

FOOD and friends

GRATIS
FÜR SIE

NORDSEE  MAGAZIN I / 2016

JETZT AUFBRECHEN ...

... um das echt schöne Kuba
noch zu erleben **Seite 24**

AB IN DIE KÜCHE

... mit Tim Raue und
Paula Bosch **Seite 34**



Wir lieben Fisch!

Und kochen ein Menü mit Skrei und Hering für Sie

Seite 6

ES GIBT LEUTE, DIE KEINEN FISCH MÖGEN.
WIR SEHEN DAS NATÜRLICH ETWAS ANDERS.
ABER AUCH UNS SCHMECKT DER NEUE

„Portobello“

JETZT PROBIEREN! UNSER NEUES
100% VEGANES PORTOBELLO-PILZ BRÖTCHEN
MIT WALNUSSPESTO UND TOMATEN-PAPRIKA-SALSA.
DA DARF DER FISCH MAL PAUSE.



NORDSEE 

Wir sind Fisch.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ist das toll, wenn sich zum Jahresbeginn wieder alles frisch anfühlt. Da ist so viel neu zu entdecken und zu genießen! Ich kann mich ja schon für praktische Kleinigkeiten wie ein richtig scharfes Messer begeistern, das mein Kochvergnügen steigert. Mehr Küchen-Knaller finden Sie in dieser Ausgabe von FOOD AND FRIENDS ab Seite 14. Weltbewegender sind natürlich Schnittstellen und Augenblicke, in denen die Zeit ganze Länder verändert, wie in Kuba vor der Öffnung Richtung USA: Man sollte ganz schnell hin, um das echte, alte noch zu erleben, mit den bunten Oldtimern und den freundlichen Menschen, die ihre Wohnungen für Gäste öffnen. So ist die wunderbare Energie, die die Karibik-Insel jetzt hat, besonders spannend zu spüren. Den Bericht unserer Autorin lesen Sie ab Seite 24.

Mit frischer Neugier haben auch vier Freunde für unser Kochclub-Menü fast vergessenes Gemüse entdeckt, und wie gut es zu grünem oder in Salz eingelegtem Hering und Skrei passt. Skrei ist edelster Kabeljau, den es nur von Januar bis April gibt und den Sie nicht verpassen sollten. Leckere Rezepte finden Sie ab Seite 12. Wobei Sie jetzt neu von NORDSEE auch frische Fischsalate im Kühlregal Ihres Supermarkts finden können. Und natürlich jederzeit frisch und fertig zubereiteten Fisch für gleich „auf die Hand“ in den Filialen. So wie meine Tochter Judith ihn besonders gern isst. Wenn nicht Fasnachtssküchlein, von denen sie in Basel kaum genug kriegen konnte, wie sie ab Seite 30 verrät. Helau, alaaf, ist ja bald Karneval! Viel Spaß beim Feiern und Lesen von FOOD AND FRIEND!



Ihr Heiner Kamps

Diesmal in FOOD AND FRIENDS:

Vier Freunde kochen ein Menü mit Hering und Skrei; Das echte alte Kuba in Aufbruchstimmung; Judith Kamps Garcia hatte Spaß in Basel.

PS: Möchten Sie auch einmal nach Basel? Dann machen Sie doch bei unserem Gewinnspiel mit auf den Seiten 30 und 42!

Impressum

Herausgeber:

NORDSEE Holding GmbH
Klußmannstraße 3
27570 Bremerhaven

Gesamtprojektleitung (V.i.S.d.P.):
Elke Averbek

Redaktionsleitung:
Karen Cop

Verlag:
Journal International
Verlags- und Werbegesellschaft mbH

Hanns-Seidel-Platz 5
81737 München
www.journal-international.de

Verlagsleitung: Stefan Endrös,
Gerd Giesler, Christian Schwalbach

Autoren: Karen Cop, Claudia Götz,
Nicole Hannay, Judith Kamps Garcia,
Lea Reichardt, Timm Rotter, Jutta
Rubach, Antoinette Schmelzer

Anzeigen:
pickert@journal-international.de

Artdirektion:

Alexandra Handgrödingner

Bildredaktion: Markus Hirner,
Cornelia Greil

Litho: PMI Publishing Verlag GmbH &
Co. KG, München

Lektorat: Maïke Zürcher,
Norbert Misch-Kunert

Herstellung: Axel Ringel

Druck: Oberndorfer Druckerei,

Oberndorf/Österreich

Alle eingesandten Materialien/
Manuskripte müssen mit einem
frankierten Rückumschlag
versehen werden.

© Copyright 2015 NORDSEE Holding
GmbH. Nachdruck, auch auszugsweise,
von Texten und Fotos bzw.
das Abspeichern auf elektronischen
Medien nur mit Genehmigung
des Herausgebers.

INHALT FOOD and friends

23

Knuspriger Dreh:
der neue Crispy
Garnelen-Wrap von
NORDSEE.



KÜCHENLATEIN

Fünf Wahrheiten über Rettich

Himmlische Aromen, süß und pikant13

Fischkunde: Wolfsbarsch

Wissenswertes über einen feinen Raubfisch 20

Die neue deutsche Küche und ihr Wein

Paula Bosch und Tim Raue im Interview 34

NEWS VON UNS

Der 14. Nationale Azubi Award

Eine NORDSEE Azubine holt Bronze 16

Neu von NORDSEE

Fischsalate aus der Frischetheke im Supermarkt18

Ist der knusprig!

Der neue Crispy Garnelen-Wrap von NORDSEE..... 23

Franchising bei NORDSEE

So wurde Quereinsteiger Stefan Fietz Unternehmer..... 28

Feinkost ohne Fleisch

Die neuen Vегgie-Salate von HOMANN 29

KOCHCLUB

Gute Freunde in der Stadt

Hering, Skrei, fast vergessene Gemüse und viel Spaß
sind die Zutaten des köstlichen Menüs für vier Freunde6

Dreimal Wolfsbarsch!

Drei leckere Zutaten, drei Rezepte für Wolfsbarschfilets 22

6

„Wir lieben Fisch!“: Vier Freunde aus Hamburg haben ein Menü mit Hering, Skrei und Heidelbeerdessert für uns gekocht.





24

Kuba, jetzt!

Denn noch ist die alte Kultur zu erleben, während die Insel im Aufbruch ist.

HORIZONTE

Im Aufbruch: Das jetzt noch echte Kuba

Kubaner, Kultur und das schönste Korallenriff der Welt 24

Kunst und Karneval in Basel

Judith Kamps Garcia entdeckte eine süße Altstadt, die tolle Fasnacht und viele Basler „Läckerli“ 30

FREIZEIT

Ab in die Küche!

Schönes, praktisches und witziges Kochzubehör 14

Fünfmal Skisport abseits der Pisten

Airboarding, Eishockey, Schneeschuhwandern, Eissurfen und Eispolo im Schnell-Check..... 36

Hören und sehen

Aktuelle Kino-, Buch-, Musik- und Kulturtipps 38

Suchen und gewinnen

Rätsel lösen und am großen Gewinnspiel teilnehmen! 42

////////////////////////////////////

14

Bunt, gut, praktisch:

zehn neue Küchenaccessoires.



36

Spaß im Schnee:

Sport ohne Ski.



29

Fleischlos glücklich: mit leckeren Veggie-Feinkostsalaten von HOMANN.



Jürgen (34) hat mit Freunden ein Internet-Start-up-Unternehmen gegründet – und kocht mittags auch mal für seine Kollegen.

Caro (32) arbeitet in einem Kleiderladen und ist ausgebildete Tänzerin. Eine gute Qualität der Kochzutaten ist ihr besonders wichtig.



A man with a beard and a woman are smiling and looking at the camera. The man is holding a small piece of food, and the woman is holding a glass of white wine. They are standing in front of a wooden wall with some writing on it.

Andreas (32) ist Ingenieur, kennt sich gut mit Holz aus und baut auch am Nest für sich und Astrid.

Astrid (29) arbeitet als Kinderpsychologin und vermittelt auch in der Praxis ansteckende Freude an gesundem Essen.

Hier ist DAS
Geheimrezept für
einen tollen Tag:
frischer Fisch, wieder-
entdecktes Gemüse,
viel Spaß mit netten
Leuten – und alles
einfach nachzukochen!

FOTOS: KITCHENKISS.DE •

FOOD: KAREN COP

Diese vier Freunde sind typische moderne Städter: Sie genießen die kulturelle Vielfalt von Hamburg, wo sie leben, und pendeln gefühlsmäßig zwischen Fernweh und Landliebe. Wie gut, dass ihre Hansestadt einen guten Flugplatz und Bahnhöfe hat, durch die sie in die Welt düsen können! In der sie voller Neugier lecker essen und deshalb etwas verwöhnt sind. Und erst recht das genießen wollen, was vor den Türen ihrer großen Stadt schwimmt oder wächst: frischen Fisch natürlich und wiederentdeckte alte Gemüsesorten wie Rote Bete und Pastinaken, die keine langen Wege zurückgelegt haben. Und all diese Köstlichkeiten nicht nur nach einer langen Feiernacht vom Fischmarkt in Altona, sondern selbst gemacht, weil sie wissen, dass man sehr wichtige Zutaten nicht kaufen kann, z. B. die Freude beim gemeinsamen Kochen mit Freunden, die Herz und Seele erwärmt. Ihr Menü zeigen sie auf den folgenden Seiten.

Gute Freunde
in der Stadt



1. Gang

Rote-Bete-Suppe mit Brathering

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 600 g Rote Bete • 2 Schalotten • 4 EL Olivenöl • 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rotweinessig • Salz • 2 EL Crème fraîche • 1 TL Sahnemeerrettich
- 150 ml Schlagsahne • 3 Zweige Petersilie • 8 grüne Heringe
- 4 EL Zitronensaft • Pfeffer • 4 EL Mehl • 4 EL Butterschmalz

ZUBEREITUNG

Rote Bete schälen, grob würfeln. Schalotten schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin anrösten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Essig zugeben, salzen, bei geschlossenem Topf 20 Min. kochen lassen. Crème fraîche, Meerrettich und Sahne verrühren. Petersilie abbrausen, zupfen, fein hacken. Heringe kalt abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Happen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern, rundum in Mehl wenden. Butterschmalz erhitzen, Heringe darin von beiden Seiten je 4 Min. knusprig braten. Suppe fein pürieren. Sahnecreme hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.



1 Wenn die Rote Bete kurz im Ofen erhitzt wird, lässt sie sich leichter schälen.

2 Beim Bete-Kochen lieber Gummihandschuhe und Schürze anziehen!

3 Die Betewürfel werden erst mit der gewürfelten Schalotte in Olivenöl angebraten, bevor sie mit Gemüsebrühe und Rotweinessig abgelöscht werden.



**Gebratenen
Hering** nach
und nach in die
Suppe legen
oder dazu
essen!



Extra-Tipp

Schwedische Glasbläserheringe sehen toll aus, schmecken großartig und sind einfach einzulegen! Für 2 Gläser à 500 ml am besten 8 ausgewählte Salzheringe kaufen, filetieren und einige Stunden in kaltem Wasser wässern. 300 ml Rotweinessig mit 250 ml Wasser, 100 g Zucker und ½ TL Salz aufkochen, dann abkühlen lassen. 2 rote Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden, 2 kleine Möhren in Scheiben, 1 Stück Ingwerwurzel (10 g) und 1 Stück Meerrettich (20 g) schälen und würfeln. Abwechselnd in die sauberen Gläser schichten, mit je 1 TL weißen Pfefferkörnern, Piment und Koriandersamen, 2 TL gelben Senfkörnern und 2 Lorbeerblättern würzen. Mit dem Essigsud übergießen, die Gläser verschließen. Schmeckt nach 3 bis 5 Tagen perfekt!



Das Wurzelgemüse wird nur kurz in heißem Olivenöl rundum angebraten, damit es aromatisch, vitaminreich und bissfest bleibt.



Die feinen Skreifilets „pochieren“ in der Thymianmilch, das heißt: Sie ziehen im warmen Sud gar – nicht kochen, damit sie nicht zerfallen!



