [www.eins44.com](http://www.eins44.com)  
E-Mail: [info@eins44.com](mailto:info@eins44.com)

Neu im Irma la Douce –  
lässiger Lunch zur Mittagszeit:  
Gastronom Jonathan Kartenberg  
fördert mittags die Kiezkultur



Gastgeber Jonathan Kartenberg

Von Anfang an war es dem Gastronomen Jonathan Kartenberg wichtig, mit dem Restaurant Irma la Douce Teil des Kiezes zu sein. Hier an der Potsdamer Straße, wo Altes und Neues, Schöbige und Chic sowie Trends und Tradition aufeinandertreffen wird zeitgemäßes Savoir-vivre gelebt. Während der Michelin Stern abends Gourmets aus aller Welt anlockt, möchte Kartenberg mittags vor allem die Nachbarschaft an den Tisch holen – mit einfachen Gerichten, die gerade deshalb perfekt sind.

„Mittags muss es bei den meisten Gästen schnell gehen“, meint Kartenberg, „aber ich finde, deshalb sollte man noch lange nicht auf den guten Geschmack verzichten.“ So macht er den „Easy Lunch“ im Irma la Douce zur Chefsache und kümmert sich höchstpersönlich um die Mittagsgäste. Die Karte ist schlicht, dafür wechselt sie wöchentlich. „Unseren Lunch kann man sich wirklich mal einfach so in der Mittagspause gönnen“, betont der Gastronom.

Fotocredit: wibesagentur

Adresse: Potsdamer Str.102, 10785 Berlin  
Telefon: 030 23000555  
Menü: [irmaladouce.de](http://irmaladouce.de)

# #proudtokellner

– das haben wir erreicht, unsere Entwicklung seit der Gründung



Das motivierte Gründungsteam von #proudtokellner

## Das sind wir:

Wir sind viele, und wir sind sehr unterschiedlich. Wenn wir unseren Beruf ausüben, sagen wir mit Stolz: Wir kellnern. Wir sind laut und leise, schnell und bedächtig, zurückhaltend und vorlaut, neugierig und gebildet, konzentriert und gelassen, fast unsichtbar und manchmal der Mittelpunkt aller Aufmerksamkeit. Und wenn es gut läuft, sind wir all das gleichzeitig. Wir laufen jeden Tag mit Freude die Extrameile. Warum? Weil es uns Freude bereitet, unsere Gäste glücklich zu machen – als Kellner und Gastgeber.

## Der Anfang:

Alles begann 2021. Juliane und Angelina trafen sich auf einen Kaffee, da sie beide das gleiche Problem hatten: Sie waren auf

der Suche nach neuen Mitarbeiter\*innen und hofften auf neue Ideen. Stattdessen stellten sie fest, dass es schwierig ist, neue Servicekräfte zu finden – ein Problem, das viele andere auch haben. Aber warum ist das so? Haben wir ein Imageproblem?

Die beiden haben sich in ihrem Gastro-Netzwerk umgehört, wie es den anderen geht und ob es vielleicht jemanden besser oder anders macht. Da aber niemand ein Patentrezept hatte, beschlossen sie, die Sache selbst in die Hand zu nehmen. Der Grundstein für proudtokellner war gelegt.

## Gemeinsam stark:

Aber wie findet man Mitstreiter und Gleichgesinnte? Wir mussten uns in der Öffentlichkeit präsentieren und starteten mit regelmäßigen Zoom-Meetings, die

von Mal zu Mal mehr Teilnehmer\*innen anzogen. Unser Ziel war es, Aufmerksamkeit zu erregen und möglichst viele neue Mitglieder zu erreichen. Also richteten wir einen Instagram-Account ein, der mittlerweile über 2000 Follower\*innen hat, und erstellten eine Website.

Wir wollten auch Gesicht zeigen. Dazu haben wir uns mit der IMAGO-Kamera (der größten begehbaren Kamera der Welt) fotografieren lassen. So entstand ein hochwertiges und ansprechendes 2 x 3 Meter großes Fotokunstwerk, das seitdem mit einem offenen Brief als Wanderausstellung unter dem Titel „Wir sind viele und wir sind anders“ durch Deutschland tourt. Unser nächstes Ziel ist das OSZ Gastgewerbe, die Berufsschule für Hotellerie und Gastronomie in Berlin. Im



Überglücklich aber verdient: Juliane Winkler bei der Ehrung zum „Gastronomischen Innovator“ auf der Berliner Meisterkoch Gala 2023

Rahmen unseres Azubi-Programms werden die Bilder hier bis zum Ende des Jahres zu sehen sein.

#### Unser Name:

Warum heißen wir proudtokellner? Ein Blick auf uns selbst hat uns bei der Namensfindung geholfen. Wir alle teilen die Leidenschaft für unseren Beruf. Wir sind stolz auf das, was wir tun: Kellnern. Wir wollen dem Begriff und der Aufgabe

die Wertschätzung zurückgeben, die sie ursprünglich hatten und verdient hat. Wir besinnen uns auf unsere Wurzeln und stehen für ein zeitgemäßes Verständnis unseres Berufes.

#### Unsere Mission:

Wir wollen Zukunft gestalten. Aber wie erfüllen wir unsere Mission? Wir wollen die Vielseitigkeit und Modernität des Berufs vermitteln und mehr junge

Menschen dafür begeistern. Dazu treten wir in den Austausch mit dem Nachwuchs und wollen dazu beitragen, dass es weniger Ausbildungsabbrüche gibt. Durch Erfahrungsaustausch zeigen wir Perspektiven im Beruf auf, denn kaum eine Branche ist so vielfältig und voller Möglichkeiten wie das Gastgewerbe.

#### Eine besondere Auszeichnung:

Dass wir auf dem richtigen Weg sind, zeigt eine besondere Auszeichnung, auf die wir sehr stolz sind: Bei der jährlichen Auszeichnung „Berliner Meisterköche“, deren Ziel es ist, die gehobene Restaurantkultur und die Vielfalt der Gastronomieszene der Hauptstadt als wichtigen Wirtschaftsfaktor und Aushängeschild zu präsentieren, fiel die Wahl der Jury in der Kategorie „Gastronomischer Innovator 2023“ auf proudtokellner.

