



# Übernachtung

inkl. Jagdhof-Verwöhnpension p. P. & Nacht im DZ

ab € 184



# Wellness Schnuppertage

buchbar bis 12.12.2021

2 Übernachtungen inkl. Jagdhof-Verwöhnpension

### 2 Wohlfühlanwendungen

BABOR Shaping Body-Peeling p. P., 20 Min.

UND

Wellness-Massage, 50 Min.

ab € **501** p.P. im DZ





# Jagdhof-Hit

buchbar bis 10.12.2021 von So-Do oder Mo-Fr

# 4 Übernachtungen inkl. Jagdhof-Verwöhnpension

### 1 Wohlfühlanwendung

**NACH WAHL** 

Wellness-Massage, 50 Min. **ODER** Meersalzöl-Peeling & Relax-Teilkörpermassage, 45 Min.

ab € 808 p.P. im DZ













Hotel Jagdhof GmbH | GF: Josef Ritzinger | Putzgartenstr. 2 | 94133 Röhrnbach Tel. 08582 9159-4642 | info@jagdhof-bayern.de | www.jagdhof-roehrnbach.de Ihr Wohlbefinden & Ihre Gesundheit haben höchste Priorität. Bitte beachten Sie unser Hygienekonzept.

# Willkommen zurück am Tisch!



Ein Traum wird wahr: Im Restaurant gibt es wieder Zugang zu gutem Essen und netten Wirten. Foto: Adobestock

# Liebe Leserinnen und Leser,



"Freude pur"-Redakteurin Isabel Winklbauer freut sich darauf, für die Leser endlich wieder live an den köstlichsten Orten Bayerns, Österreichs und Südtirols recherchieren zu dürfen. Foto: Photogenika

ist es nicht herrlich? Man weiß gar nicht, wo man zuerst essen gehen soll. Alleine schon beim Tippen der Telefonnummer von Restaurant oder Hotel blühen einem kleine Blümchen aus den Fingern vor lauter Vorfreude, gleich die Worte zu sagen: "Ich möchte reservieren. Haben Sie an diesem Wochenende Forellen?"

Man kann wieder zu zweit oder zu mehreren eine Flasche Wein in angenehmer, belebter Umgebung genießen. Sich den Künsten eines erstklassigen Küchenchefs überlassen. Sich zurücklehnen und es zu schätzen wissen, nicht selber kochen zu müssen. Man kann Gerichte probieren, die man selbst nie zubereiten würde, aus Respekt vor Sauté- und Souffléabstürzen. Der Kleiderschrank hat endlich wieder einen Sinn. All die schönen Stücke haben wieder einen Laufsteg, das teure Parfum darf mit den Düften von Salbei, Beifuß, Zitronengras oder dem der Millionärsgattin am Nebentisch konkurrieren. Man kann wieder daten. Das Tindermatch muss sich nicht auf der Parkbank zusammenkrümmen und man muss nicht 50 Minuten lang den Kopf in eine Richtung drehen, sondern kann sich geradewegs in die Augen schauen. Man muss gar nicht mehr tindern. Man kann ausgehen! Zumindest ein bisschen.

Dieses Heft steckt voller Ideen, wo sich das Ende des Lockdowns am schönsten, zünftigsten, edelsten, entspanntesten, ja eben am genussvollsten feiern lässt. Schlemmen Sie los!

Ihre Isabel Winklbauer

### **Impressum**

Verlag I Süddeutsche Zeitung GmbH Hultschiner Straße 8 · 81677 München Anzeigen I Hans-Georg Bechthold (verantwortlich) und Christine Tolksdorf, Süddeutsche Zeitung GmbH, Hultschiner Str. 8, 81677 München

Texte I Isabel Winklbauer (verantwortlich)

**Gestaltung** | SZ Medienwerkstatt

Titelfoto | Adobestock

**Druck** | Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH · Zamdorfer Straße 40 · 81677 München

Die Angebote der Inserenten in diesem Magazin gelten vorbehaltlich gesetzlicher Regelungen, behördlicher Vorgaben und gerichtlicher Entscheidungen (insbesondere zu Covid-19).

# Aus dem Inhalt

# **06** Kurz gemeldet

Nachrichten aus der Genuss-Szene

#### **08** Sterneküche Inside

Interview mit einem Tester des Guide Michelin

### **10** Wunderpflanze Lupine

Vegane Speisen aus dem Eiweißwunder

# **12** Dry Aged Beef

Ein Metzger berichtet aus der Trockenkammer

#### 14 Schlank mit Kalbshaxe

Tiroler Hausmannskost light

## 16 Porträt: Die Tomate

Zugroast und sehr beliebt!

#### 20 Kartoffeln satt

Kulturgechichte der Erdäpfel in Europa

## **22** Ein veganer Tag in München

Tour durch empfehlenswerte Restaurants

# **24** Sommertrüffel

Der besondere Genuss

### **26** Heinz Winkler

Interview mit dem Sternekoch

# **28** Käse zum Dessert

Was in Frankreich auf eine Platte gehört

## **30** Speisen wie im alten Rom

So sieht eine echte Cena aus

# **32** Shopping

Tipps der Redaktion

### **34** Aus der Redaktion

Wir machen luftgetrockneten Schinken



Alpin Gourmet Stube in Arlberg: Paul Markovics und seine leichte Tiroler Küche

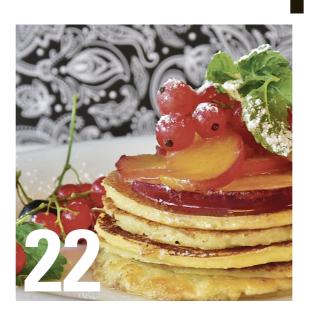
So funktioniert Kaufdown.de

Spaß haben und sparen mit Kaufdown.de.

Die Versteigerung, die nach unten geht, hat unzählige Fans. Erfahren Sie hier, warum.



Urlaubstage im Bayerischen Wald 4 Relax Days im Hotel Eibl-Brunner für zwei Personen



München vegan: ein Rundgang durch köstliche Orte der Stadt



# Entspannte Gastlichkeit & Genuss für alle Sinne

Im 4 Sterne Superior Romantik Spa Hotel Elixhauser Wirt in Elixhausen verbindet sich die Liebe zum Detail mit höchsten Qualitätsansprüchen.

Seit 685 Jahren steht das 4 Sterne Superior Romantik Spa Hotel Elixhauser Wirt für traditionsbewusste Gastlichkeit mit spürbarer Innovation, die dem Hotel einen ganz besonderen Reiz verleiht. Erleben Sie 5 km vor den Toren der Mozartstadt einen unverwechselbaren Urlaub, der eine Kombination aus stilvoller Lebensart und kraftvoller Ruhe mitten im Grünen möglich macht.

Sich im Urlaub wie zu Hause fühlen. Die 74 Zimmer, Suiten und Lofts im eleganten Design lassen Ihre Wohnträume wahr werden. Wohltuende Entspannung genießt man im SPA "Horizont", der mit einem unvergleichbaren Blick auf die Salzburger Berge, einem Hallenbad und offenem Kamin, großzügiger Saunalandschaft und Privatem Spa für sinnliche Momente zu zweit, besticht. Nach entspannten Stunden im Spa erwarten die Gäste wahre Gaumenfreuden im inspirierenden Ambiente der historischen Restaurantstuben.

Bei erlesenen Weinen lässt sich die exzellente Haubenküche mit regionaler Verbundenheit und Produkten aus der hauseigenen Landmetzgerei genießen.

Der älteste Familienbetrieb Österreichs ist ein Refugium für Schöngeister und Feinsinnige, das heute mehr denn je für Genuss, Erholung und Geborgenheit steht. Zeit für Entspannung

- •2 erholsame Nächte
- •Genuss- Frühstück
- •täglich 5-Gang Feinschmecker-Wahlmenü
- •1 Entspannungspacket im Spa Horizont
- •Ab Euro 395,00 pro Person im DZ

Zeit für Mehr 4=3

- •5 traumhafte Tage, 4 erholsame Nächte zum Preis von 3
- •Genuss-Frühstück
- •Willkommens-Aperitif
- •täglich 4-Gang Feinschmecker-Wahlmenii
- •1 Wohlfühlbehandlung "Frischekick"
- •Süße Überraschung
- •Ab 580,00 Euro pro Person im DZ







# Kurztrips in die Genusswelt

Köstliche Ziele zur Einstimmung in den Sommer

#### "Vins alaleria" in Alta Badia

Die besten Südtiroler Weine kann man jetzt unter freiem Himmel verkosten



Es ist eine absolute Sieger-Kombination: die besten Weine aus Südtirol, gepaart mit den Landschaften von Alta Badia. Die ausgewählten Locations im Herzen der Dolomiten, dem Unesco-Welterbe, bieten die perfekte Kulisse, um die vielseitigen Facetten der Südtiroler Weine zu entdecken. Die Teilnehmer der Verkostungsreihe "Vins alaleria – Weine unter freiem Himmel" können sich auf besondere Augenblicke mit erlesenen Südtiroler Tropfen freuen. Diese werden von den Teilnehmern verkostet, während ein Sommelier die Besonderheiten der jeweiligen Weine erläutert. Die Veranstaltungen finden

Die Dolomiten bieten die perfekte Kulisse, um Südtiroler Weine zu entdecken. Foto: Freddy Planinschek

jeweils an wechselnden Orten statt, aber stets unter freiem Himmel. Aufgrund der geltenden Corona-Bestimmungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Die neun Termine der Verkostungsreihe haben verschiedene Schwerpunkte wie Weiß-, Rot- oder Süßweine oder die Kombination mit erlesenen Käsesorten. Neben diesen

Terminen im Zeichen Südtiroler Spitzenweine werden zwei Abende veranstaltet, die Gin und Destillaten aus der Region gewidmet sind. Jede Veranstaltung findet an einer ausgefallenen Location statt, die jeweils passend zum vorgestellten Wein ausgewählt wurde.

Am Freitag, den 16. Juli findet das erste Treffen unter dem Motto "Eine Region im Glas" statt, bei dem die Teilnehmer am Fuße des Heiligkreuzkofel einen Schaumwein, einen Weißwein, einen Rotwein und einen Dessertwein verkosten können. Am 23. Juli erwarten die Teilnehmer hingegen bei den Pisciadù-Wasserfällen,

nur wenige hundert Meter von der Ortschaft Colfosco entfernt, die besten Südtiroler Rotweine. Der Abend des 30. Juli steht ganz im Zeichen der Südtiroler Destillate, die auf dem Ciablunhof in stimmungsvollem Ambiente um ein Lagerfeuer herum probiert werden können.

#### **Gin aus Alto Adige**

Weniger bekannt ist, dass in Südtirol auch erstklassige Gins mit Kräutern und anderen regionalen Inhaltsstoffen gebrannt werden. Am 13. August können die Teilnehmer daher im eigens zu diesem Anlass geöffneten Garten des Schlosses Ciastel Colz Gin aus Südtirol verkosten. Da die Südtiroler Weine dafür bekannt sind, hervorragend mit regionalen Gerichten und Spezialitäten zu harmonieren, wird den Teilnehmern der Verkostung am 20. August zu Südtiroler Weinen eine von Käseveredler Hansi Baumgartner zusammengestellte Auswahl an erlesenen Käsesorten gereicht. Die Verkostung findet in einer traditionellen Scheune auf dem Sompunt Hof statt. Am 27. August können die Teilnehmer auf den Wiesen beim Sas Dlacia am Fuße des Naturparks Fanes-Sennes-Prags eine Auswahl der besten biodynamischen Weine Südtirols verkosten. Diese stammen aus dem ökologischen Weinbau, der sich vor allem durch eine naturnahe Anbaumethode auszeichnet.

Die Anmeldung erfolgt über die Tourismusbüros von Alta Badia oder online unter www.altabadia.org

#### Wilder Sommergenuss

Ursprünglich, natürlich und regional: Heimisches Wildbret auf dem Grill

Ist das Wetter schön, zieht es die Menschen in den Garten, auf die Terrasse oder den Balkon. Auch die Küche wird an die frische Luft verlagert, denn Grillen gehört zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen in Deutschland. Auch im Trend: Wildbret! Immer mehr Menschen kochen natürlich, nachhaltig und gesund. Das Fleisch heimischer Wildtiere eignet sich dafür hervorragend. Für Wildbret gibt es viele gute Gründe: Neben dem aromatischen Geschmack und der vielseitigen Zubereitung sind es vor allem Regionalität, Frische und Verfügbarkeit. Das Fleisch heimischer Wildtiere hat einen hohen Muskelanteil, ist fettarm, zart und leicht bekömmlich. Es ist ein reines Naturprodukt und punktet mit einer guten CO2-Bilanz. Wildschwein, Hirsch und Reh leben artgerecht in der freien Natur. Im Frühsommer ernähren sich die Tiere von frischem Grün. Ihr Fleisch ist vitamin- und mineralstoffreich und hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Zudem enthält es reichlich Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen und wenig Cholesterin. Die Wildbret-Zubereitung unterscheidet sich nicht von der von herkömmlichem Fleisch. Tipps und mehr als 350 moderne Rezepte für jede Jahreszeit, Anlass und Geschmack - auch mit Videoanleitung - bietet die Seite

www.wild-auf-wild.de. Per Postleitzahlsuche lassen sich bundesweit Jägerinnen und Jäger, Metzgereien, Jagdgemeinschaften und Forstämter, die Wildbret anbieten, ganz einfach finden. did



Rehwild schmeckt im Sommer besonders toll: Die Wildtiere ernähren sich in dieser Jahreszeit von zarten Knospen und jungen Gräsern. Das fettarme Fleisch ist reich an ungesättigten Fettsäuren und enthält wenig Cholesterin.

Foto: djd/Kapuhs/DJV

#### Rezeptidee

Rehkarree mit Bärlauch-Risotto

#### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Rehkarree, 250 g Risotto-Reis, 1 Bündel Bärlauch, 1 Schalotte, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Schuss Weißwein, 50 g Butter, 1 Stück Parmesankäse, Salz und Pfeffer **Zubereitung:** 

Butter in der Pfanne zerlassen, gewürfelte Schalotte andünsten. Risotto-Reis hinzugeben, anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Die Gemüsebrühe nach und nach unterrühren. Für etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Ein Stück Butter, geriebenen Parmesan sowie fein gehackten Bärlauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rehkarree weitestgehend von Sehnen und Silberhaut befreien. Mit Salz würzen, 15 Minuten ruhen lassen. Auf dem Grill bei direkter Hitze für etwa eine Minute rundherum anrösten. Bei indirekter Hitze weitere zehn bis zwölf Minuten garen. Bei 60 Grad Celsius im Kern ist das Fleisch zartrosa. Bärlauch-Risotto auf Tellern verteilen, das aufgeschnittene Karree anrichten. Die Schnittfläche mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mit Bärlauch garnieren.

#### Zoigl, Brotzeit, Sonnenschein

Biergärten im Oberpfälzer Wald sind paradiesische Ziele für Genießer



Brotzeit im Biergarten des Brauereigasthofs Jacob in Bodenwöhr.

Foto: Oberpfälzer Wald, Thomas Kujat

Die Sonne im Gesicht, eine kühle Halbe auf dem Tisch und dazu eine deftige Brotzeit: Der Biergarten ist im Oberpfälzer Wald ein Lebensgefühl. Das Kultbier des Oberpfälzer Waldes ist ohne Frage der Zoigl. Gebraut wird das untergärige, unfiltrierte Bier in den fünf Kommunbrauhäusern in Eslarn, Falkenberg, Mitterteich, Neuhaus und Windischeschenbach - zum Teil schon seit über 600 Jahren. Reihum schenken die Zoiglwirte das "flüssige Gold" aus, und zwar nicht nur in ihren Stuben, sondern auch in lauschigen Biergärten. Unbedingt sollte man vorab den Zoiglkalender studieren, um zu wissen, wann welche Zoiglstube geöffnet hat. Doch nicht nur der Zoigl, sondern auch jede Menge Privatbrauereien

tragen zur Biervielfalt der Region bei. Sei es beim urigen Schafferhof Zoigl in Windischeschenbach, direkt am Hammersee in Bodenwöhr beim Brauereigasthof Jacob, an der Blockhütte im Waldnaabtal oder in Verbindung mit Historie und Kultur in der Fußgängerzone Weiden beim Bräuwirt: Während der Sommermonate gibt es kaum etwas Schöneres, als bei strahlendem Sonnenschein draußen zu sitzen und in der Oberpfälzer Lebensart zu schwelgen. www.oberpfaelzerwald.de

#### Nach der Pandemie geht es zurück ins pralle Leben

Umfrage: Menschen erwarten in Sachen Vergnügen kaum Verhaltensänderungen

Es ist die Frage, die sich viele Menschen stellen: Gibt es nach Überwindung der Pandemie eine Rückkehr zum gewohnten Leben? Oder werden die Bundesbürgerinnen und Bundesbürger nach dem Ende der Einschränkungen freiwillig auf größere Ansammlungen verzichten? Etwa bei Konzerten, in Bars und Discos, auf den Plätzen und in den Parks der Großstädte. Oder stürzt man sich vielleicht sogar erst recht ins Vergnügen wie im Berlin der 20er-Jahre des letzten Jahrhunderts? Eine aktuelle repräsentative Kantar-Umfrage unter jungen Bundesbürgern zwischen 14 und 20 Jahren erbrachte einen ersten Fingerzeig. Knapp die Hälfte der Befragten glaubt, dass die Menschen Parks, Museen, Kinos und Restaurants nach der Pandemie häufiger besuchen werden als zuvor, 39 Prozent gehen von einer gleichbleibenden Besuchsfrequenz aus. Und nur 14 Prozent meinen, dass öffentliche Plätze seltener aufgesucht werden als davor. Die Umfrage ist vom Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) anlässlich des 51. Internationalen Jugendwettbewerbs "Jugend Creativ" zum Thema "Bau dir deine Welt!" in Auftrag gegeben worden. Dabei ging es auch um die Frage, was den jungen Leuten bei der Umgestaltung einer Stadt am wichtigsten wäre. 96 Prozent würden mehr Grün in die Stadt bringen. 89 Prozent möchten die Stadt fahrradfreundlicher machen, 86 Prozent würden kulturelle Einrichtungen wie Museen, Theater und Kinos fördern und 85 Prozent für flexible Gemeinschaftsräume zum Wohnen, Lernen und Arbeiten sorgen. Die Studie bestätigt also, welch hohe Wertschätzung urbane Grünflächen genießen. Sie dienen als Erholungsraum, schaffen Ruhezonen und bieten ein Stück Natur mitten in der Stadt. Die Umfrage wollte von den jungen Menschen auch wissen, wo sie in naher Zu-

#### Nach Corona ...

Besuchshäufigkeit öffentlicher Plätze nach der Corona-Pandemie

Was glauben Sie, wie häufig werden die Menschen nach der Corona-Pandem öffentliche Plätze wie Restaurants, Kinos, Museen, Parks, etc. aufsuchen?



n = 507 junge Erwachsene (14-20 Jahre), Nov. 2020-Jan. 2021 Jmfrage: Kantar I Quelle: did / Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) kunft leben möchten. Rund ein Drittel bevorzugt eine ländliche Umgebung, 22 Prozent zieht es in eine Kleinstadt. Für etwa ein Viertel ist das Leben in einer kleineren Großstadt mit 100.000 bis 500.000 Einwohnern erstrebenswert, und für eine Großstadt mit mehr als 500.000 Einwohnern würde sich jeder Fünfte entscheiden.