Weintipp

Der angenehm trockene Entre-deux-Mers ist ein Qualitätswein aus dem Bordeaux. Die Trauben reifen zwischen den Flüssen Garonne und Dordogne. Mit seiner charmant-aromatischen Leichtigkeit passt er sehr gut zu feinen Fischen wie dem Winterkabeljau, harmonisiert aber auch gut mit dem Gemüse. NORDSEE bietet Ihnen den Weißwein aus dem Jahr 2014 in ausgewählten Filialen.



Gesalzene Chips zum Snacken: in Öl gebratene Pastinakenscheiben.

Skrei mit Noilly-Prat und Wurzelgemüse

ZUTATEN (für 4 Personen)

• 1 Schalotte • 4 EL Butter • 400 ml Fischfond • 100 ml Noilly Prat
• ½ Bund Thymian • 500 ml Milch • 100 ml Sahne • 500 g Wurzelgemüse
(z.B. rote und gelbe Rüben, Pastinaken, Petersilienwurzeln) • 4 Skrei-
Filets (Loins) • Olivenöl • Fleur de Sel • weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schalotte schälen, fein würfeln, in 1 EL Butter glasig dünsten, mit Fischfond und 50 ml Noilly Prat löschen, um die Hälfte einkochen lassen. Thymian, Milch und Sahne zugeben, wieder ca. 40 Min. einkochen. Das Gemüse putzen, in Stifte schneiden. Die Thymianmilch durch ein Sieb passieren, kurz aufkochen, vom Herd nehmen, den Skrei hineinlegen und 6 Min. ziehen lassen. Gemüse in Olivenöl bissfest braten. Skrei aus der Milch nehmen, mit Gemüse anrichten. Soße kurz aufkochen, ausstellen, mit 50 ml Noilly Prat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit 3 EL kalter Butter per Pürierstab aufschäumen und über den Fisch geben.

Zum Winterkabeljau die Gemüsestifte anrichten und mit der Noilly-Prat-Thymianmilch übergießen. Dazu passt ein Wildkräutersalat.



Fast vergessenes Wurzelgemüse

Gelbe Rüben sagt man auch zu orangenen Karotten, weil die deutschen früher immer gelb waren. Erst im 17. Jahrhundert wurde in den Niederlanden die Sorte in Orange gezüchtet. Und auch weiße, rote und violette Sorten verschwanden vom Markt.

Pastinaken werden auch Hammelkarotte, Moor- oder Germanenwurzel genannt. Sie waren bereits bei den Römern beliebt und erleben gerade ein großes Revival, zumal sie roh zu knabbern sind, aber auch als Püree schmecken: fein, süßlich, würzend.

Petersilienwurzeln werden öfter mit Pastinaken verwechselt, sind aber meist größer und ihre Blätter ähneln der von glattem Petersilienkraut sehr. Auch der süße und aromatisch würzende Geschmack ist kräftiger als der der Pastinake, erinnert mehr an Knollensellerie. Tolle Beilage, auch als Puffer!

Rote Beten liegen sehr im Trend, weil sie supergesund sind, einen wunderbar kräftigen Geschmack haben und eine beeindruckende Farbe – und diese ist immer öfter nicht tiefrot. Es gibt auch gelbe, orangene, weiße und weiß-rot geringelte Sorten, die sich hübsch auf dem Teller machen. „Burpees Golden“ heißt zum Beispiel eine süße, sehr leckere Spezialität aus England.

Lager-Tipp: In einer Kiste mit Sand vergraben, halten sich alle Wurzeln länger frisch als im Kühlschrank, mindestens 4 Wochen.

2.
Gang

Die Cantucci
in ein Tuch einschlagen oder eine Tüte füllen, dann mit etwas Hartem zerdrücken.

ALLE ZUTATEN AUF EINEN BLICK

NORDSEE FISCHTHEKE

- 8 grüne Heringe
- 8 Salzheringe
- 4 Skrei-Loins
- Fleur de Sel
- Sahnemeerrettich

GEMÜSE UND OBST

- 600 g Rote Bete
- 3 Schalotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Möhren
- 500 g Wurzelgemüse
- 300 g Heidelbeeren (frisch/TK)
- 1 Orange

GEWÜRZE & KRÄUTER

- 3 Zweige Petersilie
- ½ Bd. Thymian
- weißer Pfeffer
- 10 g Ingwerwurzel
- 20 g Meerrettichwurzel
- 1 TL Piment
- 1 TL Koriandersamen
- 2 TL Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter

ÖL & SAUCEN

- Olivenöl
- Rotweinessig
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Fischfond

SONSTIGES

- 2 EL Crème fraîche
- 150 ml Schlagsahne
- 4 EL Mehl
- 4 EL Butterschmalz
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Butter
- 500 ml Milch
- 160 g Zucker
- 200 g Cantucci
- 100 g Joghurt
- 100 g Frischkäse

WEIN

- 100 ml Noilly Prat
- 4 EL weißer Portwein
- 1 Flasche Entre-deux-Mers



3.
Gang

Heidelbeertrifle

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 200 g Cantucci • 4 EL weißer Portwein • 1 Orange • 100 g Joghurt • 100 g Frischkäse • 1 Orange • 60 Gramm Zucker • 300 Gramm Heidelbeeren (frisch und/oder TK)

ZUBEREITUNG 4 Cantucci beiseitelegen, den Rest grob zerbröseln, die Hälfte auf 4 Gläser verteilen. Mit je 1 Teelöffel Port beträufeln. Orange auspressen, Saft mit Joghurt, Frischkäse und Zucker verrühren, Hälfte der Creme über Cantucci geben. Frische Heidelbeeren abbrausen, Hälfte über die Creme streuen. TK-Beeren schmecken übrigens auch gefroren toll darin! Dann alle Zutaten der Reihe nach noch einmal ins Glas schichten, mit übrigem Port beträufeln und einem Cantuccio servieren.



Die Creme mit einer Gabel anrühren – schmeckt auch mit Honig statt Zucker.



Bewerben Sie sich bei uns



Haben Sie Freunde, Bekannte oder Kollegen, mit denen Sie gerne kochen? Dann schicken Sie uns doch ein Foto Ihrer Küchencrew und verraten Sie uns, was Sie für FOOD AND FRIENDS kochen möchten. Einfach per Mail an: kochclub@journal-international.de





Fünf Wahrheiten über Rettich

Weiß, grün, rot oder schwarz? Lang oder rund? Könnte alles Rettich sein. Mehr über das scharfe Gemüse und seinen Look der Saison.

1 Schwarz und länglich oder rund sind die Knollen des Winterrettichs, den schon die Ägypter mochten. Jetzt erlebt die alte Sorte ihr Comeback auf unseren Märkten. Weil der schwarze Rettich besonders scharf ist!

2 Schwarzer, lilafarbener oder roter Rettich wird von Oktober bis März verkauft, danach startet die Saison der weißen Verwandten. Unsere heimischen Sorten haben weißes Fruchtfleisch, asiatische manchmal rosafarbenes. Japanischer Rettich, „Wasabi“, ist grün, sehr scharf und gehört eigentlich nicht zu den Rettichen, sondern zu den Kreuzblütlern, die nur in Japan und auf der russischen Insel Sachalin vorkommen.

3 Farbiger Rettich wird geschält, weißer kann ungeschält gegessen werden, beide roh oder gekocht, gerieben oder geraspelt für Soßen, Cremes, Salate ... Schnell gemacht und toll zu gegrilltem, geräuchertem oder rohem Fisch schmeckt rohes Rettich-Carpaccio mit Meersalz. Das ist Ihnen zu scharf? Beim Kochen verflüchtigt sich die meiste Schärfe.

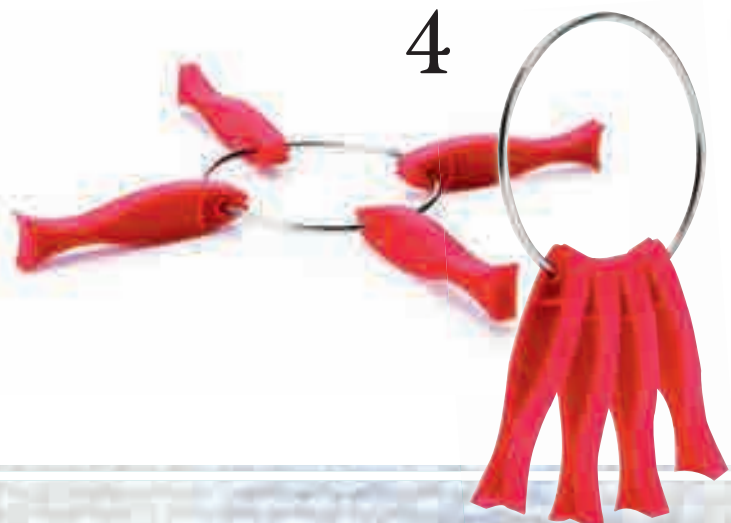
4 Rettich bleibt im Gemüsefach etwa vier Tage frisch; ohne Laub in einer Kiste mit Sand vergraben, kann er bis zu einem halben Jahr halten.

5 Sirup aus schwarzem Rettich wirkt gegen Husten: Kappe abschneiden, in der Mitte 1/3 des Fleisches rausschneiden, mit einer Stricknadel ein Loch bis zur Spitze stechen, Rettich auf ein Gefäß setzen, mit braunem Zucker füllen, mit der Kappe abdecken. Die nächsten drei Tage immer wieder eine Schicht ausschneiden. Dreimal täglich einen Esslöffel Saft einnehmen, der sich im Glas sammelt!



Ab in die Küche!

Mit richtig schönem Handwerkszeug macht Kochen doppelt Spaß.
Zum Beispiel mit unseren zehn Lieblings-Küchenknallern.



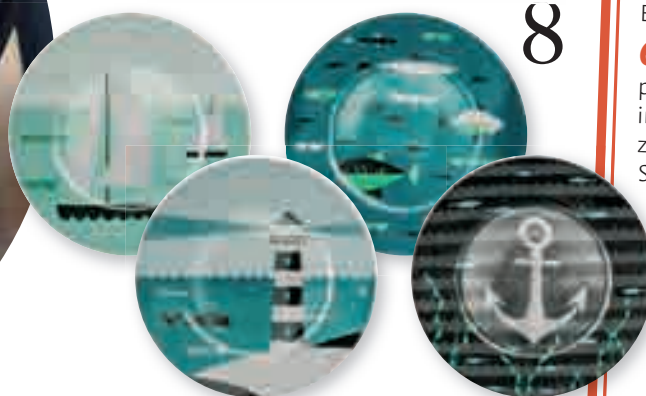
5



6



8



9



10



1 VORRATSKAMMER Ob Kräuter, Olivenöl, Essig oder Zwiebeln – Zutaten dieser Art bewahrt Starkoch Jamie Oliver stilvoll in diesen handbemalten Terrakottagefäßen auf. Ab ca. 12 € über www.design-3000.de

2 RETROBESTECK Das Design des Besteckklassikers Mono T stammt aus den 60er-Jahren, die echten Teakholzgriffe liegen zeitgemäß gut in der Hand. Jetzt wieder neu! 180 €, www.mono.de

3 SAUBERMANN Die Edelstahlseife Fish Magic Soap zaubert Fisch- oder Knoblauchgerüche einfach von den Fingern. Ca. 14 €, von www.kikkerland.com

4 RINGELREIHE Vier rote Fischchen aus hitzebeständigem Plastik schützen den Tisch vor heißen Töpfen, Pfannen oder Auflaufformen. Von Monkey Business, ca. 15 €, über www.design-3000.de

5 EITRENNER Der goldige Yolk Fish von Peleg Design hat großen Appetit auf Ei gelb und trennt es mühelos vom klaren Eiweiß, ca. 11 €, z.B. über www.ikarus.de

6 KÜHLE KRÄUTER Der Herb Savor verpflanzt den Kräutergarten kurzerhand in die Kühlschrankschür und hält die würzigen Stängel knackig frisch – sogar Spargel. www.connox.de, ca. 17 €

7 FRISCHEKICK Bei der Vorratsdose Gusto ist der Name Programm: Das Essen bleibt appetitlich und die Glasform macht sogar auf dem Tisch eine gute Figur. Ab ca. 12 € in verschiedenen Größen von www.leonardo.de

8 TISCH AHOI! So lautet die Devise der Geschirrschere mit dem maritimen Design im Stil der 50er-Jahre. Beilagenteller im 4er-Set ca. 24 €, www.design-3000.de. Auch ein Tablett, eine Gläserreihe, Karaffe oder Tassen sind erhältlich.