#### Unser Verein:

Proudtokellner ist ein ehrenamtlicher Verein und wir freuen uns über jede Unterstützung. Wir sind stolz darauf, dass wir und unsere Initiative langsam, aber stetig wachsen und auch unsere Community immer größer wird. Besonders stolz sind wir auf unsere Zusammenarbeit mit der Deutschen Hotelakademie. Sie werden im kommenden Jahr unseren Mitgliedern die Möglichkeit geben, an Weiterbildungskursen teilzunehmen und unterstützen uns mit einem großzügigen finanziellen Beitrag. Auch bei unserem Projekt am OSZ Gastgewerbe können wir auf sie zählen.

Aber auch Kooperationen, wie mit dem Gour-med Magazin, haben für uns große Bedeutung, da sie ein Sprachrohr sind und wir so auch Menschen außerhalb der Branche erreichen.

Jede\*r kann ein Teil von uns werden und unsere Mission und unsere Projekte unterstützen. Man muss nicht einmal aus der Branche kommen – es reicht, wenn man das Gefühl hat, etwas Gutes tun zu wollen. Denn nur so kommen wir unserem Ziel Schritt für Schritt näher.

Fotocredit: ©pctrbrln

## Bestsellerautorin Micaela Jary begeistert aus ihrem neuen Roman „Ein Juwel am Elbstrand“

Eine mitreißende Geschichte über eine Hotel Legende die zur Institution der Hamburger Bürgergesellschaft wurde.



Im September präsentierte die gefeierte Bestsellerautorin Micaela Jary ihren neuen Roman „Ein Juwel am Elbstrand“ über das legendäre Hotel Louis C. Jacob – dem Schauplatz ihres neuen Buches. Jary entführt in die Leser mit lebhaften und packenden Passagen aus ihrem Werk, das die Dramen und Konflikte des Jahres 1790 rund um die Lindenterrasse hoch über der Elbe thematisiert.

Zwei mitreißende Liebespaare und die Gründungsgeschichte eines berühmten Hamburger Hotels

Nienstedten bei Hamburg 1790: Tradition trifft auf Revolution, Liebe auf Vernunft. Ein Unglück nimmt Maria Burmester den Ehemann und ihren Kindern

den Vater. Trotz der ererbten Schulden möchte sie die Konditorei am Hochufer der Elbe behalten, doch ein Konkurrent bedrängt sie und schreckt dabei nicht vor Erpressung und Tötlichkeiten zurück. Da bietet ihr der reiche Kaufmann Joachim Graaf einen Kredit an, wenn sie ein Fest für seine Angebetete ausrichtet. Mit Hilfe seines Bekannten Daniel Louis Jacques stürzt Maria sich in die Arbeit. Diese Begegnung verändert Marias Leben für immer – und auch das Schicksal ihres Hauses. Aus ihrem Geschäft wird erst ein französisches Restaurant und schließlich das Hotel Louis C. Jacob.

Bis heute, 233 Jahre nach seiner Gründung, ist das Hotel Louis C. Jacob eine der ersten Adressen in Hamburg – für auswärtige Gäste ebenso wie für Einheimische. Das Haus steht für zeitgemäße hanseatische Gelassenheit an der Elbchausee, mit weitem Blick über die Elbe und ins Grüne. Die Mitarbeiter sorgen dafür, dass sich die Gäste in den mit

Originalgemälden dekorierten 84 Zimmern und Suiten rundum wohl fühlen. Das Jacobs Restaurant unter der Leitung von Küchenchef Thomas Martin verkörpert zeitgemäße Küche auf hohem Niveau in lockerer Atmosphäre – und mit dem schönsten Blick auf die Elbe. Die Weinwirtschaft Kleines Jacob setzt seit ihrer Wiedereröffnung auf Klassiker der alpenländischen Küche. Berühmt ist das Haus auch für seine Lindenterrasse, von der aus die Gäste den herrlichen Blick auf die Elbe genießen können. Eine hotel-eigene Barkasse, die MS JACOB, lädt zu Ausflügen auf die Elbe ein und eröffnet den Blick auf die Elbvororte mit ihren Jugendstilvillen an den Elbhängen.

[www.hotel-jacob.de](http://www.hotel-jacob.de)

