classic digital Gourmet journal

Elektronische Zeitung des Internetportals www.gourmet-classic.de · Ausgabe 94 / Juni 2018

Text: STROMBERGER PR

Mehr als „nur“ Tapas

Foto: © www.jmgstudio.es

Amàre Marbella Beach Hotel holt Sternekoch ins Haus - Mauricio Giovanini verwöhnt mit lateinamerikanischen Köstlichkeiten

Marbella bietet neben seinem berühmten Jachthafen und exklusiven Geschäften auch eine exquisite Kulinarik. Vier Sternerestaurants, typisch andalusische Bars und kleine Spezialitätengeschäfte offerieren eine vielfältige und authentische Küche, die mehr ist als „nur Tapas“. Mitten im Trubel des Strandlebens, an der sechs Kilometer langen Promenade, befindet sich das *Amàre Marbella Beach Hotel*. In dieser Saison hat es ein besonderes kulinarisches Highlight für seine Gäste geschaffen und holt *Mauricio Giovanini*, Chefkoch des benachbarten Sternerestaurants Messina, ins Haus. Vom 15. Juni bis 16. September wird der gebürtige Argentinier die Gäste des Adults-Only-Resorts in dem neuen *Pop-up-Restaurant Hayaca* mit extravaganten Kreationen verwöhnen. Inspirieren lässt er sich dabei besonders von seiner lateinamerikanischen Herkunft und kombiniert Spezialitäten aus Kuba, Argentinien, Peru, Mexiko und Brasilien. Weitere Informationen finden sich unter:

www.amarehotels.com/de/hayaca

Die Übernachtungspreise des Amàre Marbella Beach Hotels beginnen bei 200 Euro für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Frühstück. Buchungen werden per Email an:

booking@amarehotels.com

oder online unter entgegengenommen:

www.amarehotels.com

Vor über zwölf Jahren eröffnete Mauricio Giovanini das Gourmetrestaurant Messina in der Altstadt Marbellas und experimentiert seither mit Gerichten aus seinem Heimatland Argentinien, die er mutig mit französischer, orientalischer und andalusischer Küche kombiniert. Diese ausgefallenen Kreationen, die er selbst als „Free Cuisine“ beschreibt, brachten ihm 2016 schließlich einen Michelin-Stern ein. Während der Sommermonate übernimmt der Sternekoch nun die vorgelagerte Terrasse des Hotels und schafft das lateinamerikanische Pop-up-Restaurant Hayaca im Herzen des Amàre Marbella Beach Hotel. In einer lockeren Atmosphäre können sowohl Hotelgäste als auch externe Besucher eine authentische Mischung aus lateinamerikanischen Spezialitäten, mediter-

(Fortsetzung nächste Seite)

Text: STROMBERGER PR

Mehr als „nur“ Tapas

Amàre Marbella Beach Hotel holt Sternekoch ins Haus - Mauricio Giovanini verwöhnt mit lateinamerikanischen Köstlichkeiten

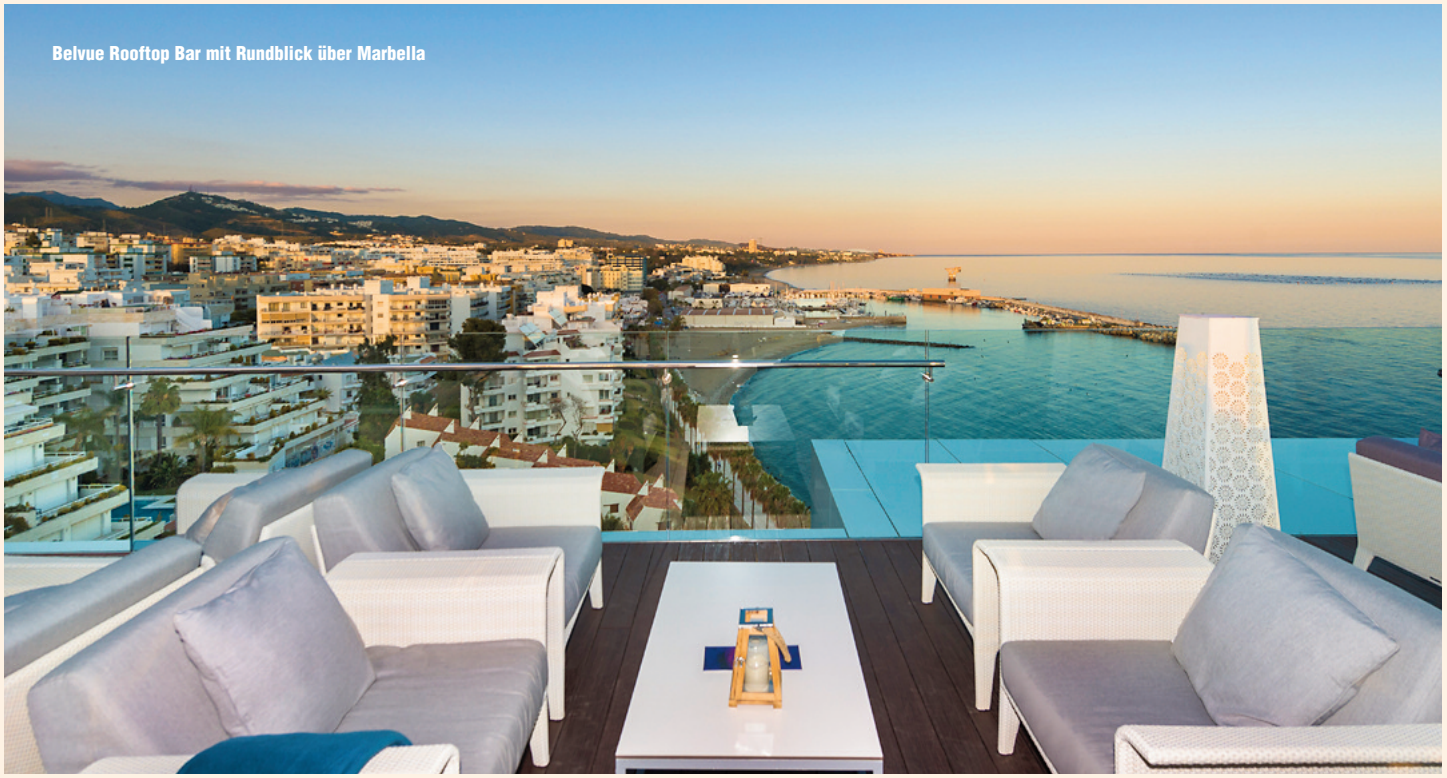
Fotos: © Amàre Marbella Beach Hotel

Mauricio Giovanini

raner Küche, Cocktails und Hintergrundmusik genießen. Neben dem neuen Restaurant Hayaca, bleibt den Gästen jedoch auch das bisherige kulinarische Angebot erhalten. Für Mauricio Giovanini ist es gerade diese Vielseitigkeit, die Marbella als kulinarisches Highlight Andalusiens so besonders macht: „Ich bin mir sicher, dass jetzt gerade der beste Zeitpunkt für Gastronomie in Marbella ist, und zwar nicht nur wegen der Anzahl der Michelin-Sterne in der Stadt, sondern wegen der großen Anzahl an Bars und Restaurants in der Altstadt, die immer malerischer wird“.