9 VERSCHÄRFT Der Biber mit seiner immerscharfen Zahn-bisskante stand Pate für die neuen Bionic Messer von Fissler: Sie schärfen sich wie von selbst. Ein Santoku- oder ein Kochmesser kostet um 375 €, www.fissler-shop.de

10 BROTTZEIT Die beste Art, Gebackenes lange frisch zu halten: im rustikalen Brotbeutel aus atmungsaktiver Baumwolle von Birkmann. 9,95 €, www.design-3000.de

Marina Gerspach ist die stolze Bronze-Siegerin des 14. Nationalen Azubi Awards. Mit ihr freut sich das ganze NORDSEE Team, das sich sicher war, dass sie „es rocken würde“.

TEXT: JUTTA RUBACH



Gute Vorbereitung führt zum Ziel: die begehrte Auszeichnung und eine Städtereise mit Shopping-Gutschein.

NORDSEE Azubine holt Bronze – wir gratulieren!



Die Gewinnerinnen Marina Gerspach von NORDSEE, Katharina Seidenfuß von Ikea und Daniele Bäuerle von KFC.

Kaum trug Marina Gerspach stolz ihre Medaille, machte sie sich Gedanken, wie es weitergeht: „Ich bleibe jetzt in meinem Store und beende die Ausbildung zur 1. Büfetkraft. Danach möchte ich mich zum stellvertretenden Store Manager ausbilden lassen. Außerdem reizt mich, im Fernstudium den Betriebswirt für Systemgastronomie zu absolvieren. Die Teilnahme an dem Wettbewerb hat mir bewiesen, dass ich mich beruflich richtig entschieden habe.“ Den Nationalen Azubi Award lobt die DEHOGA jährlich bei der Anuga Messe in Köln aus. Top Ten gab es dieses Mal – darunter sieben Frauen. Den ersten Platz machte Daniela Bäuerle von KFC, den zweiten Platz Katharina Seidenfuß von Ikea. 24 Ausbildungsbetriebe hatten sich insgesamt beteiligt, 41 der besten angehenden Fachfrauen und -männer für Systemgastronomie gingen an den Start.

MARINAS WEG ZUM ZIEL

„Ich wollte unter die besten zehn kommen. Als die Plätze zehn bis fünf bereits

vergeben waren, habe ich mich innerlich von einem Preis und dem Erreichen meines Ziels verabschiedet. Als mein Name dann doch noch aufgerufen wurde, habe ich das zuerst gar nicht richtig realisiert und zunächst nicht mitbekommen, was ich alles gewonnen habe.“

TOLLES RAHMENPROGRAMM

Was hat die Preisträgerin bei der Vorbereitung der Bewerbung besonders geschätzt?

„Da ich nicht nur für NORDSEE angetreten bin, sondern auch für den DEHOGA Baden-Württemberg, wurde ich von beiden Seiten gefördert. DEHOGA hat mich eine Woche in ein Hotel zu einer Vorbereitungswoche eingeladen, wo mir viel Neues vermittelt und auch Wissen aufgefrischt wurde. Zudem durfte ich einen Tag an meiner ehemaligen Berufsschule Vorträge üben und konnte mit den Lehrern noch mal das Wichtigste durchgehen. Die Firmenzentrale hat mich, wie auch die anderen zwei Teilnehmer, zu Vorbereitungsstagen nach Bremerhaven

eingeladen. DEHOGA und NORDSEE waren immer an meiner Seite und haben mir die Aufregung genommen. Mir hat sehr gut gefallen, dass alles fair ablief, und obwohl wir gegeneinander kämpften, war die Stimmung unter den Teilnehmern immer sehr freundlich. Zudem war ich begeistert von dem Rahmenprogramm und den Vorträgen der Unternehmensgründer beim Forum für Systemgastronomie.

KNIFFELIGE AUFGABE? GELÖST!

Eine der zu lösenden Aufgaben bestand darin, ein besonderes Konzept für ein Schnitzelgericht zu entwickeln, das vor allem nachhaltig sein sollte. Da NORDSEE Nachhaltigkeit ganz groß schreibt, konnte Marina Gerspach hier gut mithalten.

Und dass es bei dem Schnitzel um Fleisch statt um Fisch ging, war das problematisch? „Nein, denn wir lernen im Unternehmen, sehr sorgfältig mit unterschiedlichen Lebensmitteln umzugehen“, so Marina Gerspach selbst, die sich über ihre gewonnene Städtereise nach Hamburg freut und dort sicherlich auch den gewonnenen Shopping-Gutschein einlösen wird.

Nachhaltigkeit bei NORDSEE

Ein Großteil der Verpackungen bei NORDSEE ist schon seit 2014 vollständig biologisch abbaubar und auch bei den Produkten liegt der Fokus auf nachhaltigen oder biologisch zertifizierten Beständen. So stammen die Fisch- und Seafood-Produkte zu rund 80 Prozent aus Wildfang und zu 20 Prozent aus Aquakulturbetrieben. 80 Prozent dieser gelieferten Produktmenge bezieht das Unternehmen aus nachhaltig oder biologisch zertifizierten Beständen bzw. Produktionen.

Willst du Azubi bei NORDSEE werden?

Dann sag einfach „ja“ und bewirb dich jetzt! In rund 400 Filialen erwarten dich große Karrierechancen und viel Spaß.

Für den Ausbildungsbeginn im Frühjahr 2016 haben wir 44 freie Ausbildungsstellen und für den Start im Herbst 2016 werden 118 Ausbildungsstellen frei sein. Und da wir die Nummer eins in der Fischgastronomie sind, erwarten dich beste Bedingungen.

Unsere Azubis bekommen im **1. Lehrjahr 800 Euro monatlich, im 2. Lehrjahr 900 Euro und im 3. Lehrjahr 1.000 Euro.** Wenn du mit guter Leistung abschließt, erhältst du eine Übernahmegarantie.

Als karriereorientierte Ausbildungen bieten wir an:

- 1) **Fachmann/-frau für Systemgastronomie**
- 2) **Fachkraft im Gastgewerbe**
- 3) **Kaufmann/-frau im Einzelhandel**
- 4) **Verkäuferin/Verkäufer**

Freu dich auf Kontakt zu vielen Menschen, eine individuelle Unterstützung während deiner Ausbildung und wechselnde Teams in den verschiedenen Städten.

Komm und schnupper mal rein!

Wir freuen uns über deine Nachricht an Famke Wettwer (famke.wettwer@nordsee.com).

Und wenn du dich **gleich bewerben** möchtest, bitte an: **ausbildung@nordsee.com**



Frischer Wind im Kühlregal

13

Fisch ist gesund und gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu – da sind sich Experten einig! Wenn er dazu auf fein abgestimmte Rezepturen mit besten Zutaten trifft, wird er besonders lecker. Freuen Sie sich doppelt auf die neuen Fische Spezialitäten, Fischsalate und Fischfeinkost von NORDSEE! Sie sind ab sofort im Supermarkt zu kaufen, damit Sie geschmackvoll zubereiteten Fisch immer und überall genießen können: zu Hause zum Abendbrot, in der Mittagspause im Büro oder beim Picknick im Freien.

WIR SIND FISCH!

Seit 120 Jahren steht NORDSEE für herausragende Fisch-Qualität. Als am 23. April 1896 der Startschuss für das Unternehmen „Deutsche Dampffischerei-Gesellschaft NORDSEE“ fiel, war es das erklärte Ziel, neben den Verbrau-

chern in der Heimatregion, die Menschen im küstenfernen Landesinneren mit hochwertigem Frischfisch zu versorgen. NORDSEE startete mit einer eigenen Fischfangflotte von sieben Dampfern. Bis heute ist die Frischegarantie zentraler Bestandteil des immer reicher werdenden Angebots. Die Philosophie von NORDSEE bleibt so einfach wie zeitlos attraktiv: köstlicher Fisch und leckere Fischprodukte, so, wie Fisch sein muss, natürlich und frisch.

IHRE NORDSEE IST NOCH NÄHER

Die lange Erfahrung in Sachen Fisch nutzte NORDSEE aber nicht nur, um an diesen Stärken festzuhalten, sondern um stets innovativ zu bleiben: Deshalb können Sie fertig zubereiteten Fisch von NORDSEE jetzt nicht nur in den NORDSEE Restaurants genießen, sondern wo und wann immer Sie wollen. Im Kühlregal Ihres Supermarkts

finden Sie jetzt: Fischsalate mit klassischen und innovativen Rezepturen, Matjes, Lachs aus nachhaltigen Fängen sowie trendige Fischcremes, die als Brotaufstrich oder zum Dippen schmecken. Und bestimmt genießen Sie Ihr gutes NORDSEE Feeling mit dem Restaurant-Topseller kross panierten Backfisch auch zu Hause. NORDSEE ist nun immer ganz in Ihrer Nähe, auch wenn die nächste Filiale weiter weg sein sollte. Verwöhnen Sie sich, so oft Sie wollen mit hochwertigem Fisch und raffinierten Rezepturen. Sie erkennen alle neuen NORDSEE Fische Spezialitäten in den Kühltheken ganz einfach am vertrauten NORDSEE Schriftzug.



Seit knapp 120 Jahren steht NORDSEE für frischen Fischgenuss, höchste Qualität und leidenschaftliche Liebe zu Fisch. Nun bringt NORDSEE auch eine Vielfalt an Spezialitäten in die Kühltheken Ihres Supermarkts.

TEXT: CLAUDIA GÖTZ



Noch mehr Fischspezialitäten

Die neuen Cremes mit Thunfisch, Lachs oder Makrele (2–4) laden zum Schlemmen ein, zum Beispiel zum Dippen, als Brotaufstrich oder einfach so direkt aus der Packung. Für das NORDSEE Feeling zu Hause gibt es den Filial-Topseller: kross panierten Backfisch (1).

So viele Fischsalate

Klassisch oder trendy, leckerer Brotaufstrich oder köstliche Beilage zu Pellkartoffeln – ganz wie Sie möchten! Aber Sie haben noch mehr Auswahl, denn NORDSEE bietet neben den klassischen Varianten Roter Heringssalat mit roter Bete & Preiselbeeren oder Dill-Heringshappen mit Gurke & Zwiebeln (5–6) auch trendige Fischsalate (7–8) mit Lachs oder Flusskrebs. Der Lachssalat verführt mit feiner Apfel-Meerrettich-Rezeptur, der Flusskrebs-Cocktail besticht durch die Apfel- und Curry-Note.

Sommer-Matjes

Als ganz besondere Spezialität gelten diese Rauchmatjes (13), denn sie sind nicht nur aus nachhaltiger MSC-Zertifizierung, sondern aus dem Sommerfang. Ihr Fettgehalt beträgt 14 bis 18 Prozent. Zudem werden die Heringe nur so viel wie nötig gesalzen, um den puren und vollen Geschmack zu erhalten. Der Einsatz eines speziellen Reifeverfahrens gibt ihnen ihre typische Farbe und eine zarte Konsistenz.

Unser bester Lachs

NORDSEE weiß, wie man das Beste aus Lachs (9–12) macht: Der Zuchtlachs kommt fangfrisch aus Aquakulturen in Norwegen. Der Sockeye Wildlachs aus dem Pazifischen Ozean ist MSC-zertifiziert. Verfeinert wird alles in Deutschland: geräuchert über einheimischen Edelhölzern mithilfe eines einzigartigen Kaltrauchverfahrens und von Hand gesalzen.

Fischkunde: Wolfsbarsch

Wenn der Barsch lächelt, dann wie der Wolf zu Rotkäppchen.
Denn er ist ein Raubfisch, der selbst sehr gut schmeckt.