Das Leben in Deutschland spielte sich vor der Pandemie immer mehr auf öffentlichen Plätzen wie hier dem Stachus in München ab. Laut einer Umfrage rechnen junge Menschen damit, dass sich daran nach Ende der Krise nichts ändern wird.

Foto: djd/BVR/Getty Images/wallix



Schmackhaft essen und trinken: In Bad Staffelstein wird Genuss großgeschrieben. Foto: djd/Kur & Tourismus Service Bad Staffelstein

# Im Gottesgarten wartet das Genießerparadies

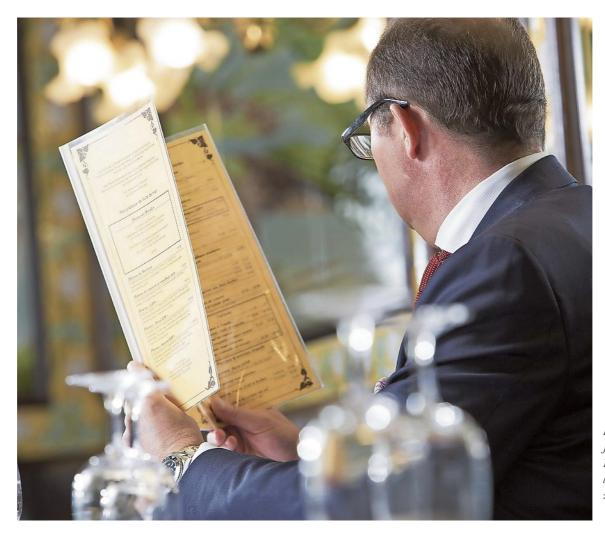
Bad Staffelstein lädt zu einem erlebnisreichen Urlaub voller Gaumenfreuden ein

Ein süffiges Bier und Schäuferla im gemütlichen Biergarten genießen oder in einer Traditionsbäckerei lernen, wie man gutes Sauerteigbrot herstellt. Im kleinen Hofladen leckere Chutneys und Marmeladen einkaufen oder bei einem künstlerisch-kulinarischen Abend ein eigenes Kunstwerk schaffen. Wer einen abwechslungsreichen Urlaub voller Gaumenfreuden erleben möchte, ist im fränkischen Bad Staffelstein richtig. Nicht umsonst ist die Stadt einer von nur 100 Genussorten in ganz Bayern. Bereits die Landschaften rund um Bad Staffelstein sind spektakulär und verlocken zu ausgiebigen Rad- und Wanderausflügen. Der Ort liegt mitten im sogenannten Gottesgarten am Obermain – mit malerischen Dörfern, bunten Obstwiesen, schroffen Felsformationen und rauschenden Bächen. Auf ihren Ausflügen können Urlauber das bekannte Bad Staffelsteiner Dreigestirn erkunden: die prachtvolle Wallfahrtsbasilika Vierzehnheiligen, das barocke Kloster Banz und den 539 Meter hohen Staffelberg. Zwischendurch laden die vielen Cafés, Restaurants und Biergärten in der Region zu einer kulinarischen Erholungspause ein.

# Von Krapfenbacken bis Mühlenführung

Auf keinen Fall verpassen sollte man die köstlichen hausgemachten Produkte und außergewöhnlichen Erlebnisprogramme der rund 50 Genussanbieter im Stadtgebiet. So können Interessierte beispielsweise eine Forellenzuchtanlage besichtigen und dabei Wissenswertes über die Lebensweisen der Fischarten lernen. Beim Mitbackerlebnis in der Traditionsbäckerei kann man sich an das Herstellen der typisch fränkischen ausgezogenen Krapfen wagen und diese anschließend probieren. Oder wie wäre es mit einem Spaziergang durch den Naturgarten einer Tomatenbäuerin? Tipps von der Aufzucht bis zur Ernte der leckeren Früchte inklusive. Likörverkostungen, ein Besuch auf einem Bio-Bauernhof, eine Mühlenführung und vieles mehr: Die Bandbreite der Angebote, bei denen Urlauber fränkische Spezialitäten kennenlernen können, ist riesig.

Unter www.bad-staffelstein.de sowie unter Telefon 09573-33120 gibt es detaillierte Informationen.



Ralf Flinkenflügel ist seit 28 Jahren beim Guide Michelin. Damit man ihn auch künftig beim Testen nicht erkennt, zeigt er sich nur von hinten. Foto: Alexander Perkovic

# "Die einfachsten Essen sind die Essen, die klar sind"

Interview mit Ralf Flinkenflügel, dem wichtigsten Tester des Guide Michelin in Deutschland

eim Guide Michelin ist man äußerst diskret. Niemand soll einen Tester oder eine Testerin – man nennt sie Inspektoren – auf den ersten Blick erkennen. Und auf den zweiten erst recht nicht. Kumpanei, egal mit wem, verbietet sich. Die Kriterien für die Sternevergabe sind streng geregelt und gelten weltweit gleichermaßen. Aber Spaß macht das Metier dennoch. Warum das so ist, erklärt Ralf Flinkenflügel im Interview. Ralf Flinkenflügel ist Direktor des Guide Michelin Deutschland und Schweiz.

Herr Flinkenflügel, der Guide Michelin ist eine Institution. Seit wie vielen Jahren sind Sie dabei?

Es sind jetzt 28 Jahre. Ich habe ja schon in jungen Jahren angefangen, war zehn Jahre in der Gastronomie, bevor ich als Inspektor zum Guide Michelin kam. Ich muss da immer nachrechnen, denn die Zeit vergeht so schnell. Direktor des Guide Michelin bin ich seit zwölf Jahren.

Muss man Koch sein, um Inspektor zu werden?

Es ist schon von sehr großem Vorteil, wenn man die Ausbildung zum Koch hat. Ich habe die Hotelfachschule absolviert, sogar in Bayern, in Bad Reichenhall, und dort auch Koch gelernt. Schon damals musste es für mich ein Restaurant mit Stern sein, das war meine Motivation.

Ihr schönstes Erlebnis in all den Jahren?

Da eines herauszupicken fällt mir unheimlich schwer, weil's so viele gibt. Ein unvergessliches Erlebnis war es, als wir damals die neuen Bundesländer erkundeten und ich in einem Restaurant in Dresden essen durfte. Das war die "Erholung", wo ich ein vorzügliches Essen vorgesetzt bekam. Kurzum, ich durfte praktisch den ersten Stern in den neuen Bundesländern aufgehen sehen. Mein Eindruck wurde dann von erfahrenen Inspektoren bestätigt. Der erste Sternekoch Dresdens, Mario Pattis, ist übrigens bis heute aktiv und bekannt.

Wie wird man überhaupt Inspektor? Wird man ausgewählt oder bewirbt man sich selbst?

Also es stand keine Annonce in der Zeitung. Sondern der Vater eines Freundes war selbst Inspektor und hat mich, als ich einmal zum Grillen in der Familie eingeladen war, darauf angesprochen. Das war zur Zeit der Wiedervereinigung und der Guide Michelin suchte noch jemanden. Das Vorstellungsgespräch fand dann in einem Sterneres-

taurant statt, ich musste sogleich eine Beurteilung des Essens abliefern.

Und dann hatten Sie den Job?

Nein, wir mussten ein weiteres Mal essen gehen und ich noch einen Bericht schreiben. Geprüft wird das Gefühl für Produkte, Zubereitung, Geschmack, Kontraste und fürs Essen im Allgemeinen. Das machen wir übrigens heute noch so. Die Fluktuation ist bei uns sehr gering, das ist ein Zeichen, dass unsere Einstellungspolitik funktioniert. Viele unserer Inspektoren sind schon 15, 20 Jahre dabei.

Wie ist das Verhältnis von Frauen und Männern? Spiegelt es das Geschlechterverhältnis in den Küchen wider?

Ja, Inspektoren sind auch auf internationaler Ebene überwiegend Männer. Der Grund ist, und das darf man nicht unterschätzen: Man ist sehr viel allein. Das hält nicht jeder gut aus. Ich weiß von zwei Inspektorinnen, die gesagt haben, ich schaffe das nicht mehr. Auch mit kleinen Kindern ist es schwierig, fünf Tage in der Woche unterwegs zu sein. Aber wir haben inzwischen zwei Frauen in der Direktion des Guide Michelin weltweit.

#### STERNEKÜCHE | GUIDE MICHELIN

Isst man denn immer allein? Ich habe gehört, dass die Tester auch zu zweit kommen, um keinen Verdacht zu erregen ...

Ja, in der Regel isst man allein. Allerdings würde man in bestimmten Restaurants als einzelner Gast sofort auffallen, da kommt man dann lieber zu zweit, um die Anonymität zu wahren.

Der Guide geht mit der neuen Guide Michelin-App, Via Michelin – einem Online-Routenplaner mit Sehenswürdigkeiten, Hotels und Restaurants – sowie dem Bib Gourmand (Einkehrtipps für alle) mit der Zeit. Was heißt denn Bib übersetzt?

Der Bib, das ist unser Maskottchen, sagen wir lieber unser Firmenlogo. Der Name des Michelin-Männchens leitet sich von Bibendum, lateinisch für "Lasst uns trinken", ab. Die Michelin-Brüder haben die Figur des Reifenmännleins erfunden und ihm den Trinkspruch mitgegeben, allerdings wirbt der Bib nicht fürs Trinken, und natürlich nicht beim Fahren, sondern er schluckt die Hindernisse auf der Straße. In einer frühen Werbung prostet er uns mit einer Schale voller Glassplitter und Nägel zu. Die Michelin-Reifen vertragen das. Inzwischen hat sich der Bib aber deutlich verschlankt.

Apropos Reifen ... Wie viele Kilometer legt ein Inspektor im Jahr zurück? Ist das Auto immer ein Muss?

30.000 Kilometer, man ist schon viel auf Reisen. Die Inspektoren werden überall in Europa und auch einmal in Übersee eingesetzt, das erweitert den Horizont – und sie werden nirgends schnell wiedererkannt. Zum Testen in den Regionen braucht man ein Auto, aber nach München oder Berlin fährt ein Inspektor durchaus auch mit dem Zug.

Der Lockdown zieht sich. Was bedeutet das für Sie persönlich? Also, ich bin nicht in der Kurzarbeit. Wir haben gerade den neuen Guide Michelin Schweiz vorgestellt. Da landet noch einiger Nachhall auf meinem Schreibtisch. Im März erscheint dann der neue Guide Deutschland. Die Zeit nach dem ersten Lockdown haben wir intensiv genutzt, um alle Restaurants zu sehen. Um das zu schaffen, haben wir Unterstützung aus anderen Ländern bekommen, aus Italien und aus England, da zahlt sich das internationale Konzept aus.

Was, meinen Sie, wird sich durch Covid-19 in der Gastronomie verändern?

Viele Restaurants kämpfen momentan um ihre Existenz. Das ist Fakt. Wir haben aber auch die Erfahrung gemacht, dass die Situation sich nach dem ersten Lockdown sehr positiv entwickelte. Die Gäste kamen zahlreich wieder. Auch

von der Seite der Restaurants gab es viel Positives. Was kann ich verändern, was besser machen? Wir hoffen sehr, dass die Bemühungen der Gastronomie auch nach dem zweiten Lockdown honoriert werden.

Welche Mission verbinden Sie mit Ihrer Tätigkeit für den Guide Michelin in Deutschland?

Die erste Mission ist natürlich, den Lesern ein Spektrum von Restaurants zu empfehlen, die sich hervorheben. Das sind übrigens bei Weitem nicht nur Sterne-Restaurants. Wir haben die sogenannten Teller und die schon erwähnten Bibs, die für jeden Geldbeutel ein gutes Essen bieten, für jeden Anlass gibt es bei uns eine Adresse. Für mein Team und mich ist es aber darüber hinaus eine Herzensangelegenheit, die Gastronomie in dieser außergewöhnlichen Krise zu stärken.

Schon einmal erlebt, dass jemand wegen eines Verlustes am Sternenhimmel zusammengebrochen ist?

Ich habe bisher keine Dramen erlebt. Ich biete aber auch den Küchenchefs das Gespräch an. Das gab es nie, dass man sich hinterher nicht mehr in die Augen gucken konnte. Im Gegenteil, ich habe des Öfteren erlebt, dass wir die Auszeichnung später erneut vergeben konnten.

Welcher Trend hat Ihrer Meinung nach in den vergangenen Jahren die Gastronomie am meisten geprägt?

In der Gastronomie verlaufen Entwicklungen langsam, aber über die Jahre ist doch ein Bedürfnis zur vegetarischen bis veganen Ernährung deutlich geworden. Wir tragen dem mit unserem grünen Stern Rechnung. Ein ökologisch orientiertes Kochen muss der Sternenküche nicht entgegenstehen, das Seven Swans in Frankfurt am Main kocht vegan und hat einen Stern. Ein grüner Stern ging an Marco Müller, dessen Berliner Restaurant Rutz drei Sterne hat.

Köche sind kreative Leute. Wie äußert sich das in der Corona-Krise?

Wir unterstützen alle gastronomischen Aktivitäten im Lockdown, egal ob Take-away oder Kochbox zum fertig Kochen daheim. Das ist die einzige Einnahmequelle für die Gastronomen, die zurzeit existiert. Auf Restaurants mit Take-away-Service weisen wir auf unserer Homepage und App hin. Egal wie, wir müssen die Köche in der Krise unterstützen.

Selbst schon mal eine Kochbox bestellt?

Ich befürchte, dafür wohnen wir zu abgelegen. Allerdings habe ich noch nie so viel gekocht in meinem Leben wie

Während der Tester auf den nächsten Gang wartet, wird in der Küche hart für die Sternverteidigung gearbeitet.

Foto: Adobestock

zurzeit. Dadurch dass ich das gelernt habe, habe ich einen kleinen Vorteil, einmal in der Woche versuche ich ein Lächeln in die Gesichter meiner Familie zu zaubern. Natürlich habe ich mich über die Jahre auch von großartigen Köchen inspirieren lassen. Rote Bete zum Beispiel war bei mir lang wie vergessen oder ein Duroc-Schwein-Kotelett.

Als Michelin-Kritiker muss man unanfechtbar sein ... Gibt es Momente, in denen Sie schwach werden?

Nein, wir sind Profis. Von Vorlieben muss man sich freimachen, mit jedem Essen erweitert sich zudem der Horizont, ich habe über 8000 Restaurants besuchen dürfen. Dennoch gilt: Die einfachsten Essen sind die Essen, die klar sind. Klar gut oder klar nicht gut. Wenn man als Inspektor hingegen unentschlossen ist, zieht man eine zweite oder dritte Meinung hinzu. Diese Möglichkeit gibt es beim Guide Michelin immer.

Was geht Ihnen persönlich im Lockdown am meisten ab?

Das Erlebnis, das Treffen mit Freunden oder auch das Reisen. In Umfragen kommen relativ schnell die Restaurants. Sie fehlen uns ganz besonders. Im Restaurant isst man ja nicht nur, es ist ein Ort der Gastfreundschaft, an dem man Freunde und Verwandte trifft, ein Ort, der eingebettet ist in eine Landschaft oder Stadt, es ist das Gesamtpaket, das man so sehr vermisst.

Interview: Bettina Rubow

Die Tester des Guide Michelin arbeiten in ganz Europa an immer anderen und den schönsten Einsatzorten.

Foto: Adobestock

9



KAUFDOWN Genussreise Frühling

# Wunderpflanze Lupine

Vor wenigen Jahren war die Lupine als Nahrungsmittel noch völlig unbekannt. Inzwischen gibt es zahlreiche Produkte wie Lupinenmilch, Lupinenmehl und Lupinenkaffee

er Kaffee ist schwarz und heiß. Die Bitterstoffe wecken die Zunge sofort auf. Ungewohnte Aromen streicheln den Gaumen. Sie erinnern an moosigen Waldboden, dazu eine Prise Almwiesenheu und an einen Urlaub in Südtirol. Die Süße der getrockneten Datteln kommen wunderbar zur Geltung. Überraschend! Ein gelungener Start in den Morgen. Wenngleich ganz ohne Koffein. Mal sehen, wie sich das auf die Gehirnzellen auswirkt.

Es handelt sich nicht um den üblichen Gepa Café Peru Pur, sondern um Bio-Lupinenkaffee, für die Luzerner Fair Trade Handels AG in Deutschland hergestellt. Eines der vielen Lupinen-Lebensmittel, die seit einigen Jahren nicht nur in zahlreichen Naturkostläden zu finden sind, sondern sogar in den Bio-Regalen einiger Lebensmittelketten. Zum Beispiel Pasta, Flocken, Schrot, Mehl, Milch, Protein-Shakes, Fleischersatz und sogar Lupineneis. Auch ganze Samen gibt es im Handel – in Größe und Form ähneln sie Linsen. Zahlreiche Kochbücher sind inzwischen auf dem Markt. Nicht alle "Superfood"-Aussagen sind indes wissenschaftlich belegt.

Lupinen gelten als Protein- und Aminosäurenwunder, mit einem Eiweißanteil zwischen 36 und 48 Prozent. Der Ballaststoffanteil ist mit 15 bis 18 Prozent ebenfalls hoch, der Anteil an Fetten (vier bis sieben Prozent – davon rund ein Viertel gesättigte Fettsäuren) und Kohlehydraten (nur fünf Prozent) dagegen sehr niedrig. Lupinen-Lebensmittel eignen sich nicht nur für Low-Carb-Fans, sondern auch für alle, die an Gluten-Unverträglichkeit leiden.

So hat sich die Münchner Biobäckerei Gürtner ein Eiweiß-Brot namens "Keimvit" ausgedacht, das aus Lupinenmehl und einer Mischung aus gekeimten Roggen- und Dinkelschrot gebacken wird. "Der Teig ist nicht nur gluten-, sondern auch laktosefrei", sagt Gürtner und weist darauf hin, dass "konventionelle Bäcker" oftmals "Laktose zur Verbesserung des Backergebnisses" zusetzen. Seit Kurzem bietet er sogar individuell belegbare Lupinenpizza an.

Die Lupine ist im Gegensatz zu manchem anderen Superfood indes keine Neuentdeckung und muss nicht importiert werden. Die Weiße Lupine wird schon mindestens seit dem 4. Jahrhundert v. Chr. im Mittelmeerraum kultiviert (Quelle: Botanik-Datenbank der Uni Marburg).