Amàre Marbella Beach Hotel

Im Februar 2015 nach vollständiger Renovierung wiedereröffnet, bietet das Amàre Marbella Beach Hotel als Adults-Only-Resort eine stilvolle Designadresse für Gäste ab 16 Jahren. Es begeistert mit seiner direkten Strandlage und ist gleichzeitig nur einen Steinwurf von Marbellas Altstadt entfernt. 236 moderne und urban-elegante Zimmer bilden die Kulisse für einen entspannten Aufenthalt. Im Amàre Club, der aus den drei Bereichen Amàre Beach, Amàre Pool und Amàre Lounge besteht, finden Erholungssuchende verschiedene kulinarische Köstlichkeiten und Entertainment-Angebote. Highlight des Hotels ist die Dachterrasse mit 360-Grad-Blick auf Marbella. Entspannung bietet das Spa mit Anwendungen der exklusiven spanischen Kosmetikmarke Germaine de Capuccini.



Belvue Rooftop Bar mit Rundblick über Marbella

Foto: © www.jmgstudio.es

Text: WeberBenAmmar PR

Luxus-Villen am Mittelmeer

Die beliebtesten Reiseziele des Mittelmeers und einzigartige Erlebnisse genießen

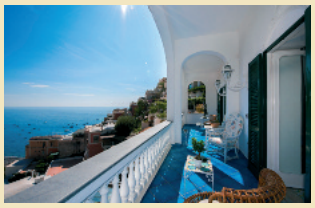
Destinationen im Mittelmeerraum finden sich immer wieder auf den Listen anspruchsvoller Reisender. Ist es das Meer, die Sonne oder der Strand? Vielleicht die Kultur, die kulinarischen Erfahrungen, die Stimmung oder das besondere Gefühl von Sicherheit? Was auch immer die Gründe sind, das Mittelmeer ist und bleibt ein fantastisches Urlaubsziel. Die besten Reiseziele rund um das Mittelmeer wurden in einer ultimativen Liste zusammengestellt — luxuriöse Privatvillen zu Bestpreisen, direkt vom Eigentümer, atemberaubende Aussichten, spannende Geschichten, weite Strände und kulinarische Höhepunkte inklusive.

AMBROSIA - POSITANO, ITALIEN

Positano ist zweifellos die am meisten fotografierte Stadt der Amalfiküste. Neben einer Vielzahl an raffinierten Restaurants und Designerboutiquen, die kulinarische Vielfalt und ein großartiges Einkaufserlebnis versprechen, ist Positano rundum ein Erlebnis für alle Sinne. Das faszinierende Leuchten der bunten Häuser auf den Klippen Positanos ist eines der vielen Highlights. Um einen Traumblick über die Küste schweifen zu lassen, begibt man sich am besten auf die Terrasse der Villa Ambrosia. Hier ist der Ausblick auf die bildschöne Landschaft unvergleichlich - und ganz privat.

6 Schlafzimmer - 12 Gäste

Fotos: Ms Francesca Ambrosia



ARANJAYA - SIZILIEN, ITALIEN

Eines der beliebtesten Ziele für eine kulturelle Reise ist das faszinierende Sizilien, das neben einer Reihe von historischen Sehenswürdigkeiten auch eine der besten italienischen Küchen anbietet. Reisende können die phönizischen Ruinen oder bemerkenswerte antike griechische Städte erkunden, darunter Syrakus, wo Ruinen neben duftenden Zitrusplantagen herausragen. Alternativ gibt es auch neuere Barockstädte zu entdecken, beispielsweise Catania — Siziliens lebhafte Stadt mit vielen Bars und fröhlicher Atmosphäre. Villa Aranjaya ist eine perfekte Ausgangsbasis für Gäste, die die Region erkunden wollen.

10 Schlafzimmer - 20 Gäste

Fotos: Rudolf Freyberg

VICTORIA - SAINT TROPEZ, FRANKREICH

Auf den Spuren von Brigitte Bardot an der französischen Riviera liegt das Kronjuwel der Côte d'Azur, Saint Tropez. Sonnenbaden an den berühmten Stränden, französische Delikatessen und spektakuläre Ausblicke bei einem Spaziergang auf dem Küstenpfad sind nur Beispiele für das außergewöhnliche Ambiente der Stadt. Den Abend lässt man mit einem Besuch in einem der angesagten Clubs bei Tanz und Musik ausklingen. Passend zu den hohen Standards dieses chicen Ortes, residiert man genüsslich in der Villa Victoria, die nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt liegt. Um das persönliche Wohl während des gesamten Urlaubs kümmert sich das Team von MyPrivateVillas vor Ort.

7 Schlafzimmer - 14 Gäste

Foto: White & Blue

Mehr Informationen unter: www.myprivatevillas.com

Text: mk Salzburg, Fotos: BERGERGUT

Exklusives Genuss-Atelier und kulinarisches Wohnzimmer

Höhenflüge für Gourmets im oberösterreichischen Boutique Hotel „For couples only“

Ein kulinarisches Wohnzimmer, Zwei-Haubenküche und eine außergewöhnliche Bier-Vielfalt: Im *CULINARIAT by BERGERGUT* ist Essen ein kulinarischer Kunstgenuss. Einzigartige und echte Geschmacks-erlebnisse kommen aus der vielfach ausgezeichneten Küche von *Thomas Hofer*. Der kreative und passionierte Zwei-Haubenkoch zählt nicht nur laut Gault Millau zu den größten Talenten der heimischen Kochszene. Mit seinem Genuss Atelier CULINARIAT by BERGERGUT hat er einen Ort geschaffen, an dem sich Feinschmecker, die nachhaltigen und regionalen Genuss schätzen, und Köche, die diesen kreieren, kulinarisch begegnen. Das Ambiente ist zum Verlieben. Ein „Wohnzimmer“, alles andere als ein klassisches Hotel-Restaurant, gestaltet mit edlen Stoffen und liebevollen Details, gibt dem kulinarischen Genuss einen würdigen Rahmen. Es ist ganz großes Genuss-Kino, das das Gourmethotel BERGERGUT in Oberösterreich bietet. Hierhin kommen ausschließlich Paare, die sich eine Portion Luxus gönnen möchten. An dieser Adresse finden frisch Verliebte ebenso wie goldene Hochzeitsjubilare belebende Momente voller Zweisamkeit, Hochgenuss und Wellness. Urlaub nur zu zweit. Keine Kinder, weit weg von Stress und Hektik. Liebe und Genuss spielen im BERGERGUT die Hauptrollen. Das Boutique Hotel gilt als „das genussvollste Hideaway für Paare“.

Gourmettage für zwei, die sich gernhaben

Der persönliche Tisch im kulinarischen Wohnzimmer des BERGERGUT wird im Urlaub für zwei zum lukullischen Mittelpunkt und privaten Dreh- und Angelpunkt — vom servierten Frühstück „a la carte“ über süße Delikatessen am Nachmittag bis hin zum Fünf-Gänge-Dinner aus der Zwei-Haubenküche. In der exquisiten Abendbar dreht sich zum Abschluss eines romantischen Tages alles um die im BERGERGUT so ausgezeichnete Bier-Vielfalt, um klassische Digestifs und coole Drinks. Chillige Sounds laden zum Mitschwingen ein. Im urig-gemütlichen Weinkeller wartet eine erlesene Auswahl an guten Tropfen auf die Weinliebhaber.