Hell silbrig schimmert sein Bauch, silbern sind seine Schuppen, der Rücken tarnt ihn dunkler silbergrau als der Bauch. Auffällig sind seine gezackte Rückenflosse und ein sehr gut erkennbares, typisches Kennzeichen – ein schwarzer Fleck auf seinen beiden Kiemendeckeln.

Sein Fleisch ist fest, weiß und fein aromatisch! Deshalb gehört der Wolfsbarsch zu den Edelfischen.

7 Kilo Gewicht können ausgewachsene Wolfsbarsche auf die Waage bringen, Weibchen bis zu zehn Kilogramm. Handelsübliche wiegen im Schnitt 1,5 Kilo bei 40 cm Länge. Laichzeit ist von Mai bis August, die Eier treiben frei im Meer.

Wolfsbarsch ist kein Seewolf, aber Franzosen nennen ihn trotzdem „Loup de mer“.

Schmal, lang und elegant bewegt sich der europäische Wolfsbarsch durch seinen Lebensraum südlich der britischen Inseln, an der Atlantikküste vor Norwegen oder Island – sogar bei den Kanarischen Inseln oder im Schwarzen Meer leben diese Barsche wild und machen am liebsten Beute auf Heringe. Viele werden auch in Fischfarmen an den Mittelmeerküsten gezogen bei für sie optimalen klimatischen Bedingungen.

Wie viele Seefische schmeckt der Wolfsbarsch im Winter am besten. Sein Fleisch ist fast grätenfrei und leicht zuzubereiten: Das Ausnehmen und Entschuppen ganzer Fische übernimmt Ihre NORDSEE. Filets mit Haut kaufen und auf ihr braten.

Arm an Fett ist dieser Fisch dafür umso reicher an Proteinen, hochwertigen Fettsäuren und Jod. Am besten nicht länger als einen Tag im Kühlschrank aufbewahren, lieber ganz frisch genießen!

10 Meter tief taucht ein Wolfsbarschweibchen während der Laichzeit bis Juni, umgeben von etwa zehn Männchen, die sich mit ihm paaren wollen. Sie befruchten aber auch bis zu 250.000 Eier. Nach sechs Tagen schlüpfen die Larven.



Dreimal Wolfsbarsch

Nur wenige Minuten Brat- oder Grillzeit braucht ein Wolfsbarschfilet bis zum reinen Genuss. Fragt sich nur, was zu ihm passt? Hier sind drei gute Rezepte.

Mit Remoulade

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 1 Knoblauchknolle • 1 Limette
- 4 EL Olivenöl • ½ Bund Thymian
- Salz • Pfeffer • 4 Wolfsbarschfilets
- Premium Remoulade von HOMANN

ZUBEREITUNG

Vom Knoblauch eine Zehe auslösen, schälen, fein hacken. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen, mit Öl zum Knoblauch geben. Thymian abbrausen, trocken schütteln, von 2 Zweigen Blättchen abstreifen, zugeben. Würzöl salzen und pfeffern. Fischfilets waschen, trocken tupfen, Haut im Zackenmuster einritzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Filets von beiden Seiten braten. Knoblauchzehe halbieren, dazulegen. Mit übriger Limettenhälfte und Thymian garnieren, mit Remoulade servieren.



Mit Zitrus-Spinat

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 2 St. Lauch • 500 g Spinat
- 1 St. Zitronengras • 2 Zehen Knoblauch • 2 Bio-Limetten
- 1 EL Butter • Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe • 50 ml Sahne
- Meersalz • Zucker • Pfeffer
- 4 Wolfsbarschfilets • 1 EL Butterschmalz • Thymian zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Lauch halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen. Zitronengras putzen, in feine Scheiben schneiden. Knoblauch häuten, fein hacken. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Knoblauch mit der Hälfte vom Zitronengras in heißer Butter anschwitzen, Lauch zugeben, kurz mitbraten, wieder rausnehmen. Zitronengras und Knoblauch mit Mehl bestäuben, anrösten, mit Brühe und Sahne löschen und aufkochen. Salzen, zuckern, pfeffern, Limonenschale und -saft zugeben, 5 Min. leicht köcheln lassen. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen. Hautseite einschneiden, dünn bemehlen und in heißem Butterschmalz goldbraun braten. Mit Meersalz würzen. Lauch auf Teller verteilen, Soße mit Spinat darauf geben, mit Thymian und dem übrigen Zitronengras garnieren.



Im Gemüsebett

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 100 g Zuckerschoten • 2 Fenchelknollen • 2 Möhren • 2 gelbe Beten
- 400 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
- 1 Knoblauchzehe • 2 Schalotten
- 5 EL Rapsöl • 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein • 4 Wolfsbarschfilets ohne Haut • Salz • Pfeffer • 1 TL Kräuter der Provence • Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zuckerschoten waschen, Enden abschneiden. Fenchel waschen, putzen, längs in Scheiben schneiden. Möhren, Beten und Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen, fein hacken. 3 EL Öl erhitzen, erst Knoblauch und Schalotten andünsten, dann das Gemüse mitdünsten. Mit Brühe und Wein ablöschen, salzen, pfeffern und zugedeckt bissfest garen. Fisch waschen, trocken tupfen, in heißem Öl in der Pfanne ca. 4 Min. braten, salzen, pfeffern und mit Kräutern bestreuen. Gemüse mit Zitronensaft abschmecken und den Fisch darauf anrichten.

Der ist aber knusprig!

Jetzt wrapt es wieder: Den neuen Auftritt des Garnelentalers begleiten fruchtige Mango-Curry-Sauce und frischer Salat, umrahmt von leckerer Weizen-Tortilla ... genau das Richtige für unsere Garnelen-Fans.

Mango-Sauce

So fruchtig, so würzig: Die Mango-Sauce mit der kräftigen Curry-Note gibt dem Garnelentaler mit dem Salat Frische und noch mehr Geschmack.

Weizen-Tortilla

Soft und aromatisch: So bietet die Weizenmehl-Tortilla eine perfekte, nahrhafte Hülle für diesen leckeren Fisch-Snack.

Knuspriger Garnelentaler

Eine gute Handvoll leckeres Essen – das ist das, was wir an Wraps lieben. Der Crispy Garnelentaler-Wrap punktet mit kross herausgebackenen Garnelen, die seinem Namen alle Ehre machen.

Knackiger Salat

Vitamine und knackige Frische zugleich: frischer Eisbergsalat mit Radicchio und Karottenraspeln sorgen für eine bunte Mischung im Wrap.

Vor Ort
handgerollt

Ab sofort bei Ihrer **NORDSEE** erhältlich: in allen Filialen, frisch für Sie zubereitet.



Kuba – jetzt!

Noch kann man sie erleben: Kubaner, die zu sich nach Hause einladen, zeitlose Straßenszenen und Dörfer und das schönste Korallenriff der Welt. Die Kultur öffnet sich schon für die neue Zeit.

.....
TEXT: LEA REICHARDT, FOTOS: TATJANA STAHLHUT



1



2

25



3

1 Vignales: So schön ist die Aussicht auf das Tal im Westen Kubas, in dem der beste Tabak angebaut wird.

2 Mode: Frau trägt bunt in der Altstadt Havannas, so wie die Hauswände auch.

3 Bananen: Ein Tag beginnt oft mit einem Guave-Saft und einer aufgeschnittenen Banane zum Frühstück.

4 Zigarren: Feines Rauchwerk der Marke Cohiba ist Exportartikel Nummer eins – noch vor goldgelbem kubanischen Rum.

5 Oldtimer: Die alten amerikanischen Schlitten fahren und fahren. Neue Importwagen wären zu teuer. Außerdem sind die Oldies zum Insel-Markenzeichen geworden.

6 Musik: Nicht alle Musiker Kubas gehören zum Buena Vista Social Club, aber seit Wim Wenders' Film hört die Welt wieder an, was in den Straßen Havannas gespielt wird.

Karibische Sonne (links): Untergang bei Maria Gorda, dem Taucher-Paradies Kubas.



4



5



6



Die Altstadt Havannas wurde größtenteils restauriert und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Im Straßenbild ist die Öffnung Kubas noch nicht zu beobachten, zum Glück: Havannas denkmalgeschützte Altstadt ist sauber und Coca-Cola- oder Zara-Plakate sieht man auch noch keine. Die Häuserwände zeigen Che Guevara oder Graffiti wie „Socialismo o Muerte“, und manchmal entdeckt man in einer Straßenecke eine tote Taube mit Blumen und einem Glas Rum davor, die ein Santeria-Priester für einen Gläubigen arrangiert hat. Die berühmte „Bodeguita del Medio“ ist immer noch überfüllt, obwohl der Mojito längst nicht mehr so schmeckt wie zu Hemingways Zeiten und er teurer ist als in den umliegenden Lokalen. Auf den Plätzen lassen sich Touristen mit alten Zigarrenrauchern oder fröhlichen Musikern fotografieren. Auf den Straßen fahren amerikanische Oldtimer mit eingebauten Dieselmotoren aus China oder Japan. Havanna riecht nach Diesel – und abends auch Zigarren. Am Malecon, dem Prachtboulevard am Meer, sitzen dann die Jugendlichen und

diskutieren, wie sich ihr Land in Kürze mit dem erwarteten Besucherstrom aus den USA wohl verändern könnte.

KUBAS NEUE KULTUR BOOMT

Seitdem der amerikanische Präsident angekündigt hat, die Wirtschaftssanktionen gegen Kuba aufzuheben und Direktflüge aus den USA erlaubt werden sollen, wollen viele Menschen noch mal das echte Kuba erleben. Jay Z und Beyoncé waren schon zum Zigarrenrauchen da. Mick Jagger plant ein Konzert im März. Sting will unbedingt noch vor den Stones in Havanna auftreten. Doch die Zukunft Kubas hat längst begonnen. Noch nicht politisch, aber kulturell, gastronomisch, atmosphärisch, musikalisch ... In der Fabrica de Arte Cubano, kurz F.A.C., einem Kulturzentrum, das in einer stillgelegten Ölfabrik im vornehmen Viertel Vedado untergebracht ist, stellen junge und arrivierte Künstler aus. Im ersten Stock werden Konzerte gegeben: experimentelle Musik von jungen Kubanern

wie Tanzmusik von Nachfolgern des Buena Vista Social Club, der Band, die wie keine andere zum musikalischen Botschafter Kubas wurde. Wim Wenders drehte 1998 einen Film über sie. Die Kulturfabrik gehört dem Staat. Sie stand 15 Jahre lang leer, bevor man sie den Künstlern Havannas für 20 Jahre zur freien Verfügung überlassen hat. Der Eintritt kostet umgerechnet etwa 1,80 Euro, am Wochenende trifft sich Jung und Alt bei den Vernissagen, zum Konzert oder an der Bar. Nebenan, auf dem Fabrikdach, isst man sehr gut im „El Cucinero“, einem neuen Restaurant mit kreolischer Küche.

In manchen Reiseführern wird Kuba noch als gastronomische Ödnis geführt, in der man zwischen Reis mit Bohnen und Reis mit Hühnchen wählen kann. Auch das ändert sich gerade. Der Staat hat die bürokratischen Hürden für die Eröffnung von „Paladares“, privat geführten Restaurants, niedriger gelegt und die Steuern gesenkt, um den Tourismus anzukurbeln. Jetzt findet man überall frische Papaya und Avocados, oft Fisch. In den besten Restaurants muss man lange im Voraus reservieren. „Dona Eutimia“ zum Beispiel, ein Straßenlokal in der Callejon del Chorro in Habana Vieja, das für seinen Tintenfisch mit Tomate, Avocado und Minze bekannt ist. Im „Starbien“ in Vedado isst man unbedingt Ceviche als Vorspeise und danach Fisch mit Püree aus Malanga, einer typisch kubanischen Knollenpflanze, die aussieht wie Maniok. Das Lokal liegt in einer der schönsten Jugendstilvillen von Vedado und wurde stilvoll renoviert.

