

LIFESTYLE



Loriano Mura kocht beim Berliner Edelitaliener „Bocca di Bacco“

Kompaktes Kochen mit Loriano Mura

Heute: Crème Brûlée mit weißer Schokolade und Ingwer

ALEXANDRA KILIAN

Zubereitung: Den frischen Ingwer in kleine Stückchen hacken und das Mark aus der Vanilleschote entfernen. Die weiße Schokolade fein raspeln. Nun in einen Topf Sahne geben und auf dem Herd aufkochen.

Mit der weißen Schokolade, dem Ingwer, Vanillemark, der Orangen- oder Zitronenschale, Zucker und Eigelb aufschlagen. Das Ganze verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Den Topf vom Herd nehmen und die Süßigkeit abkühlen lassen. Anschließend die Crème durch ein feines Sieb geben und in kleine Crème Brûlée-Förmchen geben.

In den vorgeheizten Backofen ein Wasserbad und da hinein die Förmchen geben.

Bei 100 Grad für 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren kann das Dessert mit einer leichten Rohrzuckerschicht versehen werden. Mit einem kleinen Gasbrenner die Crème karamellisieren.

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

100 Gramm Eigelb
60 Gramm Zucker
70 Gramm weiße Schokolade
25 Gramm frischen Ingwer
500 Milliliter Sahne
Orangen- und Zitronenschale
1 Vanilleschote



Nach krosser Schicht folgt zarte Crème: Crème Brûlée ist der Dessert-Klassiker in Restaurants – und mit Ingwer erst recht eine ziemlich leckere Süßspeise

Folgen Sie **Anne-Kathrin Hasse** auf Twitter
twitter.com/wk_hasse



Schwerelos durch den Winter

Beim Floating und Wasser-Shiatsu abschalten

■ Schwebebäder im warmen Wasser entspannen Körper und Geist. Und das Herbsttief geht baden

ANNE-KATHRIN HASSE

Winterblues und Bibberwetter: Die kalte Jahreszeit schlägt ganz schön aufs Gemüt. Doch für alle, die sich fröstelnd in den Badeurlaub zurücksehnen, gibt es eine gute Nachricht: Einige Spas bieten wärmende Verwöhnbehandlungen im Wasser an. So auch das Adlon Day Spa in Berlin. Dort können sich die Gäste im einzigen Watsu-Pool der Hauptstadt treiben lassen.

Wasser-Shiatsu (kurz: Watsu) ist eine Kombination aus Wasserkur und Shiatsu – einer japanischen Fingerdruck-Massage, die

die Energiebahnen des Körpers stimulieren soll. Die Seele baumeln lassen. Getragen werden. Nichts tun. Das ist dank der Schwerelosigkeit im Wasser möglich. „Das Wasser nimmt bei der Behandlung die Funktion einer Massageliege ein – dabei wirkt die tragende Kraft des Elements in Kombination mit der angenehmen Wärme besonders entspannend auf den Gast“, sagt Adlon-Spa-Managerin Katja Wendlandt.

Der Therapeut zieht den Besucher bei der Behandlung durchs Brusttiefe, körperwärmtemperierte Wasser. Er dreht und dehnt den rücklings Treibenden leicht, massiert ihn mit sanftem Druck. Tänzerisch bewegt er ihn unter ständigem Körperkontakt. „Das Element Wasser versetzt uns in einen Zustand von Stille, Präsenz und Frie-

den und hat stark regenerativen Einfluss“, sagt die ausgebildete Watsu-Praktikerin Annett Pinkall (44) aus Berlin.

Anders als bei klassischen Entspannungsmethoden muss der Spa-Besucher selbst weder mental noch körperlich aktiv werden – er muss nur tief dafür in die Tasche greifen: Die einstündige Anwendung kostet 19 Euro, eine 90-minütige Kombibehandlung aus Watsu und Shiatsu 169 Euro. Der Preis zahlt sich



Schöner H₂O sparen

Mit Beauty-Produkten Ressourcen schonen

Hahn aufgedreht, Wasser Marsch! Oft lassen wir es beim Einseifen völlig gedankenlos dahinplätschern und verschwenden damit eine kostbare Ressource.

Dem will die neue Naturkosmetik von „Stop the water while using me!“ ein Ende setzen – mit gleichlautendem Appell auf ihren Body-Lotion-, Shampoo-, Handseife und Duschgelspendern. Er richtet sich vor allem an Hotelgäste. Dort nämlich sollen die Produkte ver-

mehrt zum Einsatz kommen, schließlich verbrauche jeder Gast bis zu 1000 Liter Wasser täglich, was der zehnfachen Verbrauchsmenge im eigenen Haushalt entspricht und den ermittelten täglichen Bedarf eines Menschen um das 40-Fache übertrifft.