Kochworkshops mit Zwei-Haubenkoch Thomas Hofer

Hobbyköche haben die Gelegenheit, von einem der Besten der Branche zu lernen: Im CULINARIAT by BERGERGUT lädt der mehrfach ausgezeichnete 2-Haubenkoch Thomas Hofer zu ausgewählten saisonalen Terminen Hotelgäste und externe Hobbyköche/innen zu Kochworkshops ein. Perfekte Rezepte und viele praktische Tipps und Tricks warten auf alle Neugierigen, die gemeinsam mit dem Profi den Kochlöffel schwingen wollen.

Boutique-Wellness für Verliebte

In der 1.000 qm großen Wellness & Sauna Lounge des romantischen BERGERGUT hat die Liebe viel Raum sich zu entfalten. Paare relaxen im beheizten Außenpool, Innenpool, Whirlpool, Geysir oder großzügigen Ruheraum mit Kuschelnischen, in der finnischen Sauna oder im Soledampfbad, in der Eisgrotte und im Caldarium, im Kräuterdampfbad oder im Wellness-Garten. Sie gönnen sich eine Paarmassage oder lassen sich mit wirkungsvollen Beautytreatments und Körperbehandlungen von Experten verwöhnen.

In dem genussvollen Hideaway BERGERGUT im Mühlviertel, nur 40 Autominuten von Linz und Passau entfernt, sind Paare unter sich. Besondere Themensuiten, umfassende Coaching-Angebote, liebevolle Wellnessmöglichkeiten, perfekter Service von herzlichen Gastgebern und außergewöhnliche Haubenküche garantieren Frühlingsgefühle das ganze Jahr über. Mit viel Niveau und Ideenreichtum wurde in den naturbelassenen Hügeln des Mühlviertels eine Welt für Erwachsene geschaffen, in der die schönsten Seiten des Paar-Seins in vollen Zügen genossen werden.

www.romantik.at

Gourmettage inkl. Kochworkshop

Leistungen: 1 Nacht inkl. alle Inklusivleistungen des BERGERGUT sowie 1 x Kochworkshop mit 2-Haubenkoch Thomas Hofer inkl. Dinner, Rezeptheft u. Aperitif — Preis p. P.: ab 264 Euro

Mögliche Reisetermine: 10.04.18 „Frühlingsboten & Wildkräuter“, 15.05.18 „Spargel & Maibock“, 12.06.18 „Süß-wasserfische & Sommerküche“, 04.09.18 „Handgemachte Pasta & Pilze“, 09.10.18 „Wild auf Wild“, 27.11.18 „Das perfekte Festtagsmenü — Weihnachten steht vor der Tür“

Angebote für Paar-Urlaub

Kuschel Zeit (Anreise So., Mo. od. Di.): 3 Nächte inkl. alle Inklusivleistungen, Rücken Hot Stone Massage für zwei, 5 % Rabatt auf die Nächtigung in der Romantik Suite — Preis p. P.: ab 642 Euro
Wildromantischer Genuss: 2 Nächte inkl. alle Inklusivleistungen, Private Dessert & Suite Deko im Wert von 51 Euro — Preis p. P.: ab 360 Euro
Power Quicky: 2 Nächte inkl. alle Inklusivleistungen, 1 x Ausfahrt (4 Std.) mit dem R8 (exkl. Kilometer), 1 x Power-Gesichtsbehandlung „Light“ für Sie und Ihn, Picknickkorb für die Ausfahrt — Preis p. P.: ab 402 Euro

Text: mk Salzburg

Winzerhotels

Sommergefühle in den Weinbergen

Foto: Christian Woeckinger www.christianwoeckinger.at

Schloss Plars

Hotelgarten Schloss Hotel Korb

Die warme Jahreszeit ist nicht mehr aufzuhalten. Die Outdoorsaison ist endlich wieder in vollem Gange. Das freut aktive Urlauber, die am liebsten mit Wanderschuhen und Bike unterwegs sind, ebenso wie die Genießer. Es geht nichts über ein gutes Glas Wein in der Frühsommer-Sonne oder ein schönes Essen open air… Winzer und Weinhotels wissen, ihre Gäste (nicht nur) kulinarisch zu verwöhnen.

Wer sich bereits zuhause einen Vorgeschmack auf einen frühsommerlichen Trip in die Weinberge holen möchte, stöbert online auf:

www.winzerhotels.com

Viele interessante Weinhotels und Winzer informieren auf der Plattform für Wein- und Feinschmecker, wie sie ihren Gästen die Sterne vom Himmel holen. Tolle Angebote und News finden sich online: In Südtirol sind die Weinliebhaber zuhause: Ein Arrangement für zwei Nächte mit einem unbeschreiblichen Genussprogramm bietet das *Luxus Resort Schloss Hotel Korb* in Eppan. Feinste Küche und Weine aus der Schlosskellerei erfreuen die Gaumen „verwöhnter" Feinschmecker. Ein Kombiangebot des Schloss Korb mit dem *Schloss Plars wine & suites* in Algund verbindet die Reize zweier unvergleichlicher Schlösser mit einer gemeinsamen Leidenschaft — dem Wein. Das *Hotel Ansitz Plantischerhof* in Meran startet mit vielen Neuigkeiten in den Sommer. Das Gartenrestaurant ist neu, ebenso das kleine Grillrestaurant, das Oldtimer-Wohnzimmer, Zimmer und Suiten, der beheizte Außenpool und vieles mehr. Auch das *Hotel Der Weinmesser* in Schenna hat viel Neues zu bieten. Mit der Neugestaltung des Eingangsbereichs, einem neuen Foyer, der stylischen Sparkling-Lounge und dem Kinderspielzimmer zeigt sich das Genießerhotel noch exklusiver. In wunderschöner Panoramalage, umgeben von Weinterrassen und umrahmt von der Südtiroler Bergkulisse, erwartet das *neueröffnete Hotel Cristof* in Eppan an der Weinstraße die Weinliebhaber. Das *Romantik Hotel Stafler* ist ein Tipp für „1000 und 1 romantische Nacht" in der Nähe von Sterzing. Vom exklusiven Romantik-Menü bis zum Champagnerfrühstück geht im Stafler die Liebe durch den Magen. Und was tut sich in Deutschland: Das Hotel *Kapuzinergarten* in Baden-Württemberg ist von Kopf bis Fuß auf Verwöhnprogramm zu den Feier- und Brückentagen eingestellt. Denn bekanntlich wirkt ein Kurzurlaub Wunder. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum das *WeinGut Fritz Walter* in der Pfalz schon am Donnerstag zum WeinFeierAbend mit Schlummertrunk einlädt. Und noch ein Blick nach Österreich: Das *Hotel Gut Pössnitzberg* an der Südsteirischen Weinstraße widmet sich in einer Genusswoche den steirischen Hochgenüssen. Die Wachauer Sonnenwende im *Hotel Pfeffel (23.06.18)* ist ein beeindruckendes Fest zur längsten Nacht des Jahres. Weitere Termine: 22. bis 24. Juni 2018 Jazzwochenende im *Schloss Kapfenstein* im Steirischen Vulkanland, noch bis 10. Juni 2018 im *Hotel Kappel* in der Südsteiermark den Weinbau hautnah erleben oder ein Mutter-Tochter-Wochenende (nicht nur zum Muttertag .) im *Vila Vita Pannonia* am Neusiedler See. Last but not least ein Blick nach Ungarn: Das *Bock Hotel Ermitage* entführt mit seinen „Zauberhaften Wochentagen" in die Welt der köstlichen ungarischen Weine.

