

2/2008 € 2,90

DAS ÖSTERREICHISCHE KOCHJOURNAL

GUSTO  
unlezen  
Pongau

# GUSTO

Gesund genießen

*Blitzgemüse vom Blech*

Valentins-Menü

*Mit Liebe gekocht*

Feine Filets

*Ente, Schwein, Hirsch*

Fisch und Meer

*Meerwolf, Garnelen & Muscheln*

Pralinen

*Einfach selbst gemacht*

www.gusto.at

## Buchteln & Co

Das beste aus Germteig: Marillen-Buchteln, Mohn-Nuss-Kuchen,  
Apfel-Preiselbeer-Pizza, Speck-Lauch-Reindling





## GESUND MIT GENUSS

MARION STEINER-BINDER

**M**ilch enthält reichlich hochwertiges Eiweiß, Jod, Kalzium und Vitamin B2. Milcheiweiß ist die billigste Eiweißquelle, in Kombination mit Brot, Getreide, Nudeln und Kartoffeln wird die Wertigkeit noch erhöht.

## MILCH, DER ENERGYDRINK

Für den Aufbau und den Erhalt von Knochen und Zähnen ist eine tägliche Zufuhr von ein Gramm Kalzium notwendig (in 250 ml Milch + 1 Becher Joghurt + 50 g Käse enthalten).

Jod wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone

benötigt, die am Wachstum von Gehirn und Knochen beteiligt sind. Vitamin B2 sorgt für Ausdauer und Konzentration und hilft mit, überschüssige Fettpolster an Hüften und Bauch besser zu verbrennen. Das Kohlenhydrat der Milch, der Milchzucker (Laktose), ist neben Wasser der Hauptbestandteil und wird durch das Ferment Laktase abgebaut. Fehlt dieses Ferment, kann es zu Blähungen und Durchfall kommen. Ist eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktose-Intoleranz) diagnostiziert, muss man nicht auf das wertvolle Nahrungsmittel Milch verzichten – seit einigen Jahren sind vermehrt laktosefreie Milch und Milchprodukte erhältlich.

Marion Steiner-Binder ist Diätologin und selbständige Ernährungsberaterin  
office@vital-mit-steiner.com  
www.vital-mit-steiner.com

## AKTUELL

### Welt Weinfestival, Wien, 27.02.–01.03.2008

Der Weinevent der Superlative findet heuer zum zweiten Mal im Wiener Palais Coburg statt: 23 Veranstaltungen während 4 Tagen und jede Menge Highlights.

Etwa ein Château d'Yquem-Abend. Directeur Pierre Lurton präsentiert verschiedene Jahrgänge aus dem legendären Süßweingut, begleitet von einem exquisiten Menü von Coburg-Küchenchef Christian Petz (28.02./€ 880,-).

Erliesene Süßweine mit österreichisch-ungarischer Tradition präsentieren zwei charmante Winzerinnen: Heidi Schröck aus Rust und Márta Wille-Baumkauff aus Tokaj (29.02./€ 120,-).

Bordeaux mit burgundischer Leichtigkeit entstehen unter den Händen von Önologe Stéphane Derenoncourt, Eigentümer von Domaine de l'A in St. Emilion. Er präsentiert Weine, die seine Handschrift tragen, etwa die von Domaine de Chevalier oder von Graf Neipperg. (27.02./€ 150,-)

An 3 Nachmittagen findet das Weinforum, eine Verkostung internationaler Spitzenweine, in den Kasematten des Palais Coburg statt (€ 55,-).

Info und Kartenbestellung:  
www.weltweinfestival.com; T: 01 518 18 855



Der grandiose Maitre Fromager Bernard Antony aus dem Elsass wird gemeinsam mit der Weinjournalistin Serena Sutcliffe zum Genußgipfel von Käse und Wein führen.

## Das Kochwerk

Der Name ist Programm. Im Zentrum Wiens wurde jüngst eine Kochschule der besonderen Art eröffnet. Ein engagiertes Team von Genießern zeigt Gourmets und solchen die es werden wollen, wie man aus guten Produkten mit der richtigen Anleitung ganz einfach exklusive Gaumenfreuden zaubert. In der toll ausgestatteten Küche werden Kochkurse und Teambuilding-Seminare veranstaltet. Die Themen machen Gusto: Fingerfood, Tee-niekochen, Restkochen, Leichte Küche/Kochen im Dampfgarer, Singlekochen, Fischküche. Highlight am Aschermittwoch (06.02.2008): Die Mannschaft kocht, die Gäste genießen. Witzige Idee: Wenn Sie daheim wenig Platz haben – mieten Sie die Super-Küche für Ihre Party.

Das Kochwerk  
1030 Wien, Esteplatz 5  
T: 0676 32 42 657  
www.daskochwerk.at



Das Kochwerk-Team: Doris Rabenreither, Erik Walcher, Anna Walcher