Die Pflegeserie mit ihren puristisch designten Pumpspendern setzt auf natürliche Inhaltsstoffe: Rosmarin und Grapefruit, Zitrone und Honig, Sesamöl und Salbei oder Zitronenmelisse und Gewürznelken. Die Produkte sind frei von synthetischen Farb- und Duftstoffen, Silikonen, Paraffinen oder anderen Rohstoffen auf Mineralölbasis. Erhältlich sind sie online ab 11,40 Euro über: www.stop-the-water-while-using-me.com.

„Wasser ist absolutes Luxusgut und keine Discountschleuder“

Aqua-Experte Steguweit über den Durstlöscher

Kaum zu glauben: Es gibt nicht nur Wein- sondern auch Wasser-Sommeliers. Der erste Europas ist Arno Steguweit. Mit „Welt Kompakt“ spricht der 33 Jahre alte Aqua-Experte über seinen Beruf und unser wichtigstes Lebensmittel.

WELT KOMPAKT: Wie genau sieht Ihre Tätigkeit aus?

STEGUWEIT: In meiner aktiven Zeit im Restaurant habe ich unseren Gästen das passende Mineralwasser zu Wein und Speisen empfohlen. Dabei muss man allerdings deutlich betonen, dass bei der Auswahl in erster Linie die persönlichen Vorlieben des Gastes im Vordergrund stehen sollten. Derzeit berate und schule ich Interessierte, Zweifler und Firmen mit meinem Wissen rund ums Mineralwasser und meinen erlernten Fähigkeiten als Sommelier.

Ist Wasser nicht gleich Wasser?

Nein, das kann man schlichtweg verneinen. Jeder kann kohlenstoffhaltiges von stillem Mineralwasser unterscheiden, außerdem ist jeder in der Lage, ein „salziges“ Mineralwasser von einem eher Neutralem auseinander zu halten. Viele machen nur den Fehler, dass sie beim Wasserkonsum

qualitativ eher unkritisch sind und sich keine Gedanken über persönliche Vorlieben und Wohlgeschmack auch beim Mineralwasser machen. Bei Limonaden, Bieren, Säften spielen Marken und Qualitäten durchaus eine übergeordnete Rolle. Lediglich beim Wasser wird dieses Bewusstsein über den Haufen gekegelt.

Worauf sollten wir beim Kauf von Wasser achten?

Das ist eigentlich ganz einfach. Jeder von uns hat eine unterschiedliche Vorstellung von gutem Geschmack, aber wer nur darauf achtet, dass auf dem Etikett „natürliches Mineralwasser“ steht, der kauft pure Qualität. Außerdem haben wir in Deutschland mit deutlich über 500 verschiedenen Brunnen stets die Möglichkeit Mineralwasser aus der näheren Umgebung zu erwerben – das unterstützt nicht nur

eine positive Ökobilanz, sondern auch die heimische Wirtschaft. Mineralwasser ist außerdem aus ernährungsphysiologischer Sicht sogar wesentlich wertvoller, als jedes Zusatzpräparat in Brausetablettenformat. Die Bioverfügbarkeit aller enthaltenen gelösten Mineralstoffe ist deutlich höher und effizienter für uns, so dass man Mineralwasser getrost als Nahrungsergänzung für eine gesunde und bewusste Ernährung bezeichnen kann.

Ist es immer ratsam Leitungswasser abzukochen?

In den letzten Wochen gab es ja immer wieder Schwierigkeiten mit der Qualität

von Leitungswasser, so dass es sich zurzeit nur empfiehlt, vorsichtshalber abzukochen. Doch in der Regel sind die Auflagen für eine mögliche Verkeimung so hoch, dass sie eigentlich gar nicht entstehen kann. Alle anderen Begleitereinungen, wie z.B. etwaige Sedimente und Schwebstoffe, lassen sich auch durch abkochen nicht entfernen.

Bis zu 100 Euro kann eine Flasche exquisiter Sprudel kosten. Warum sind einige Wässer so teuer?

Das liegt oft an horrenden Marketingzuschüssen, übermäßigen Transportwegen und extravaganten Verpackungen. Ein gutes und hochwertiges Mineralwasser, das aus der Region kommt und für alle Seiten ordentlich kalkuliert ist, darf gut und gerne 80 Cent bis ein Euro pro Flasche kosten – was eigentlich für ein Produkt wie Mineralwasser, von dessen Hochwertigkeit wir nur profitieren, nicht zu teuer ist. Wasser ist ein absolutes Luxusgut und keine Discountschleuder, denn nicht alle Menschen haben so freien Zugang dazu wie wir in Mitteleuropa. Alles, was darüber liegt, hat meistens einen der ersten drei genannten Gründe.