Die Auswahl, den Frühsommer mit allen Sinnen zu erleben, ist in den besten Weinregionen in Österreich, Deutschland, Italien und Ungarn groß. Einen Überblick gibt:

www.winzerhotels.com

Aussenansicht Kapuzinergarten bei Dämmerung

Foto: Roland Krieg Fotodesign

Romantischer Weinkeller im Plantitscherhof

Text: Angelika Hermann-Meier PR

Made in Südtirol: Die innovativen Jungbauern der Qualitätsmarke „Roter Hahn“

Wagyuzucht, Apitherapie und ein Regiomat

Der Blaue Schurz ist in Südtirol so etwas wie ein unmissverständliches Markenzeichen: Sein Träger zeigt, dass er stolzer Bauer durch und durch ist. Das Alter spielt dabei keine Rolle, denn der traditionelle Arbeitskittel erlebt mittlerweile eine ebensolche Renaissance wie der Beruf des Obst-, Wein- oder Viehbauern selbst. Speziell der Nachwuchs auf den Urlaubshöfen mit dem Qualitätssiegel „Roter Hahn“ lässt sich derzeit jede Menge einfallen, um mit neuen Ideen, Anbaumethoden, Rassen und Anschaffungen Trends in der Landwirtschaft zwischen Etsch und Eisack zu setzen.

www.roterhahn.it

Unter www.wagyu.bz.it können sich Interessierte über die Zucht der japanischen Rinder beim „Roter Hahn“-Mitglied Oberweidacherhof am Ritten informieren.
Bildnachweis: Benjamin Pfitscher

Jungbauer Stefan vom Oberweidacherhof am Ritten: Wagyu-Rind wie in Japan (Video)

Vor sechs Jahren begann Stefan Rottensteiner vom Oberweidacherhof am Ritten mit der Wagyu-Zucht. Die noble Rinderrasse ist bekannt für ihr stark marmoriertes und geschmackvolles Fleisch, aber auch ihre aufwändige Haltung und Fütterung. Aufgrund strengster Exportbestimmungen finden sich derlei Tiere kaum außerhalb von Japan, dennoch wagte der Jungbauer das Experiment: 2014 kam der erste Nachwuchs zur Welt und gedeiht seitdem prächtig. Die große Nachfrage von Hobbyköchen und Gourmets, aber auch seitens der Südtiroler Spitzengastronomie, gibt Stefan recht: Die artgerechte und liebevolle Aufzucht, bei der Muttertiere und Kälber den ganzen Sommer auf saftig grünen Wiesen weiden und ein Leben ohne Antibiotika und Wachstumshormone führen, lässt Feinschmecker den gerechtfertigt hohen Preis gern bezahlen. Wer bei dem „Roter Hahn“-Mitglied seine Ferien verbringt, lernt die Tiere auch persönlich kennen. Nähere Infos und Vorbestellungen unter

www.oberweidacherhof.com

www.wagyu.bz.it

Feinste Produkte vom Bauern ziehen sich Liebhaber ab sofort aus dem „Regiomat“ des „Roter Hahn“-Mitglieds Oberhaslerhof in Schenna/Südtirol.
Bildnachweis: Stephan Matzoll

Jungbauer Martin vom Oberhaslerhof in Schenna: Frisches aus dem Automaten (Video)

Auf dem Oberhaslerhof in Schenna stellt Familie Weger nicht weniger als 50 hofeigene Produkte her — die Auswahl reicht von den in der Gegend beinah schon legendären Kräutermischungen und -salzen über Fruchtaufstriche und Trockenobst bis hin zu Gemüse-Antipasti und Chutneys. Alles kommt frisch gepflückt ins Glas. Der erst 2016 eröffnete Hofladen ist der ganze Stolz von Bäuerin Priska — und hat Junior Martin auf eine weitere Idee gebracht: Mit dem Regiomat vor der Haustür können sich Durstige ab sofort auch außerhalb der Geschäftszeiten mit Oberhaslers Holler- oder Himbeersaft und Co. versorgen. Der Direktvermarkter-Automat wird täglich befüllt „und auch nicht krank“, wie der Jungbauer lachend erklärt. Urlaubsgäste genießen die selbstgemachten Köstlichkeiten unterdessen im Rahmen des täglichen Bauernfrühstücks.

www.oberhaslerhof.com

Lukas Unterhofer vom Meraner Valentinhof hat zwischen seinen Obstgärten und Gemüsefeldern ein Café eröffnet
Bildnachweis: „Roter Hahn“/Frieder Blickle

Jungbauer Lukas vom Valentinhof in Meran: Café im blühenden Obstgarten

Wer sich im hellen, modernen Hofladen von Lukas Unterhofer mit saisonalen Früchten und Gemüsesorten in Bioqualität eindeckt, staunt nicht schlecht: Denn inmitten der Felder des Valentinhofs in Meran gibt es eine kleine Wiese mit Tischen und Stühlen, wo der Bauer für seine Kunden ein kleines Café eingerichtet hat. Der Kaffee stammt von einer örtlichen Rösterei, den Kuchen backt Mama Elisabeth selbstverständlich selbst. Wer sich rechtzeitig anmeldet, erhält nach der Pause unter schattenspendenden Obstbäumen noch eine Führung vom Chef persönlich. Dabei erklärt Lukas unter anderem, warum der Hof bereits seit über 20 Jahren ökologisch bewirtschaftet wird und wie Kunden sich online informieren können, was es gerade erntefrisch im Shop gibt.

www.valentinhof.bio

Honig allein ist Hannes Plattner vom „Roter Hahn“-Mitglied Kastnerhof in Mölten nicht genug, er verwöhnt seine Gäste auch mit gesunder Apitherapie.
Bildnachweis: Stephan Matzoll

Jungbauer Hannes Plattner vom Kastnerhof in Mölten: Wellness mit Bienenstockluft (Video)

Dank seines „süßen“ Kreativkonzepts wurde er bereits für den Südtiroler Innovationspreis Landwirtschaft nominiert — Hannes Plattner definiert sich auf seinem Kastnerhof in Mölten aber nicht nur als Imker, sondern hat eine ganze Erlebniswelt rund um seine 60 Bienenstöcke konzipiert: Feriengäste übernachten im sogenannten „Bienenhaus“ und kommen dort in den Genuss von fundierten Führungen, Honigverkostungen und einem Frühstück mit hofeigenen Honigprodukten. Der Clou aber ist die Apitherapie. Dabei inhalieren Bauernhofurlauber die gesunde Bienenluft und alle Gerüche von Honig über Pollen bis hin zu Propolis, eine harzartige Masse mit antibiotischer Wirkung. Die Wellnesskur findet heilsame Anwendung bei Bronchitis, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen und Depressionen.

www.kastnerhof.it

Interview: Kirsten Lehmkuhl, Angelika Hermann-Meier PR

Region Wilder Kaiser/Tirol: Kräuter gegen Stress

Eine Frau setzt auf Dr. Natur

Sie kennt sich aus in der grünen Apotheke. *Gerta Grander-Eppensteiner* aus Scheffau am Wilden Kaiser beschäftigt sich seit über 50 Jahren mit Heilpflanzen. Bei zahlreichen Erkrankungen nutzt die 69-Jährige die wohltuenden Naturgewächse, die auch bei seelischen Belastungen kleine Wunder bewirken. Im Interview verrät die Tirolerin die besten Rezepte gegen innere Unruhe, Anspannung und Schlaflosigkeit — ganz ohne Chemie. Und hält ein Plädoyer für die Pause.