# Plinius und Hildegard schätzten die Lupine

Plinius der Ältere (ca. 23 n. Chr. bis 79 n. Chr.) lobte in seiner berühmten "Naturalis Historia", dass die Pflanze Menschen und Tiere ernähre sowie keinerlei Düngung benötige. Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) nannte sie "Viehbohne".

"Lupinus" leitet sich vom Lateinischen "Lupus", der Wolf, ab. Angeblich, weil die grauen Samen an die Farbe eines Wolfsfells erinnerten.

Lupinen zählen zu den Hülsenfrüchtlern (Leguminosen), wie Bohnen, Erbsen oder Linsen - eine Pflanzenfamilie, die sich generell durch den hohen Eiweißgehalt ihrer Früchte auszeichnet. Bei Lupinen ist er sogar besonders hoch. Dennoch wurden die Lupinensamen jahrhundertelang nur in Notzeiten verzehrt. Der Grund: Sie sind extrem bitter. Wilde und Gartenlupinen sind sogar giftig, der Bitterstoff Lupinin kann Atemlähmung hervorrufen. Die antiken und mittelalterlichen Zucht-Süßlupinen wurden erst durch mehrfaches Wässern und wiederholtes Kochen halbwegs genießbar. Erst im 20. Jahrhundert gelang es den Botanikern, Lupinensorten mit einem deutlich geringeren Bitterstoffanteil zu züchten, darunter die Weiße Lupine (L. albus), die Gelbe Lupine (L. luteus) und Ende der 1990er-Jahre die Blaue Lupine (L. angustifolius), die gegen bestimmte Krankheiten resistent ist.

Eine der Besonderheiten der Süßlupine: Sie muss nicht gedüngt werden, stattdessen führt sie dem Boden sogar Stickstoff zu. "Lupinen könnten eine wichtige Rolle bei der Eiweißversorgung in Europa spielen, Importsoja ersetzen und Fruchtfolgen und Biodiversität erweitern", schreibt zum Beispiel die Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL). Die Wiederentdeckung der Süßlupine in den vergangenen Jahren hat viel mit dem Deutschen Zukunftspreis zu tun, der im Jahr 2014 an ein Forscherteam vom Fraunhofer-Institut (FI) für Verfahrenstechnik und Verpackung in Freising ging sowie an eine Start-Up-Ausgründung des FI, die Prolupin GmbH im vorpommerschen Grimmen. Das Team entwickelte ein schonendes Verfahren zur Entfernung der Bitterstoffe und zur Produktion von Lupinenmilch. Einer der ersten Hits der Nordostdeutschen war das oben schon erwähntes Lupineneis. Heute vertreibt die Firma ihre Lebensmittel unter dem Label "Made with Luve", mit "Lu" für Lupine und "ve" für vegan.

Der Zukunftspreis sorgte für Aufmerksamkeit, zahlreiche Produkte kamen auf den Markt.

Indes: Vor vier Jahren befiel eine Pilzkrankheit namens Anthraknose manche Lupinenbestände, ausgelöst durch einen Pilz, der auch Erdbeeren und Wein zu schaffen macht. Das Institut für Pflanzenbau und Pflanzenzüchtung (das dem LfL unterstellt ist) hat daraufhin in Niederbayern ein Züchtungsprojekt für pilzresistente Lupinensorten gestartet, das mittlerweile schon erste Erfolge vorweisen kann.

So wie auch der Verfasser mit seinen Versuchen, mit Lupinengerichten die Speisenvielfalt seiner Familie zu bereichern. Die Bratlinge (aus Lupinenschrot, Vollkorn-Semmelbrösel und geriebenem Ziegenhartkäse) waren würzig und erinnerten bezüglich der Konsistenz an Omas Bouletten, die Fertig-Lupinen-Bratstreifen ("Geschnetzeltes") hatten einen guten Biss und waren auch ohne Mojo rojo schmackhaft. Die Lupinenfusilli passten dazu wunderbar. Dass der Lupinenkaffee Erinnerungen an Südtirol wachruft, ist übrigens kein Zufall. Im Flemstal ganz im Süden Südtirols liegt das Dorf Altrei. Dort wächst die Altreier Blaue Lupine. Aus ihr stellen die Bergbauern ihren traditionellen Lupinenkaffee her, außerdem sehr empfehlenswertes Bier und Schnaps.

Aus Lupinen lässt sich ein ganz vorzügliches Brot backen, stellte der Autor nach dem Besuch in der Bio-Bäckerei fest. Foto: Horst Kramer

### **Buchtipp**

Martina Kittler, Barbara Klein: "Lupine. Flower-Power-Proteine". Gräfe und Unzer, München 2017



#### SUMMERWEEK 01.06. - 31.08.2021

7 x ÜN im gewählten Zimmertyp p.P.
inkl. Eibl-Brunner Schmankerlpension
Nutzung der Wellnesswelt auf 2500 qm
1x Langschläferfrühstück auf dem Zimmer p.P.
1x Beauty-Gutschein im Wert von € 15,00 p.Zi.
Eine Flasche prickelnder Sekt
zur Begrüßung auf dem Zimmer

p. P. ab € 735,-

# MEIN ZWEITES ZUHAUSE.

Ihr liebt es in der Natur zu sein?

Schlägt euer Herz genauso für herrliches Essen und Weine wie unseres?

Am besten entspannt ihr bei Wellness und Massagen?

Herzliche Gastgeber machen für euch den Unterschied?

Unser familiengeführtes 4-Sterne-Hotel liegt im Herzen des Bayerischen Waldes. Hier könnt ihr die wunderschöne Landschaft erkunden, beste Kulinarik genießen und es euch im modernen Wellnessbereich so richtig gut gehen lassen.

> Genießt euren Urlaub nach euren Vorstellungen! Wir sind für euch da!

> > **Eure Familie Brunner**

GESCHENK-GUTSCHEINE Gutschein-Shop unter www.eibl-brunner.de

Brunner Y

Tagespreis inkl. Eibl-Brunner Schmankerlpension p. P. ab 105,- €

# Ehrliches Fleisch für den Sonntagstisch

Der Metzgermeister Michael Georg Lampl hat sich auf Dry Aged Beef spezialisiert. Von eigenen Ochsen, auf einem Hof mit mehr als zweihundertjähriger Tradition

as Fleisch ist kräftig marmoriert, es duftet leicht nussig (so gut sich das mit der FFP2-Maske feststellen lässt). Vielleicht auch nach Walderde. Eine schmale Fettschicht schließt das mächtige Stück an einer Seite ab. Wird es geschnitten, ist es beeindruckende vier Zentimeter dick.

Michael Georg Lampl, 31, hält die künftigen T-Bone-Steaks in die Kamera. Sein glückliches Lächeln gleicht dem eines jungen Vaters. Ein gewagter Vergleich, zweifelsohne, doch mit einer Prise Wahrheit. Denn Lampl ist Metzgermeister, er hat sich auf die Verarbeitung von Ochsenfleisch spezialisiert. Seine besondere Liebe gilt dem Dry Aged Beef, luftgetrocknetem Rindfleisch. So wie dieses prächtige Stück.

"Eigentlich ist die Lufttrocknung eine der ältesten Methoden, Fleisch haltbar zu machen", stellt

Lampl klar – er hält schon seit einigen Jahren Seminare zu Themen der Fleischverarbeitung. Keine trocken-theoretischen, sondern praktisch-saftige, mit Verkostungen direkt vom Grill. Weitere traditionelle Methoden sind Räuchern und Salzen, zählt Lampl auf. Eine Erfindung des 20. Jahrhunderts ist hingegen das Wet Aging, bei dem Fleischstücke in Vakuumverpackungen eingeschweißt werden. Gleiches gilt für Spezialmethoden wie Butter-Aging (mit Kräuterbutter) oder auch Aqua-Aging (mit Mineralwasser). Der mehrfach ausgezeichnete Metzgermeister hat alle Verfahren ausgetestet und bietet in der Grillsaison etwa Kräuterbutter-Wet-Steaks an.

Bei allen Methoden passiert im Prinzip dasselbe, fährt er fort: Dank enzymatischer Prozesse werden Verbindungen innerhalb der Muskeln gelöst, "das Fleisch wird zart und mürbe." Ein wesentlicher Unterschied zwischen dem trockenen und nassen Verfahren sei die Zeit: "Nassaltern" geht relativ fix, "Trockenaltern" nicht. Vier bis sechs Wochen gilt als Mindestdauer für Dry Aged Beef. Lampl setzt auf sechs bis acht Wochen. Warum? "Der Geschmack wird intensiver."

Lampls Metzgerei liegt in der kleinen Ortschaft Pfaffenhofen an der Glonn (im Westen von München) und gehört zum Lamplhof (dazu gleich mehr). Sein Betrieb verfügt über mehrere Reifekammern. In einer der Kammern reifen seine Dry-Aged-Schmankerl bei Temperaturen zwischen zwei Grad und vier Grad Celsius, die Luftfeuchtigkeit



Ein glücklicher Metzgermeister mit einem seiner Meisterwerke: Michael Georg Lampl. Ein perfektes Dry Aged Beef ist schön marmoriert und kommt idealerweise von Rindern vom eigenen Hof.

Foto: Horst Kramer

beträgt sechzig bis achtzig Prozent. "Wichtig ist die Luftzirkulation, damit die Feuchtigkeit absorbiert wird", erklärt der Experte. Andere Kammern sind für Schinken oder Würste reserviert.

# "Wir brauchen keine importierten Rinderrassen"

Der mehrfach ausgezeichnete Metzgermeister verarbeitet ausschließlich Ochsen vom eigenen Hof. "Größtenteils Bayerisches Fleckvieh", sagt er und wird leidenschaftlich: "Um erstklassige Ware herzustellen, brauchen wir keine importierten Rinderrassen!"

Lampl setzt auf Tradition. Der Lamplhof ist immerhin schon seit 213 Jahren im Familienbesitz. Bis in die 1960er-Jahre betrieben die Lampls nebenher eine kleine Tafernwirtschaft, mit angeschlossener Metzgerei. "Mein Opa war gelernter Metzger", erzählt Michael Georg. Jener Michael Lampl senior entdeckte vor vierzig Jahren die Ochsenzucht als Marktlücke. Die Familie verwendet seitdem konsequent die bairisch-phonetische Schreibweise "Ox" statt "Ochse". Stefan Lampl, der Bruder von Michael Georg, sowie Vater Michael Lampl junior kümmern sich um die Landwirtschaft, die Rinder brauchen schließlich Futter, Gras, Mais und Weizen von den eigenen Feldern. "Alles gentechnikfrei angebaut", sagt Stefan Lampl, "statt zugekauftem Soja

als Eiweißnahrung verwenden wir heimischen Raps." Mutter Annemarie managt den Hofladen, Michael Georg liefert Fleisch, Schinken, Würste. Die Jungochsen stammen von Milchviehbetrieben aus der Region und kommen im Alter von fünf bis acht Monaten auf den Lamplhof. Dort leben sie zwölf bis 16 Monate in einem großen, hellen, annähernd vollautomatisierten Freiluftstall. Der Betrieb verfügt über rund 240 Tiere. Der Strom für Stall und Hof wird mit eigenen PV-Anlagen erzeugt, die Wärme durch eine Hackschnitzelanlage, die Holz aus dem eigenen Forst verwendet.

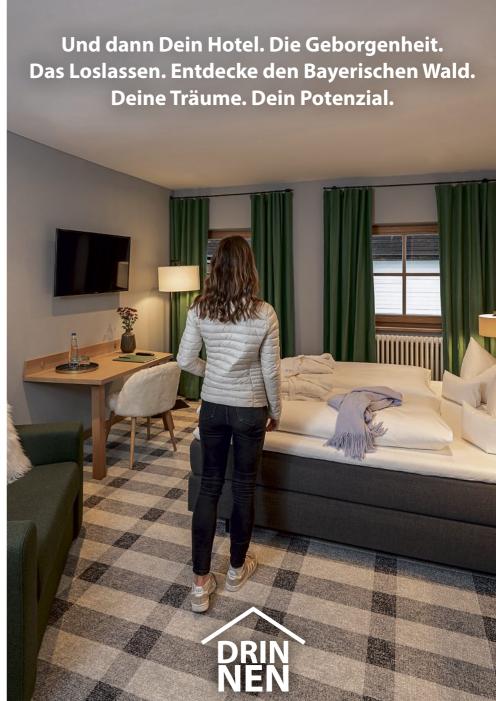
Michael Georg Lampl legt Wert auf "ehrliche, regionale und nachhaltig erzeugte Fleisch- und Wurstwaren". Selbstverständlich ohne Geschmacksverstärker oder sonstige Chemie, weder bei den Fleischprodukten noch bei den Marinaden

oder bei den Schinken- und Wurstspezialitäten.

Lampl plädiert für eine nachhaltige Essenskultur und auf Transparenz für Verbraucher und Landwirte. "Man sollte wissen, was man isst", lautet sein Credo. "Bei guten Weinen kennen wir ja auch die Rebsorten, Regionen, Lagen und Jahrgänge sowie die Winzer und ihre Methoden." Die Hersteller anderer Genuss- und Lebensmittel wie Bier, Kaffee, Tee oder Schokolade hätten sich daran ein Beispiel genommen. "Warum nicht auch wir?", fragt Lampl.

Immerhin stecken in einem Dry Aged Steak zwei bis zweieinhalb Jahre Arbeit. "Hochwertiges Fleisch kann daher kein Alltagsprodukt sein, das gebietet schon der Respekt vor den Tieren, die für uns ihr Leben lassen", fährt er fort. "Es reicht meines Erachtens völlig, wenn Fleischgerichte einmal in der Woche auf den heimischen Tisch kommen." So wie in den Zeiten seines Großvaters: "Der Sonntagsbraten war etwas Besonderes, ein Dry Aged Steak ist es auch." Wie isst der Kenner sein Dry Aged Steak am liebsten? Lampl schmunzelt: "Einfach, ehrlich und ohne Schnickschnack." Zuerst das Fleisch bei starker Hitze auf beiden Seiten knusprig anbraten. Dann wird es im Backofen bei 100 bis 120 Grad Celsius bis zum gewünschten Garpunkt fertig gegart. Ob mehr oder weniger blutig, sei eine Geschmacksfrage. Als Getränk empfiehlt er einen "kräftigen trockenen Rotwein".

Vor Dir das Land. Die Wildnis. Das Abenteuer. In Dir die Herausforderung. Die Spannung. Die Freiheit.



# DEIN WIRTSHAUS, DEIN REVIER, DEIN BIER





**HOTEL • GASTHAUS** 

Sommer-Urlaub im Bayerischen Wald – aber sicher! Der FUCHS ist das Dorfwirtshaus in der idyllischen Gemeinde Mauth-Finsterau. Doch der FUCHS ist auch ein kleines, feines \*\*\*S-Hotel mit zwölf Zimmern. Ein Ort, an dem sich Einheimische wohl fühlen und auch Fremde schnell zu Freunden werden. Jetzt ganz neu mit eigener, öko-zertifizierter Hausbrauerei:

KANZEL BRÄU. Dein Wirtshaus. Dein Bier.

Unsere Vorzüge: Kleines, familiär geführtes Haus, höchste Hygieneregeln, Corona-Antigen-Schnelltest im Haus, Biergarten, eBike-Verleih, Trans Bayerwald-Durchgangsort, hochwertige & regionale Küche, kostenlose Stornierung bei neuen, behördlichen Corona-Einschränkungen.







# Fit und schön





Der Tiroler Haubenkoch Paul Markovics zaubert aus schwerer Hausmannskost leichte Gerichte

ausmannskost light – ist das nicht ein Widerspruch in sich? Die traditionellen Gerichte in Bayern wie auch im benachbarten Österreich sind meist deftig, oft fettig und stets kalorienhaltig. Schließlich mussten die Menschen früher körperlich schwer in der Landwirtschaft arbeiten und verbrauchten viel Energie. Das hat sich heutzutage mit den überwiegenden Bürojobs geändert. Doch die deftige Traditionsküche lebt weiter und hat viele Fans. Einziger Wermutstropfen: Diese Küche setzt an und arbeitet gegen die Bikinifigur. "Doch das muss sie nicht zwingend", sagt Paul Markovics aus dem bekannten Tiroler Bergsportort St. Anton am Arlberg und schmunzelt.

Der 40-Jährige sieht die gute alte Hausmannkost mit anderen Augen und ist dafür erst im vergangenen Jahr vom Restaurantführer Gault-Millau mit drei Kochmützen – in Österreich Hauben genannt – ausgezeichnet worden. Als er vor fünf Jahren Küchenchef in der Alpin Gourmet Stube im Hotel Gletscherblick wurde, krempelte er das sehr klassisch ausgerichtete Restaurant um. "Ich versuchte einen Mix aus Tradition, Klassik und Moderne zu schaf-

fen", erklärt Paul Markovics. Ziel war es auch, eine Brücke zu den jüngeren Gästen zu schlagen, die leichtere Küche bevorzugen. Er selbst absolvierte zwar eine klassische Koch- und Hotelfachausbildung, "doch ich habe schnell entdeckt, dass sich die Moderne gut in die Hausmannskost adaptieren lässt."

Auf einen Stil will sich der Haubenkoch dennoch nicht festlegen. Nur so viel: Sein Markenzeichen in jedem Gericht sind frische Kräuter und Säure. Säure im Essen? Das klingt brutal. "Stimmt, Säure ist ein hartes Wort, nennen wir es besser säuerliche Akzente", sagt Markovics lachend und seine blauen Augen leuchten. Unter säuerlichen Akzenten versteht er: Zitrusaromen von Zitronen, Limetten, Mandarinen oder Litschis sowie auch leichte Obstessige. Der Säureeffekt ist für ihn das wichtigste Mittel, um die Schwere von Gerichten aufzubrechen. "Schwere Speisen bekommen dadurch einen Frischekick, eine gewisse Leichtigkeit. Säure gibt einem das Gefühl, dass das Gericht homogener ist - nicht nur fettig und mastig. Säure eröffnet ein anderes Spektrum", schwärmt der Tiroler, der aus dem Weinviertel in Niederösterreich stammt, doch schon mehr als zwei Jahrzehnte in St. Anton lebt und arbeitet. "Die Berge haben mich sofort in ihren Bann gezogen, es war für mich wie ein Ankommen, hier will ich auch bleiben.

#### Apfelstrudel für die schlanke Linie

Doch zurück zu Tricks, wie er aus schwerer Hausmannskost leichte Gerichte zaubert. Beispiel: Kalbshaxe, langsam geschmort. Ein Klassiker der Bayerischen und Tiroler Küche. Modern und leicht interpretiert wird die Kalbshaxe in dem entfetteten und reduzierten Jus glasiert. Statt der typischen Beilagen Semmelknödel und Speck-Kraut-Salat serviert Markovics glasierte Steinpilze, Pfifferling- und Pastinakencreme, mit Nussbutter aufgeschlagen, sowie Kräuterschaum. Als aufbrechendes Element dienen Preiselbeeren mit Preiselbeeressig und Fichtenöl – so sieht er aus, der säuerliche Akzent.

