

INHALT

EDITORIAL SEITE 5 MAGAZIN SEITE 8 REGISTER SEITE 164 IMPRESSUM SEITE 166

TITELFOTO: WOLFGANG SCHARDT



24



44



34



86



60



76



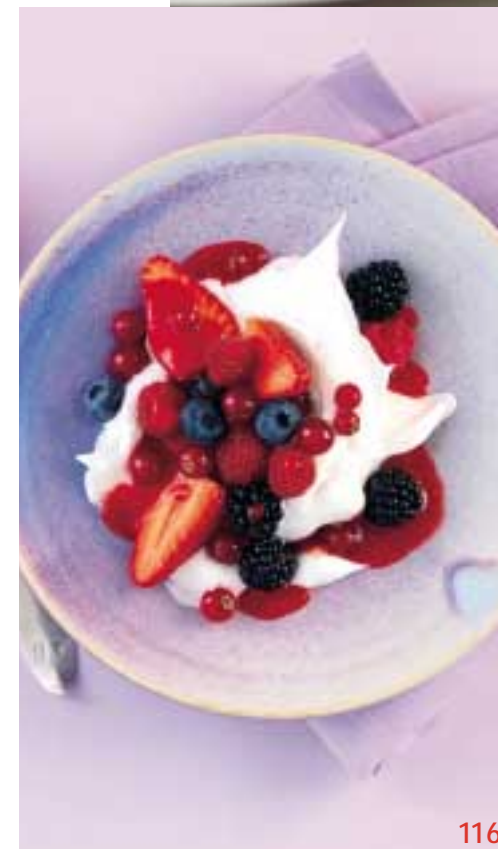
78



90



94



116



136



132



104

24 FIT MIT GRÜNEM

Spitzkoch Heinz Winkler präsentiert farbenfrohe Salate und eine leichte Terrine – alles mit frischem Gemüse. Dazu eine Warenkunde auf Seite 32

34 AROMENZAUBER MIT OLIVENÖL

Neun raffiniert-einfache Rezepte von Cornelia Poletto, Restaurant „Poletto“ in Hamburg, zeigen die Einsatzmöglichkeiten von gutem Olivenöl

44 DIE BESTEN OLIVENÖLE DER WELT

Unsere internationale Jury hat rund 500 Öle des aktuellen Jahrgangs verkostet. Die besten 60 aus Italien, Spanien, Portugal, Frankreich und Übersee

60 DIE NEUE CUISINE MINCEUR

Kochlegende Michel Guérard, Vater der Nouvelle Cuisine, präsentiert sieben neue Gerichte aus seiner höchst raffinierten Schlankeitsküche

72 ELIXIER DES LEBENS – WASSER

Von Mineralwasser kann der Körper gar nicht genug bekommen. Die richtige Sorte für jeden Genießer

76 HEILIX BÄUCHLE!

Patron Vincent Klink ist unheilbar gesund. Trotz seiner Rundungen sind die medizinischen Werte fantastisch – dank der Schwabendiat

78 KRAFTVOLL STARTEN

Die Frühstücksideen von Christian Henze sichern ein gutes Erwachen. Mit Warenkunde auf Seite 84

86 TEE-ZEREMONIE

Grüner Tee schützt vor Krebs und Herzinfarkt. Außerdem schmecken die aktuellen Edel-Blättchen aus Asien auch noch ganz hervorragend

90 DELIKAT UND LEBENSWICHTIG: SALZ

Meersalz von Europas Küsten ist viel subtiler und mineralstoffreicher als profanes Salinensalz. Wir stellen die besten Körnchen vor

94 AUF DIE LEICHTE TOUR

Der Wiener Küchenchef Christian Petz präsentiert Gerichte seiner L.I.F.E.-Diät. Wir haben sie ausprobiert

104 WELLNESS FÜR GEMÜSE UND FISCH

Mit den neuen Dampfgarern lassen sich viele Gerichte fettarm und einfach zubereiten. Ein Markt-report mit Rezepten von Thomas Martin

112 MAMPF MIT METHODE

Wir haben unseren Kollegen Stephan Clauss auf die Montignac-Diät gesetzt. Sein intimes Tagebuch

116 DESSERTS FÜR DIE SCHLANKE LINIE

Mit Früchten und Milchprodukten, ohne zu viel Fett und Zucker, geraten die Nachspeisen von Clemens Baader federleicht. Mit Warenkunde auf Seite 122

124 DER FEINSCHMECKER-Club

Für alle Leser zum Bestellen: erstklassige Olivenöle, Tee, Meersalz, luxuriöse Schokolade, kupferne Töpfe und gute Lektüre für Genießer

128 MÄNNER UND FRAUEN

Für den Herrn die Schlachtplatte, für die Dame die Salatblättchen – wie soll man da zusammenpassen?

132 KRÄFTIGER KAKAO

Schokolade mit hohem Kakaoanteil ist in Maßen gesund – und die neuen Luxustafeln der europäischen *chocolatiers* sehen bezaubernd aus

136 GÄNSELEBER OHNE BRIOCHE?

Ein Tischgespräch mit dem Ernährungsexperten Nicolai Worm über Kohlenhydrate, Übergewicht und das gesunde Glas Wein am Abend

142 50 TOLLE WELLNESSHOTELS

Ausführliche Tipps der Redaktion für einen genussreichen, erholsamen Urlaub in Deutschland, Österreich, der Schweiz oder Südtirol