Frau Grander-Eppensteiner, woher rührt Ihre Faszination für Kräuter?

Meine Großmutter verfügte über sehr viel Wissen in diesem Bereich, aus ihrer reichen Erfahrung habe ich geschöpft. Schon als Kind, aufgewachsen auf einem Bauernhof, fand ich das Thema interessant — seither begeistert es mich. Zu meinem 17. Geburtstag schenkte mir die Oma das Buch „Kräutergold", welches sie selber nutzte. Ein wahrer Schatz!

Und Sie absolvierten eine Reihe von Kursen?

Das kann man wohl sagen. Fast meine gesamte Freizeit gehörte den Kräutern, jeden Groschen, der übrig war, investierte ich in Fortbildungen. In der ganzen Welt konnte ich etwas dazu lernen, auch aus der tibetischen Heilkunde oder der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Sie verwenden nicht nur Heimisches?

Die Pflanzenwelt ist für die Gesundheit unerschöpflich. Alles, was wir brauchen, findet sich vor der Haustür. Für jedes Gewächs zum Beispiel aus China oder dem Tibet gibt es ein Pendant bei uns mit den gleichen Wirkstoffen. Und das empfehle ich.

Was eignet sich, wenn die Seele krankt?

Viele verursachen sich selbst Stress, meist durch zu große Erwartungen und Ansprüche. Jeder Mensch braucht ein Maß an Spannung. Doch anhaltender Druck ist Ursache vieler Übel.

Ist das eine Hommage an das Innehalten?

Ja, man muss erkennen, wann eine Pause ansteht. In anstrengenden Phasen verbraucht der Körper die Nährstoffe schneller als sonst. Deshalb sollte man auf ausreichende Vitaminversorgung achten.

Welche Heilkräuter verhelfen zu mehr Stärke und Gelassenheit?

Allgemein nervenstärkend sind vor allem Ginseng, Hafer, Helm- und Eisenkraut, einzeln oder als Mischung. Muskelverspannungen lindern zudem Kamille, Hopfen, Passionsblume und Baldrian. Letzteres ist allerdings nicht über längere Zeit einzunehmen.

Gibt es einen wirksamen Stimmungsaufheller?

Dafür ist Johanniskraut altbewährt. Und ein Esslöffel roher Kartoffelsaft morgens behebt Kaliummangel, Müdigkeit und sorgt für Kraft. Aus dem hohen Norden und dem mittelasiatischen Hochgebirge ist die Rosenwurz zu uns gekommen, längst aber auch in hiesigen Steingärten zuhause. Deren Wurzel gilt als wertvollstes Mittel für Kraft und Ausdauer bei außergewöhnlichen Belastungen. Als Tee oder Pulver hemmt sie Stress auslösende Botenstoffe im Gehirn und stärkt das Immunsystem. Darüber hinaus handelt es sich dabei um ein natürliches Antidepressivum. Seit Rhodiola auch in Mitteleuropa für medizinische Zwecke angebaut wird, sind entsprechende Zubereitungen in jeder Apotheke zu bekommen.

Foto: Grander-Eppensteiner

Gerta Grander-Eppensteiner ist seit Jahrzehnten Expertin für Naturgewächse

Was kann jeder Einzelne noch tun?

Trotz all dieser Helfer werden nervöse Menschen nicht umhin kommen, ihren Lebensstil zu überdenken und für Entschleunigung zu sorgen. Wichtige Fragen dabei: Was brauche ich wirklich? Was tut mir persönlich gut?

Sie empfehlen auch eine kleine Übung …

Um in die eigene Mitte zu gelangen, hilft es, mehrmals am Tag eine Minute lang bewusst zu atmen. Auch achtsames Gehen beruhigt. Es existieren wenige Methoden, die besser zum Stressabbau taugen.

Viele Menschen quälen nachts Sorgen. Sie finden schlichtweg nicht in den Schlaf. Ihr Rat?

Ein entspannendes Bad am Abend kann Hilfe bringen. Man gibt ½ Liter Kamillentee mit 5 bis 10 Tropfen Lavendelöl in die Wanne und genießt dann eine Tasse Tee dabei. Mein bevorzugtes Kraut dafür ist die schöne Gartenpflanze Eschscholtzienkraut, der kalifornische Goldmohn. Im Volksmund heißt er bezeichnenderweise „Schlafmützchen". Die darin enthaltenen Alkaloide sind wesentlich schwächer als im Schlafmohn. Es ist absolut sanft, aber dennoch effektiv und für Kinder geeignet.

Wie bereitet man den Aufguss zu?

Man nehme 20 g Eschscholzia californica, 15 g Passiflora incarnata (Passionsblume), 10 g Stachys betonica (Heil-Ziest) sowie 5 g getrocknete Lavendelblüten und vermischt alles miteinander. Dann 2 Teelöffel davon pro Tasse mit heißem Wasser aufgießen, nach 5 Minuten abseihen. 30 Minuten vor dem Zubettgehen trinken. Tropfenweise als Tinktur ist der Mix ebenso wirksam.

Was hilft Schülern vor Prüfungen?

Wichtig ist in jedem Fall, vorher leicht und gesund zu essen und eventuell mit einer Baldriantinktur nachzuhelfen. Die Heilpflanze besänftigt, macht jedoch nicht müde.

Solche Zubereitungen enthalten meist Alkohol …

Damit Heranwachsende das Baldrian-Elixier einnehmen können, gibt man es in eine Tasse, gießt kochendes Wasser darüber und lässt das Ganze abkühlen. Mit dem Wasserdampf verschwindet das Hochprozentige. Wer mag, vermengt die Essenz anschließend mit Saft. Das genannte Verfahren eignet sich übrigens für alle alkoholhaltigen Tropfen, wenn gerade nichts Kindgerechtes im Haus ist.