Auch den guten alten Apfelstrudel hat Paul Markovics modern interpretiert, beziehungsweise zerlegt. "Apfelstrudel dekonstruiert" nennt er eines seiner Lieblingsgerichte. "Damit kann man alle Gäste super abholen, sowohl Stammgäste als auch neue Gäste." Auf einem tiefen Teller werden Vanillemousse, eingelegte Rumrosinen, süß-säuerliches Apfelchutney, grünes Apfelsorbet und Walnuss-Baiser zu einem kleinen Kunstwerk arrangiert. "Damit hat man verschiedene Texturen sowie die Kerngeschmäcker des Apfelstrudels -Apfel, Zimt, Rumrosinen und Nuss – auf dem Teller", erklärt der Küchenchef seine leichte Kreation. Diese hat er selbst entwickelt, doch von Erfindung will er nicht sprechen. Das Wort klinge so hochtrabend. "So etwas wächst aus Erfahrung und Weiterbildung." Auch auf die Frage, welche Philosophie er am Herd verfolge, gibt sich der Haubenkoch bescheiden. "Am liebsten ist mir, keine Philosophie zu haben, denn so kann ich befreit agieren." Für ihn bedeutet das, immer das zu machen, worauf er kochtechnisch gerade Lust habe.

Und seine Lust geht derzeit in eine neue Richtung: Minimalismus. Das heißt, Gerichte auf das Wesentliche zu minimieren und dabei ihr Profil zu schärfen. "Vor fünf Jahren war in der Haute Cuisine angesagt, möglichst viel Verschiedenes auf den Teller zu bringen, um zu zeigen, was man alles kann", erläutert Paul Markovics. Für ihn passe das nicht mehr in die heutige Zeit, weshalb er sich der Reduktion verschrie-

# mit Kalbshaxe





ben hat. Aktuell tüftelt er an einem vegetarischen Gericht namens Karottenvielfalt. "Dabei geht es darum, aus der Karotte möglichst viel herauszuholen. Als Mousse, als Sorbet, geschmort mit dunklen Röstaromen und dazu eine Vinaigrette aus Mandarinensaft und Basilikum und etwas mit Erdnüssen und Datteln. "Bei diesem Gericht geht es nur um ein Grundprodukt, die Karotte, und zwei Nebenprodukte, Basilikum und Erdnüsse – mehr nicht."

Auch wenn Markovics selbst kein Vegetarier ist, so kocht er trotzdem gerne fleischlos. "Aus Gemüse kann man extrem viel herausholen. Auch Unerwartetes, indem man es zum Beispiel räuchert."

# Geräuchertes Gemüse bringt Speckaroma

Räuchern kennt man, um Fisch, Fleisch, Wurst länger haltbar zu machen. Doch warum Gemüse räuchern? "Wegen des rauchigen Aromas. So lassen sich beispielsweise Speckaromen ins Gemüse bringen", fügt der St. Antoner an. Zum Räuchern brauche es auch keinen Räucherofen, das könne jeder selbst zu Hause mit einem ganz normalen Küchenbräter machen. Und das funktioniert so: In den Bräter legt man Räucherspäne aus Kirsch- oder Apfelholz, die es im Internet zu bestellen gibt. Mit etwas Abstand wird ein Gitterrost über den Topf gelegt, worauf das Räuchergut kommt. Späne anzünden, Deckel auf den Bräter, ihn am besten vor die Türe oder ans offene Fenster stellen und nach wenigen Minuten ist der Räuchergeschmack im Fleisch, Gemüse oder Fisch. Die genaue Räucherzeit hängt vom Räuchergut und der gewünschten Geschmacksintensität ab. "Roher Fisch hat schon nach zwei Minuten einen

guten Räuchergeschmack. Bei Gemüse dauert es etwas länger, als ungefähre Zeit würde ich fünf Minuten angeben", so Paul Markovics. Räuchern vermittle traditionelle Aromen, spare Kalorien und sei mal etwas anderes. Sein Tipp: Karottenpüree räuchern. Die vielen und kreativen Möglichkeiten beim Kochen sind es, die er an seinem Beruf liebt. "Es kommt immer etwas Neues hinzu. Und besonders interessant finde ich, dass man Menschen damit irrsinnig faszinieren kann." *Michaela Strassmair* 

Linke Seite: Paul Markovics, daneben seine mit drei Hauben ausgezeichnete Alpin Gourmet Stube.

Oben: Kalbshaxerl mit Pfifferling- und Pastinakencreme an Kräuterschaum.

Unten: Der dekonstruierte Birnenstrudel macht sicher nicht dick – aber glücklich.

Fotos: Hotel Gletscherblick St. Anton am Arlberg





# Von Amerika nach Europa und retour

Die Tomate ist eine echte Globalfrucht – und das seit Jahrhunderten

gen. Sie ist eine Migrantin, hat sich jedoch mit unzähligen Varianten inzwischen voll in unseren Breitengra-den integriert und damit ein dauerhaftes Bleiberecht erworben. Doch wo liegen ihre Ursprünge, wie ist sie nach Europa gelangt? Eine kleine Spurensuche bringt

Für Etymologen, also für Sprachforscher (nicht zur verwechseln mit Entomologen, den Insektenforschern) und Archäologen ist sonnenklar: Die Tomate (botanisch: Solanum lycopersicum) stammt aus Mittelamerika. Sie wurde bereits von Jahrtau-senden unter anderem von den Mayas kultiviert und breitete sich recht schnell in den mezoamerikani-

schen Kulturen aus.
Ihre deutsche Bezeichnung leitet sich vom aztekischen "Tomatl" (dt.: Schwellkörper) ab, weshalb die roten, lila-gestreiften, grünen oder gelben Frücht-chen in früheren Zeiten auch "Schwellfrucht" ge-nannt wurden. Was nicht nur auf ihren Reifeprozess von der winzigen Blüte bis zum monströsen und gerade sehr beliebten "Ochsenherz"-Nacht-

nämlich in Frankreich auch genannt. Der Liebesapfel galt jedoch nicht nur als Aphrodisiakum. Im noch längst nicht globalisierten Europa zählte man die Tomate zunächst zu den Giftpflanzen. Nicht die Tomate zunächst zu den Giftpflanzen. Nicht ganz unberechtigt, denn im unreifen Zustand kann das in ihr enthaltene Solanin, ein Glykoalkaloid, in hohen Dosen gefährlich werden. Je reifer die Tomate allerdings ist, desto geringer ist ihr Solanin-Gehalt. Doch der Mensch ist bekanntlich neugierig. Also kostete der eine oder andere hohe Herr (oder Dame) von den verführerischen Früchten – und starb eines qualvollen Todes. Ursache war das Essgeschirr, das häufig aus bleihaltigem Hartzinn bestand. Das Blei wanderte in die Frucht – eine tödliche Bleivergiftung war die Folge. Davor waren die ärmeren Bevölkerungsschichten geschützt, weil sie von Holztellern rungsschichten geschützt, weil sie von Holztellern aßen und so nicht gefährdet waren. Doch dem Siegeszug der Tomate tat das alles keinen Abbruch. Bereits im 16. Jahrhundert finden sich in

italienischen Kochbüchern Tomatenrezepte. Im 19.

Jahrhundert brachten südeuropäische Einwanderer ihre Esskultur inklusive der Tomate nach Nordamerika. Die US-Amerikaner glaubten seinerzeit immer noch an negative Auswirkungen beim Verzehr von Tomaten. Sie weigerten sich, diese aus Mexiko zu importieren. So leisteten die Südeuropäer eine Art kulinarische Entwicklungshilfe für die USA. Damit beförderten sie zudem die weltweite Verbreitung von Ketchup und Pizza. 1876 brachte der deutschstämmige John Henry Heinz als Erster industriell produzier-ten Tomatenketchup auf den Markt. Und die Pizza Margherita in den italienischen Nationalfarben Weiß (Mozzarella), Grün (Basilikum) und Rot wäre ohne

So gesehen, ist die Tomate eine Frucht von globaler Bedeutung. Und erlebt gerade ein bemerkenswertes Revival: Weg vom geschmacklosen Wasserbehälter hin zu einem It-Gemüse: Geschätzte 6000 Sorten gibt es mittlerweile in allen möglichen Farben und Formen. Da findet jeder seinen persönlichen Lieb-lings-Paradeiser, wie unsere österreichischen Nach-Dorothea Friedrich barn zu sagen pflegen.





# Servus & Grias di

# SIE SUCHEN ERHOLUNG IN EINEM ANGENEHMEN UMFELD? SIE WÜNSCHEN SICH HERZLICHEN SERVICE? SIE MÖCHTEN DIE NATUR AKTIV GENIESSEN? SIE LASSEN SICH GERNE VERWÖHNEN?

All das finden Sie hier in Bodenmais mitten im Bayerischen Wald unterm Arber. Im Wohlfühl Hotel Neue Post können Sie den Alltag hinter sich lassen, authentische Gastfreundschaft erleben und sich auf ein vielfältiges Freizeitangebot freuen. Die Neue Post ist "IHR DAHOAM" für eine kleine Auszeit und idealer Ausgangspunkt für kurze und lange Wanderungen und Ausflüge zu vielen Sehenswürdigkeiten.

Abwechslung wird auch im Hotel groß geschrieben: Unsere Wellnesslandschaft mit Sole- und Aromadampfbad, Kräuterstadl, finnischem Saunastadl, Infrarotkabine, Hallenbad mit direktem Ausgang zur Gartenanlage und Liegewiese lädt zum Entspannen ein. Das Highlight des Hauses ist der große Außenwhirlpool – für Sommer- und Wintergäste. (Unter Einhaltung der aktuellen Auflagen)

Unser Kosmetik- und Massageteam wird Ihren Aufenthalt zudem mit wohltuenden Anwendungen abrunden. Lassen Sie den Tag in der gemütlichen Atmosphäre unserer Stuben Revue passieren oder bei einem Glas Wein im Kaminzimmer ausklingen. Wir freuen uns auf Sie zu jeder Jahreszeit.



### **SCHNUPPERTAGE**

- 3 Übernachtungen inklusive Verwöhnpension (Frühstück, nachmittags Kaffee, Kuchen & kleiner Snack, 4 Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Ganzkörper-Naturholzmassage (sanfte Faszienbehandlung 40 min.)
- Fitnessprogramm, täglich wechselnd

AB EURO 306,00 p.P.

# RAUS AUFS LAND

- 4 Übernachtungen inklusive Verwöhnpension (Frühstück, nachmittags Kaffee, Kuchen & kleiner Snack, 4 Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Sport-Rücken-Massage inkl. Wärme (40 min.)
- Fitnessprogramm, täglich wechselnd

AB EURO 363,00 p.P.





#### Die Auktionen starten täglich um 9 Uhr auf: www.kaufdown.de



Dienstag, 29. Juni 2021 ab 9 Uhr

Urlaubstage im Bayerischen Wald

# 4 Relax Days im Hotel Eibl-Brunner für zwei Personen

Profitipp: der Bietagent bietet für Sie, wenn Sie gerade keine Zeit haben.





Bieten Sie hier am 29. Juni 2021 ab 9 Uhr mit.

> Jetzt Bietagent anlegen

Merken & Erinnern

11111

Startpreis 1.176,

Minimalpreis: 588,- EUR

Machen Sie sich ein Bild vom Angebot.

Planung ist alles! Verpassen Sie keine Ihrer Wunschauktionen. Hier wird Ihnen der aktuelle Preis angezeigt.



# Registrieren Sie sich jetzt auf Kaufdown.de und bieten Sie mit!



esehen



#### Preissenkung garantiert – bis zu 50 %

Jeder Auktionspreis sinkt stetig, bis der Erste zuschlägt und das Angebot ersteigert. Danach beginnt die Auktion wieder beim Startpreis, solange der Vorrat reicht.



#### Schnappen Sie sich Ihren Wunschpreis

Schnappen Sie sich das Angebot, sobald Ihr Wunschpreis erreicht ist – bevor Ihnen ein anderer zuvor kommt. Jagen Sie schneller als Ihr Konkurrent!



### Unsere smarten Funktionen für Sie

Bestellen Sie den Newsletter und verpassen Sie kein Angebot. Der Bietagent hilft Ihnen beim Ersteigern. Lassen Sie sich vor Start an die Auktion erinnern.

# Spaß haben und sparen mit Kaufdown.de

### Hier sehen Sie eine Auswahl kommender Auktionen:

#### Reisen

# **23. Juni 2021**Hotel Schlossgasthof Rösch 300-Euro-Gutschein



**25. Juni 2021**Burghotel Sterr
Wohlfühltage für zwei



**28. Juni 2021**Ebner's Waldhof am See
Urlaub im Salzburger Land



**29. Juni 2021** Hotel Eibl-Brunner 4 Relax-Days für zwei



Reisen

3. Juli 2021 Hotel DAS.GOLDBERG Urlaub in Bad Hofgastein



**4. Juli 2021**Natur- und Wellnesshotel Höflehner
Urlaub in Schladming-Dachstein



**5. Juli 2021**Hotel Böhmerwald
Midweek-Special für 2 Personen



9. Juli 2021
Wellnesshotel Jagdhof
Urlaub im Bayerischen Wald



Reisen

**15. Juli 2021** Hotel Zum Koch Urlaub in Niederbayern



**16. Juli 2021**Ferienwelt Kesselgrub
Urlaub im Salzburger Land



**23. Juli 2021**Spa & Resort Bachmair Weissach
2 Nächte am Tegernsee



**5. August 2021**Hotel Lindenwirt
Wellnessurlaub im Bayerwald



**Genuss & Freizeit** 

**24. Juni 2021**Pullman City Westernstadt
2 Nächte in der 8er-Wrangler-Hütte



**30. Juni 2021** Senti Vini Italienische Weine



**1. Juli 2021** Ritterwerk Haushaltsgeräte Made in Germany



**6. Juli 2021**Dinosaurier Museum Altmühltal
Dinopark und GOGOTTES
Sonderausstellung



### **Unser Versprechen an Sie**

- Rabatterlebnis
- Qualitätsgeprüfte Anbieter
- Sorgfältig ausgewählte Angebote



# Kartoffeln – ein Soufflé von Geheimnissen und Widersprüchen

Die Ernährungsorganisation der Vereinten Nationen FAO misst dem Solanum tuberosum enorme Bedeutung im Kampf gegen Hunger, Armut und Umweltgefahren zu. Grund genug, ein Loblied anzustimmen

Kartoffeln schälen, kochen, stampfen, mampfen – satt sein. Kartoffeln schälen, schneiden, frittieren, mampfen – fett werden.

artoffeln, so scheint es, haben ein lausiges Renommee. "Du Kartoffel, du" auf dem Schulhof gerufen, ist gar kein so seltenes Schimpfwort, nicht nur unter Kindern. Dabei hatte doch eigentlich Friedrich der Große diese Andenfrucht aus Südamerika als besonders tauglich für die öden Böden seiner "Preußischen Streusandbüchse" geadelt und für die Ernährung "seiner langen Jungs", sprich Soldaten, als besonders dienlich empfunden. Wie recht er hatte.

Ach, du Kartoffel, du, eine ist anders als die andere. Viertausend Sorten, tausende von Namen, alle Farben. Du bist mehr als die Sättigungsbeilage, mehr als triefendes Ölgebäck oder crunchiger Mümmelchip, bestäubt mit diversen Geschmacksrichtungen, zerbissen im blaustichigen Schein der TV-Mattscheibe. Es ist schon sehr eigenartig, wie ein Grundnahrungsmittel einen solch schlechten Ruf sich einheimsen konnte. Wird der Reis so in die Ecke gestellt, die Nudel aus Weizenmehl oder der Mais in der Polenta? Einzig die Kartoffel zieht Hohn an wie das Schnitzel die Panade.

Was ist eigentlich los mit der Kartoffel? Ja es stimmt, eher fällt in China, dem größten Anbaugebiet der Welt für Kartoffeln, wie einst in Anlehnung an den Trüffel die Erdfrucht genannt wurde, ein Sack Kartoffeln um als ein Sack Reis. Denn die Andenknolle berührt den Gaumen der Chinesen häufiger als das Reiskorn. Im staatlich gelenkten Reich der Mitte scheint man sich wohl bewusst zu ein, dass die achttausend Jahre alte Erdäpfelfrucht dermaßen reich an Vitaminen und Nährstoffen ist, um sich ausschließlich von diesem göttlichen Geschenk zu ernähren.

Nur noch mal in Erinnerung gerufen: Die Wurzelverdickungen des Nachtschattengewächses besitzen laut Analyse der Lebensmittelchemiker viermal mehr Vitamine als Äpfel oder Birnen, stehen an der Spitze für das wertvollste Eiweiß aller anderen Gemüsearten, trumpfen mit Spurenelementen wie Phosphat, Magnesium, Eisen, Kalium und Kalzium auf und haben dabei sehr viel weniger Kalorien als Getreide oder Mais

Aber dennoch werden in Deutschland immer we-

niger Kartoffeln
gegessen. Waren es in den
Jahren des
Aufbaus
nach dem
Zweiten
Weltkrieg

180 Kilo pro Mund und Jahr, schrumpfte die einstige Importfrucht auf einen halben Zentner, 50 Kilo. Beinahe Negativrekord in Europa. Die Polen kommen auf einen Zentner

Aber halt, die Wende scheint erreicht. Oder ist es nur coronabedingt, dass die Deutschen einkaufen en masse, lagern, horten (nicht nur Toilettenpapier) und selber kochen wiederentdeckt haben? Jedenfalls stieg der Verkauf im letzten Jahr gegenüber 2019 um 13,4 Prozent.

Die Kartoffel ist eines der wichtigsten Nahrungsmittel der Welt. Alljährlich werden 376 Millionen Tonnen geerntet. Aber nicht alles kommt auf den Tisch, was aus der Erde gebuddelt wird. Nur ein Drittel der Kartoffelernte wird in Deutschland verzehrt, daneben ist der Bauerntrüffel Rohstoff für die Industrie und Futter für das Vieh.

Die Knolle war anfangs als Heilfrucht bekannt

Höhen und Tiefen in der Gunst nationaler Gaumen hat die Knolle schon immer durchlitten. War sie nach der Einfuhr auf europäisches Festland anfangs als Heilfrucht bekannt, gedieh sie in den botanischen Gärten zur raren Delikatesse für adlige Feinschmecker. Sie ergötzten sich am Exotischen.