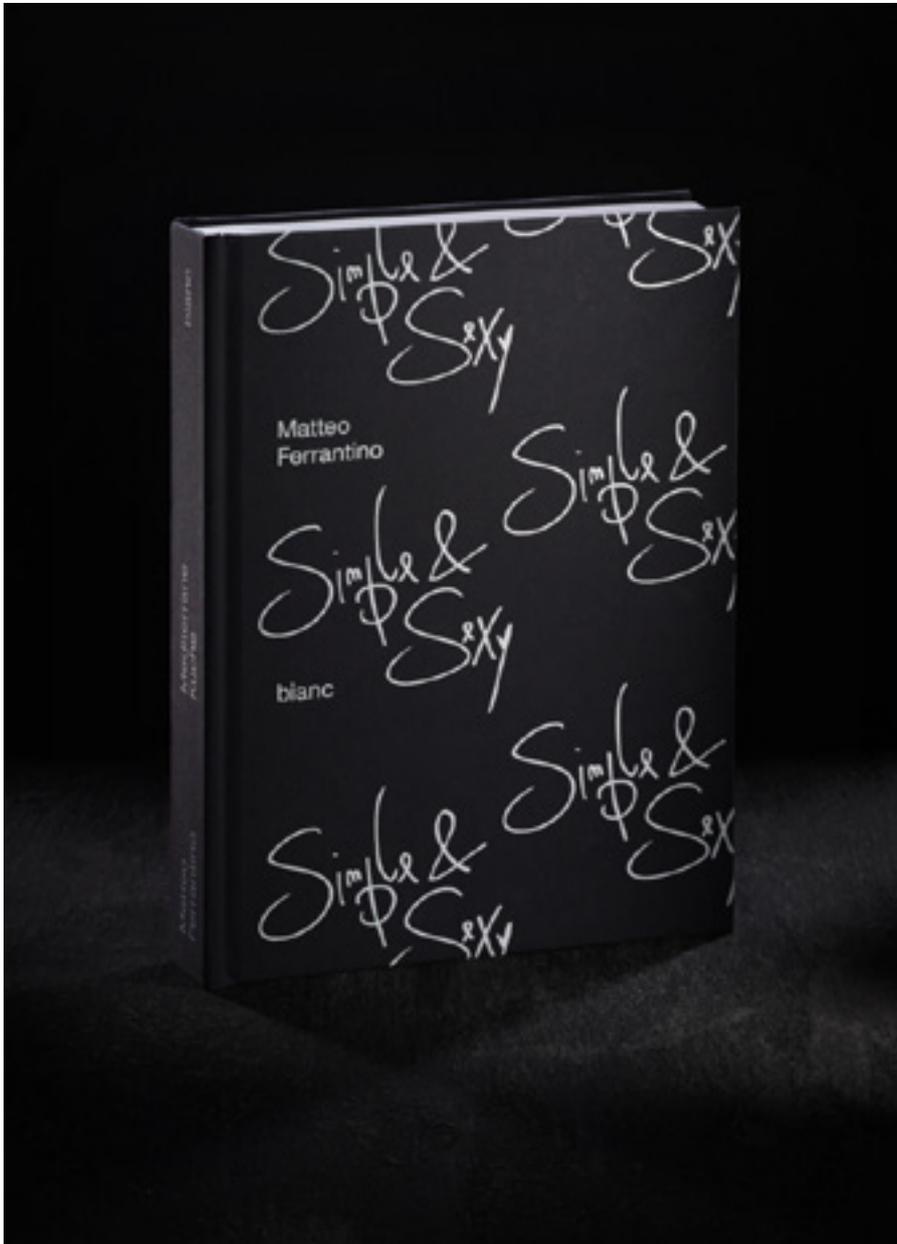
Fotocredits: Urbschat, © Noah Fuchs  
Fischer Verlag Taschenbuch  
Preis € 13,-  
ISBN: 978-3-596-70920-5



Autorin Micaela Jary und Hoteldirektorin Judith Fuchs-Eckhoff (re.)

# Simply and Sexy – Kochbuch von Matteo Ferrantino

K. L.



Ein Buch zu veröffentlichen war schon immer ein Traum von dem begnadeten italienischen Koch Matteo Ferrantino.

2023, nach sorgfältiger Vorbereitung und positiver Aufmunterung vieler Kollegen und Karrierebegleiter, war das Objekt des Herzens endlich druckreif und wurde veröffentlicht.

Der Titel ist auch eine Beschreibung der Mentalität des Autors: Simple & Sexy, so kocht er, so lebt er und so möchte er bleiben.

Das Buch ist kein Kochbuch im üblichen Sinn. Ja, es gibt Rezepte die im Gegensatz zu vielen Kochbüchern seiner Sternekollegen, für „normale“ Hobbyköche nachkochbar sind. Simple & Sexy ist eher eine Biografie des Autors, der ausführlich über seine Kindheit, Heimat und Berufung erzählt. Es ist auch eine liebevolle Hommage an seine Mamma, seine Heimat und an viele Kollegen. Ein lesenswertes, unterhaltsames Buch mit kulinarischen Tipps gekrönt, das in jeden Haushalt mit Kochaffinitäten gehört.



Matteo Ferrantino

Simple & Sexy wurde wegen seines ansprechenden modernen Designs 2023 mit dem Red Dot Design Award und für den unterhaltsamen Inhalt mit dem Deutschen Kochbuchpreis 2023 in Gold ausgezeichnet.

Fotocredit: Helge Kirchberger

Zu beziehen bei:bianc  
E-Mail: [marketing@bianc.de](mailto:marketing@bianc.de) oder  
bianc, Am Sandtorkai 50, 20457 Hamburg  
[www.bianc.de](http://www.bianc.de)

## MS-Schübe im Alter und deren Auswirkungen

Patienten mit Multipler Sklerose älter als 55 Jahre:  
Eine Analyse aus dem deutschen MS-Register

**P**atienten mit Multipler Sklerose (MS) werden im Durchschnitt immer älter und sind oft weniger stark behindert, als dies früher der Fall war. Allerdings steigt die Zahl der Begleiterkrankungen im Alter an – und ein Schub kann sich anders auswirken als in jüngeren Jahren.

Neue Studien zeigen: Patienten mit Multipler Sklerose (MS) werden im Durchschnitt immer älter. Ältere Menschen mit MS sind darüber hinaus mittlerweile weniger stark behindert, als dies früher der Fall war, berichteten chinesische Forscher auf Basis einer internationalen Kohorte von 2.738 Patienten.

### Patienten mit MS werden älter – also alles gut?

Ganz so einfach ist es nicht. Wirksamkeit und Sicherheit neuerer Medikamente sind selten bzw. kaum bei Personen mit MS ab dem Alter von 55 Jahren untersucht. Diese Patientengruppen sind häufig nicht oder nur in geringer Zahl in Medikamentenstudien repräsentiert. Die Zahl der Begleiterkrankungen, Komplikationen und somit möglicher Wechselwirkungen mit Medikamenten steigt jedoch mit zunehmendem Alter an. Die gesundheitliche Situation von älteren Menschen mit MS ist somit komplex.

Ältere Patienten ab 65 Jahren waren im Schnitt stärker behindert (EDSS: 5,3; Expanded Disability Status Scale) als Patienten bis 64 Jahre (EDSS: 4,2) oder unter 55 Jahren (EDSS: 2,7). Gleichzeitig wurden nur 42,6% der Personen ab 65 Jahren immun-modulierend behandelt, während bei jüngeren Patienten noch 60,9% (55–64 Jahre) und 76,7% (bis 55 Jahre) eine solche Therapie erhielten. Als möglicher Grund hierfür wird die höhere Rate an MS-Schüben bei jüngeren Patienten (13% bei Patienten < 55 Jahre) als in älteren Patienten-gruppen (7–8%) vermutet.

