

SPA inside

Wellness • Beauty • Lifestyle

Mai/Juni 2011
Deutschland 3,50 €
Österreich 3,90 €
Schweiz 7,00 sfr

FERNWEH

Mit Kindern in den
Wellnessurlaub

Gesundbrunnen

ALLGÄU

Die besten
Vital-Adressen

Trendsport

E-Bike

Spaß auf zwei Rädern

Sonnenpflege

Optimal geschützt
den Sommer genießen

GENÈVE

Spa-Metropole am See



JORDANIEN

Eine Reise ins Wüstenkönigreich





Foto: Team 5

Geschmackvoll

Drei Küchenchefs und ihre Visionen

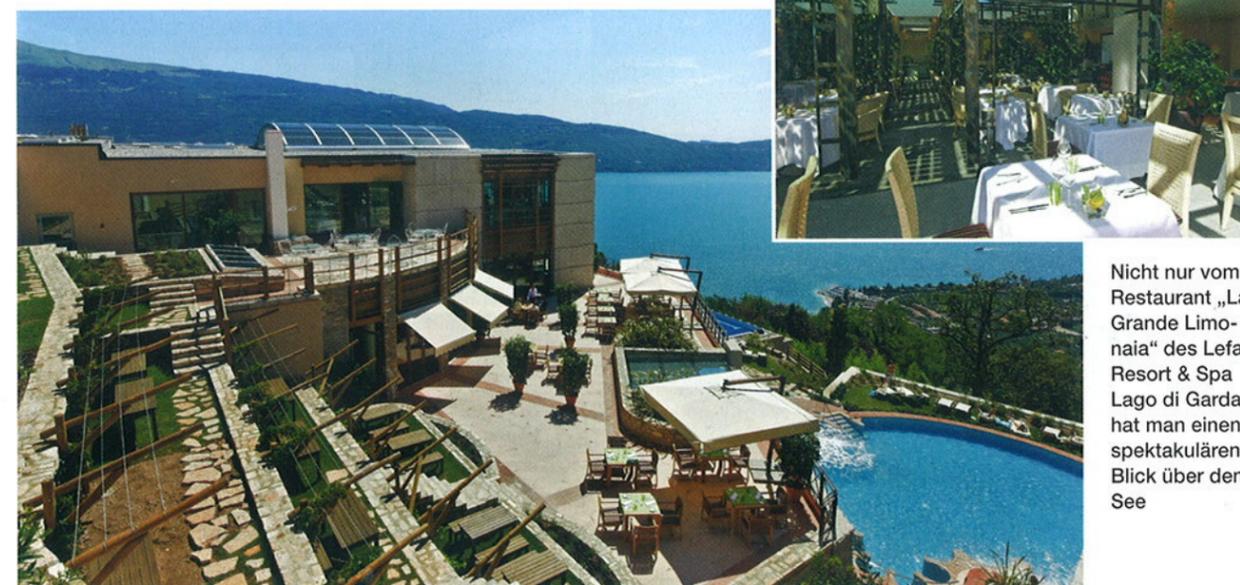
Ein Essen soll nicht nur satt machen, sondern auch Freude. Um Genuss- und Geschmackvolles auf den Tisch zu bringen, spielen – ganz klar – die dabei verwendeten Zutaten eine große Rolle.

Du bist was du isst – na klar, den Spruch kennen Sie! Ist nichts Neues, werden Sie jetzt denken. Muss es auch nicht, ganz im Gegenteil. Es wird in den Küchen gern wieder auf Altbewährtes gesetzt. Weniger Schnickschnack, mehr Schmackhaft-Bodenständiges ist in den Kochtöpfen zu finden, ohne dabei trivial zu werden. Der Schlüssel zum Erfolg liegt dabei nah. Man setzt auf eine gute Qualität der Produkte, schaut genau hin, wo Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch herkommen, und ordert vermehrt bei einheimischen, regionalen Produzenten.