Fast 200 Jahre blieb sie Zier- und Heilpflanze. Skepsis und Misstrauen be-

gegnete der Pflanze. Ihre grünen Teile wie oberirdischen Früchte sind giftig, die Keime der Knolle ungenießbar und die Staude war die erste Nahrungspflanze in Europa, die nicht aus einem Samen, sondern einer Knolle gezogen wurde – der Saatkartoffel.

Erst als es Züchtern gelang, die europäische Variante mit dicken Knollen durch Einkreuzungen zu kreieren, eroberte sie die Äcker, auch wenn die Kirche die Knolle, weil in der Bibel nicht erwähnt, als dämonisches Gewächs und Frucht des Bösen verdammt hatte. Theologen sahen sie als Frucht des Teufels, des Bösen schlechthin, weil sie sich selbst bestäube. Da aber genügsam beim Anbau, nahrhaft und über den Winter lagerfähig, war die Kartoffel das

ideale Lebensmittel und Dauerspeise der unteren, schnell wachsenden Bevölkerung.

Mehr noch, sie war der Grund für das rasante Bevölkerungswachstum und den wirtschaftlichen Aufstieg Europas in den zweihundert Jahren von 1700 bis 1900. Vor allem eine Senkung der Säuglingssterblichkeit und die Gesundheit der Bevölkerung durch die gute Kartoffelernährung sei darauf zurückzuführen, wie eine US-amerikanische Studie der Harvard-Universität der Wissenschaftler Nathan Nunn und Nancy Qian attestiert. So haben sie ferner in ihrer Studie "The Potato's Contribution to Population and Urbanization: Evidence from a Historical Experiment" festgehalten, dass die durchschnittliche Körpergröße französischer Soldaten im 17. und 18. Jahrhundert um etwa 1,3 Zentimeter zunahm.

Kartoffeln und Kartoffelernte waren vor der Automatisierung der Landwirtschaft auch ein Fest auf dem Feld. Auf den abgeernteten Äckern brannten die Kartoffelfeuer aus dem Kraut des Strauchs. In der Glut garten kleine, übersehene Kartoffeln, die, stibitzt, in einem Säcklein für den eigenen Anbau nach Hause getragen wurden. Die vom Ruß geschwärzte Schale der Übrigen wurde mit nicht ganz sau-

Jetzt schlägt deine schlimmste Stunde,
Du Ungleichrunde,
Du Ausgekochte, du Zeitgeschälte,
Du Vielgequälte,
Du Gipfel meines Entzückens,
Jetzt kommt der Moment des Zerdrückens
Mit der Gabel –

Joachim Ringelnatz: "Abschiedsworte an Pellka"

beren Händen abgepult, anschließend in die heiße, leicht dampfende Kartoffel gebissen. Welch Hochgenuss. Durst und die Hitze im Mund wurden mit Bier gelöscht. Wie ausgelassen und nachhaltig solch ein kaschubisches Erntefest sein konnte, beschreibt Günter Grass eindringlich gleich zu Beginn seines Romans "Die Blechtrommel".

Zu guter Letzt ein Rezept, für das sich einer der besten Köche in Deutschland, Thomas Bühner, nicht schämen muss, so delikat und einfach es ist. Auf die Frage "Kann sich also jeder gutes Essen leisten?" antwortete er: "Ja. Eine Kartoffel, ein bisschen Quark, Leindotteröl, grobes Salz ... Kochkunst bedeutet, aus jedem Produkt etwas Besonderes zu machen." Wolfgang Stegers









Oben links: Lila Sorten sind derzeit gefragt, wie etwa auch die Vitelotte (linke Seite unten).

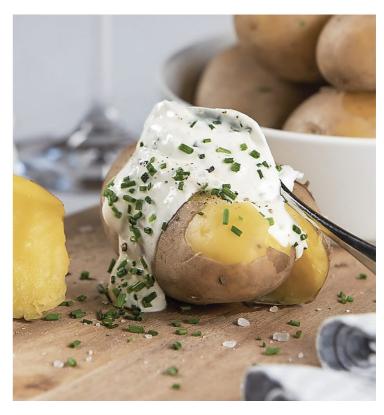
Oben rechts die klassische Kartoffel in den Händen des Erntehelfers.

Links: Kartoffelsorten auf einem Markt in Südamerika. Darunter ein frisch gepflügter Kartoffelacker.

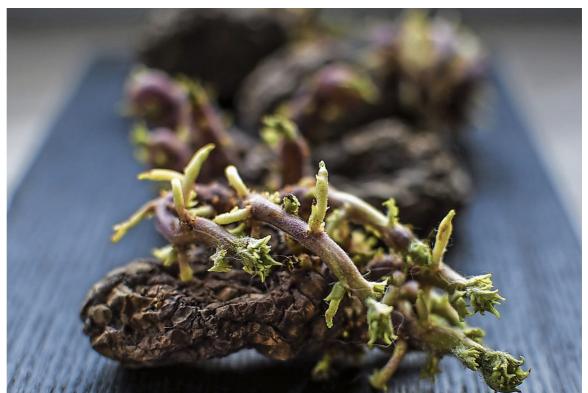
Rechts und links unten: Kartoffeln mit Quark zählen zu den beliebtesten Speisen im deutschsprachigen Raum.

Unten rechts: Gealterte Kartoffel. Die Triebe sind ungenießbar.

Fotos: Die Kartoffel (4), Adobestock, Fotolia, Pixabay, privat







KAUFDOWN Genussreise Frühling

# Ein veganer Tag in München

Kein "tierisches Vergnügen" und dennoch glücklich und satt

enn die einzige vegane Option im normalen Restaurant Pommes mit Salat ist, wird es höchste Zeit für eine passende Alternative. Dabei spielen hochwertige Zutaten und kreative Rezepte genauso eine große Rolle, wie schönes Ambiente. Wir haben uns für Sie umgeschaut und einen ganzen veganen Tag in ausgewählten Münchner Lokalen zusammengestellt.

#### **■** Frühstück

Der Duft von frisch gebackenen Zimtschnecken erwartet den Besucher von Emmi's Kitchen im Hinterhof der Buttermelcherstraße 15. Urgemütlich unter Weinlaub sitzend kann man hier ein Frühstück der Extraklasse genießen. Das Brot wird nach einem geheimen Rezept in der Bäckerei nebenan frisch gebacken. Auf der Speisekarte stehen Irish Porridge mit Mandeldrink und Ahornsirup. Unser Favorit sind die fluffigen Pancakes mit hausgemachter Granola, frischem Obst und einer leckeren Fruchtsauce. Für alle, die es ein bisschen deftiger mögen, gibt es Tofu Scramble oder gleich den Breakfast Burger. Auch bei Regen sitzt man in der Location im Glockenbachviertel auf dem hellen modernen Mobiliar entspannt und bequem. Den beiden Wirten ist eine einfache und ehrliche Küche mit frischen Zutaten wichtig. Das Essen soll schmecken, Spaß machen und natürlich sättigen - uns hat das Konzept überzeugt. So gestärkt geht es zum Spaziergang

vorbei an vielen kleinen Boutiquen

und Galerien, Richtung

Goetheplatz.

#### ■ Snack

Dass vegane Gastronomie nicht langweilig sein muss, verspricht schon die Website von Doctor Drooly in der Häberlstraße 7. Sie präsentiert sich cool und frech und lockt in die kleine Pizzeria. Hier wird alles selbst zubereitet. Der Teig verbringt schon mal 60 Stunden, bis er endlich fertig aufgegangen und für den Ofen bereit ist. Wunderbar duftend und knusprig bildet er die Grundlage für die vielfältigen Pizza-Variationen. Der Renner ist die weiße Pizza. Sie wird mit einer cremigen Soße serviert, wahlweise mit Cashew Mozzarella oder Cashew Parmesan. Von der klassisch rot-weißen Cashew-Margherita bis zur exotischen Pizza Kimchi (einem durch Milchsäuregärung hergestellten Gemüse) gibt es alles, was man sich auf einer Pizza wünscht. Für alle, die nicht auf das klassische Wurstgefühl verzichten wollen, wird eine Version mit "Beyond Sausage" angeboten. Plastikfreie, biologisch abbaubare Verpackungen sind hier eine Selbstverständ-

Aber jetzt dürfte es durchaus mal was Süßes sein. Gar nicht weit entfernt werden wir am Sendlinger Tor fündig.

#### **■** Kaffe und Kuchen

Das Max Pett ist nach dem Chemiker Max von Pettenkofer benannt, der auch Vorsitzender des "Vereins gegen den Missbrauch geistiger Getränke" war. Der Grund, warum es hier keine alkoholischen Getränke gibt. Aber die brauchen wir am Nachmittag sowieso nicht. Beim Anblick der vierstöckigen Kuchenvitrine läuft uns bereits das Wasser im Mund zusammen. Da fällt die Entscheidung zwischen Schokomousse und Tiramisu und all den anderen Leckereien schwer. Der Käsekuchen wird aus Sojaquark gemacht und ist so fluffig wie sein klassischer Verwandter. Der Renner jedoch ist die Snickerstorte. Dazu ein Tässchen Kaffee oder den beliebten Chai Latte und wir sind wieder frisch für den weiteren Rundgang.

Auch für den Abend mit gehobener Gastronomie haben wir einen Tipp.

#### ■ Abendessen

Das Sov in der Theresienstraße 93 orientiert sich an buddhistischer vietnamesischer Küche. Soy bedeutet Soja, dem Grundstoff für Tofu. An der Bar kann man sich auf den Abend mit dem Hanoi Mule aus Reiswodka und Gingerbeer einstimmen. Auch der Zen Garden aus frischer Avocado mit Kokosmilch und Ananassaft ist verlockend. Dabei schaut uns ein großer orangener, glücksbringender Frosch aus Glas zu, der eine Münze im Maul trägt.

Als Vorspeise gibt es jede Menge interessante Tapas. Bei der großen Auswahl, angefangen bei Seetangsalat über Soja-Medaillons und Austernpilz umwickelt mit Betelblättern am Spieß bis zum gedämpften vietnamesischen Hefekloß fällt die Wahl echt schwer. Auf jeden Fall sollte man noch Platz für eines der exotischen Hauptgerichte lassen. Ob gebratene Glasnudeln mit mariniertem Tofu oder Udonnudeln mit Pilzen, alle Gerichte werden mit frischem Gemüse angerichtet und sind dazu ein wahrer Augenschmaus. Es gibt frische, hierzulande kaum bekannte Kräuter wie Schwarznessel, Shiso oder Melisse. Empfehlenswert sind auch die Dinner für zwei, bestehend aus einem großen Feuertopf mit einer kräftigen Gemüsebrühe, in der Tofu, Glasnudeln und Seitan gemütlich vor sich hin köcheln können. Exklusiv dazu gibt es eine Erdnuss-Pflaumen-Sauce und scharfe Sojasauce.

Wer noch immer nicht genug hat, kann zu Hause weiter kochen und schlemmen.

Die beliebten Kochkurse von Green Milk, Healthy Everyday Vegan, Vegindia und Vegan Brunch + Desserts gibt es jetzt auch online.

So endet der Tag mit einem gut gefüllten Bauch und vielen kulinarischen Erlebnissen. Spannend übrigens auch für Nicht-Veganer!

Lydia Geißler

Im Uhrzeigersinn von o.li.: Frühstück für vegane Götter: Pancakes mit Sirup. Pizza Margherita ist eine köstliche Alternative zu Pommes mit Salat - vor allem. wenn Cashewnüsse mit im Parmesan sind. Veganes Tiramisu macht fast ein bisschen glücklicher als tierisches. Udon mit Gemüse und Sojaküchlein sättigt, exzellent

zubereitet, auch Fleischfreunde.







# Es sind eben die *DETAILS*, die ein Hotel zum **GENIESSERHOTEL** machen.



#### **WOCHENEND HOPPER**

2 ÜN inkl. Koch's Finest 3/4 Pension Begrüßungsgetränk p.P. eine Honig-Rückenmassage oder Vollmassage (je 40 Min.) Abschiedsgeschenk für Zuhause z.B. **p. P. im DZ Standard** 

Anreisetage: Donnerstag, Freitag & Samstag

241⁵0 €



#### **KURZE AUSZEIT**

3 ÜN inkl. Koch's Finest 3/4 Pension Begrüßungsgetränk Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl der Anwendungen Abschiedsgeschenk für Zuhause

z.B. **p. P. im DZ Standard** Anreisetage: Donnerstag & Freitag

310 €



#### A WOCH KOCH

#### 6 Nächte bezahlen – 7 Nächte bleiben

7 ÜN inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension Begrüßungsgetränk Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl der Anwendungen

z.B. p. P. im DZ Standard

603 €

# Gefunden: Sommertrüffel

Er ist etwas weniger geschmacksintensiv, aber durchaus küchenverwertbar: Der Tuber aestivum im Vergleich mit seinen noblen "Schwestern"

chwarzes Gold, Diamant der Küche oder die Knolle, die süchtig macht: Die Trüffel hat viele Beinamen, und schon allein der Gedanke an ihren außergewöhnlichen Geschmack lässt Feinschmecker-Herzen höherschlagen. Ab dem Frühjahr ist Sommertrüffel - botanisch Tuber aestivum - erhältlich. Doch was sind die Unterschiede zu der erheblich teureren Schwarzen Wintertrüffel oder dem Star unter den Trüffeln, der weißen Albatrüffel? Streng genommen zunächst keiner – denn alle stammen aus der Gattung der unterirdisch wachsenden Schlauchpilze: Die Schwarze Wintertrüffel hat eine tiefschwarze Farbe, die weiße Albatrüffel kommt äußerlich als eher hellbraune Knolle daher und die Sommertrüffel liegt farblich mit einem etwas dunkleren Braunton genau dazwischen.

Preislich liegen zwischen allen dreien Welten: Die weiße Trüffel (die außerdem erst wieder ab November bis Silvester Saison hat) schlägt mit einem stolzen Kilopreis von fast 5000 Euro zu Buche, für die Schwarze Wintertrüffel muss man mit rund 1500 Euro rechnen - dagegen ist die Sommertrüffel mit nur rund 500 Euro das Kilo fast ein Schnäppchen.

#### Gehobelt oder gerieben

Natürlich isst niemand gleich ein ganzes Kilo - pro Gericht sind rund

30 Gramm durchaus ausreichend, aber der Preisunterschied ist auch bei kleinen Mengen doch erheblich. Auch geschmacklich sind sie verschieden; Feinschmecker streiten sich seit Generationen, welche Trüffel nun die beste ist: die weiße, die sich am besten roh gehobelt über Eierspeisen, über Pasta oder auf geröstetem Brot macht, oder die hauptsächlich im französischen Perigord geernteten schwarzen Knollen, die durch Erhitzen noch delikater werden. Übrigens: Schwarze Trüffeln haben jetzt auch ganzjährig Saison, denn sie werden zwischenzeitlich auch im Westen Australiens geerntet.





Die Sommertrüffel, auch unter dem Namen "Scorzone" bekannt, kommt in ganz Europa vor, sie hat allerdings einen weniger intensiven Geschmack und spielt in der Haute Cuisine daher kaum eine Rolle. Dennoch hat sie im reifen Zustand einen angenehmen Pilzgeruch und einen dezent trüffeligen Geschmack, sodass es sich durchaus lohnt, ein paar Rezepte damit auszuprobieren. Zum Beispiel ein selbstgemachtes Kartoffelpüree, in das Sommertrüffelstücke untergehoben werden – in Kombination mit der Wärme entfaltet sich durchaus ein schönes Trüffel-Aroma. Verarbeitet wird sie wie andere Trüffeln auch: Nach vorsichtigem Putzen, einem Abreiben ohne Wasser, am besten mit einer weichen Zahnbürste, um Erdreste zu entfernen, kann sie weiterverarbeitet werden.

Die Knolle wird entweder mit dem Trüffelhobel in feine Scheiben geschnitten oder mit einer gröberen Reibe gerieben und dann einfach zum Gericht gegeben. Da der Tuber aestivum hitzebeständig ist, kann die Trüffel mitgekocht werden und passt mit ihrem feinen Pilzaroma zu zahlreichen weiteren Gerichten wie Suppen, cremigen Saucen, Pasta, Eiern oder zu Krabben und Meeresfrüchten. Als Gewürze eignen sich Salz, Pfeffer und Knoblauch. Eventuelle Reste bewahrt man am besten kühl in einem Schraubglas auf, wobei es sich empfiehlt, die Trüf-

Tagliatelle mit Trüffeln sind einfach zubereitet und beeindrucken Gäste nachhaltig. Natürlich freut sich auch der Gaumen. Unten links die frische Sommertrüffel.

Fotos: Adobestock

feln schnell zu verbrauchen, denn sie verlieren mit jedem Tag an Qualität und

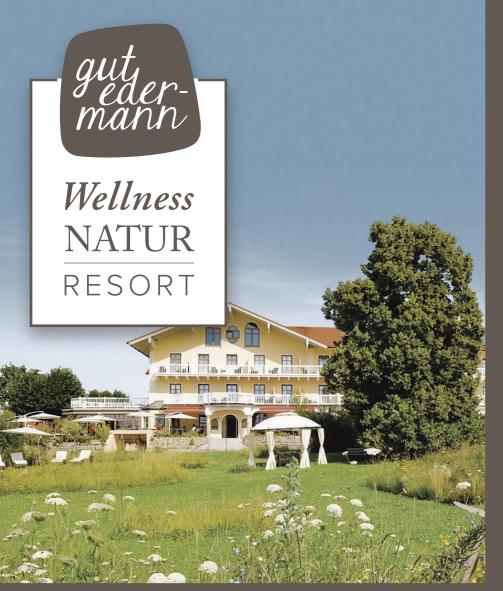
Eine Trüffelknolle von wirklich guter Qualität zu erkennen, ist nicht ganz einfach, am besten sollte sie reif und sehr frisch sein. In unreifem Stadium ist das Fruchtfleisch weiß, bei reiferen Trüffeln wird es hellbraun. In gänzlich ausgereiftem Zustand ist es dunkelbraun. Viel über die Qualität von Trüffeln verrät auch ihr Duft, sie sollten angenehm riechen. Ein stechender, unangenehmer Geruch weist auf zu alte und nicht mehr genießbare Trüffeln hin. In der Monographia Tuberacearum wird der Geruch als "an geröstetes Malz und mit dem Alter an Seetang erinnernd" beschrieben. Zudem sollten die Knollen schön fest und nicht schon schwammig weich sein. Achtung - auch bei Trüffeln gibt es Fälschungen, eine der raffiniertesten kommt aus Asien: Die weißen chinesischen Sommertrüffeln (Tuber sinensis) sind leicht mit echten weißen Albatrüffeln zu verwechseln, mitunter helfen die Fälscher auch mit Trüffelöl nach, um einen intensiveren Geruch vorzutäuschen. Und besonders bei eingelegten schwarzen Trüffeln sollten man genau auf das Etikett schauen: Die Bezeichnung "Tuber indicum" verrät, dass hier die fast

wurde. Auch Sommertrüffeln werden häufig als Konserve im Glas angeboten. Diese scheinen zwar auf den ersten Blick eine Alternative zu frischen zu sein, doch in vielen Food-Foren ist nachzulesen, dass das Konservieren dem Aroma extrem schadet und nicht im Entferntesten an den Geschmack von frischen Sommertrüffeln heranreicht. Die noblen Pilzgewächse sollte man am besten bei einem guten und anerkannten Händler seines Vertrauens erwerben, und wer im Internet bestellt, sollte unbedingt auf ein Widerrufsrecht beim Anbieter achten. Vorkommen von Sommertrüffeln gibt es sehr wahrscheinlich auch in Deutschland, allerdings ist hier die Trüffel-Suche in der freien Natur aus Artenschutzgründen komplett verboten. Die Trüffel gedeiht generell in einer gut durchlässigen, kalkhaltigen Erde, an sonnigen Plätzen und lebt in Symbiose mit Eichen, Buchen, Pappeln, Haselnusssträuchern, Kiefern und Linden. Inzwischen gibt es die Möglichkeit, bereits mit Trüffelsporen geimpfte Baumsetzlinge zu kaufen (etwa bei pilzzuchtshop.eu) und im eigenen Garten einzupflanzen. Allerdings empfiehlt sich ein wenig Geduld: Die ersten Trüffeln wachsen bei guter Pflege frühes-

tens nach fünf Jahren.

geschmacklose schwarze Himalaya-Trüffel verarbeitet

Rarhara Bruhacher



# EINFACH MAL DIE SELE BAUMELN LASSEN!

Ein SpaHotel im Voralpenland mit 2.700 Quadratmetern AlpenSpa, geschmackvoller, regionaler KreativKüche, liebevoll ausgestatteten Designzimmern und einer Lage, die seinesgleichen sucht. Oben am Hügel im Berchtesgadener Land, zwanzig Minuten vor Salzburg.