WOHNEN WIE DIE KUBANER – IN IHREN PRIVATEN HÄUSERN

Auch für „Casas Particulares“ wurden vor vier Jahren die Steuern gesenkt. Man wohnt schön in den kleinen, meist eigentümergeführten Privatunterkünften mit zwei bis vier Gästezimmern. Die Ausstattung ist einfach, aber die Zimmer sind sauber, liebevoll eingerichtet und günstig: in der Regel nicht teurer als 35 Euro. Die „Casa Vitrales“ ist mit vier Zimmern eine der größten.

Die Riffs im Westen liegen nahe an der Küste. Ein Traum zum Schnorcheln und Tauchen.

Sie liegt mitten in der Altstadt, Juan wohnt im ersten Stock in der Wohnung seiner Frau, die Wohnung mit den drei Gästezimmern im zweiten Stock gehört seinem Sohn – auf Kuba darf jeder nur eine Wohnung besitzen. Wenn die „Casa Vitrales“ ausgebucht ist, macht Juan sein Zimmer frei und übernachtet bei der Schwester. Auf der Dachterrasse können die Gäste mit traumhaftem Blick über die Altstadt frühstücken oder den Sonnenuntergang verfolgen. „Die Zimmer haben wir in den letzten acht Jahren alle nach und nach renoviert“, erzählt Juan. Auf Kuba gab es bisher keine Kredite für Kleinunternehmer.

„Casa Iris“ liegt am anderen Ende des Malecon im Stadtviertel Vedado. Iris ist Ärztin am Krankenhaus. Ihr kleines, wunderschön renoviertes Stadthaus hat sie einer mexikanischen Musikerfamilie abgekauft und vier Fremdenzimmer eingerichtet. Ein Arzt auf Kuba verdient auch nicht viel mehr als den Durchschnittslohn von umgerechnet 25 Euro pro Monat. Davon kann man zwar überleben, aber nicht gut, so schaut sich jedermann und jederfrau nach Nebeneinkünften um. Wenn Iris

„Casa Iris“. Olga (rechts) kocht auch gerne für die Gäste.



Schichtdienst hat, macht Olga, ihre Angestellte, Frühstück oder kocht auf Wunsch. Olga hat fünf Jahre als Näherin in der DDR gearbeitet und spricht noch immer gut deutsch.

Auch Erich Trefftz vermietet fünf Zimmer in seiner riesigen Villa mit großem Garten gegenüber der deutschen Botschaft in Vedado. Trefftz hat in Havanna seinen Doktor in Wirtschaftswissenschaften gemacht und ist danach hängengeblieben. Trefftz sagt: „Das Leben in Havanna ist entschleunigt, es gibt kaum Autos und deswegen auch keinen Stau. Ich wünsche mir gar nicht unbedingt, dass sich hier so viel verändert.“

ABTAUCHEN BEI MARIA LA GORDA

Auf dem Land scheint die Zeit ohnehin stehengeblieben zu sein: Im malerischen Westen der Insel, dort, wo der beste Tabak Kubas wächst, traben Pferdegesspanne auf der Landstraße, nachts stellen sie sich eine Öllampe hinten auf das Fuhrwerk, damit die Autofahrer eine Chance haben, sie zu entdecken. Abseits der Straße liegen die Farmen vieler kleiner Tabakbauern. Sie müssen ihre Ernte dem Staat verkaufen, aber man kann bei ihnen einkehren und sich eine Zigarre drehen lassen. In dem kleinen Ort Maria la Gorda steht ein kleines Hotel am Strand. Das Hotel ist in staatlichem Besitz und längst nicht so liebevoll eingerichtet wie die neuen Casas Particulares überall im Land, aber das Meer ist hier tatsächlich türkisblau und das Riff liegt nur 300 Meter vom Strand entfernt. Die Strömung ist schwach in der Bucht, die Sichtweiten betragen oft mehr als 40 Meter. Beim Tauchen oder Schnorcheln kann man Zackenbarsche, Engels- und bunte Papageienfische beobachten. Zwischen alten Schiffwracks und Höhlenlabirinth schwimmen große Muränen, Stachelrochen und Barrakudas oder kleine Grundhaie. Vom letzten schweren Hurrikan vor zehn Jahren hat sich das Riff längst erholt. Taucher aus aller Welt hoffen jedenfalls, dass sich der Westen der Insel möglichst langsam verändert.



Adressen und Informationen

Reiseinformationen: Auf Kuba ist es ganzjährig warm, die Trockenzeit reicht bis Mai, die Regenzeit dauert bis Oktober. Für die Einreise wird der Nachweis einer Auslandsversicherung und eine „Touristenkarte“ benötigt, die Sie beim Reiseveranstalter oder der kubanischen Botschaft bekommen. Touren mit kundigem Führer bietet z.B. Marco Polo Reisen an, www.marco-polo-reisen.com.

Unterkünfte: Casa Vitrales, www.cvitrales.com. Casa Iris über Marco Polo Reisen. Erich Trefftz, erich@trefftz.de

Essen: Dona Eutimia, d.eutimia@yahoo.es. Starbien Restaurante, starbien.restaurante@gmail.com. El Cocinero, Calle 26 e, El Vedado.



Neue kubanische Küche: Kichererbsen mit Tomaten, Minze und Knoblauch.



NORDSEE steht für Vielfalt

Stefan Fietz ist Kitesurfer und Unternehmer – als Franchisepartner in Karlsruhe und Stuttgart.

TEXT: JUTTA RUBACH

„Wo ist die Elbe?“, dachte der gebürtige Hamburger zu Beginn seines neuen Lebens in Karlsruhe bisweilen. Inzwischen ist Stefan Fietz (49 Jahre), Franchisepartner bei NORDSEE, in Karlsruhe und in Stuttgart zu Hause und fühlt sich rundum wohl. Nicht zuletzt dank eines wunderschönen Sees in der Nachbarschaft, auf dem er kitesurfen kann.

ALS QUEREINSTEIGER ZUM UNTERNEHMER

Seit fünf Jahren ist er erst Unternehmer. Im Gegensatz zu anderen Franchisepartnern bei NORDSEE hat Stefan Fietz nicht im Unternehmen seine Ausbildung begonnen, sondern ist ein talentierter Quereinsteiger. Nach erfolgreichem Abschluss als Industriekaufmann und einigen Semestern BWL reizte ihn Kommunikation als Beruf. In Hamburg arbeitete er beim Rundfunk. Doch da gutes Essen in der Familie immer eine wichtige Rolle gespielt hatte, veränderte Stefan Fietz seine Karrierepläne komplett. Er holte sich das Rüstzeug bei seinem Bruder, der in der Gastronomie arbeitet, und bewarb sich bei NORDSEE um eine Filiale. Das kleine Restaurant in Karlsruhe mit etwa 60 Plätzen war der Anfang. Nach knapp vier Jahren folgte im neu gebauten Einkaufszentrum Milaneo in Stuttgart das nächste

Restaurant. Eine ganze Perlenschnur guter NORDSEE Restaurants schwebt Stefan Fietz für die Zukunft vor. Da Karlsruhe eine prosperierende und reizvolle Stadt ist, hat er dort zwei weitere Filialen übernommen: Das Restaurant am Karlplatz hat zusätzlich eine Frischtheke und bietet Fisch für zu Hause an. Etwa 100 Mitarbeiter beschäftigt Stefan Fietz heute. Eine gemeinsame Feier findet im Februar statt. Dann setzt sogar die Sieben-Tage-Woche einmal aus. Hilfreich für Organisation und Management ist, dass die drei Standorte nur etwa 800 Meter auseinanderliegen.

Stefan Fietz mit den Kundinnen
Suna Kenza und Sipit Bouracem in der Kaiserstraße 134 in Karlsruhe.



Fotos: NORDSEE

Fünf Fragen an Stefan Fietz:

F+F: Sie haben ein internationales Team. Wie gewinnen Sie Ihre Mitarbeiter?

Stefan Fietz: Guten Erfolg habe ich mit Zeitungsanzeigen und Plakaten. Das Team heute Vormittag kommt aus Afghanistan, Iran, Thailand und Türkei. Mit Respekt und Wertschätzung und auch mal Lachen sind wir erfolgreich. Für Männer aus dem Orient kann es schon mal eine Umstellung sein, dass Frauen ihnen vorgesetzt sind. Aber das klappt dann auch nach kurzer Zeit. Da Karlsruhe und Stuttgart sehr international sind und durch unsere gemischten Teams kommen

viele Kunden aus allen Ländern zu uns. Welche Anforderungen stellen Sie?

Jeder soll alles können, ein guter Teamplayer und rücksichtsvoll sein. Um die Mittagszeit kann es sehr anstrengend sein. Da ist es wichtig, die Ruhe zu bewahren und freundlich zu bleiben. Wichtig ist mir, den Mitarbeitern Aufstiegschancen zu bieten. Die Buffetkraft kann nach entsprechender Weiterbildung Filialeiter werden. Alles ist möglich. An mich stelle ich aber auch Forderungen. Mir muss es gelingen, die Teams für meine Ideen zu begeistern.

Was schätzen Ihre Kunden sehr?

Die frischen und vielfältigen Produkte sowie die Kompetenz und freundliche Aufmerksamkeit durch meine Teams.

Was sagen die Kunden zum neuen Konzept von NORDSEE, Speisen à la minute anzubieten?

Das ist eine tolle Sache. Neben dem Kabeljau, den man sich frisch grillen lassen kann, kommen auch andere Innovationen gut an: frisch gewickelte Wraps, das Räucherlachs-Wallnussbrot und die Pulled-Lachs-Bagel. Wir lassen uns bei NORDSEE immer wieder etwas Neues einfallen.

Fleischlos glücklich – vegetarischer Feinkostgenuss



Veggie ist in aller Munde. Und jetzt gibt es endlich auch HOMANN Feinkostsalate in drei Sorten nach klassischer Rezeptur: ohne Fleisch, aber mit gewohnt unwiderstehlich leckerem Geschmack.

Veggie – die Abkürzung für vegetarisches, also fleischloses Essen, kennt fast jeder, denn immer mehr Menschen leben nach dem Motto „Heut’ mal vegetarisch!“. Deshalb hat HOMANN für den heimischen Teller drei fleischlos leckere Klassiker erschaffen: den Veggie Fleischsalat mit Gurke, den Veggie Geflügelsalat mit Ananas und den Veggie Budapestersalat mit Paprika. Denn immer mehr Menschen wollen immer öfter oder sogar ganz auf Fleisch verzichten. Bereits jetzt sind 15 Prozent der Deutschen Vegetarier oder Flexitarier.

AUCH OHNE FLEISCH MIT VIEL GESCHMACK

Gerade im schon erwarteten Frühjahr, wenn die Ernährung etwas bewusster wird, sind die drei neuen Veggie-Salate von HOMANN eine tolle Alternative. Die fleischlosen Feinkost-

salate punkten mit bewährten Rezepturen und einem Fleischersatz aus Hühnereiweiß und Rapsöl. Dabei machen sie keine Kompromisse und bieten 100 Prozent Geschmack bei bewusstem Verzicht auf Fleisch. Sie erkennen die Veggie-Varianten auf den ersten Blick am Namen Veggie und am frischen Grün der Verpackung.



HOMANN fleischlos genießen

HOMANN Veggie Fleischsalat gibt es jetzt auch in der fleischlosen Variante mit knackiger Gurke. Egal ob auf Brot, Brötchen oder Baguette, der Veggie Fleischsalat macht Laune. Leckere Rezeptideen finden Sie auf www.homann.de.

HOMANN Veggie Geflügelsalat Fruchtig-frisch mit Ananas passt dieser leckere Feinkostklassiker auch in der Veggie-Version wunderbar zu Weißbrot. Oder Sie füllen ihren Wrap zur Abwechslung einmal mit diesem exotischen Salat.

HOMANN Veggie Budapestersalat Die herzhaft-würzige Fleischsalat-Variante mit Paprika harmoniert als Brotaufstrich besonders gut zu dunklem oder Vollkornbrot.





Oh, du schöner
Oberrhein! Er führt in
beste Weinregionen...