Im Frühsommer gedeihen am Wilden Kaiser/Tirol gesunde Kräuter

Foto: TVB Wilder Kaiser/EA Photo

„Wilder Kaiser"-Veranstaltungen zum Thema Kräuter und Gesundheit 2018

Bis 12. Oktober jeweils freitags:
Besuch bei Biobauer Franz Wallner in Going

Bis 27. Oktober jeweils samstags:
Kräuterkunde-Kurs in der Kaiserlodge Scheffau

www.wilderkaiser.info

Text: Grupo Caterdata S.L., Fotos: © Melanie Bauer Photodesign

Zahlreiche Sterne begleiten den Live-Wettbewerb

Koch des Jahres startet am 18. Juni die Reise um die Weltmeere

Koch des Jahres setzt die Segel und geht mit einer #meereditiion in die nächste Runde. Zahlreiche Köche aus der ganzen D-A-CH-Region haben sich auf einen Platz im 1. Vorfinale in Bremerhaven beworben — sechs wurden ausgewählt. Sie überzeugten mit besonderen Kombinationen, Einhaltung der Koch des Jahres Challenges, die dieses Mal besonders auf Nachhaltigkeit und den Einsatz von nose to tail achten und einem wunderbaren Geschmack. Die besten zwei sichern sich einen Platz auf dem großem Finale auf der Anuga am 7. Oktober 2019 in Köln. Die erwarteten 600 Fachbesucher aus der gesamten D-A-CH-Region können sich auf ein vielseitiges Programm und ein Aromaspektakel freuen.

Diese sechs Kandidaten kochen im ersten Vorfinale um einen Platz auf der Anuga im Oktober 2019:

Mario Aliberti
Heimatort: Rastatt, Baden-Württemberg (D), Küchenchef - #Heimat im Badischen Hof, Bühl (D)

Marvin Böhm
Heimatort: Ehra-Lessien, Niedersachsen (D), Junior Sous Chef - Restaurant Aqua***, Wolfsburg (D)

Sören Herzig
Heimatort: Cuxhaven, Niedersachsen (D), Creative Director - Dots Establishment Wien (A)

Holger Mootz
Heimatort: Clausthal-Zellerfeld, Niedersachsen (D), Küchenchef - Weinhaus Uhle, Schwerin (D)

Fabian Schröter
Heimatort: Ilsenburg, Sachsen-Anhalt (D), Sous Chef - Gourmetrestaurant Saphir, Wolfsburg (D)

Michael Wankerl
Heimatort: Nürnberg, Bayern (D), Küchenchef und Inhaber - Gerüchteküche, Graz (A)

Koch des Jahres — Garant für Erlebnis aller Sinne

Die Besucher des Fachevents können sich auf einen facettenreichen, sinnesbetörenden Tag freuen. Am Eingangsbereich empfangen durch einen Sweet Creative Stage, ein Live-Wettbewerb der zum Mitfiebern einlädt, gastronomische Sterne wohin das Auge reicht, der bunte Marktplatz, Workshops die für jedes Interesse etwas bieten und abschließend die legendäre Küchenparty — auf der man, wie jeder weiß, die besten Netzwerke binden kann.

Das Programm finden Sie auf:
www.kochdesjahres.de/besucher/bremerhaven/

Finale auf der Anuga

Die Finalisten treten im Oktober 2019 auf der weltweit größten Ernährungsmesse Anuga in Köln gegeneinander an, um den prestigeträchtigen Titel Koch des Jahres, Preisgelder in Höhe von insgesamt 10.000 Euro sowie zahlreiche, durch die Sponsoren vergebenen, Sonderpreise zu gewinnen. Dem Gewinner steht zudem ein enormer Karrieresprung in Aussicht.

Hintergrundinformationen über den Wettbewerb

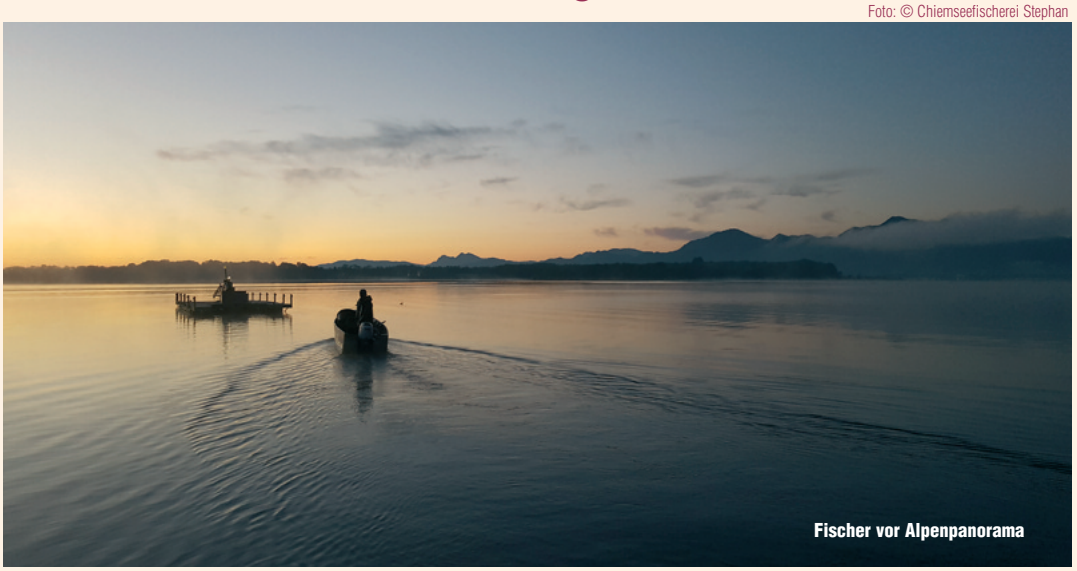
Als Live-Wettbewerb mit umfassendem Rahmenprogramm ist das Networking-Event *Koch des Jahres* eine Ideenschmiede für neue Konzepte, die die Gastronomie-Branche bewegen. Veranstalter ist die spanische Unternehmensgruppe *Grupo Caterdata S.L.* mit Sitz in Barcelona (ES) und Freiburg (DE). Der Wettbewerb richtet sich an Profi-Köche aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Südtirol. In drei Vorfinalen kürt eine Jury internationaler Spitzengastronomen je zwei Finalisten. Die Teilnehmer müssen innerhalb von acht Stunden ein Dreigang-Menu für sechs Personen mit einem Warenwert von max. 16 € pro Person präsentieren. Im Oktober 2019 treten die jeweils acht Finalisten auf der weltweit größten Ernährungsmesse Anuga in Köln gegeneinander an, um den prestigeträchtigen Titel Koch des Jahres, Preisgelder in Höhe von insgesamt 10.000 Euro sowie zahlreiche - durch Sponsoren vergebene - Sonderpreise zu gewinnen.

Text: piroth.kommunikation GmbH

Steckerlfisch, Schmankerl-Tour und Picknick-to-go

Prien am Chiemsee als Genussort ausgezeichnet

Foto: © Chiemseefischerei Stephan



Fischer vor Alpenpanorama

Von Steckerlfisch bis „Kukuruz" — so facettenreich wie die Landschaft sind auch die kulinarischen Spezialitäten in Prien am Chiemsee. Besonders das Fischereiwesen ist in der Seegemeinde tief verwurzelt und prägt die Priener Genusslandschaft bereits seit dem 17. Jahrhundert. Die fünf Familienbetriebe verwöhnen ihre Gäste auch heute noch mit besonderen Schmankerln direkt aus dem „Bayerischen Meer". Für dieses Traditionshandwerk wurde Prien am Chiemsee nun im Rahmen des Wettbewerbs „100 Genussorte Bayern" als Genussort ausgezeichnet. In zwei Runden haben sich über 300 Orte, Gemeinden, Städte und regionale Zusammenschlüsse aus ganz Bayern beworben. Die eingereichten Bewerbungen wurden von einer unabhängigen Expertenjury mit Vertretern aus Kultur, Kirche, Wissenschaft, Tourismus, Landwirtschaft, Lebensmittelhandwerk, Gastronomie, Verbraucherschutz und Medien bewertet. Zum 100-jährigen Bestehen des Freistaates soll außerdem auch ein kulinarischer Genussführer die 100 Preisträger und ihre regionalen Besonderheiten vorstellen. Neben den Fischspezialitäten lockt Prien Genussliebhaber mit vielen weiteren Leckerbissen. Egal, ob unterwegs auf dem Obst- und Kulturweg oder auf Tour zu den Direktvermarktern, hier entdecken Besucher die regionalen Köstlichkeiten zu Fuß oder per Rad.