Ned weit zum Chiemsee und Königssee.







Genießen Sie in unseren Restaurants

MundArt2015 und Bauernstube1910

Frühstück, EssGenuss und FineDining!

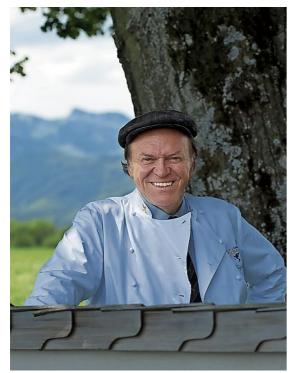
Gscheid Guad!

WellnessNaturResort Gut Edermann Holzhausen 2 • 83317 Teisendorf Tel.: 08666 / 9273-0 www.gut-edermann.de



# Über die kulinarische Leichtigkeit des Seins

Ob Carpaccio vom Hummer oder Tafelspitz mit Apfelmeerrettich



Heinz Winkler vor der Chiemgauer Bergkulisse.

Foto: Hans Gerlach

ternekoch Heinz Winkler setzt auf eine einfach herausragende wie zugleich herausragend einfache Küche. Leichtigkeit und Eleganz sowie Natürlichkeit seiner kulinarischen Speisen sind seit Jahrzehnten berühmt wie beliebt. Er lernte bei keinem Geringeren als Paul Bocuse persönlich und wurde mit gerade einmal 31 Jahren jüngster Sternekoch aller Zeiten, bekam schon ein Jahr darauf drei Sterne für seine kulinarischen Werke im Tantris und erhielt als erster deutscher Koch das Bundesverdienstkreuz am Bande. Der Südtiroler kocht heute in Aschau am Chiemsee in seiner Residenz Heinz Winkler. Für echte Gourmets und all jene, die exzellente Küche zu schätzen wissen, eine wahrhaft feine Adresse mit derzeit zwei Michelin-Sternen.

Herr Winkler, können Sie uns eigentlich all die verliehenen Sterne und sonstigen Auszeichnungen noch aus dem Kopf heraus nennen?

Heinz Winkler: 20-mal drei Sterne, Trophée Gourmet, Hotelier des Jahres, Großer Gourmetpreis Bayern, Six Star Diamond Award, Bundesverdienstkreuz ... Das waren aber nicht alle.

Okay, das wäre zu viel für ein Interview. Aber die Wichtigsten für Sie sind...?

Selbstverständlich die drei Sterne. Auch das Bundesverdienstkreuz war eine große Ehre für mich.

Das wurde Ihnen nicht in die Wiege gelegt. Ihre Kindheit war kein Zuckerschlecken, hört man.

Nein, wir waren elf Kinder zu Hause und ich bin der jüngste. Ich denke, das sagt alles aus. Warum wollten Sie unbedingt eine Kochlehre machen? Weil mein Vater immer gut gekocht hat, und ich habe ihn gefragt, was er geworden wäre, wenn er die Möglichkeit gehabt hätte. Er meinte Koch.

Sie gelten als der Vertreter schlechthin für die feine klassische Küche. Wo liegt der Unterschied zur Nouvelle Cuisine?

Der Unterschied ist in meinen Augen gar nicht mal so groß. Für mich ist die Nouvelle Cuisine zwar verfeinert, aber dennoch klassisch. Wenn man so will, bin ich selbst ja auch mit der Nouvelle Cuisine groß geworden. Man muss schon etwas mitgehen, trotzdem versuche ich den klassischen Produkten treu zu bleiben. Ein kleiner, aber feiner Unterschied.

Ihr Motto lautet: "Essen soll beflügeln und nicht belasten."
Das klingt nach einem gesunden Gourmet-Vergnügen?
Ganz genau. Die Cuisine vitale ist für mich das A und
O. Carpaccio vom Hummer in Eisenkrautsauce ist zum
Beispiel ein klassisches Gericht.

Wie war Ihre Zeit im Münchner Nobelrestaurant Tantris? Am Anfang war die Zeit recht schwer, aber sie wurde mit der Zeit sehr erfolgreich, da ich mit 31 Jahren drei Sterne bekam

Es heißt ja: Viele Köche verderben den Brei. Aber mit Eckart Witzigmann und Hans Haas haben Sie sich im Tantris aut verstanden?

Natürlich, sehr gut. Wir haben immer noch Kontakt.

Und was hat Sie dabei besonders geprägt?

Puh, das ist eine schwere Frage. Ich befürchte, die kann ich gar nicht beantworten. Natürlich hat mich am Ende der Erfolg geprägt, welcher mich auch ein eigenes Restaurant eröffnen ließ.

Danach wurde der Traum vom eigenen Kulinarik-Resort Wirklichkeit. Wie viel Arbeit steckt dahinter?

Sehr viel. Ich habe das ganze Haus nach meinen Vorstellungen gebaut. Das bereitet auch die eine oder andere schlaflose Nacht.

Ihr Erfolgsrezept lautet dabei...?

... die eigenen Ideen zu verwirklichen und sich nicht von anderen Meinungen abbringen zu lassen.

Haben Sie selber ein kochendes Idol oder Vorbild? Nicht mehr, da bin ich schon zu alt dafür.

Stichwort Internationale Küche. Welches Land – neben Italien – ist für Sie Spitzenreiter bei der Esskultur? Holland hat meiner Meinung nach enorm aufgeholt in den letzten Jahren.

In Ihrem Weinkeller sollen an die 25.000 Flaschen edler Tropfen ruhen. Wie wichtig ist ein erstklassiger Wein oder Champagner für ein First-Class-Dinner? Sehr wichtig. Somit kann das gute Essen noch besser zur

### Gourmet Geheimtipp

Kulinarisches Frühjahrs-Menu à la Heinz Winkler

Confierte Entenleber mit Aubergine

Jakobsmuschel und Calamaretti mit Kopfsalat

Gebratener Steinbutt mit Spargel und Morcheln

Löffelintermezzo

Lammrücken in mediterraner Kräuterkruste mit Kichererbse

Radicchio mit Fourme d'Ambert

Karamellisierte Valrhona Opalys Schokolade mit Himbeere

Kaffee Arabica mit Safran und Kumquat

Sie haben auch Kochbücher verfasst und beispielsweise am Buch "Wie eine Auster das Zarenreich rettete" mitgewirkt. Was hätten Sie dem Zaren so aufgetischt?

Als Champagner Roederer Cristal und Austern mit Kaviar.

Sie geben auch Kochkurse. Was lernt ein Gourmetkoch in spe bei Ihnen vor allem?

Unsere Gäste lernen in erster Linie ein paar Tipps und Tricks für die Küche. Das eine oder andere Geheimnis wird da natürlich ausgeplaudert. Wir lassen uns viel über die Schulter schauen und erklären die Schritte genau. Natürlich darf auch selbst Hand angelegt und vom fertigen Gericht genascht werden.

Wie sieht in Ihren Augen der perfekte Besuch Ihrer Residenz aus?

Erst mal gemütlich ankommen und das Zimmer beziehen. Bei schönem Wetter einen Kaffee und Kuchen oder ein Glas Champagner auf unserer Bergterrasse genießen. Nach einem Besuch des kleinen Ortes Aschau oder einer Tour auf die Kampenwand oder auch an den schönen Chiemsee folgt ein mehrgängiges Menü am Abend in unserem Gourmet-Restaurant.

Was würden Sie für so einen Abend speziell empfehlen? Ein leckeres saisonales Menü aus unserer Sterneküche natürlich. Ein Highlight ist da immer eines unserer Gerichte für zwei Personen, wie zum Beispiel der Loup de Meer in der Salzkruste. Dieser wird dann vom Service-Personal am Tisch filetiert.

Corona und die Folgen - wie weit hat das Ihre Pläne ins Wanken gebracht und wie sehr Ihre Kulinarik-Residenz in

Pläne hat das Ganze eigentlich nicht ins Wanken gebracht, wir warten aber natürlich sehnsüchtig darauf, endlich wieder öffnen zu dürfen.

Was würden Sie sich da seitens der Politik wünschen? Natürlich baldige Lockerungen und die Wiedereröffnung. Die Gastronomie trifft der Lockdown bekannterweise sehr stark.

Und wie geht es bei Ihnen weiter, welche Pläne haben Sie? Erstmal steht im September die 30-Jahr-Feier meiner geliebten Residenz auf dem Plan. Danach schauen wir

Was ist eigentlich Ihr ganz persönliches Leibgericht? Alles, was gut ist. Tafelspitz mit Apfelkren und Röstkartoffeln gehört definitiv dazu.

Mal ehrlich – haben Sie nicht auch mitunter mal Heißhunger auf ordinäres Fast Food oder echte Hausmacherkost? Fast Food weniger, aber Hausmannskost kann natürlich auch was Feines sein, wie man an einem meiner Leibgerichte sehen kann.

Ihr Beruf ist für Sie Berufung, weil ...? ... Kochen einfach meine Leidenschaft ist.

Herr Winkler, ganz herzlichen Dank für das Gespräch!

Interview: Christoph Trick



Taubenbrust und -keule mit Kopfsalat und grünem Spargel - bei dem Anblick wird der Weg nach Aschau ganz kurz. Foto: Tinius



#### Wir schenken Ihnen Urlaub

Sie machen Genießer-Urlaub in einer wunderschönen Landschaft mit Bergen und Seen, gehen wandern, golfen, baden, machen Sightseeing auf den Chiemsee-Inseln, in Salzburg und München oder relaxen einfach nur – und wir schenken Ihnen kostenlose Tage dazu!

Dieses Arrangement ist mit 3-10 Übernachtungen buchbar,

#### 2 Tage, ein Menü + 1 Tag geschenkt = 3 Tage

- 3 Übernachtungen inklusive Frühstück vom Büffet
- einen Champagner-Aperitif zur Begrüßung
- am ersten Abend ein 5-Gang-Gourmet-Menü

#### pro Person

- 3 Tage, zwei Menüs + 2 Tage geschenkt = 5 Tage • 5 Übernachtungen inklusive Frühstück vom Büffet

- einen Champagner-Aperitif zur Begrüßung
  am ersten Abend ein 5-Gang-Gourmet-Menü
  am zweiten Abend ein 8-Gang-Sterne-Gala-Dîner



### **Im Venezianischen Restaurant** schlägt das Herz der Residenz

Unweit des Chiemsees, zwischen München und Salzburg, liegt die 5-Sterne-Residenz Heinz Winkler, gebettet in eine bayerische Bilderbuchlandschaft. Eine Residenz ist es im Wortsinne: Ein Gourmet-Refugium, Insel der Ruhe und Harmonie. In diesem Sinne leitet der Hausherr nicht nur das Restaurant, das längst zu einer Pilgerstätte für Gourmets geworden ist, sondern auch das Hotel mit 32 Zimmern und Suiten mit einem einzigartigen Ambiente.

Entspannung pur erlebt man auf der Terrasse mit traumhaftem Panoramablick auf die Chiemgauer Alpen oder im Residenz VitalResort und Lanconium mit Pool, Saunen und vielfältigen Beauty-Behandlungen. Heinz Winkler ist einer der erfolgreichsten Spitzenköche weltweit und Begründer der "Cuisine Vitale". Er reicht einzigartige Sterneküche mit vollendetem Service.



#### Residenz Heinz Winkler GmbH

Kirchplatz 1

D-83229 Aschau im Chiemgau

Tel.: +498052/1799-0 Fax: +498052/1799-66 info@residenz-heinz-winkler.de

www.residenz-heinz-winkler.de

# Käse zum Dessert

In unserer Esskultur stürzt man sich lieber auf süße Nachtische, doch in anderen Ländern geht nichts über einen herzhaften Menü-Abschluss



enn sich in Frankreichs Restaurants die Frage nach dem Dessert stellt, dann rollt der Ober geflissentlich das Käsewägelchen an, beladen mit allerhand aromatischen Spezialitäten - meist zum großen Erstaunen der deutschen Gäste. Was bei unseren Nachbarn zum Abschluss eines gepflegten Menüs dazu gehört, ist hierzulande immer noch die große Ausnahme. Das hat viel damit zu tun, dass die deutsche Käsekultur im Vergleich zur französischen immer noch hinterherhinkt. Die Franzosen kennen hunderte von Sorten und betreiben einen großen Kult darum. Zugegeben, beim Gedanken an eine Mousse au Chocolat, eine Crème Bavaroise, ein selbstgemachtes Eis mit Früchten läuft einem schon das Wasser im Munde zusammen. Kann ein Käsegang den fest etablierten süßen Kalorienflash überhaupt ersetzen? Darüber wird unter Gourmets immer wieder gestritten.

Eine spannende Frage ist, wie es überhaupt dazu kam, dass Käse zum krönenden Finale serviert wird. Kitzelt denn nicht schon der Name "Dessert" schwelgerische Vorstellungen von etwas Sahnigem, Weichem, Süßem hervor? Dabei leitet sich der Begriff vom französischen "desservir" ab – den Tisch abräumen, die Speisen abtragen. Das Dessert ist also korrekt mit "Nachtisch" übersetzt und meint die Speise, die nach dem beendeten Hauptgang serviert wird. Und dazu zählt auch die nicht süße Käseplatte.

Im Gegensatz zur heute vorherrschenden strikten Geschmackstrennung, die von einer stimulierenden Vorspeise über einen herzhaften Hauptgang bis zum süßen Finale reicht, waren die Menüs vergangener Jahrhunderte ganz anders aufgebaut. Bei den fürstlichen Banketten vom Mittelalter bis zum Barock wurde alles munter miteinander aufgetischt, ganz selbstverständlich kamen Süßes und Salziges gleichzeitig auf den Tisch: Suppen, Fisch, Fleisch, große Braten, Pasteten, Süßigkeiten. Auf

diese üppige Weise füllte man die Tische mehrmals hintereinander, meist dreimal, schreibt schon der große Gastronomiekritiker Gert von Paczensky in seiner "Kulturgeschichte des Essens und Trinkens". Der dritte Gang habe manchmal "nur aus Kaltem wie Käse, Pasteten, Kuchen und anderen Süßigkeiten" bestanden. Voilà – so etablierte sich der Käse neben den vielen Süßspeisen. Später löste der "russische Service" vom Zarenhof mit einzeln aufgetragenen Gängen diese Art des büffetmäßigen Auftischens ab.

Da hatte schon der massenhaft importierte Zucker die Essgewohnheiten revolutioniert. Konfitüren, Puddings und süße Backwaren tauchten auf, der süße Nachtisch gewann im 18. Jahrhundert seinen festen Platz bei Mahlzeiten.

Und während sich gleichzeitig in Frankreich die Käsekultur immer höher entwickelte, kam Deutschland nicht
über den Status eines Entwicklungslands hinaus, weil
einfach zu wenig Käse in größerem Stil produziert wurde. Trotzdem ging es in der am klassischen französischen
Menü orientierten deutschen Speisenfolge nicht ohne
die herzhaften Häppchen, meist importierte Leckereien.
"Käse, der bei Herrentafeln selten fehlt, setzt man meist
im ganzen Stücke oder geschnitten unter einem Glassturz
auf die Tafel oder reicht ihn zu länglichen Stücken geschnitten herum", rät ein Kochbuch aus dem Jahr 1892.

#### In Frankreich folgt der Käse auf das Süße

Käse ist ein beliebter Bestandteil des Desserts, weil ihm ein positiver Einfluss auf die Verdauung nachgesagt wird. "Käse schließt den Magen", wusste schon der römische Schriftsteller Plinius. An dem bekannten Sprichwort ist viel Wahres dran, fühlt man sich nach dem Genuss doch wohlig-satt und zufrieden. Denn der Magen lässt sich viel

An ganz normalen Wochentagen könnte eine Käseplatte auch alleine eine schöne Vesper sein. Foto: Adobestock

mehr Zeit für die Weitergabe von fetthaltigen Speisen als von kohlenhydratreichen. Es entsteht ein länger andauerndes Sättigungsgefühl.

Geht man in Frankreich ins Lokal, folgt der Käsegang bei einem mehrgängigen Menü auf das Süße. Bei einem einfachen Menü ist es so, dass er das süße Dessert ganz ersetzen kann. Zugegeben, Blauschimmelkäse wie der Roquefort, der bei unseren französischen Nachbarn zu den Favoriten auf dem Dessertteller gehört, sind nicht jedermanns Geschmack. Und abgepackter Industriekäse aus dem Supermarkt gehört aus geschmacklichen, aber auch optischen Gründen nicht auf den Tisch. Auch ein Käseigel mit auf Hölzchen aufgespießten Käsewürfeln und Weintrauben hat seine Berechtigung höchstens beim Nostalgieabend mit Brettspielen. Es sollten schon Spezialitäten sein. Ein gutes Käsegeschäft kann immer etwas Passendes an wunderbaren handwerklichen Käsesorten empfehlen.