Dabei kommen längst vergessene Gemüse wieder zu neuen Ehren, wird die Magie der Kräuter entfacht und alte Rezepte neu interpretiert. Bei den Gästen kommt es gut an, wenn das Rindfleisch vom Biobauern von nebenan stammt, das Gemüse oder die Kräuter sogar in der eigenen Landwirtschaft angebaut werden. Die Idee dahinter ist nicht allein die Nachhaltigkeit der Nahrungsmittel. Es geht darum, den Gästen im Restaurant Sternequalität zu bieten, ohne dass ständig Hummer oder Foie Gras auf der Karte stehen muss. SPA inside hat

drei Hotels und ihre Küchenchefs besucht, die, jeder auf seine Weise, innovative Ideen entwickeln, um ihre Gäste immer wieder aufs Neue zu begeistern. So fasziniert Jörg Sackmann vom Romantik Hotel Sackmann im Schwarzwald mit einer aromaintensiven Küche, Oliver Heilmeyer vom Hotel Zur Bleiche Resort & Spa im Spreewald hat sich intensiv mit einheimischen Produkten und der Energie von Nahrungsmitteln auseinandergesetzt und Herbert Hintner interpretiert für das Lefay Resort & Spa Lago am Gardasee traditionelle regionale Gerichte völlig neu. ■

Vital und regional für mehr Balance



Nicht nur vom Restaurant „La Grande Limonaia“ des Lefay Resort & Spa Lago di Garda hat man einen spektakulären Blick über den See

Das Lefay Resort & Spa Lago di Garda liegt in Gargnano, an der berühmten Riviera dei Limoni. Die Anlage erstreckt sich über einen 11 Hektar großen natürlichen Landschaftspark zwischen sanften Hügeln und Terrassen mit uralten Olivenbäumen. Das 2008 eröffnete und zu den Small Luxury und Healing Hotels gehörende 5-Sterne-Haus setzt voll auf ganzheitliches Wohlbefinden und maximale Umweltverträglichkeit.

Im Mittelpunkt des Lefay Spa stehen die jahrtausendealte Prinzipien der klassischen chinesischen Medizin, kombiniert mit den neuesten Erkenntnissen der abendländischen Forschungstradition, um die Menschen wieder in ein energetisches Gleichgewicht von Körper und Seele zu führen. Einer der zentralen Eckpfeiler ist dabei eine gesunde und ausgewogene Ernährung, auch um die erreichten Erfolge langfristig zu sichern. Zu diesem Zweck bat man den Südtiroler Sternekoch Herbert Hintner aus Eppan, ein Spa Cuisine-Konzept auf Grundlage von Produkten aus der Region zu entwickeln, das optimal auf die Lefay Methode abgestimmt ist – Lefay Vital Gourmet. Ausgangspunkt war für Herbert Hintner dabei die Überzeugung, dass gesundes und schmackhaftes Essen nicht nur den Körper erhält und bei

der Regeneration unterstützt, sondern auch Balsam für die Seele ist. Grundprinzip der Lefay Vital Gourmet Küche ist es deshalb, traditionelle regionale Gerichte aus lokalen Zutaten kreativ neu zu interpretieren und dem Gast damit einen etwas anderen, sinnlichen Bezug zu den möglichst naturbelassenen Nahrungsmitteln zu vermitteln. Neugier auf Unbekanntes und Bodenhaftung gehen dabei Hand in Hand.

Vital und regional zu kochen bedeutet dabei auch die Abfolge der Jahreszeiten zu berücksichtigen, bei der Qualität der verwendeten Zutaten keinerlei Kompromisse einzugehen und die Frische und das Eigenaroma der Zutaten hervorzuheben. Kurz: eine moderne, abgespeckte Variante klassisch italienischer Landküche mit einem besonderen Fokus auf die gesundheitlichen Aspekte der verwendeten Zutaten.

Für alle, die wieder in Form kommen wollen, hat Hintner das Menü La Leggerezza nell'Essere kreiert – eine kalorienreduzierte Mittelmeerdiet ohne Kompromisse beim Geschmack. Das besonders intensive Eigenaroma der Zutaten führt, trotz einer deutlich verringerten Kalorienzufuhr, zu einem genussvollen, befriedigenden Esserlebnis, versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und bringt ihn so wieder sanft in Balance. (tba) ■



Herbert Hintner

Herbert Hintner, Inhaber des Restaurants „Zur Rose“ in Eppan, steht an der Spitze der Südtiroler Köche. Seine Kochlehre absolvierte er im Hotel Centrale im Gadertal. Danach kochte er in verschiedenen Hotels in Südtirol bevor er seine Gäste in der Rose auf Sternenebene mit traditioneller Regionalküche in modernem Gewand verwöhnen durfte.

Informationen und Buchungen:

Lefay Resort & SPA Lago di Garda, Via Angelo Feltrinelli, 118
25084 Gargnano / Italien
Tel. +39 0365 241800
reservation@lefyresorts.com
info@lefyresorts.com
www.lefyresorts.com