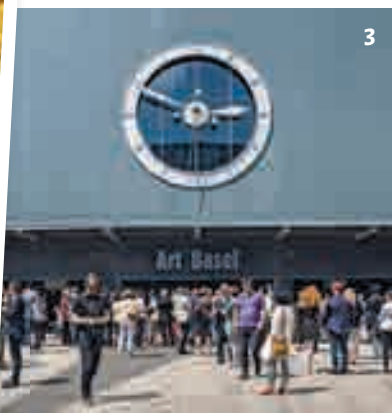
1

Kunst und Karneval

Süße Altstadt, moderne Architektur, die tollste
Fastnacht, dazu der Rhein und viele „Läckerli“
– Basel ist die Kulturhauptstadt der Schweiz!



2



3



Infos und gute Adressen

- TOURIST-INFO www.basel.com
- HOTEL THE PASSAGE www.thepassage.ch
- MÜNSTERFÄHREN www.faehri.ch
- FASNACHT ONLINE www.fasnacht.ch
- ART BASEL www.artbasel.com
- FONDATION BEYELER www.fondationbeyeler.com
- TEUFELHOF www.teufelhof.com
- CAFE CHEZ VELO www.chezvelo.com
- CAFFÈ ZUM KUSS www.zumkuss.ch
- STERNE-RESTAURANTS www.basel-restaurants.ch



ZU GEWINNEN

Zwei Nächte für zwei Personen mit Frühstück im Hotel The Passage plus je 1 Museumspass für 24 Stunden.

Mitmachen auf Seite 42!

Mein Lieblingsort ist ein Brunnen, der fast alles zusammenbringt, was Basel für mich supertoll macht: Wasser, Fastnacht und Kunst. Gebaut hat ihn Jean Tinguely mit zehn Figuren aus Teilen, die mal zum alten Theater gehörten. Jetzt spielen sie spritzend im „Fasnachts-Brunnen“. Womit wir gleich beim zweiten Punkt wären, denn die „Basler Fasnacht“ ist die schönste von allen Karnevalsveranstaltungen, und eine „Frau Fasnacht“ übernimmt am Montag nach Aschermittwoch die Herrschaft über die Stadt. Die Basler tragen dann Larven, also Masken, die das ganze Gesicht bedecken und aus ihnen Tiere oder Promis machen. Könnte ich stundenlang hingucken, während ich die köstlichen Fastnachtskiechli esse oder andere Basler Lækkerli. Bei jedem Besuch muss ich natürlich auch Fähri auf dem Rhein fahren, möglichst auf einem der alten Holzboote, die wie Tropenhüte aussehen. Danach leihe ich mir eins von den angesagten Retrorädern und komme bestens überall hin. Basel ist ja nicht groß, aber sehr abwechslungsreich mit der süßen Altstadt und der großartigen neuen Architektur, in der es jede Menge moderne Kunst zu entdecken gibt. Die Art Basel, die 2016 am 16. Juni beginnt, gilt als Olympiade der Kunstwelt. Ein originelles Völkchen läuft dann durch die Stadt.



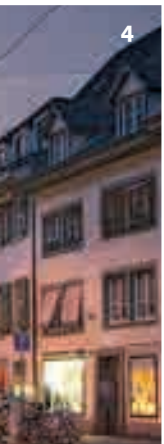
Für uns unterwegs: Judith Kamps Garcia

Ich besuche am liebsten die Fondation Beyeler. Das ist eine Sammlung von Kunststars wie Arp, Neo Rauch oder Warhol, dazu aktuelle Ausstellungen. Am besten gefällt mir aber das Museum selbst. Es wurde von Renzo Piano gebaut, wie das Centre Pompidou in Paris. Wenn ich in den lichtdurchfluteten Räumen stehe und in die Schweizer Landschaft schaue, fühle ich mich herrlich! Anschließend radel ich zu meinem Lieblingscafé „Chez Velo“, wo es neben gutem Kaffee lustige Räder zu sehen gibt. Oder ins „Caffè zum Kuss“, Nüssli- und Schokolade knabbern. Falls ich mehr Hunger bekomme, ziehe ich weiter in den Teufelhof. In der Atelier-Menu-Werkstatt kann ich mir mein Schweizer Essen nach Lust und Laune mit regionalen Produkten selbst zusammenstellen: Dörrotomatenravioli oder Schweizer Lachs mit „Knöpfli“. Ja, richtig, ehemals atlantischer Lachs schwimmt im Rhein! In Basel bestätigt sich zudem das Gerücht, dass Leute, die Spaß an Kunst haben, oft auch was von gutem Essen verstehen. In und um Basel kochen die meisten Sternerestaurants der Schweiz auf – und hier sprechen wir von einem kleinen Land mit 117 Sterne-Adressen. Ich bin oft mit einer frischen Zwiebel- oder Käsewähe auf die Hand zufrieden, z. B. vom Kiosk am Picassoplatz aus den traditionellen Wacker- und Schwob-Backstuben. Allein wie der duftet! Und dann ab „nach Hause“ ins Hotel The Passage direkt am Steinengraben auf der alten Stadtbefestigung. Dort gefällt mir schon das moderne Fassaden-Design – elegant und cool. Beim Empfang kaufe ich immer gleich mein Museumsticket und nach meinen Streifzügen kann ich mich in der Sauna entspannen. An der Bar gibt's ein „Burgermeisterli“, Kräuterschnaps, der leicht nach Anis schmeckt, im Winter in Pfefferminztee mit Honig, im Sommer mit Wasser, zu leckerer Schoki – „s'esch bündig“ sag ich da als glücklicher Teilzeit-Schweizer!

Ihre *Judith Kamps Garcia*



1| Der Fasnacht-Brunnen von Tinguely ist auf dem alten Theaterplatz. 2| Restaurant im Teufelhof: Gut essen nach Lust und Laune. 3| „Art Basel“ ist die wichtigste Kunstmesse der Welt. 4| Das Spalentor ist der alte Eingang in die Stadt. 5| „Faschtewaije“, die Fasnachtsküchlein aus Basel, sind so lecker!



VERANTWORTUNG UND FREUDE AN DER ARBEIT

Christopher Zillig, Franchisepartner

VORBILD SEIN

Christopher Zillig ist mit NORDSEE aufgewachsen. Noch vor seinem Ausbildungsstart zum Systemgastronomen hatte er bei NORDSEE als Aushilfe gearbeitet und ist seit 2012 Franchisepartner in Berlin. Er leitet dort mittlerweile zwei Restaurants. Seine Devise lautet: „Unternehmer kommt von unternehmen“ – und das trifft auf den unermüdlichen Christopher Zillig definitiv zu. Er gehört zu denen, die selbst anpacken und ist mit dieser Einstellung als Franchisepartner bei NORDSEE genau richtig.



NORDSEE 

Wir sind Fisch.

**WERDEN AUCH SIE UNSER PARTNER.
JETZT BEWERBEN.**

www.nordsee.com/franchise

Schon entdeckt? Unser Kindermenü!

KLEINE PIRATEN HABEN JETZT DIE WAHL:
BREMER ODER FISCHSTÄBCHEN MIT POMMES FRITES
UND HOHES C APFEL ODER ORANGE, DAZU GIBT
ES DAS NEUE SPIEL „NIKLAS' PIRATENSCHATZ“.*
ALSO – ALLE MANN AN BORD!



NORDSEE

Wir sind Fisch.

*NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT. BIS 27. MÄRZ 2016

Die neue deutsche Küche

Was für ein Gipfeltreffen: Deutschlands erfolgreichste
Sommelière Paula Bosch und Zwei-Sternekoch Tim Raue
sprechen über neue deutsche Küche und passende Weine.

A photograph of Tim Raue and Paula Bosch standing in front of a rustic stone wall. Tim Raue, on the left, is wearing a blue short-sleeved chef's jacket and has his hands in his pockets. Paula Bosch, on the right, is wearing a dark blue blazer over a white shirt and is holding a glass of white wine. Both are smiling at the camera. A black track lighting fixture is visible on the wall above them.

Tim Raue und Paula Bosch haben beide einen ausgezeichneten Sinn für feinste Aromen und können Essen und Wein perfekt und modern kombinieren.

Paula Bosch kennt deutschen Wein wie sonst keine. Starkoch Tim Raue gilt als Aromarevoluzzer, mit viel Liebe zur asiatischen Küche, die ihn auch bei der Neuinterpretation der deutschen Küche nicht verlässt. Aber erst Frau Callwey vom gleichnamigen Verlag brachte die Profis zusammen.

Food and Friends: Was schätzen Sie an Tim Raue und seiner Kochkunst besonders, Frau Bosch?

Paula Bosch: Er ist ein ganz großes Talent mit klaren Zielen, die er verfolgt und durchsetzt. Sein Kochstil ist geprägt von dem, was er liebt. Und er versteht was von Wein. Sein neues Restaurant „La Soupe Populaire“ ist ideal, weil dort ausschließlich deutsch gekocht wird, die Gerichte aber den Asia-Touch in sich tragen. Sie sind neu und modern.

F+F: Tim Raue, was beeindruckt Sie bei Paula Bosch?

Tim Raue: Sie hat eine ganz eigene Sicht auf Wein und zeigt ihren Charakter. Es gibt Weingüter, die in Deutschland unbekannt wären, wenn sie sie nicht entdeckt hätte. Ich habe dank ihr Viña Tondonia aus Spanien kennengelernt und möchte deren Weißweine im Leben nicht missen. Außerdem hat sie bei uns ein Berufsfeld mit etabliert, das in den letzten zehn Jahren an Wert gewonnen hat: der/die Sommelier/e.

F+F: Frau Bosch, wie zeichnet sich deutscher Wein weltweit aus?

Bosch: Dafür stehen die großen geografischen Unterschiede von Sachsen über die Mosel mit 65 Prozent plus steilen Terrassenanlagen bis zu den weitgefassten, topfebenen Wein-

bergen Rheinhessens. Zusätzlich die vielen Rebsorten und ihre geschmacklich verschiedenen Ausbaumarten von trocken bis edelsüß.

F+F: Stimmt die alte Regel noch: zu Fisch Weißwein oder Rosé?

Bosch: Weine werden heute anders ausgebaut, starre Regeln nicht mehr gefragt. Fisch geht gut mit Rotwein, wenn er gebraten ist oder in Rotweinsauce. Er sollte nur ohne bzw. mit wenig Gerbstoff/Tanninen ausgestattet sein, kein Barrique und Rebsorten wie Spätburgunder oder Trollinger, serviert bei leicht gekühlter Temperatur von 12 bis 14 Grad.

F+F: Was empfehlen Sie zu Hering?

Bosch: Bevorzugt Bier! Wenn Wein, dann knalltrocken, weicher in der Struktur und mit sanfter Säure, etwa Weißburgunder oder Müller-Thurgau.

F+F: Herr Raue, Sie lieben asiatische Küche – was macht die neue deutsche jetzt trotzdem spannend für Sie?

Raue: Im „La Soupe Populaire“ integrieren wir die asiatische Aromaidée von Süß-Säure-Schärfe in deutsche Gerichte auf eine elegante Art. Damit bekommen sie eine neue aromatische Dimension. Aus der mächtig-batzigen Rote Grütze haben wir z.B. ein duftiges Beerenwölkchen mit zarten Veilchennoten und wunderbarer Rosé-Frische gemacht.

F+F: Was muss Wein können, wenn er auf ein Gericht trifft?

Raue: Etwas mitbringen, das dem Gericht fehlt. Ein trockener Riesling kann mit seiner Säure ein sattes butter- und sahnegeschwängertes Fischgericht in feinste aromatische Scheiben schneiden oder es untermalen mit einer Welle der Eleganz.