Was sollte also eine Käseplatte idealerweise enthalten? Sie darf gern aus vier bis fünf verschiedenen hübsch angerichteten Sorten bestehen, bei einer größeren Anzahl an Gästen entsprechend mehr. Die Beschaffenheit (weich oder hart) als auch die Milchart (Kuh, Schaf, Ziege) sollte ebenbürtig vertreten sein. Man rechnet pro Person mit 50 bis 80 Gramm. Beste Überzeugungsarbeit lässt sich bei Käsenovizen mit Geschmackskombinationen aus süß und herzhaft leisten. Warum nicht einen Anfang machen mit einem herrlichen Ziegenfrischkäse, der zusammen mit Honig, frischen Beeren oder karamellisierten Walnüssen serviert wird?



# Paradies für Radler, Wanderer und die ganze Familie

Ihr Urlaub im Naturpark-Resort NATURAMA® Beilngries im Herzen des Altmühltals



# NEU: Bayerns 1. tinyhouseHotel 🍎 🌣







#### Das NATURAMA® Beilngries ist ein Paradies für Radler, Wanderer und die ganze Familie

Herzlich willkommen in Bayerns 1. tinyhouseHotel! Unsere neue Attraktion im Beilngries NATURAMA neben unserem bewährten FassHotel und unse-SchäferwagenDorf. Bei uns erleben Sie mit ABSTAND den schönsten Urlaub. Warum? Weil wir mitten in der Natur für Sie ein einmaliges Urlaubsparadies geschaffen haben, das keine Wünsche offen lässt. Unser Naturpark-Resort liegt direkt an der Altmühl.

Unser Naturpark Campingplatz Beilngries bietet 160 Stellplätze. Und ganz neu in diesem Jahr ist Bayerns 1. tinyhouseHotel mit ei-

ner Vielzahl an TinvHäusern unterschiedlichster Raumaufteilung für 1 bis 8 Personen. Urlaub im TinyHaus ist der Mega-Trend 2021. Denn im TinyHaus finden Sie alles, was es für einen gelungenen Urlaub braucht.

Morgens können Sie sich mit unseren Frühstückskörben Standard und Deluxe oder dem Semmelservice verwöhnen lassen. Wir bieten auch Halbpension- und Wellness-Pakete an.

Unsere TinyHäuser sind ganzjährig buchbar.

www.tinyhaushotel.de



Urlaub im TinyHaus ist der Mega-Trend 2021.

# **Unser Radl- und Wander-Express**

Immer am Dienstag und Donnerstag für Sie im Einsatz

Steigen Sie ein in unseren Radl- und Wander-Express während Ihres Urlaubs im NATURAMA Beilngries.

Dienstags und donnerstags bringen wir Sie mit dem Bus zum Ausgangspunkt Ihrer Radl- oder Wandertour. Dienstags fährt Sie unser Bus mit Ihrem Rad wahlweise nach Riedenburg (22 Kilometer) oder Kelheim (44 km), donnerstags wahlweise nach Kipfenberg (26 km) oder Eichstätt (41 km). Von dort aus radeln Sie alleine zurück ins NA-TURAMA. Für Wanderer geht es dienstags mit dem Bus zum Startpunkt der

Wandertour nach Dietfurt (10 km) oder nach Riedenburg (22 km), donnerstags nach Kinding (18 km) oder Kipfenberg (26 km). Von hier wandern Sie alleine zurück. Ab 4 Übernachtungen im NATURAMA ist für Sie 1 Radl- und Wander-Express kostenfrei (Buchung hierfür



Steigen Sie ein in unseren Radl- und Wander-Express

### Radler lieben diese Tour ganz besonders

4-tägige geführte Radltour von Sonntag bis Mittwoch durchs Altmühltal

Immer sonntags bis mittwochs startet unsere viertägige geführte Radltour durchs Altmühltal.

Startpunkt ist Eichstätt. Die Anreise erfolgt mit dem eigenen Pkw. Von hier radeln Sie rund 40 Kilometer mit Ihrem Radreiseleiter ins NATURAMA nach Beilngries. Am nächsten Tag geht es mit dem Rad entlang des Main-Donau-



Manfred Müller ist nicht nur Ihr Radreiseleiter, er sorgt auch am Abend auf der Ziehharmonika für beste Stimmuna.

Kanals nach Kelheim (rund 50 km). Hier haben Sie noch die Möglichkeit, auf eigene Faust den weltberühmten Donaudurchbruch und das Kloster Weltenburg zu besichtigen. Am dritten Tag steht eine Bootstour auf der langsam fließenden Altmühl von Ibling nach Beilngries an. Zum Abschluss gibt es eine Radtour von Beilngries nach Neumarkt i.d.Oberpfalz (rund 35 km).

#### Über 300 Touren in 2021

ehe Sie wieder mit Ihrem Pkw die Heimfahrt nach Hause antreten. Infos zur Tour unter Tel. 08461/606730.

#### **Unsere Termine**

04. - 07. 7. 2021 11. - 14. 7. 2021 25. - 28. 7. 2021 19. - 22. 9. 2021

26. - 29. 9. 2021

#### Leistungen:

- Transport Ihrer Räder
- Radreiseleiter
- 1x Radler-Brotzeit Mittag
- 3x Übernachtung
- 3x Frühstück
- 1x Grillabend
- 2x Abendessen
- 1x Bootstour

Preis p. Pers. im Doppelzimmer:

FassHotel: 279 € SchäferwagenDorf: 299 € TinyHaus JuniorSuite: 449 €



# www.ab-ins-radlerparadies.de

Veranstalter: mt marketing GmbH, An der Altmühl 24, 92339 Beilngries, Tel. 08461/60 67 30,

### **NEU: Tiny Haus kaufen**







#### Standorte 2021/2022: Wemding am Waldsee/Strandbad

Tegernsee Region LK Dithmarschen/Nordsee

#### Eigennutzung oder Kapitalanlage: Ihr Traum? Ihr Ferienhaus!

vollausgestattete Küche mit Kühl- und Gefrierschrank, Kochfeld Schlafzimmer mit Boxspringbett und gepolsteter Rückwand sowie Schränke

hochwertige Badezimmerausstattung, Bartisch, Decken LED-Beleuchtung

Zentralheizung, Winterisolierung

Vermietung:

eine externe Firma vor Ort kümmert sich um die Vermietung und die Reinigung auch in der Nebensaison ist geöffnet und kann vermietet werden

Pacht kommt noch hinzu. Nebenkosten werden nach Verbrauch abgerechnet es kann jederzeit für Gäste gesperrt und selbst genutzt werden, kein Dauerwohnsitz

#### **FassHotel**



Urlaub im urigen Holzfass in

Campingplatz

Unser Altmühltaler Naturpark Campingplatz.

SchäferwagenDorf



Bayerns 1. Schäferwagen-Dorf mit 30 Schäferwagen.

Bootsverleih



Zum NATURAMA gehört

5 Flüsse Standort www.fuenf-fluesse-radweg.info

#### 5-Flüsse-Radweg mit Übernachtung im NATURAMA® Beilngries

Sie möchten Bayern per Rad erkunden und die malerische Landschaft entlang der Flüsse genießen, ohne sich dabei mit Ihrem Gepäck zu belasten? Dann ist unsere 5-Flüsse-Radweg-Tour mit Sicherheit genau das Richtige für Sie.

Denn Sie buchen bei uns Ihr TinyHaus, Ihr Fass oder Ihren Schäferwagen im NA-TURAMA Beilngries und wir bringen Sie mit unserem Bus jeden Morgen zu einem neuen Ausgangspunkt für Ihre Radtour entlang der fünf Flüsse. Nachmittags holen wir Sie von Ihrem Zielort ab und bringen Sie zurück ins NATURA-MA. So genießen Sie ganz entspannt die insgesamt rund 300 Kilometer lange, steigungsarme und famili-enfreundliche Tour entlang der Flüsse Donau, Altmühl, Pegnitz, Vils und Naab.

#### So sieht Ihr Programm aus:

Fr: Anreise

Sa: Beilngries - Neumarkt So: Neumarkt - Nürnberg

Mo: Nürnberg - Amberg
Di: Amberg - Regensburg

Mi: Regensb. - Kelheim

**Do:** Kelheim - Beilngries Fr: Abreise oder Verlängerung Ihres Aufenthalts

Unsere 5-Flüsse-Radweg-Tour geht von Fr. bis Fr.. Sie radeln ohne Radreiseleiter in Ihrem eigenen Tempo. Der Preis für den reinen Transfer-Service zu allen sechs Startpunkten Ihrer jeweiligen Tour und am Nachmittag dann zurück ins NATURAMA Beilngries beträgt für alle 10 Transferfahrten insgesamt nur 99 Euro pro Person. Hinzu kommt noch die Buchung Ihrer Unterkunft bei uns im NATURAMA Beilngries.

#### **Unsere Termine:**

25. 6. - 02. 7. 2021 16.7. - 23.7.2021

20. 8. - 27. 8. 2021 10. 9. - 17. 9. 2021

08.10 - 15.10.2021

Buchen Sie jetzt schon online Ihren Wunschtermin und geben Sie dann im Bermerkungsfeld "Fünf-Flüsse-Radweg" ein. Zah-

lung des Transfers erfolgt vor Ort.

NEU: Kaufen Sie Ihr eigenes Tiny Haus: Nutzen Sie es selbst oder verdienen Sie Geld damit! Besichtigungen und Infos unter: verwaltung@tinyhauswelt.de, Frank Röwert, Tel.: 0 84 61/84 06

# Speisen wie im alten Rom

Vom Römertopf bis Garum: Wie man eine antike Cena mit dem richtigen Zubehör leicht nachkochen kann

ehen Ihnen auch allmählich die Kochideen aus? Dann haben wir etwas für Sie: Eine Zeitreise in die Vergangenheit. Und zwar richtig weit zurück - zu den alten Römern! Eine römische Cena für Gäste zuzubereiten, ist gar nicht so schwer, denn die Rezepte lassen sich dank überlieferter Quellen und neuen Adaptionen leicht nachkochen. Die wichtigsten Zutaten befinden sich vermutlich bereits in Ihrem Gewürzregal, und auch die seltsam anmutenden Ingredienzen wie das im Altertum verbreitete Garum, der Most oder die Lake lassen sich auch 2000 Jahre später ganz leicht ersetzen. Wer noch einen guten alten Römertopf wieder in Betrieb nehmen möchte, ist hier auch genau richtig. Doch bevor es zu konkreten Kochtipps für die Jetztzeit geht, werfen wir nochmal einen Blick in die Vergangenheit.

#### Interessante Würzzutaten

Auf der Suche nach alten Rezepten stößt man schnell auf den Namen Apicius, wohl ein (Bei-)Name, der in der Antike besonders kulinarisch verhafteten Zeitgenossen verliehen wurde. So lebte ein Apicius in den 90er Jahren des 1. Jahrhunderts v. Chr. - der ausschweifende Luxus seiner Gelage und Schmausereien soll von niemandem in Rom übertroffen worden sein. Einer weiterer Schlemmer der Antike war Marcus Gavius Apicius, der um 25 v. Chr. bis ungefähr 42 n. Chr. vermutlich im Bereich des heutigen Köln lebte, damals eine der bedeutendsten Städte des römischen Imperiums nördlich der Alpen. Er liebte nach Plinius dem Älteren wohl ganz extraordinäre Gerichte und Zutaten, darunter Flamingo-Zungen, mit Feigen gemästete Schweine sowie exorbitant teure Krebse aus dem Tyrrhenischen Meer und soll ein unglaubliches Vermögen von 100 Millionen Sesterzen für seine kulinarischen Vorlieben ausgegeben haben. Bekannt ist auch ein weiterer



Apicius zu Trajans Zeit (im 2. Jahrhundert n. Chr.), aber das heute noch überlieferte Kochbuch "De re coquinaria" ("Über die Kochkunst") hat wohl Caelius Apicius im ungefähr 4. Jahrhundert n. Chr. verfasst.

In diesem Kochbuch stößt man einerseits auf heute schier unmögliche Rezepturen – denn wer will und kann in unserer heutigen Zeit schon auf Schweins-Euter, fette Brüste junger Fasane, Feigendrosseln oder Fleisch von wilden In der österreichischen Römerstadt Carnuntum östlich von Wien ist die Küche einer römischen Villa originalgetreu nachgebaut. Besucher können in dem Spezialmuseum Fünf-Gänge-Abendmenüs buchen oder auch heiraten.

Foto: Atelier Olschynski





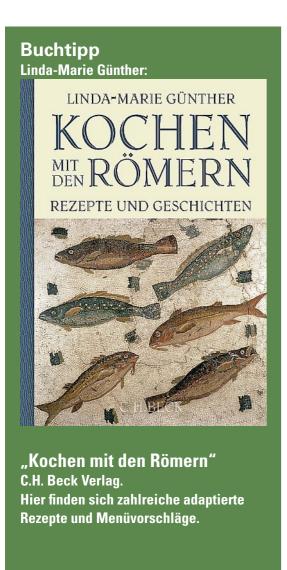






Die köstlichen Experimente der Autorin: Appetithappen nach Apicius (links), Fisch mit speziell gewürzten Eiern aus dem Römertopf (2. von links), die Schafskäsecreme Moretum (3. von links) und dazu römisches Brot (ganz rechts). Bei all den Köstlichkeiten dürfen frische Kräuter (Mitte) freilich nicht fehlen.

Fotos: Barbara Brubacher (4), Adobestock



Ziegen zurückgreifen? Viele von den Rezepten machen beim Lesen aber heute noch Sinn und werden sicherlich jeden Hobbykoch begeistern. Sie überraschen vor allem mit vielen frischen Gemüsen von Lauch bis Selleriegrün. Zudem sind viele interessante Würzzutaten dabei, etwa Liebstöckel, Majoran, Weinessig, Weinraute, viel Pfeffer (auch für süße Nachspeisen), Most und Honig. Ebenso gibt es kaum ein Gericht, das nicht mit dem berühmten "Garum" auskommt: Auch Liquamen genannt, war diese aromatische Würzsoße aus Fisch das Standardgewürz der antiken Küche. Ihre Herstellung war allerdings sehr aufwendig: Tunfisch, Sardellen, Aal oder Makrele wurden einschließlich ihrer Eingeweide mit Salzlake vermischt und in offenen Becken monatelang der Sonne ausgesetzt. Die Geruchsbelästigung während der Produktion war wohl enorm, sodass die Herstellung meist außerhalb der Ortschaften erfolgte. Das ausgepresste und gefilterte Gemisch war schließlich klar und bernsteinfarben, ganz ähnlich der heutigen asiatischen Fischsauce, die es in jedem Supermarkt zu kaufen gibt.

# Einfach selbst gemacht: Weinraute und Lake

Somit wäre das Problem der wichtigsten Zutat für die alten Rezepte schon mal gelöst, und auch der Most kann ganz einfach durch Cidre ersetzt werden. Die oft benötigte Lake ist ganz einfach selbst gemachtes Salzwasser, die Weinraute kann sogar im Garten angepflanzt werden. Wobei diese wegen ihres bitteren Geschmacks durchaus weggelassen werden kann, meint die Autorin des sehr informativen Geschichts- und Rezeptbuchs "Kochen mit den Römern", Linda-Marie Günther. Die emeritierte Uni-Professorin für Alte Geschichte hat in ihrem Werk Geschichten und Geschichte rund um antike Tafelfreuden zusammengetragen.

Neben schön aufbereiteten Informationen, welche Pflanzen in den entlegensten Winkeln des römischen Reiches angebaut wurden, welche Tiere man hielt und welche man jagte, und wie aus all den Herrlichkeiten die köstlichsten Speisen wurden, gibt sie auch zahlreiche auf die heutige Zeit adaptierte Rezepttipps. Für die "Dulcia", eine römische Nachspeise aus in Milch und Mehl gekochten Eiern, Honig und Pfeffer, empfiehlt sie beispielsweise, statt der Raute lieber Zitronenmelisse zu verwenden.

Vielleicht haben Sie auch noch einen Römertopf im Schrank? Denn dieser eignet sich hervorragend für die römischen Rezepte, um darin das Fleisch oder den Fisch zu schmoren. Zwar ist dieser eine "neuzeitliche" Erfindung, denn zur Römerzeit wurden Fisch, Fleisch und Gemüse einfach mit Ton und Lehm ummantelt und dann ins Feuer gegeben. Aber warum sollte man es sich unnötig schwermachen? Der Römertopf, erfunden und entwickelt 1967 von der keramikproduzierenden Firma Eduard Bay GmbH aus Ransbach-Baumbach im Westerwald und bis heute erhältlich, ahmt im Prinzip diese Zubereitung des schonenden Dampfgarens nach. Vom vorherigen Wässern abgesehen, bietet er eine sehr unkomplizierte Weise, Speisen im eigenen Saft und in Kombination mit Gewürzen mit ganz viel Aroma zuzubereiten.

Zu guter Letzt noch ein sehr gut funktionierender Menütipp: Als Vorspeise Moretum (Schafskäsecreme) mit Römischem Brot (Rezepte dafür sind im Internet zu finden), als Zwischengericht Appetithappen nach Apicius (aufgerollte Schweinebauchscheiben mit Würzsauce) sowie als Hauptgericht Fisch mit speziell gewürzten Eiern im Römertopf nach Apicius sowie zum krönenden Abschluss eine Dulcia (Rezept nach "Kochen mit den Römern").

Dann wünschen wir Ihnen noch "Bene sapiat!" – Es möge munden! Barbara Brubacher









#### 1 Törtchen, die zusammenhalten

#### Kochen ist Liebe

Das echte Kino-Erlebnis kann nichts ersetzen. Nicht der größte Bildschirm, nicht die gemütlichste Couch und auch kein Popcorn aus dem eigenen Topf. Wenn uns aber weiterhin nichts anderes übrigbleibt, als Filme auf den heimischen Bildschirm zu holen, dann sollen es wenigstens welche für die Sinne sein. Die Eröffnung einer eigenen Bäckerei war immer der Herzenswunsch von Sarah aus London. Dass der Tod diesen Traum zerstören würde, konnte keiner ahnen. Doch Sarahs Freude am Backwerk lebt weiter. In den Köstlichkeiten, die es tatsächlich bald in Notting Hill zu kaufen geben wird. Gezaubert von ihrer süß-toughen Tochter, deren herzlich-schrulligen Oma und der besten Freundin ihrer Mum. "Love Sarah – Liebe ist die wichtigste Zutat" ist das Spielfilmdebüt der Regisseurin Eliza Schroeder und genau das Richtige für alle Genießer mit großem Herz und einem Faible für kleine Gaumenfreuden, die für den Film übrigens vom israelischen Spitzenkoch Yotam Ottolenghi kreiert worden sind. "Love Sarah" - digital und auf DVD bei "Weltkino" erschienen.