### Schübe schaden unbehandelt und in höherem Alter mehr

Jedoch ist auch bei älteren Personen jeder Schub zu vermeiden, da sie sich schlechter von ihnen erholen als jüngere Patienten. Ebenso erholten sich Patienten mit krankheitsmodifizierender Therapie erfolgreicher von Schüben, zeigte eine US-amerikanische Studie. Mit unvollständiger Erholung steigt jedoch der Behinderungsgrad (EDSS) sukzessive an, ebenso leiden Gehgeschwindigkeit und Gehirnvolumen (Atrophie) zeigte sich stärker nach Schüben bei Patienten in höherem Alter. Eine krankheitsmodifizierende Therapie scheint demnach auch in höherem Alter wichtig.

### Therapiewahl im Alter optimieren – Deeskalieren kann eine Option sein

Hochwirksame, immunsuppressive Wirkstoffe können jedoch die Infektanfälligkeit erhöhen. Die Alterung des Immunsystems (Immunseneszenz) steigert das Risiko für Infektionen ebenfalls. Ältere Patienten bekamen vermutlich auch deshalb seltener speziell hochwirksame Medikamente zur MS-Therapie verschrieben, mutmaßen die Autoren. Eine Deeskalation der Therapie kann helfen, altersbedingte Risiken zu vermeiden, ohne im Alter auf eine MS-Behandlung zu verzichten, die die Zahl auftretender Schübe reduzieren kann.

© Alle Rechte: Deutsches Gesundheits-Portal/HealthCom

Weitere Informationen zur MS finden Sie unter <https://www.ms-gateway.de/>

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH

## Neuer Vektorimpfstoff gegen COVID-19 schützt auf Dauer

HZI-Forschende nutzen Mausvirus als Vehikel für das Spikeprotein für eine verbesserte Immunreaktion

**E**tablierte Impfstoffe gegen COVID-19 haben bekanntlich den Nachteil, dass die anfangs gute Schutzwirkung relativ schnell nachlässt. Das macht wiederholte Booster-Impfungen erforderlich. Vor diesem Hintergrund ist ein am Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung (HZI) entwickelter neuartiger Vektorimpfstoff interessant, der im Tiermodell eine anhaltende Immunantwort über deutlich längere Zeiträume zeigt.

Im Jahr 2022 haben Forschende der Abteilung „Virale Immunologie“ unter der Leitung von Prof. Luka Cicin-Sain am Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung erstmals über den neuartigen Vektorimpfstoff berichtet. Das sich bereits damals abzeichnende vielversprechende Profil der MCMV-basierten Vakzine hat sich inzwischen bestätigt.

Die Verwendung eines tierischen Zytomegalievirus als Vektor ist ein geschickter Schachzug. Bei Vektorimpfstoffen werden Viren als Vehikel benutzt, um Bausteine des Erregers, gegen den die Impfung gerichtet ist, in den menschlichen Körper einzuschleusen.

Autorin: Ulrike Viegener

Der Beitrag ist gekürzt, die ungekürzte Version lesen Sie hier: [www.helmholtz-hzi.de](http://www.helmholtz-hzi.de)

## Gehirnentwicklung in Zeiten des legalisierten Cannabis: Wissenschaftler in Sorge

Original Titel: The Developmental Trajectory to Cannabis Use Disorder

**I**m Zuge der Legalisierung von Cannabis besteht wachsender Bedarf an Untersuchungen zu Risikofaktoren für eine Cannabis-Missbrauchsstörung speziell bei Jüngeren in den verletzlichsten Phasen der Gehirnentwicklung.

Cannabis greift in das körpereigene Endocannabinoid-System mit weitreichenden Effekten ein. Während der Gehirnentwicklung kann dies die Entwicklung neuronaler Pfade für Emotionsregulation, das Belohnungssystem und verschiedene Denkleistungsprozesse wie Kontroll- und Entscheidungsfunktionen, Lernen, Abstraktion und Aufmerksamkeit beeinflussen. Daher wird Cannabis von Experten bei Heranwachsenden und jungen Erwachsenen als besonders problematisch angesehen. Zusätzlich ist ein erhöhtes Psychose-Risiko bei Cannabiskonsum bekannt, das eventuell mit der Entwicklung einer Schizophrenie in Zusammenhang stehen könnte.<sup>1</sup> Wie die aktuellen Entwicklungen zu Cannabis sich auf Heranwachsende auswirken, ermittelten mehrere neuere Studien.

Eine retrospektive Kohortenstudie zu Substanzaufnahme und Substanzmissbrauch von Kindern und Jugendlichen in den USA stellte den höchsten Anstieg in den vergangenen Jahren (besonders 2017 – 2020) mit Cannabis fest. Diese Zunahme basierte vor allem auf essbaren Cannabis-Zubereitungen.<sup>2</sup> Die Prävalenz des Cannabis-Gebrauchs, berichtet eine weitere Studie, blieb bei Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren im letzten Jahrzehnt stabil. Bei jungen Erwachsenen stiegen die Zahlen hingegen an.<sup>3</sup> Weitere Untersuchungen zeigten, dass im Jahr 2022 in den USA 38 % der Zwölfklässler bereits mindestens einmal Cannabis konsumiert hatten. Dies entspricht einem Anstieg um 17 % im Vergleich zu 1992.<sup>4</sup>

Während nur ein Teil der Menschen tatsächlich Probleme aufgrund von Cannabis

entwickelt, fand eine neuere Metaanalyse, dass etwa 22 % der Cannabis-Nutzer den Kriterien für eine Cannabis-Missbrauchsstörung entsprachen. Das Risiko war höher bei jungen Erwachsenen, mit dem höchstem Wert von 41,1 % bei den 21-Jährigen.<sup>5</sup>

Das Risiko für Konsum von Cannabis in jüngeren Jahren und für eine Cannabis-Missbrauchsstörung, zeigten Studien, könnten mit Schwierigkeiten und Traumata in der frühen Kindheit und elterlichem Substanzmissbrauch in Zusammenhang stehen und gehen auch mit frühem Tabak- und Alkoholkonsum einher.<sup>6</sup> Zudem zeigte sich eine Assoziation zu mütterlichem Cannabiskonsum vor der Geburt.<sup>7</sup> Ob dies jedoch kausale Zusammenhänge sind, ist bislang nicht klar.