Prien am Chiemsee ist Genussort

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Freistaats Bayern kürten das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten sowie die Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG) Prien am Chiemsee zu einem von 100 Genussorten in Bayern. Eine unabhängige Expertenjury bewertete die eingereichten Bewerbungen nach verschiedenen Kriterien: So wurden Orte, Gemeinden und Städte mit kulinarisch hochwertigen Spezialitäten gesucht, die etwa für unverwechselbaren Genuss stehen, einen lokalen Bezug haben, regional hergestellt werden und eine lange Tradition sowie eine interessante Entstehungsgeschichte haben. Der Chiemsee beherbergt mit etwa 25 Fischarten eines der wertvollsten und ertragreichsten Fischereireviere Bayerns. Die Fischereitradition in Prien reicht bis in das 17. Jahrhundert zurück und wird von Generation zu Generation in den Familien weitergeführt. Insgesamt fünf Berufsfischer gehen dem Handwerk in Prien heute noch nach und prägen den Genussort mit ihren regionalen Spezialitäten.

Traditioneller Steckerlfisch

Foto: © Kolibius

Schon früh morgens zieht es die Fischer auf das „Bayerische Meer", um die am Tag zuvor ausgelegten Netze einzuholen und den Fang zu verarbeiten. Egal, ob geräuchert, gedünstet, gebraten, gebacken oder gegrillt — Fisch ist aus der Küche der Seegemeinde einfach nicht wegzudenken. Ein besonderes Schmankerl ist der Steckerlfisch, traditionell eine frisch gefangene Renke. Gaumenfreunde genießen die Chiemseefische in den Fischhütten und Restaurants oder direkt bei den Fischern. Beim Kochkurs „Fischvariationen aus der Region" probieren sich die Teilnehmer selbst an der Zubereitung von Chiemseerenke, Brachse & Co.

Genusstouren durch Prien

Freilandeier selbst aus den Nestern sammeln, frischen Saft aus regionalem Obst kosten oder die geballte Energie von 100.000 Priener Blüten schmecken — bei der Direktvermarkter-Tour in und um Prien entdecken Gäste entlang verschiedener Themenwege, Radl-, E-Bike- und Wanderrouten die regionalen Köstlichkeiten. Das unterwegs eingesammelte „Do it yourself"-Picknick genießen sie dann direkt am Ufer des Chiemsees, im Segel- und Elektroboot auf dem Bayerischen Meer oder in den Chiemgauer Voralpen mit Panoramablick. Der Obst- und Kulturweg führt Genusswanderer entlang alter bäuerlicher Obstgärten und ehrwürdiger Kulturdenkmäler. Der acht Kilometer lange Themenweg über die Ratzinger Höhe erzählt von der Obst- und Kulturgeschichte des Chiemsees. Gemeinsam mit dem Gästeführer geht es für Interessierte auf „Schmankerl Tour" durch Prien. Die kulinarische Reise führt die Teilnehmer von kleinen Aufmerksamkeiten der „Priener Direktvermarkter" über die ausgefallene Leckerei „Kukuruz" bis hin zu einer deftigen Brotzeit zu den kulinarischen Highlights der Seegemeinde.

Für ein gelungenes Genusserlebnis am Chiemsee beinhaltet das Urlaubspaket Sommer, Sonne, Steckerlfisch neben den Übernachtungen inklusive reichhaltigem Frühstück die Schifffahrt zur Herren- und Fraueninsel, eine Schlossbesichtigung und einen Besuch des König Ludwig II. Museums mit der Julius Exter Galerie sowie dem Eintritt in das Augustiner Chorherrenstift. Zusätzlich sind der Eintritt ins Prienavera Strandbad und ein Steckerlfisch mit Getränk in der Fischhütte bei der Chiemsee-Fischerei Steinbeißer-Reiter inklusive. Buchbar ist das Angebot von Mai bis September. Drei Nächte gibt es ab 102 Euro pro Person im Doppelzimmer beim Privatvermieter oder auf dem Bauernhof sowie ab 172 Euro im Hotel. Sechs Nächte sind ab 162 Euro pro Person im Doppelzimmer beim Privatvermieter oder auf dem Bauernhof und ab 302 Euro im Hotel zu buchen.

www.tourismus.prien.de

Text/Fotos: meeco Communication Services

Neues Festival lädt Chocolatiers aus aller Welt im November nach Elbflorenz

Dresden wird wieder deutsche Schokoladenhauptstadt

v.l.n.r.: Ronny Kürschner (Veranstalter der CHOCO CLASSICO), Henriette Ehrlich (Schokoladenmädchen), Jens Gradel (Obermeister der Dresdner Konditoren-Innung).

Schokolade von Konditormeister Jens Gradel.

Dresden als Schokoladenhauptstadt Deutschlands. Das war einmal vor hunderten von Jahren, denken die meisten. Ronny Kürschner vom „Schokolade und Kunst e.V.“ will das aber wieder ändern und erschafft nun ein Festival für Schokoladenfans. „Wir planen, bis zu 80 Schokoladenmanufakturen aus aller Welt für ein Wochenende in den Dresdner Zwinger zu holen“, sagt er. „98 % aller Menschen mögen Schokolade. Dann ist so ein Festival doch genau richtig. Und wo, wenn nicht in der einstigen Schokoladenhauptstadt Dresden?“ Kürschner weiß gut Bescheid: „Es war im 17. Jahrhundert, als August der Starke Schokolade geliebt hat und sie hier in Masse produzieren ließ“, erklärt er. „Im 20. Jahrhundert gab es dann den Boom. Es siedelten sich sehr viele Zucker- und Schokoladenfabriken in der Stadt an.“

Henriette Ehrlich stellt das berühmte Schokoladenmädchen-Gemälde im Dresdner Zwinger nach.