#### 2 Drück auf die Tube!

#### **Bohne trifft Rosengewächs**

Zugegeben, man muss sich erst mal dran gewöhnen. Statt den Löffel ins Glas zu stecken, drückt man auf die Tube für den Fruchtaufstrich. Praktisch ist die Idee auf jeden Fall, und was rauskommt, schmeckt. In Zusammenarbeit mit der Hamburger Brennerei "Tonka Gin" kombiniert "Marmetube" jetzt auch beim Inhalt Gewohntes mit Extravagantem: Die fruchtige Erdbeere trifft auf die herbe Würze der Tonkabohne. Ein Geschmack, der wahrlich jedes Butterbrot thrillt. Eine limitierte Edition, die sowohl in der normalen Tube als auch als Geschenkset mit einer Flasche Gin und einem Trinkgefäß erhältlich ist.

### 3 Keller auf dem Sideboard

besteht aus schwarzem Stahl und braunem Leder und gibt acht Lieblingsflaschen eine adäquate Heimat. Um die 270 Euro.

#### 4 Lokal und lecker

#### Das ist "Unser Land"

Was mit einem Brot begann, ist heute zum verlässlichen Label für lokale Produkte geworden. "Unser Land" ist das Netzwerk für Erzeuger, Handel und Verbraucher und versorgt inzwischen zehn Landkreise sowie die Städte Augsburg und München mit Lebensmitteln von hier. Die Idee dahinter, die Macher und die Entwicklung zeigt Isabella Maria Weiss in ihrem Buch "Nähe, Mut und Vielfalt". Sie kennt das Netzwerk aus eigener Mitarbeit, war dort lange für das Brotprogramm zuständig und weiß somit nur zu gut, was es heißt, Regionalität zu erhalten oder neu zu beleben. Das richtige Buch, um mehr über das tägliche Brot zu erfahren – auf 120 Seiten für 14 Euro aus dem Oekom-Verlag.

#### **5** Gaumen statt Tonne Gerettet!

"Foodwaste" ist eins der Schlagworte unserer Zeit. Bis zu einem Drittel aller produzierten Nahrungsmittel landen in der Tonne statt im Bauch und das kann doch wirklich nicht so weitergehen. Denken Sie, und dachten auch die Macher von "Rettergut". Sie retten krumme Dinger vor dem Gurken-Tod, machen aus verschiedenen Schokoladen eine neue oder lassen aus Spaghettibröseln wieder Pasta werden. Und alles haben all die Produkte gemein: Sie schmeicheln gleichzeitig dem Gaumen und dem

#### 6 Pasta und Basta

#### Amore für Nudeln

Jetzt geben wir's doch einfach zu: Manches können Italiener einfach besser. Sich anziehen zum Beispiel. Sich aufregen auch. Oder diese wunderbare Pasta: Gentile ist eine Manufaktur aus Gragnano, die älteste dort und die mit den dicksten Nudeln vielleicht. Jedenfalls haben sie einen so tollen Biss – du brauchst eigentlich gar keine Sauce mehr. Doch klar brauchst du Sauce! Sonst verpasst du was: Wie die Tortiglioni sie aufnehmen, sie speichern und dann wieder zur Geschmacksexplosion loslassen. Das zu schmecken, das zu spüren: Viva Italia! Verschiedene Sorten von Gentile, online zum Beispiel über Gustini.

#### **7** Schmeckt echt

#### Kraftbrühe ist ein Kosename

"Kraftbrühe". Was ein schönes, altmodisches Wort. Und doch wieder modern. Denn "Brox" aus Berlin bringt die Power wieder zurück in den Teller. Mit echten Zutaten statt gepresster Würfel. Nachhaltig, bio und nähstoffreich. Es gibt Brühen, Gewürze und Fett. Rindertalg zum Beispiel. Fast war es schon in Vergessenheit geraten, wie toll und lecker man damit backen, braten und kochen kann. "Brox" bietet ihn an, vom Weiderind und mit hohem Rauch- und Siedepunkt. Und bevor der erste Veggie-Freund jetzt in Ohnmacht fällt: Kräftige Würz- und Suppen-Varianten für Vegetarier und Veganer gibt es natürlich auch.

#### **8** Die Inge aus München-Giesing

#### Ingwer für Fortgeschrittene

Mit einem Sirup hat alles angefangen. Ein Sirup aus Ingwer, nach Geheimrezept gekocht, und heiß und kalt begeht in einem Ladencafé in Münchens Stadtteil Giesing. Heute ist aus der kleinen Sirup-Produktion die etwas größere Inge-Manufaktur geworden. Die gesunde Knolle steht nach wie vor im Mittelpunkt, und wer den Sirup oder auch den Aufstrich liebt, der wird irgendwann auch beim Ingwer für Fortgeschrittene landen: Im Inge Ingwerlikör findet zusammen, was zusammengehört. Zumindest ist man schon nach dem ersten Tasting absolut überzeugt davon: Die Schärfe der Knolle, die Frische von Orangen und Zitronen, die Würze von Rosmarin und Vanille und der Wumms vom eichenfassgereiften Cachaça: Das ist wirklich die verschärfte Inge. Etwa 26 Euro für den halben Liter.

#### 9 Frühstück zu jeder Tageszeit

#### "Shakshu...was?"

Na, Shakshuka! Nach ein paarmal Aussprechen geht es schon viel leichter von den Lippen. Shakshuka ist ein israelisches Nationalgericht. Einst als Frühstück gedacht, wird es heute immer und überall verspeist. Eigentlich ganz einfach aus Tomaten, Paprika und pochierten Eiern gemacht. Und der spezielle Kick für die Würze kommt aus Berlin. Von Schusters Würzerei. Die Shakshuka-Mischung hat alles, was das Kultessen braucht – und soll sogar schon native Eater überzeugt haben. Die Packung für etwa 6 Euro.

### Menu hält den Wein

Ein Möbel, zu wertvoll für den Keller und viel schöner als mancher Deko-Plunder. Trifft das auf einen erlesenen Tropfen (und dessen Flasche) zu, gehört er nicht nur verstaut, sondern auf jeden Fall würdig präsentiert. Das Wein-Rack "Umanoff" aus der dänischen Designschmiede Menu hilft dabei. Es















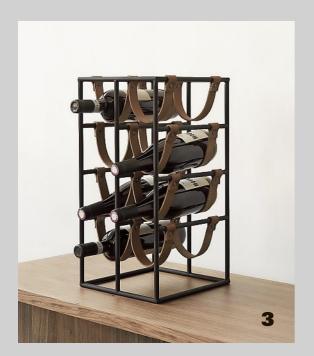
#### **10** Slow Down Coffee

#### **Bester Aufguss**

Nein, so als schneller Push in der Früh ist der Panama Geisha Kaffee nicht unbedingt geeignet. Die Kaffeerösterei Dinzler empfiehlt ihn so richtig slow zu genießen. Am besten "als Handaufguss". Dann entfaltet die Bohne aus Panama ihre feine Süße und einen Hauch von Vanille. Im Langzeit-Trommelröstverfahren vollendet, ist das ein Kaffee für die schönen, die bewusst langsamen Momente im Leben. 250 Gramm der limitierten und fair gehandelten Spezialität kosten um die 23 Euro.

Frankreichs berühmtester Koch – den man gerne "Maître" nennen darf – hat nicht nur die feine Küche revolutioniert. Paul Bocuse hat auch nie ein Blatt vor den Mund genommen. "Viele Menschen haben das Essen verlernt – sie können nur noch Schlucken", soll er einmal gesagt haben. Zu dieser Spezies möchte ein Genussmensch natürlich keinesfalls gehören, und darum kommen hier unsere Tipps, die das Essen freudig feiern.

Texte: Kai-Uwe Digel; Fotos: Hersteller







KAUFDOWN Genussreise Frühling



**Unsere Autorin verbrachte** den Lockdown mit Lebensmittelherstellung was beim Trocknen von zwei Bratenstücken

fast in eine Diät ausartete

Ziel in der Gourmet-Isolation: ein Traum vom Schinken, wie er in Italien hergestellt wird. Foto: Fotolia Unten: Die Realität beim Würzen sieht genauso Foto: P. Steipe

# Mit Geduld und Tüftelei zum Genuss

eine Restaurants, keine Kultur, kein Sportverein, und das über Monate. Das bedeutet viel, viel Zeit, die sinnvoll genutzt werden will. Nach der Slow-Food-Bewegung ist die Slow-Food-Zubereitung die logische Folge. Eingeigelt in seiner heimischen Höhle besinnt sich der Mensch seiner steinzeitlichen Wurzeln. Fertigprodukte und Convenience Food werden aus den Küchen verbannt. Das Zeitalter des Do-it-yourself, wie das Selbermachen heute bezeichnet wird, ist angebrochen.

Nach dem Brot aus dem selbstgebauten Holzofen, den tagelang gedörrten Obst- und Gemüsescheiben, folgte als erste Steigerung das Räuchern von selbstgefangenen Fischen im günstig erworbenen Räucherofen. Warum der Vorbesitzer das gute Teil nur einmal genutzt hat, wird schnell klar. Die tagelangen Räucherschwaden setzen die gute Nachbarschaft aufs Spiel. Jetzt also als Alternative und quasi als Krönung der Fertigkeiten in der Lebensmittelproduktion: luftgetrockneter Schinken aus dem Aschebett.

Seit einiger Zeit posten diverse Hobbyköche ihre Räucherergebnisse auf Foodblogs im Internet. Schließlich hat es auch den männlichen Spitzenkoch der Familie, sprich den erwachsenen Sohn, erwischt: Der eigene Schinken muss her. Für den ersten Versuch werden jeweils ein schönes Bratenstück vom Rind und eines vom Schwein genommen. Es gibt wohl kaum ein besseres Lockdown-Rezept, denn um mit dieser Methode ein Bratenstück in einen Schinken zu verwandeln, braucht es endlose Geduld, viele unterschiedliche Arbeitsschritte und einiges an Tüfteleien,

damit das Fleisch nicht verdirbt. Es braucht aber vor allem tolerante Mitbewohner, denen es nichts ausmacht, wenn der heimi-

sche Kühlschrank monatelang mit den Fleischbrocken blockiert ist.

Schritt eins ist das Pö-

keln. Das Fleisch wird mit Gewürzen wie Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und viel Nitritpökelsalz, das im sorgsam abgestimmten Verhältnis zum Gewicht des Fleisches stehen muss, eingerieben. Dadurch soll unerwünschtes Bakterienwachstum verhindert werden.

Das Ganze wird dann vakuumiert und ab in den Kühlschrank. Der Fachmann nennt diese Phase auch "Umröten", weil das Nitritsalz für die rote Farbe des Schinkens verantwortlich ist.

#### Erst pökeln, dann durchbrennen

Die nächsten Wochen darf sich die Familie am Anblick der Fleischstücke erfreuen, die den größten Teil des Kühlschranks in Beschlag genommen haben und immer mal wieder umgedreht werden müssen - aber, hey, ist doch okay, dann kann man angesichts der fehlenden Vielfalt im Kühlschrank gleich auch eine Diät anfangen, um die Coronapfunde loszuwerden. Nach der Pökelphase folgt das "Durchbrennen". Die Schinken werden dafür ausgepackt und ein paar Wochen lang bei konstanter Temperatur kühl aufgehängt, damit sich der Salzgehalt beim Trocknen im gesamten Fleisch gleichmäßig verteilt und der Feuchtigkeitsgehalt im Fleisch reduziert wird. Mangels geeigneten Kühlraums muss wieder der Kühlschrank herhalten. Also,

die Lebensmittel zur Seite geschoben, Glasscheiben raus und die Schinken aufgehängt. Um die Feuchtigkeit zu reduzieren, können Reiskörner in den Kühlschrank gestreut werden - den Effekt kennt man vom Salzstreuer im Restaurant. Spätestens dann ist der Zeitpunkt gekommen, um nach einer Alternative wie einem Zweitkühlschrank oder einen Reife- und Trocknungsschrank Ausschau zu halten, die Aussicht wochenlang auf die im Kühlschrank vor sich hintrocknenden Schinken in spe zu blicken, während sich Joghurt, Wurst, Salat und Käse den engen Platz im Gemüsefach teilen müssen, ist gar nicht erquicklich.

Endlich ist auch diese Phase vorbei und die Schinkenproduktion hat ihr finales Stadium erreicht: die Aschereifung. Der Vorteil dieses Verfahrens ist, dass die Asche feuchteregulierend wirkt, der Schinken nicht zu schnell trocknet und dadurch kein Trockenrand entsteht. Auch ist das Fleisch vor Ungeziefer geschützt. Die Aschereifung verzeiht auch, wenn Temperatur und Luftfeuchtigkeit über die lange Zeit nicht konstant sind.

Toller Nebeneffekt: Für die Aschereifung kann man die Holzasche aus dem Kamin verwenden und Schachteln, die sich im Laufe der Lockdown-Wochen durch den Online-Einkauf angesammelt haben. Nachhaltiger geht nicht! Die Schinkenstücke werden großzügig mit einer dicken Ascheschicht ummantelt und die Schachteln verschlossen. Anschließend können sie weitere Wochen oder sogar Monate ruhen. Hängt alles vom Gewicht des Fleisches ab. Endlich ist der Kühlschrank wieder frei - für die Aschereifung reicht irgendein kühler Raum im Haus. Nach vielen Wochen ist es so weit, und die Schinken werden ehrfurchtsvoll aus dem Aschebett genommen. Bevor es das erste Probierstück gibt, muss die Asche gründlich abgeschrubbt werden, sonst knirscht es zwischen den Zähnen.

Das Ergebnis: zartes Fleisch mit einem feinen Aroma. Die Familie schwärmt, der Schinkenmeister ist zufrieden. Und jetzt? Als Nächstes ist Fermentieren angesagt. Eine Chillisoße soll entstehen. Im Kühlschrank lagern bereits kiloweise Paprika und Chillischoten. Die anderen Lebensmittel drängen sich im Gemüsefach. Patrizia Steipe

34





# GENUSS SAISON

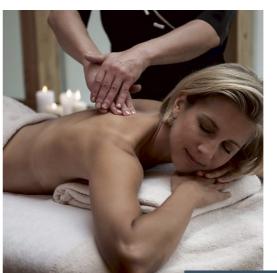
Willkommen an einem der schönsten Plätze Österreichs! Dort wo ein vielfältiges Aktivangebot Sie beim Radeln oder Wandern zu idyllischen Almen und glitzerndem See führt, und das Golfen zum Naturerlebnis wird, findet sich ein Hotel für wahre Genießer: Ebner's Waldhof am See.

#### Endlich raus und genieβen

Wenn Sie zu den aktiven Genussmenschen gehören, die Natur, Gemütlichkeit und Kulinarik gleichermaßen schätzen, finden Sie im stimmungsvollen Waldhof Ihre Traumdestination! Bereits nach den Schmankerln am Frühstücksbuffet geht es mit Wanderschuhen oder Bike mitten ins Naturidyll: Bergauf an kristallklarem Wasser und üppigen Wäldern vorbei, hin zu den urigen Hütten auf der Alm, wo Sie mit frischem Käse, duftenden Broten und süßen österreichischen Spezialitäten wie Pofesen oder Bauernkrapfen erwartet werden. Oder möchten Sie die Köstlichkeiten der Natur pur genießen? Dann werden Sie auf der Kräuterwanderung den richtigen Pfad einschlagen und die Wiesen und Wälder rund um den Waldhof auf genussvolle Weise entdecken.

#### Was bringt Wärme in Ihr Herz?

Nach reichlich Frischluft tanken Sie im Waldhof Spa in der vielfältigen Wasser- und Wellnesswelt neue Energie. Die Experten im Waldhof Spa sorgen für ein einzigartiges Verwöhnprogramm, das auf angenehme Weise Ihre Entspannungswünsche, Geschmack und gesundheitliche Aufgabenstellungen kombiniert. Es könnte ein Kirschblütenpeeling aus der eigenen Kräuterküche, Aqua Yoga oder eine Kopf-Nackenmassage sein: Das Angebot im Waldhof (er)füllt nicht nur alle Urlaubstage, sondern lang gehegte Wünsche von Körper und Geist.





#### DIE PERFEKTE MISCHUNG

Bei den Waldhof Wellness-Behandlungen dürfen Sie sich auf individuell zusammengestellte Öle und eine große Portion Entspannung freuen.



#### VIEL PLATZ FÜR GENIESSER

Im familiengeführten Urlaubsparadies treffen traumhafte Wanderwege auf Spa-Erlebnisse und kulinarische Köstlichkeiten.



- ✓ Ihr Spezialist für italienische Weine
- ✓ Ausgewählte deutsche und internationale Weine
- ✓ Telefonische Beratung und Bestellannahme
- ✓ Schneller Versand am Tag der Bestellung\*
- ✓ Günstige Versandkosten von 8,90€, ab 120€ Bestellwert kostenloser Versand mit DHL



# Entdecken Sie Ihren neuen Lieblingswein ganz einfach mit unseren beliebten Probierpaketen!



#### Probierpaket "Beliebte italienische Weißweine" Die Kundenlieblinge im Paket zusammengestellt

Wunderbares Probierpaket mit sechs frisch trockenen Weißweinen aus verschiedenen Regionen Italiens. Probieren Sie sich durch diese tollen Alltagsweine und entdecken Sie Ihren neuen Favoriten.





# Probierpaket "Sauvignon Blanc" Die weltweit bekannte und beliebte Rebsorte

Sauvignon Blanc - ein sehr bekannter und beliebter Weißwein. Wir haben Ihnen sechs unterschiedliche Weine aus den besten italienischen Weißweinregionen Südtirol und Friaul zusammengestellt.





#### Probierpaket "Lugana #3" Der beliebte Urlaubswein vom Gardasee

Sechs frische Luganaweine vom Gardasee, der Urlaubswein der Münchner. Die Anbaugebiete liegen in Venetien und der Lombardei. Probieren Sie sich durch die feinen Unterschiede der frisch fruchtigen Rebsorte Trebbiano di Lugana.





#### Probierpaket "Franciacorta" Der berühmte Schaumwein aus der Lombardei

Der Prestige-Schaumwein aus Italien. Franciacorta bezeichnet hochwertige Schaumweine, welche ausschließlich aus dem Franciacorta Gebiet stammen und mindestens 18 Monate mit der traditioneller Flaschengärung reifen.







Gutes Sortiment auch mit einigen weniger bekannten Gütern. Kurze Lieferzeiten. Alles gut und gerne wieder! Rene H. aus Griesheim, 07.06.2021



Wieder einmal super schnell geliefert und genau die Weine vorrätig, die wir gerne mögen!

Oliver L. aus Bielefeld, 29.05.2021



Die Beratung freundlich zugewandt, der Wein lecker, mehr geht nicht! Andrea G. aus Ganderkesee, 20.05.2021

#### **KONTAKT**

Gerne beraten wir Sie persönlich Tel. 089 78 06 46 60

www.sentivini.de/kontakt

#### **ANSCHRIFT**

Am Werbering 4 85551 Kirchheim bei München

(nahe Autobahnkreuz München-Ost A99 / A94)

#### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8 - 18 Uhr Samstag 10 - 15 Uhr

www.sentivini.de