Die verschiedenen Autoren sehen speziell im Zuge der Legalisierung von Cannabis wachsenden Bedarf an Untersuchungen zu Risikofaktoren für eine Cannabis-Missbrauchsstörung, speziell bei Jüngeren in den verletzlichsten Phasen der Gehirnentwicklung. Auch zur Behandlung sowie möglichen Begleit- und Folgeerkrankungen, wie depressiven Störungen und Psychosen, gibt es eine Vielzahl offener Fragen sowohl bei jüngeren als auch erwachsenen Patienten. Der zunehmende Einsatz in der Medizin sowie in Form essbarer Zubereitungen, durch die auch jüngere Kinder und Jugendliche einen vereinfachten Zugang zu Cannabis, häufig auch in hochdosierten Formen, erhalten, sehen Wissenschaftler daher mit Sorge.

### Referenzen:

- 1: Hinckley JD, Ferland JN, Hurd YL. The Developmental Trajectory to Cannabis Use Disorder. *Am J Psychiatry*. 2024 May 1;181(5):353-358. doi: 10.1176/appi.ajp.20231006. PMID: 38706340. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20231006>
- 2: Hughes AR, Grusing S, Lin A, Hendrickson RG, Sheridan DC, Marshall R,

- Horowitz BZ. Trends in intentional abuse and misuse ingestions in school-aged children and adolescents reported to US poison centers from 2000–2020. *Clin Toxicol (Phila)*. 2023 Jan;61(1):64-71. doi: 10.1080/15563650.2022.2120818. Epub 2022 Dec 5. PMID: 36469528. <https://doi.org/10.1080/15563650.2022.2120818>
- 3: Hinckley J, Bhatia D, Ellingson J, et al.: The impact of recreational cannabis legalization on youth: the Colorado experience. *Eur Child Adolesc Psychiatry* (Epub ahead of print, Apr 15, 2022). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35428897/>
- 4: Miech RA, Johnston LD, Patrick ME, et al.: Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975–2022: Secondary School Students. Ann Arbor, Institute for Social Research, The University of Michigan, 2023. <https://eric.ed.gov/?id=ED627366>
- 5: Leung J, Chan GCK, Hides L, et al.: What is the prevalence and risk of cannabis use disorders among people who use cannabis? a systematic review and meta-analysis. *Addict Behav* 2020; 109:106479. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32485547/>
- 6: Hines LA, Jones HJ, Hickman M, et al.: Adverse childhood experiences and adolescent cannabis use trajectories: findings from a longitudinal UK birth cohort. *Lancet Public Health* 2023; 8:e442–e452. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37244674/>
- 7: Miller AP, Baranger DAA, Paul SE, et al.: Characteristics associated with cannabis use initiation by late childhood and early adolescence in the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) study. *JAMA Pediatr* 2023; 177:861–863. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37358866/>

© Alle Rechte: Deutsches Gesundheitsportal / HealthCom

## Ein halbes Jahrhundert gegen den Krebs

### Deutsche Krebshilfe begeht 50-jähriges Jubiläum

**Z**um Jubiläum wird Anne-Sophie Mutter am 1. Oktober gemeinsam mit dem Pianisten Lambert Orkis in der Berliner Philharmonie ein Benefizkonzert zugunsten der Deutschen Krebshilfe geben.

Am 25. September 1974 gründete Mildred Scheel, Ärztin und damalige First Lady der Bundesrepublik Deutschland, die Deutsche Krebshilfe. Ihr Ziel war es, die damals schlechte Versorgung der Betroffenen zu verbessern, neue Therapiemöglichkeiten zu finden und die Krankheit von ihrem gesellschaftlichen Tabu zu befreien. Seitdem hat sich die Deutsche Krebshilfe zu einer der bedeutendsten Organisationen der Onkologie in Deutschland entwickelt und zu signifikanten Fortschritten und Erfolgen in der Patientenversorgung beigetragen. Doch nach wie vor sind die Herausforderungen groß. "Noch immer ist Krebs die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. 500.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu daran. Die Deutsche Krebshilfe wird sich auch weiterhin den dringenden Fragen in der Krebsbekämpfung annehmen", sagte Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe, bei der Jubiläumspressekonferenz der Organisation.

#### Krebsforschung auf höchstem Niveau

Die Deutsche Krebshilfe ist der größte private Drittmittelgeber für die Krebsbekämpfung, einschließlich der -forschung, in Deutschland", so Nettekoven. "Mit ihren vielen Projekten und Initiativen hat sie in den vergangenen 50 Jahren in höchstem Maße dazu beigetragen, dass in Deutschland auf fast allen Gebieten der Onkologie erhebliche Fortschritte erzielt werden konnten und war maßgeblich an der Entwicklung neuer

Therapieverfahren und Versorgungsstrukturen beteiligt. Die Deutsche Krebshilfe hat für die Onkologie in Deutschland Außerordentliches geleistet. Ganz viele Themen hat sie zuerst aufgeworfen und gesteuert. Ohne ihre Arbeit wären wir nicht da, wo wir heute sind."

Auch die Krebsprävention habe in Zukunft weiterhin einen sehr hohen Stellenwert. "Wir wissen, dass durch einen gesunden Lebensstil 40 Prozent aller Krebserkrankungen heute bereits vermeidbar wären. Dieses große Potenzial müssen wir in Zukunft viel stärker nutzen und dürfen nicht ausschließlich die Verbesserung der Krebsbehandlung im Blick haben", erklärte Nettekoven. Die Deutsche Krebshilfe finanziert alle ihre Aktivitäten zur Krebsbekämpfung ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Anne-Sophie Mutter: "Unsere Spenderinnen und Spender haben in den vergangenen 50 Jahren in überwältigendem Maße dazu beigetragen, dass die Deutsche Krebshilfe die Versorgung krebserkrankter Menschen in Deutschland stetig verbessern konnte. Dafür möchten wir ihnen im Namen der vielen Krebspatientinnen und -patienten in unserem Land unseren tiefsten Dank aussprechen."