Unser Lieblingsrezept Dorsch & Gurken

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 4 Dorschfilets • 2 EL Zitronenöl
- 80 ml Dashibrühe • 4 EL Zitronensaft • 4 EL Estragonessig • 250 g Schmorgurken, gewürfelt • 150 ml Schmorgurkensud • 100 ml Sahne
- 80 g Butter • 2 EL süßer Senf
- Speisestärke • 200 g Knollensellerie
- 50 g Butter • 60 g Estragonblätter
- Zuckersirup • Salz • weißer Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Die Dorschfilets mit dem Zitronenöl marinieren und im Dämpfer für 6 bis 7 Minuten garen.
2. Einen Sud aus Dashibrühe, Zitronensaft und Estragonessig herstellen. Schmorgurkenwürfel einlegen und 4 Std. ziehen lassen. Im Anschluss einmal aufkochen, auskühlen lassen und durch ein Sieb passieren. Den Sud zur weiteren Verwendung aufbewahren.
3. Gurkensud, Sahne, 80 g Butter, Senf und Speisestärke aufkochen und auf diese Weise leicht binden.
4. Den Knollensellerie etwa 90 Min. in Salzwasser kochen, Kochsud abpassieren und im Mixer mit der Butter zu einer glatten Masse pürieren. Die Estragonblätter 10 Sek. in Salzwasser blanchieren, fein hacken und zur Selleriecreme geben, 20 Min. mixen, anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Zuckersirup, etwas Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Weintipp: Sauvignon Blanc, Pfalz



Unser Buchtipp

„Deutscher Wein, Deutsche Küche“ von Paula Bosch und Tim Raue zeigt Weine und Winzer aus 13 deutschen Weinregionen und 50 dazu passende Gerichte auf 320 Seiten. Erschienen ist das erste Gourmet-Buch dieser Art im Callwey Verlag (39,95 Euro).

Sportlich im Winter – auch jenseits der Piste

Lust auf Schnee, aber nicht auf überfüllte Lifte und zerfurchte Skihügel? Hier sind fünf Alternativen für alle, die sich sportliche Abwechslung wünschen, von familienfreundlich bis adrenalingeladen im Schnellcheck.

TEXT: LINA SILBERMANN



AIRBOARDING

Als echter Neuling unter den Wintersportarten findet das Hightech-Luftkissen immer mehr Fans. Mit etwas Mut und guter Reaktion stürzen sich Abenteuerlustige mit mehr als 80 km/h Kopf voran Piste und Hänge herunter. Da sich Tempo und Risiko für Einsteiger per Gewichtsverlagerung leicht drosseln lassen, ist das Airboarding ein idealer Familiensport. Besonders praktisch: Viele Airboards sind faltbar und lassen sich so als Minirucksack auf den Rücken schnallen. So bringen Sie mit ein paar kurzen Abfahrten zwischendurch noch mehr Spaß in eine Winterwanderung. Allerdings: nur auf freigegebenen Pisten fahren und nie ohne Helm!

Familientauglichkeit ***

Adrenalfaktor ***

Kosten **

Fitness-Faktor *

EISHOCKEY

Wer Lust hat auf winterlichen Team sport, gepaart mit Geschwindigkeit und Geschick, der ist beim Eishockey genau richtig. Wie beim Feldhockey geht es auch hier darum, den Puck am Goalie (so der Fachausdruck) vorbei in das gegnerische Tor zu schießen. Alles, was Sie dafür brauchen, sind genug Freunde und Familie, um zwei Teams (im Idealfall à sechs Personen) zu bilden, Schlittschuhe, Schläger, Puck, Handschuhe und Helme. Tipp: Das Equipment und auch Tore gibt es häufig auch günstig zur Leihe in städtischen Eissporthallen.

Familientauglichkeit ***

Adrenalfaktor **

Kosten *

Fitness-Faktor ***



SCHNEESCHUHWANDERN

Auf Schneeschuhen sind Menschen schon vor 2.000 Jahren durch die Kälte gestapft. Seit einiger Zeit erlebt die winterliche Fortbewegungsart ein Revival als Trendsport. Sie bietet eine gute Gelegenheit, der Hektik des Alltags zu entfliehen. Auf tennisschlägergroßen Tellern, die man unter die Schuhe spannt oder bindet, wandert man durch die Natur und unberührte Winterlandschaften. Wer es rasanter mag, der steigt mit Schneeschuhen und Snowboard-Boots auf und fährt mit dem Board ab. Übrigens: Wegen des Lawinenrisikos ist kein Schneeschuh-Profi allein in ungesichertem Gelände unterwegs.

Familientauglichkeit ***

Adrenalinfaktor *

Kosten *

Fitness-Faktor ***



EISSURFEN

Wesentlich rasanter als beim klassischen Windsurfen ist man beim Eissurfen auf einem speziellen Board mit Kufen unterwegs. Auf zugefrorenen Seen und Flüssen gewinnen Sie durch den spiegelglatten Untergrund schnell an Fahrt. Profis kommen auf mehr als 100 km/h. Eissurfen ist aber durchaus auch für Laien geeignet. Voraussetzung: Belegen Sie einen Kurs – am besten bei einem Anbieter, der auch das Equipment verleiht. Dort absolvieren Sie zunächst eine Notfallschulung, falls das Eis doch mal bricht. Helm, Schwimmweste, Trillerpfeife und Eispickel gehören daher zur Grundausrüstung eines jeden Eissurfers.

Familientauglichkeit **

Adrenalinfaktor ***

Kosten **

Fitness-Faktor ***

SCHNEEPOLO

Beim Polo geht es darum, auf einem Pferd reitend den Ball mit einem langen Holzschläger ins gegnerische Tor zu spielen. Ein Spiel ist unterteilt in vier Viertel à 7,5 Minuten. Beim Schneepolo findet das Ganze – wie der Name verrät – im Schnee statt. Darum ist der Ball im Winter auch rot statt weiß. Ein Team besteht meist aus zwei bis drei Spielern. Polo ist keineswegs eine junge Sportart: Bereits vor 2.600 Jahren stritten Sportler in Iran, Afghanistan und Pakistan reitend um den Ball. Wer die Kosten scheut, aber Pferde liebt, sollte Schneepolo zumindest mal als Zuschauer erleben: Ein bekannter Turnierort ist zum Beispiel Kitzbühel.

Familientauglichkeit *

Adrenalinfaktor *

Kosten ***

Fitness-Faktor ***





■ Filmtipps



Doppelrolle:
Maud (l. u.
Mitte r.) ist
Mutter und
Suffragette.

Suffragette

Regisseurin Sarah Gavron erinnert mit einem Filmdrama an die Anfänge der Frauenbewegung in England.

Rauchen in der Öffentlichkeit? Wahlrecht? Anfang des 20. Jahrhunderts waren heutige Selbstverständlichkeiten für Frauen in England tabu. Aus diesem Grund kämpften die „Suffragetten“ für mehr Gleichberechtigung – erst mit Protesten, dann mit radikaleren Schritten bis hin zum Hungerstreik. Ihrem Veränderungswillen setzt Sarah Gavron

ein filmisches Denkmal: Angeführt von Emmeline Pankhurst (Meryl Streep), wächst eine Bewegung mutiger Mitstreiterinnen wie Maud (Cary Mulligan), die um die neue Rolle ringen – und dafür große Opfer bringen. Denn konservative Männer in Regierung und Familien tun alles, um den Gesellschaftswandel zu verhindern. **Kinostart: 04.02.**



SUITE FRANÇAISE

Lucille (Michelle Williams) leidet doppelt: Ihr Mann kämpft als Soldat im Zweiten Weltkrieg, sie muss bei der strengen Schwiegermutter in einem französischen Dorf leben. Einziger Lichtblick ist die heimliche Liebe zu dem deutschen Offizier Bruno (Matthias Schoenaerts). Wie diese Lucille verändert, zeigt Saul Dibb, konzentriert auf starke Charaktere und große Gefühle. **Kinostart: 14.01.**



DIE DUNKLE SEITE DES MONDES

Urs Blank (Moritz Bleibtreu) brilliert als Wirtschaftsanwalt – bis ihn Drogen und der Selbstmord eines Kollegen umkrempeln. Extreme Aggressionen machen ihn zum Mörder, den am Ende ein Ex-Mentor (Jürgen Prochnow) unerbittlich jagt. Mit dieser Abwärtsspirale verfilmt Stephan Rick einen Bestseller von Martin Suter: spannend, düster, gut besetzt. **Kinostart: 14.01.**



DER GEILSTE TAG

Mit Mitte 30 todkrank zu sein, ist ein Drama. Trotzdem hat Florian David Fitz mit sich selbst als Benno und Matthias Schweighöfer als Film-Freund Andi eine Komödie gedreht: Beide wollen nicht auf das Ende warten, sondern ihr Schicksal mit möglichst viel Spaß und Schulden vergessen. Auf einer Reise nehmen sie ihr Leben in die Hand – lustig und ernsthaft zugleich. **Kinostart: 25.02.**



Webtipp

WWW.NOTLIKEYOU.COM Converse-Sneakers sind Kult. Alternative zu Standardmodellen sind Unikate, die man dank Konfigurator mit eigenen Bildern und Texten zum Hochladen oder Nieten selbst gestalten kann.

WWW.DEUTSCHLAND-ENTSPANN-DICH.DE Kontrastprogramm zur Alltagshektik gefällig? Diese Seite hilft beim Abschalten – egal ob mit Meditations-Methoden, „Seelenfutter“-Rezepten oder Deko-Tipps.

WWW.NADELSPIEL.COM Vom einfachen Schal bis zum komplizierten Muster: Mit anschaulichen Videos und Anleitungen hilft eliZZA beim Stricken und Häkeln. Passende Wolle gibt's im angeschlossenen Shop.

Buchtipps

Bestseller in Serie

Stephen King ist ein Hochspannungs-Spezialist. Newcomer ist ein Band mit 20 Kurzgeschichten.



Wie er arbeitet, erklärt Stephen King in der „Nachbemerkung des Autors“ zu „Finderlohn“, seinem Anfang September bei Heyne erschienenen Roman: Das Schreiben übernimmt er selbst. Im Anschluss sind „unverzichtbare“ Helfer im Einsatz – egal ob Recherche, Redigieren, stilistischer Feinschliff, konstruktive Kritik oder „Verbindung zur realen Welt“ in Form von zwei Büros und einem umtriebigen Agenten. Mit dieser Entourage gelingt es dem 1947 Geborenen, Hochspannungs-Bestseller in Serie zu schreiben; 400 Millionen Bücher in mehr als 50 Sprachen hat er mittlerweile weltweit verkauft, für die er u. a. mit dem „Edgar Allan Poe Award“ 2015 den bedeutendsten kriminalliterarischen Preis erhielt. Grund zum Gruseln haben seine Leser aber nicht nur in längeren Werken. Die nächste Neuerscheinung „Basar der bösen Träume“ (ab 18.1., Heyne, 22,99 €) vereint 20 kürzere Geschichten, von denen bislang nur drei auf Deutsch veröffentlicht worden sind. „Bestenfalls sind sie bissig und schnappen zu“, charakterisiert King seine Storys, die mal der blanke Horror, mal „so schmerzhaft wie ein Schlag in die Magengrube“ sind. Aufschlussreiche Dreingabe sind autobiografische Einleitungen.

„Basar der bösen Träume“ (ab 18.1., Heyne, 22,99 €) vereint 20 kürzere Geschichten, von denen bislang nur drei auf Deutsch veröffentlicht worden sind. „Bestenfalls sind sie bissig und schnappen zu“, charakterisiert King seine Storys, die mal der blanke Horror, mal „so schmerzhaft wie ein Schlag in die Magengrube“ sind. Aufschlussreiche Dreingabe sind autobiografische Einleitungen.

„Basar der bösen Träume“ (ab 18.1., Heyne, 22,99 €) vereint 20 kürzere Geschichten, von denen bislang nur drei auf Deutsch veröffentlicht worden sind. „Bestenfalls sind sie bissig und schnappen zu“, charakterisiert King seine Storys, die mal der blanke Horror, mal „so schmerzhaft wie ein Schlag in die Magengrube“ sind. Aufschlussreiche Dreingabe sind autobiografische Einleitungen.

ZU GEWINNEN

3 Exemplare von „Basar der bösen Träume“ von Stephen King.
Näheres auf Seite 42



King of Horror: So haben Fans den Schriftsteller getauft

RITA FALK LEBERKÄS-JUNKIE



Eigentlich arbeitet Eberhofer in München. Aber als beim Brand auf dem Nachbarhof eine Frau stirbt, muss er in seinem Heimatdorf ermitteln. Bauernschlau und mit besten Beziehungen gelingt es dem Leberkäs-Liebhaber, auch seinen siebten Fall zu lösen. Den würzt Provinzkrimi-Autorin Rita Falk wieder mit Witz, Lokalkolorit, deftigen Dialogen, unerwarteten Wendungen (ab 22.1., dtv, 14,90 €).