Muss Gutes immer teuer sein?

Sobald „natürliches Mineralwasser“ auf dem Etikett steht, handelt es sich stets um ein äußerst hochwertiges Produkt, das amtlich zertifiziert und kontrolliert wird – kein Produkt könnte mehr Bio sein als natürliches Mineralwasser. Nur sollte sich jeder, der günstiges Mineralwasser kauft überlegen, wer am Produkt wie viel verdienen kann, und das nicht zuletzt die Abfüller, die die Arbeitsplätze bereitstellen, in die Knie gezwungen werden.

Wie erkenne ich gutes Wasser?

Ein gutes Mineralwasser wird als erfrischend und wohlschmeckend wahrgenommen und bereitet dem Konsumenten ein Gefühl der Zufriedenheit und Befriedigung.

Interview: Anne-Kathrin Hasse



Ein Mann vom Fach: Sommelier Arno Steguweit

FLORIAN BOLK

allerdings aus: Verspannungen und psychische Blockaden werden gelöst, die Schwerelosigkeit im Wasser entspannt ganzheitlich – und entlastet Wirbelsäule und Gelenke. Einen positiven Effekt kann zwar auch Prof. Ulrich Liener nicht abstreiten. Der Direktor der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Stuttgarter Marienhospital ist aber skeptisch:

„Wie bei vielen Wellness-Anwendungen ist auch die Wirkung von Wasser-Shiatsu medizinisch nicht nachgewiesen.“

Für Genießer, die ohne das Zutun eines Therapeuten entspannen möchten, existiert ein Badevergnügen der etwas anderen Art. Beim Floating (engl.: Schweben) ist der Besucher ganz auf sich allein gestellt und der Name Programm: Für den nötigen Auftrieb sorgt körperwarmes, konzentriertes Salzwasser in einem Becken oder muschelförmigen Floating-Tank. Der Körper wird wie im Toten Meer von der Sole getragen, ein Gefühl der Schwerelosigkeit entsteht. Das Besondere: Im schall- und lichtisolierten 2-Meter-Bottich ist der „Floater“ schlagartig von Sinnesreizen abgeschirmt. Gehirn und Nervensystem haben kaum mehr neue Daten von außen zu verarbeiten.

Das Gefühl für Raum und Zeit verschwindet. Absoluter Reizentzug. So geht Extrem-Entspannung.

Therapeutisch wird Floating vor allem im Stressmanagement, bei Burn-out und bei der Suchtentwöhnung eingesetzt. Auch Praxen für Physiotherapie bieten das salzige Schwebbad an. Zum Beispiel „Vita Hall“ im niedersächsischen Bad Rothenfelde. Eine Stunde lang Abdriften kostet dort 40 Euro. „Ich halte sehr viel vom Floating. Es gibt Menschen, die sich nur so entspannen können“, sagt Dr. Nils Graf Stenbock-Fermor, Vorsitzender des Deutschen Orthopäden-Verbandes.

Bleibt nur zu hoffen, dass der raue Winterwind den Körper in seiner neuerworbenen Leichtigkeit nicht umpustet.

Edle Tropfen

Sprudel im Designer-Look

Still, medium oder mit viel Kohlenstoff – bisher waren die Kriterien bei der Wasserwahl relativ simpel. Nun wird das Angebot immer größer. Spitzenrestaurants bieten mittlerweile sogar eigene Wasser-Karten an. Unter ihnen befindet sich manch edles Luxus-Gesöff. Spektakulär zum Beispiel ist die Erscheinung der bis zu 100 Euro teuren Flasche der Marke Bling: Über und über mit Swarovski-Kristallen besetzt dürfte

man wohl mehr für die Flasche als ihren Inhalt zahlen. Schon San Pellegrino hübschte seine Flaschen mit Bulgary-Etikett auf. Im Januar 2012 kommt ein neues Designer-Produkt auf den Markt: Für das „Q Spreequell Premium Mineralwasser“ hat Modeschöpfer Michael Michalsky das Flaschendesign entworfen. „Wasser ist ein Nahrungsmittel. Die Flasche ist Verpackung. Wenn beides harmoniert, nennen wir es Lifestyle, denn die edle Flasche präsentiert das hochwertige Produkt“, sagt der Künstler. Das Design ist ebenso schlicht wie der Inhalt: mild mineralisiertes Edelwasser. Es wird in den Größen 0,75 Liter (5,90 Euro) und 0,35 Liter (3,90 Euro) im Handel erhältlich sein.