Im Zuge der Jubiläumsaktivitäten wird Anne-Sophie Mutter am 1. Oktober gemeinsam mit dem Pianisten Lambert Orkis in der Berliner Philharmonie ein Benefizkonzert zugunsten der Deutschen Krebshilfe geben.

Weitere Informationen:

<https://ots.de/4YNN6b>  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### DAK-Gesundheit fordert längere Förderung der „Mental Health Coaches“

**B**undesfamilienministerin Lisa Paus dringt auf die Fortsetzung des „Mental Health Coaches“-Programms an Schulen. Ein Jahr nach der Einführung des Projekts zieht das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in einer Fachtagung eine positive Zwischenbilanz. Aktuell wird das Programm an bundesweit rund 100 Schulen umgesetzt.

Die vorläufigen Ergebnisse der Evaluation zeichnen das Bild eines gelungenen Starts der „Mental Health Coaches“ an deutschen Schulen. Eine wissenschaftliche Studie zur Wirksamkeit der „Mental Health Coaches“ wird die Universität Leipzig laut Ministerium im Spätherbst vorlegen.

DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Wir müssen die Situation der jungen Generation ernst nehmen und ihnen helfen. Passgenaue Präventionsangebote wie die ‚Mental Health Coaches‘ sind ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Deswegen unterstützen wir dieses Engagement ausdrücklich. Die Kasse hatte im August die Ergebnisse der großen Schulkinderbefragung von über 23.000 Jungen und Mädchen der Sekundarstufe I veröffentlicht. Demnach hatte jedes siebte Schulkind im Schuljahr 2023/2024 emotionale Probleme. Sozial benachteiligten Schulkindern geht es seelisch deutlich schlechter als Gleichaltrigen aus gut gestellten Familien.“

Im November 2023 zeigte zudem der DAK-Kinder- und Jugendreport, dass sich psychische Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland auf einem hohen Niveau stabilisieren.

Die Ergebnisse aktueller Studien wie des Präventionsradars und des Kinder- und Jugendreports gibt es hier:

[dak.de/forschung](http://dak.de/forschung)  
[www.dak.de](http://www.dak.de)

## Temperaturextreme: COPD- und KHK-Gefahr erhöht

Original Titel: Impact of Short-Term Exposure to Extreme Temperatures on Mortality: A Multi-City Study in Belgium

**W**enn sich sehr hohe Temperaturen häufen, könnte dies gesundheitliche Risiken erhöhen. Eine Analyse belgischer Todeszahlen in Zusammenhang mit hohen und niedrigen Extremtemperaturen zeigte erhöhten Schutzbedarf für Frauen sowie für Menschen ab 75 Jahren. Hohe Hitze hatte Effekte über eine Woche, Extremkälte über mehrere Wochen, sowohl für das Herz-Kreislauf-System als auch für Personen mit COPD.

### Einfluss von Hitze und Kälte auf Sterberisiko

Die Autoren ermittelten die täglichen maximalen Temperaturen und die Zahl der Todesfälle in den Jahren 2010 – 2015. Dabei berücksichtigten sie den Einfluss der Luftfeuchtigkeit und Luftverschmutzung in größeren und kleineren Städten und betrachteten auch, wie unterschiedliche Bevölkerungsgruppen (z. B. in Alter oder Geschlecht) betroffen waren. Sterberisiken bei extremen Temperaturen verglichen die Wissenschaftler mit der Temperatur minimaler Sterblichkeit (23,1 °C).

### Analyse von Temperatur und Todeszahlen in 9 belgischen Städten

Zwischen 2010 und 2015 kam es zu 307 859 Todesfällen in den betrachteten Regionen. Diese schlossen 91 327 Todesfälle (29,7 %) aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (kardiovaskulär) ein sowie 34 493 Todesfälle (11,2 %) aufgrund von Atemwegserkrankungen (respiratorisch).

Im Vergleich zur Temperatur minimaler Sterblichkeit lag das Sterblichkeitsrisiko bei sehr niedrigen Temperaturen bei 1,32 (95 % Konfidenzintervall, KI: 1,21-1,44), bei sehr hohen Temperaturen bei 1,21 (95 % KI: 1,08-1,36). Das Risiko war also um 32 % erhöht bei extremer Kälte und um 21 % erhöht bei extremer Hitze. Das Risiko sank langsam von extrem niedrigen bis mäßig niedrigen Temperaturen und stieg bei extrem hohen Temperaturen steil an.

Erhöhte Sterblichkeitsrisiken nach Hitze konnten über eine Woche nachgewiesen werden (0-7 Tage, RR = 1,33; 95 % KI: 1,24-1,43), Kälteeffekte wirkten dagegen über 4 Wochen risikosteigernd (0-28 Tage, RR = 1,47; 95 % KI: 1,32-1,63). Sowohl Kälte als auch Hitze erhöhten das Risiko für kardiovaskuläre und respiratorische Sterblichkeit. Kälteeffekte zeigten sich am stärksten bei der ischämischen Herzerkrankung bzw. KHK (0-21 Tage, RR = 1,42; 95 % KI: 1,11-1,81) und bei COPD (0-21 Tage, RR = 1,66; 95 % KI: 1,31-2,12).

Effekte der Hitze wurden in allen Bevölkerungsgruppen über eine Woche gesehen. Allerdings gab es auch Unterschiede. Frauen waren stärker durch Hitze beeinflusst als Männer. Es konnten stärkere Kälteeffekte bei Menschen ab 75 Jahren gesehen werden als bei jüngeren Personen. Auch bei hohen Temperaturen waren Menschen ab 75 Jahren anfälliger als Menschen zwischen 65 und 74 Jahren.

Menschen besonders in städtischen Regionen hatten ein höheres Hitzerrisiko, jedoch ein geringeres Kälterisiko als Menschen in ländlicheren Städten. Luftverschmutzung war, so die Autoren, kein die Ergebnisse beeinflussender Faktor.