Von Fabriken will der Veranstalter aber Abstand nehmen: „Wir sind auf der Suche nach Manufakturen. Die Branche soll das Handwerk zeigen und so unter anderem auch Schokoladen- und Pralinenkurse anbieten“, so Kürschner. Bis zum 30. Juni können sich noch Schokoladen-Manufakturen bewerben. Ein Teilnehmer steht allerdings schon jetzt fest: Konditormeister Jens Gradel. Er ist Obermeister der Dresdner Konditoren-Innung und Sieger der Olympiade der Patisserie 2004. „Dresden hat diese Veranstaltung verdient“, sagt er überzeugt. „Mit dem Krieg ist damals die ganze Schokoladengeschichte der Stadt unterbrochen worden. Das Schokoladenfestival bringt endlich wieder etwas voran.“ Der Schokoladenmeister hat schon erste Ideen für seine Aktionsfläche auf dem Festival: „Man kann so viel mit Schokolade machen, sie frei formen, individuell färben und verzieren. Das möchte ich zumindest zeigen. Vielleicht biete ich aber auch die Möglichkeit an, sich selbst auszuprobieren.“

Den Ort hat Kürschner sehr bedacht ausgewählt. Nicht nur, weil der Zwinger eine der meistfrequentierten Attraktionen der Stadt ist. „Ab September wird hier in der Gemäldegalerie dem Schokoladenmädchen eine besondere Ausstellung gewidmet, und es gibt viel Programm zum Thema. Da reihen wir uns nahtlos mit ein“, erklärt der Schokoladenfan. „Wir haben auch ein eigenes Schokoladenmädchen dabei, welches etwas zur Geschichte erzählen wird und über das Gelände führt“, so Kürschner weiter. Das Schokoladenmädchen wird verkörpert durch Henriette Ehrlich, Schauspielerin und Regisseurin beim Kleinen Welttheater in Radebeul. „Ich finde die Geschichte so spannend. Vieles ist mir gar nicht bewusst gewesen, bevor ich mich reingelesen habe — und ich finde einfach kein Ende damit. Es gibt so viel zu erfahren und erzählen“, erklärt sie. „Ich freue mich, dass ich diese geschichtsträchtige Figur repräsentieren darf und den Dresdnern und Gästen der Stadt einen Einblick in ihr Leben geben kann“, so Ehrlich abschließend.

„Choco-Classico — Das Dresdner Schokoladenfestival“ findet vom 9. bis 11. November im Dresdner Zwinger statt. Öffnungszeiten immer von 10 Uhr bis 22 Uhr (Sonntag bis 18 Uhr). Weitere Infos demnächst unter:

www.choco-classico.de

Text: PR4YOU, Fotos: Aubergine8 (A8)

Randvoll mit gesunden Nährstoffen

Die Holländische Aubergine will auf den Grill

Der Sommer ist da: Höchste Zeit, auch die Grillsaison einzuläuten. Wer neben Steak & Co. etwas Neues ausprobieren möchte, sollte zur Holländischen Aubergine greifen - Mit ihren vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten ist sie ein echter Grilltrend.

Die Aubergine ist ein Freund des Sommers und mag es gerne warm. Doch auch wenn Deutschland nicht gerade für sein tropisches Klima bekannt ist, muss die Eierfrucht nur einen kurzen Weg auf sich nehmen, um in unsere Supermarkt-Regale zu gelangen. Denn nach Spanien und Mexiko sind die Niederlande der größte Exporteur des Gemüses mit der glänzenden Schale. Dort werden sie in Treibhäusern angebaut, um die optimalen Reifebedingungen zu schaffen. Die diesjährige Saison der Holländischen Auberginen begann im April und dauert noch bis September an.

Auberginenzeit ist Grillzeit

Die Auberginensaison ist in vollem Gange und durch die länger und wärmer werdenden Tage lassen sich in Gärten, Parkanlagen und Hinterhöfen auch immer häufiger kleine Rauchwolken erkennen. Sobald sich ein paar Sonnenstrahlen ihren Weg durch die

Auberginen-Törtchen

Wolkendecke bahnen, kommt der allseits beliebte Grill zum Einsatz. Laut Statista-Umfrage bereiten rund 70 % der Deutschen ihr Essen dann mehrmals im Monat am liebsten auf glühend heißer Kohle zu; darunter 16 %, die gleich mehrmals die Woche ihren Grill anfeuern. Die Holländische Aubergine ist durch ihren Anbau im warmen Treibhaus schon die Hitze gewöhnt, deswegen ist sie auch optimal dafür geeignet, auf dem Grillrost zubereitet zu werden.

Die Holländische Aubergine sorgt für Abwechslung

Wem die einfache Grillwurst irgendwann zu langweilig wird, sollte für Abwechslung und Farbe sorgen und zur Holländischen Aubergine greifen. Praktischerweise benötigt sie nicht so hohe Hitze wie Fleisch, sodass sie schon beim Anheizen zubereitet werden kann. Die saftige Frucht nimmt dabei leicht das köstliche Grill-Aroma auf. Um den natürlichen, leicht herben Geschmack zu mildern, sollte die Aubergine bei der Vorbereitung in lauwarmes, salziges Wasser eingelegt werden. Alternativ können die Stücke oder Scheiben auch direkt mit etwas Salz bestreut werden. So werden die Bitterstoffe gelöst. Bevor es auf den Spieß, in die Marinade oder direkt auf das Rost geht, sollte das Gemüse vorher noch kurz mit einem Küchentuch trocken getupft werden.

Holländische Auberginen: Die Alleskönner auf dem Grill

Dass die Erntezeit der Holländischen Aubergine mit der Grillsaison einhergeht, ist sicherlich kein Zufall. Denn das Trendgemüse ist mit seinen vielen verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten ein wahrer Allrounder. Stiel und Krone sollten entfernt werden und schon ist sie vielseitig einsetzbar. Ob als Gemüse-Feta-Spieß, herzhaft gefüllt, Püree im Joghurtdip oder simpel angebraten mit mediterraner Marinade — langweilig wird es mit der Holländischen Aubergine sicherlich nicht. Mit wertvollen Inhaltsstoffen im Gepäck ist sie zudem so gesund, dass ohne schlechtes Gewissen zugelangt werden kann.

Randvoll mit gesunden Nährstoffen

Das Gemüse ist nicht nur einfach und extrem vielseitig zuzubereiten, es lohnt sich auch aus gesundheitlichen Gründen Holländische Auberginen öfter in den Speiseplan aufzunehmen. Die glänzende lila Schale ist optisch ein Hingucker, aber sie enthält auch große Mengen des Farbstoffs Anthozyan, der eine antioxidative Wirkung hat und freie Radikale bindet. Auberginen enthalten zudem B-Vitamine und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium, die wichtig für Haut, Haare und Energiestoffwechsel sind. Die vielen Ballaststoffe helfen dabei, andere Nährstoffe besser aufzunehmen und gerade einmal 22 Kilokalorien pro 100 Gramm machen Holländische Auberginen zu einem besonders leichten und gesunden Superfood.

Weitere Informationen und leckere Rezeptideen (auch jenseits des Grills) gibt es hier:

http://www.aubergine.nl/de

+++ Impressum +++

Das **Gourmet Classic Journal** ist eine Zeitung in der Digital Edition für die gehobene Hotellerie und Gastronomie, für Wellness und Events. Die Bezieher dürfen Vervielfältigungen nur von der kompletten Zeitung mit Impressum herstellen. Alle Angaben sind mit journalistischer Sorgfalt geprüft, für die Richtigkeit kann jedoch keine Gewähr übernommen werden.

Herausgeber:
GOURMET CLASSIC PORTAL UG
Gambrinusstraße 16,
01159 Dresden
Telefon (0351) 49 76 63 90
Telefax (0351) 49 76 63 92
email:
journal@gourmet-classic.de

Geschäftsführer: Kristina Fischer
Amtsgericht Dresden HRB: 33501
Steuernr.: 203/109/08054
© 2018 Gourmet Classic Portal UG