JOHN IRVING STRASSE DER WUNDER



Laut eigener Aussage fühlt sich John Irving zu Charakteren hingezogen, die in die Zukunft schauen können. Genau mit dieser Gabe stattet er das stumme Mädchen Lupe in seinem neuen Roman aus. Wie die 13-Jährige und ihr Bruder Juan trotz schwieriger Kindheit auf einer mexikanischen Müllkippe ihren Weg gehen, breitet Irving auf 736 Seiten aus (ab 23.3., Diogenes, ca. 26 €).

MARLÈNE SCHIAPPA WER BRAUCHT SCHON SCHLAF?



Französinen gelten als Paradebeispiele für die Kombination von Kind und Karriere. Dass ihr Spagat kompliziert ist, schildert ein ehrlicher Blick hinter die Kulissen: Nur-Mutter Emilie will wieder arbeiten, Morgane trotz Stress-Job ein Baby: Grenzgänge, die Kraft kosten, aber klappen (ab 1.2., Berlin Verlag, 9,99 €).



Stilvolle Revue

Ein fantastisch-frivoles Fest geht auf Tour.

Spitzenkorsagen, schwarze Strapse, seidig

schimmernde Strümpfe: Die Bühnenkostü-

me bei „Let's Burlesque“ sind gewollt ver-

föhlerisch. Ganz allerdings fallen die

Hüllen bei dieser Revue nicht, die ab An-

fang Januar durch Deutschland tourt.

Denn wichtiger als nackte Haut ist bei ei-

ner Zeitreise in die 20er- und 30er-Jahre

die Kunst des stilvoll-erotischen Entklei-

dens. Begleitet wird das fantastisch-frivole Fest der Lebensfreude von

den nostalgischen Klängen der Live-Band The Glanz, Artistik- sowie

Tanzeinlagen. Ihre erste Hoch-Zeit hatte die Burlesque-Bewegung als

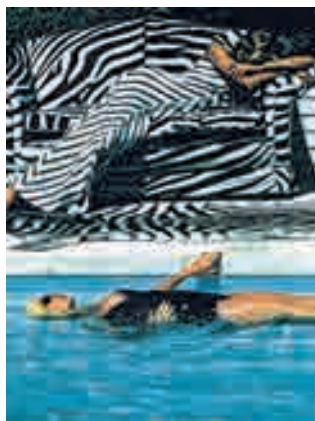
Striptease-Vorläufer Anfang des 20. Jahrhunderts im Rahmenpro-

gramm amerikanischer Wanderzirkusse. Um 1990 erlebte sie dank Dita

von Teese als Gallionsfigur eine Renaissance und wird mittlerweile mit

Stars von glamourös bis grotesk auf internationalen Bühnen und bei

eigenen Festivals zelebriert. **Deutschlandtour vom 14.01. bis 04.06**



HELMUT NEWTON

Mit seinen Fotos war Helmut Newton jahrzehntelang in internationalen Magazinen präsent. Visionen der jeweils aktuellen Mode aus den Jahren 1956 bis 1998 fächert die Ausstellung „Pages from the Glossies“ anhand vergrößerter Faksimiles in der Berliner Helmut Newton Stiftung auf. Eine ihrer Quellen ist die französische Vogue, die 1973 in Melbourne das Thema Schwarz-Weiß in Szene setzen ließ (o.). **Bis 22.05.**



NITRO CIRCUS

Egal ob höher, schneller, weiter: Die Stars dieses Actionsport-Spektakels lassen kein Extrem aus. Auf BMX- und Motorrädern, Skatern, Motorschlitten und sogar Rollstühlen springen und überschlagen sie sich dermaßen virtuos, dass den Zuschauern der Atem stockt. Die Ausnahmestimmung der Tour komplettiert ein eigens komponierter Soundtrack nebst modernstem Lichtdesign und Pyrotechnik. **Ab 30.01.**



PAINTING 2.0

Malerei ist out? Das Münchner Museum Brandhorst glaubt das Gegenteil. Erstmals seit seiner Eröffnung bespielt es alle Etagen mit einer Ausstellung. Unter dem Titel „Painting 2.0.“ illustrieren 230 Werke, dass eine Explosion digitaler Techniken die Malerei nicht ablöst, sondern Künstler auch befruchtet. Belege sind u.a. Motive aus der medialen Lebenswelt wie bei Rauschenbergs „Tree Frog“ (o.). **Bis 30.04.**

Musiktipps

Stadt-Cowboys

Egal ob Stil oder Sound: Die Berliner Country-Rockband The BossHoss ist unverwechselbar.



Ein fertiges Konzept hatten sie nicht, als sie vor zehn Jahren an den Start gingen, dafür jede Menge Spaß am Spielen. Mittlerweile hat sich The BossHoss zu einer Rockband entwickelt, die in Sachen Optik und Musik unverwechselbar ist. Bevorzugt treten die Berliner in weißen Unterhemden, Jeans, Lederstiefeln, verspiegelten Brillen und Stetson-Hüten auf. Zu ihrem Urban-Cowboy-Look passen gitarrenlastige Country-

und Westernklänge mit englischen Texten und dunklen Männerstimmen. „Echte Kerle werden heute überall dringend gebraucht – ob im Umgang mit wirklichen Pferden oder Pferdestärken“, macht Hoss Power alias Gründungsmitglied Sascha Vollmer mit einem kleinen Augenzwinkern klar. Dieses Selbstverständnis wird auch auf dem aktuellen Album „Dos Bros“ (Island/Universal Music) wieder ausgiebig zelebriert – angefangen beim Cover über alle zwölf Nummern bis hin zum Video des Titelsongs. Zu den Vorbereitungen gehörte auch eine Reise nach Nashville/Tennessee, um „über die Grenzen hinauszuschauen (...) Ideen und Meinungen von außerhalb der Band anzuhören“. Ergebnis ist eine CD, die die typische BossHoss-Handschrift einerseits festigt, andererseits neue Facetten hinzufügt. Wie das Ganze live klingt, stellt die Band im Frühjahr 2016 unter Beweis: Vom 31. März bis 23. April tourt sie mit elf Konzerten durch Deutschland, Österreich und die Schweiz – auch das eine Spezialität der Gruppe, die von Anfang an ebenso gerne wie häufig unterwegs war.

ZU GEWINNEN

3 CDs „Dos Bros“ von
The BossHoss.
Näheres auf Seite 42



KENAY ROT UND BLAU

„Treffsichere Balance zwischen großen Gefühlen und packenden Inhalten“: Mit diesem Mix überzeugte Kenay Columbia Deutschland, ihn unter Vertrag zu nehmen. Nun erscheint das Debütalbum des 27-jährigen Pfälzers „Rot und Blau“ mit epischer Popmusik (ab 22.01.).



ELLIPHANT LIVING LIFE GOLDEN

Mit allem, was sie tut, möchte sie polarisieren, provozieren, auffallen. Kein Wunder, dass sich Elliphant in keine Schublade stecken lässt. Stattdessen experimentiert die 29-jährige Schwedin mit Stilen von Dance bis Reggae. In Kürze erscheint ihr Debütalbum „Living Life Golden“ bei Sony Music.



CHARLIE PUTH NINE TRACK MIND

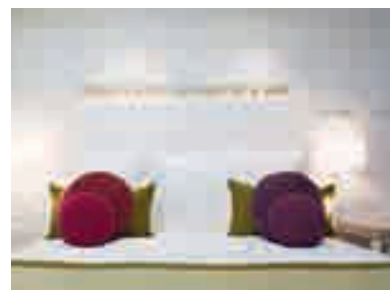
Erst „Marvin Gaye“, dann „See you again“: Zwei Hits in Folge katapultierten Charlie Puth 2015 an die Chartspitze; auf YouTube wurde seine Videos zigmillionenfach geklickt. Weitere Songs des 1991 geborenen Senkrechstarters vereint jetzt sein erstes Album „Nine Track Mind“ (22.1., Warner Music).

Miträtseln & gewinnen!

Machen Sie mit bei unserem Kreuzworträtsel und gewinnen Sie ein Wochenende in Basel in der Schweiz – viel Spaß und viel Glück!

Meeres- speise- fisch	↓	kostbar, selten	medizi- nisch: ohne Säure	↓	5	Nacht- lokal	kleiner Berg- werks- wagen	Art kleiner Krebse (ital.)	↓	↓	abge- laichter Hering
Kampf- platz im Amphi- theater	→					edler Speise- fisch	→				
Emirat am Per- sischen Golf	→	1				Kinder- tages- stätte (Kzw.)		zu der Zeit, da	→		
→			astro- nom. Längen- maß		Brot- krümel	7	3				Zirkus- arena
von Sinnen		Mittel- meer- kiefer	→					Teil der Kamera		Frauen- kose- name	→
engl.: Ladung, Last	→		2		Männer- name		Bild von da Vinci („Mona ...“)	→			
→		Ball- sport- begriff		bayrisch: Rettich	→			6	deutsche Vorsilbe	→	
Kfz.-Z.: Olpe	→	Vorname der Nielsen † Kreiszahl				Faultier	spani- scher Artikel		chem. Zeichen: Selen	→	
ent- grätetes Wasser- tier	→			unge- zwungen, salopp	→					4	
→										Kfz.-Z.: Spanien	→
											W-12

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



Basel: Hauptgewinn!

Eine Oase der Entspannung mitten im Herz von Basel ist das Vier-Sterne-Designhotel The Passage: Ein neues Universum, das durch Modernität, Eleganz und Gastfreundlichkeit besticht. Mit etwas Glück gewinnen Sie zwei Nächte für zwei Personen in einem geräumigen und klimatisierten Executive Zimmer mit Flachbild-TV und Laptop-Safe. Die Sehenswürdigkeiten Basels können Sie in wenigen Gehminuten erreichen, aber auch Mobility-Tickets sind inbegriffen sowie Zutritt zu Sauna, Fitness und WLAN. Dazu die exklusiven Extras für die Gewinner: Frühstück am reichhaltigen Büffet und 2 x 1 Museumspass für 24 Stunden. Die Kosten für die Hin- und Rückreise mit dem Zug übernimmt Ihre NORDSEE. Viel Erfolg!

Mehr Informationen zum Hotel unter www.thepassage.ch

Unsere Gewinner der Ausgabe 4/2015: 1. Preis: Hauser aus Ostersheim; 2. Preis: Sommer aus Bremen, Dill aus Gotha, Henning aus Bremer-vörde; Platz 3: Paetzoldt aus Esslingen, Thurner aus München, Gassner aus Osloss. Herzlichen Glückwunsch!

Nehmen Sie am FOOD AND FRIENDS Gewinnspiel teil! Einfach den Coupon ausfüllen, bis zum 2. März 2016 abschicken und gewinnen!*

**1.
Preis**

Zwei Nächte für zwei Personen (DZ) im Hotel The Passage in Basel mit Frühstück und Anreise



**2.
Preis**

3 x je 1 Exemplar von: Stephen King, „Basar der bösen Träume“



**3.
Preis**

3 x je 1 Exemplar der CD „Dos Bros“ von The BossHoss

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Bitte füllen Sie den Coupon aus und schicken Sie ihn an die **NORDSEE Holding GmbH, Klußmannstraße 3, 27570 Bremerhaven, Stichwort: FOOD AND FRIENDS**

Name Telefon

Anschrift

E-Mail

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, Informationen aus den Unternehmen NORDSEE Holding GmbH und Homann Feinkost GmbH zu erhalten.



**Bis zur nächsten Ausgabe
am 8.4.2016!**

Kap- Seehechtfilet

IM KARTOFFEL-KNUSPERMANTEL MIT
RAHMWIRSINGGEMÜSE UND PETERSILIENKARTOFFELN.
JETZT PROBIEREN – **BIS ZUM 27. MÄRZ** IN IHRER NORDSEE FILIALE!



NORDSEE 

Wir sind Fisch.

Für alle, denen nicht
wurst *ist,*
was sie ***essen.***