Thermoregulatorische Mechanismen zur Kühlung des Körpers, berichten die Wissenschaftler aus weiteren Studien, sorgen für zusätzliche Belastung von Herz und Lunge. Bei sehr niedrigen Temperaturen wurden hingegen erhöhter Blutdruck, eine veränderte Blutgerinnung und höhere Blutzell-Zahlen festgestellt, die kardiovaskuläre Risiken erhöhen könnten. Die Autoren schließen, dass speziell ältere Personen, besonders in eher zugebauten Städten, bei Hitzewellen verlässliche Kühlung benötigen.

© Alle Rechte: DeutschesGesundheits-Portal / HealthCom

### 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)  
Marcel Tekaat (Wein)  
Susanne Plaß (Kulinarik, Reise, Foto)  
Dr. Alexander Pohlmann (Gastronomie und Hotels)  
Albin Thöni (Südtirol Spezialist für Wein und Gastronomie)  
Gerd Krauskopf (Reisen)  
Elsa M. Honecker (Golf, Reisen, Gastronomie)

Layout:  
AlsterWerk MedienService GmbH  
Tel.: +49 (0) 40-25 30 33 33  
www.alsterwerk.com

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

## Die Wirksamkeit und Sicherheit des Diabetesmedikament Omarigliptin wurde in einer Metaanalyse über 16 randomisiert-kontrollierte Studien mit 8.804 Patienten bestätigt.

**D**iipeptidylpeptidase-4-Inhibitoren (DPP-4-Inhibitoren) sind oral einzunehmende Diabetesmedikamente, deren Wirkung darin besteht, die Halbwertszeit endogener Inkretine zu verlängern. Inkretine steigern die Insulinsekretion und unterdrücken die Glukagonfreisetzung als Reaktion auf den Glukosespiegel. Der DPP-4-Inhibitor Omarigliptin, der einmal wöchentlich angewandt wird, wurde bereits in verschiedenen randomisierten, kontrollierten Studien und Beobachtungsstudien untersucht. Ein systematisches Review mit Metaanalyse aus Bangladesch hat nun die Sicherheit und Wirksamkeit von Omarigliptin evaluiert.

### Senkung des Langzeitblutzuckerwertes durch Omarigliptin?

In die Analyse wurden randomisierte, kontrollierte Studien eingeschlossen, welche Patienten mit Typ-2-Diabetes untersuchten, die Omarigliptin im Interventionsarm erhielten. Der Kontrollarm umfasste entweder ein Placebo (passive Kontrollgruppe) oder ein aktives Vergleichsmedikament (aktive Kontrollgruppe). Der primäre Endpunkt war eine Veränderung des HbA1c-Wertes (glykiertes Hämoglobin). Die sekundären Endpunkte waren Schwankungen des Blutzuckerspiegels, das Erreichen glykämischer Ziele, unerwünschte Ereignisse und hypoglykämische Ereignisse (Unterzuckerungen).

### Metaanalyse über 16 randomisiert-kontrollierte Studien mit 8.804 Patienten

Von 332 zunächst erfassten Artikeln wurden Daten aus 16 randomisiert-kontrollierten Studien mit 8.804 Studienteilnehmern analysiert. Omarigliptin zeigte eine Überlegenheit gegenüber Placebo bei der Senkung der HbA1c-Werte (Mittelwertdifferenz, MD: -0,58%;

95% Konfidenzintervall, KI: -0,75 – -0,40;  $p < 0,00001$ ;  $I^2 = 91\%$ ). Darüber hinaus übertraf Omarigliptin das Placebo bei der Senkung des Nüchtern-Plasmaglukosespiegels, des postprandialen Blutzuckerspiegels 2 Std. nach dem Essen und des Prozentsatzes der Teilnehmer, die HbA1c-Werte unter 7,0% und 6,5% erreichten.

Die glykämische Wirksamkeit von Omarigliptin war bei allen Messungen ähnlich wie in der aktiven Kontrollgruppe. Die Anwendung von Omarigliptin war mit einem leichten, asymptomatischen Rückgang der geschätzten glomerulären Filtrationsrate (eGFR) und einem leichten, asymptomatischen Anstieg der Amylase- und Lipasespiegel assoziiert. Obwohl in der Omarigliptin-Gruppe im Vergleich zur passiven Kontrollgruppe eine höhere Inzidenz hypoglykämischer Ereignisse auftrat, waren unerwünschte Ereignisse insgesamt sowie schwerwiegende Ereignisse, Hypoglykämie und schwere Hypoglykämie zwischen den Gruppen vergleichbar.

### DPP-4-Inhibitor Omarigliptin wirksam und sicher

Laut der Studienautoren bestätigen die Ergebnisse der Metaanalyse die Wirksamkeit und Sicherheit von 1-mal wöchentlich einzunehmendem Omarigliptin bei Menschen mit Typ-2-Diabetes. Die Metaanalyse liefert Evidenz für eine gute Blutzuckerkontrolle, Verträglichkeit und Sicherheit von Omarigliptin auch bei Anwendung über einen längeren Zeitraum. Die klinische Bedeutung des Rückgangs der eGFR sowie der Anstieg der Amylase- und Lipasespiegel sollte in zukünftigen Studien untersucht werden.

© Alle Rechte: [DeutschesGesundheits-Portal/HealthCom](https://www.gour-med.de)

## Sicherheit und Wirksamkeit von Vedolizumab und Ustekinumab bei älteren CED-Patienten

### Original Titel:

Safety and Effectiveness of Vedolizumab and Ustekinumab in Elderly Patients with Inflammatory Bowel Disease: A Real-Life Multicentric Cohort Study

**D**armerkrankungen konnte zeigen, dass sowohl Ustekinumab als auch Vedolizumab trotz ihrer unterschiedlichen Wirkmechanismen eine vergleichbare Wirksamkeit und ein günstiges Sicherheitsprofil bei älteren CED-Patienten aufweisen.

Bisher liegen zu Ustekinumab und Vedolizumab bei älteren Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) nur unzureichend Daten vor.

### Therapie-Sicherheit und Wirksamkeit bei älteren CED-Patienten

Hierzu wurde eine multizentrische, retrospektive Studie mit CED-Patienten durchgeführt, die zwischen 2010 und 2020 mit der Einnahme von Vedolizumab oder Ustekinumab begonnen hatten.

### Multizentrische, retrospektive Studie mit 911 Patienten

### Höheres Risiko für Hospitalisierungen und maligne Erkrankungen bei Älteren Ustekinumab und Vedolizumab bei älteren CED-Patienten vergleichbar

Laut der Studienautoren zeigen Ustekinumab und Vedolizumab eine vergleichbare Wirksamkeit und Sicherheit bei der älteren CED-Patienten. Ältere CED-Patienten haben im Vergleich zur jüngeren CED-Patienten ein erhöhtes Risiko für Krankenhausaufenthalte, welche nicht in Verbindung mit der CED stehen. Zudem haben ältere CED-Patienten ein höheres Risiko für bösartige Erkrankungen, wobei der Einsatz von Kortikosteroiden der Hauptrisikofaktor ist.

Der Beitrag ist leicht gekürzt.  
Die Studie finden Sie hier:

© Alle Rechte: [DeutschesGesundheits-Portal/HealthCom](https://www.gour-med.de)

## Mit DiGAs gegen Depressionen

**E**ine Psychotherapie über Internet oder App? Einige digitale Gesundheitsanwendungen, DiGAs genannt, haben sich als wirksame Therapiebegleitung bei Depressionen erwiesen. Das Angebot dieser internet- oder mobilbasierten Interventionen wächst. „DiGAs können eine Psychotherapie in Präsenz gut ergänzen“, sagt Britta Marquardt vom Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie (BPI) e.V. „Die Studienlage zu den DiGAs wird immer besser und die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen nach einer Verordnung die Kosten.“ Eine gute Nachricht zum Europäischen Depressionstag am 6. Oktober 2024.

oder Wochen später. Ein Therapieprogramm im Internet oder als App könnte die Zeitlücke füllen. Doch welches ist das Richtige? Eine Orientierungshilfe bietet das Verzeichnis von digitalen Gesundheitsanwendungen des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). „Für alle dort dauerhaft gelisteten Digitalen Gesundheitsanwendungen liegt mindestens eine Studie vor, die die Wirksamkeit im Vergleich zu einer Kontrollgruppe nachweisen konnte“, sagt Marquardt.

Die im Verzeichnis aufgeführten DiGAs können von einer Ärztin oder einem Psy-

Bei den DiGAs handelt es sich um Webanwendungen oder Apps. Alle Therapieprogramme für psychische Leiden basieren in der Regel auf der kognitiven Verhaltenstherapie. Mit Hilfe von Texten, Audio- und Videoclips sowie interaktiven Übungen lernen die Betroffenen zum Beispiel, depressionsfördernde Gedanken zu erkennen, zu hinterfragen und sich davon emotional zu distanzieren. Das Programm ermuntert zu Entspannungsübungen und körperlicher Aktivität, zeigt eigene Kraftquellen auf, gibt Strategien zur Lösung von Problemen an die Hand. „Digitale Gesundheitsanwendungen können eine Psychotherapie im direkten Kontakt aber nicht ersetzen. Das gilt vor allem bei schweren Depressionen, psychotischen Anteilen und Suizidgedanken“, betont Marquardt.

Ohne eine persönliche professionelle Begleitung besteht immer die Gefahr, dass Misserfolge die Symptomatik verschlimmern. Studien zeigen, dass die Kombination von persönlicher Psychotherapie und digitalem Therapieprogramm effektiver ist als eine unbegleitete „Online-Therapie“. Insgesamt ist die Studienlage schon heute so gut, dass DiGAs mittlerweile auch in internationalen und nationalen Therapieleitlinien empfohlen werden. Die Vorteile der DiGAs: Sie können nicht nur Wartezeiten überbrücken und eine laufende Psychotherapie unterstützen, sondern auch im Nachgang helfen, die Therapieerfolge zu stabilisieren. Sie fördern die Selbstwirksamkeit der Patientinnen und Patienten und stehen zeitnah zur Verfügung, oft auch in verschiedenen Sprachen.

Foto: ©BPI/Shutterstock\_E.va



Digitale Gesundheitsapps als Therapiebegleitung bei Depressionen

Depressionen zählen zu den häufigsten Erkrankungen – und auch zu den meist unterschätzten. Jeder fünfte bis sechste Mensch in Deutschland erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression. Betroffene brauchen oft rasche Hilfe, doch auf einen Platz bei einer Psychotherapeutin oder Psychotherapeuten müssen sie oft Monate warten und Arzneimittel gegen Depressionen wirken nicht unmittelbar nach der Einnahme, sondern in der Regel erst ein paar Tage

chotherapeuten verschrieben werden, die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen dann die Kosten. Von den aktuell 64 gelisteten DiGAs sind 26 für psychische Erkrankungen gedacht, davon sieben für Depressionen (Stand: 25.9.2024). Darunter sind vier Therapieprogramme dauerhaft aufgenommen und drei vorläufig – in Deutschland haben sich der Gesetzgeber und DiGA-Hersteller bewusst darauf verständigt, im Laufe der Therapienutzung weitere Evidenz zu generieren.

INFO:  
Bundesverband der  
Pharmazeutischen Industrie e.V.  
Friedrichstraße 148 | 10117 Berlin  
X: @BPI\_Pharma  
LinkedIn: BPI  
www.bpi.de

SÜDSUDAN: Achok Issac und unsere Hebamme Martha A. Jacob freuen sich über ein gesundes Baby. Im Land sterben täglich zehn Frauen an den Folgen von Schwangerschafts- oder Geburtskomplikationen. © Oliver Barth/MSF



# MIT IHRER SPENDE KOMMT GERADE EIN KIND SICHER ZUR WELT

Mit **150 Euro** kann **ÄRZTE OHNE GRENZEN** zum Beispiel das sterile Material für 75 Geburten bereitstellen – inklusive Handschuhen, Schere und Faden. Ohne steriles Material kommt es häufig zu lebensbedrohlichen Infektionen.

♥ Jetzt spenden



Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden)



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

Träger des Friedensnobelpreises