



life medicine **DAS**  
**RESORT KURHAUS**  
Bad Gleichenberg

## ***Life medicine* CUISINE: Wiederentdeckung von Genuss und Gesundheit als Einheit**

### ***Life medicine* CUISINE ladet zum Kochevent ein**

Otto Bayer und Bojan Brbre geben Einblick in die Philosophie der *life medicine* CUISINE und verraten Meisterstücke ihrer Kochkunst. Seit November 2008 haben die Gäste des *life medicine* RESORTs, aber auch alle, die sich interessieren, die Möglichkeit, eine spannungsreiche Entdeckungsreise durch die Vielfalt der *life medicine* CUISINE zu unternehmen. „Lassen Sie sich verführen und lernen sie eine völlig andere Dimension von Genuss und Gesundheit kennen“, kündigt Otto Bayer, Mentor der *life medicine* CUISINE, die Kochevents an.

Motto und Themen der Kochkurse beweisen Originalität und Facettenreichtum der *life medicine* CUISINE:

- **Alles aus dem Vulkanland**  
(25. Juli 2009, Beginn 10 Uhr im *life medicine* RESORT)  
Roher Schinken, Vulkanlandrind, gereifter Essig und Schokolade. Die edlen Produkte unserer Region raffiniert zubereitet.  
Verkostung von Neusetzer-, Vulcano- (18 Monate gereift) und Johannschinken – Filet vom Vulkanlandrind bei niedriger Temperatur gegart – Crème brullee von der Schokolade – Blauschimmel-, Frischkäse & Co mit Essiggelees
- **Erntezeit für Obst und Gemüse – Den Sommer ins Glas**  
(1. August 2009, Beginn 10 Uhr im *life medicine* RESORT)

Die Früchte und Gemüsesorten aus unserem Land auf moderne und kreative Art ins Glas gebracht. Es ist ein Stück Sommer, dass wir uns für die kalte Jahreszeit bewahren.  
Marmeladen, Chutneys, eingelegtes Gemüse, ein Vorrat über den wir uns bald freuen werden.

Eingelegte Paradeiser & Co. Als Vorspeise serviert oder als Vitaminvorrat für die kalte Winterzeit – Gazpacho, eisgekühlt serviert - Gegrillter Mariazeller Wildsaibling mit Kürbischutney - Palatschinken gefüllt mit Heidelbeermarmelade oder Birnenmarmelade oder Hollermandl mit Vanilleeis

- **Steinpilze & Co.**  
(8. August 2009, Beginn 10 Uhr im *life medicine* RESORT)

Hochsaison für die aromatischen und edlen Steinpilze. Von der Suppe über die Vorspeise bis hin zu Kombinationen mit Fisch oder Fleisch. Leichte Gerichte und spannende Zubereitungsmethoden

Klare Steinpilzessenz - Gegrillte Steinpilze mit Knoblauch-Thymianöl - Steiererhuhn-Brüsterl mit Steinpilzen gefüllt - Apfelstrudel mit Vanillesauce

- **Kochen mit Kräutern**

(15. August 2009, Beginn 10 Uhr im *life medicine* RESORT)

Ein Spaziergang durch den Kräutergarten wird uns für die Arbeit in der Küche inspirieren. Von der Suppe bis hin zum süßen Dessert sind verschiedenste Kräuter die Begleiter dieses Kochkurses. Es wird duften.

Kräuterschaumsuppe - Wildkräutersalat mit gegrillten Kaninchenrücken und Wachtelei - Weizer Lamm unter der Kräuterkruste mit Rotweinschalotten und Thymiansaft 1 - Basilikumsorbet

- **Paradeiser**

(22. August 2009, Beginn 10 Uhr im *life medicine* RESORT)

190 verschiedene Sorten an Paradeisern (auch als Tomaten bekannt) wachsen in unserer Nachbarschaft. Um dieses erfrischende Sommergemüse dreht sich heute alles in unserer Küche. Die richtige Sorte zum jeweils perfekten Gericht.

Paradeiser-Cocktail - Burrata mit Paradeisern mit bestem Olivenöl - Hausgemachte Nudeln mit Paradeiser - Käse mit Paradeiserchutney

- **Kochkurs „Vegetarisch“**

(29. August 2009, Beginn 10 Uhr im *life medicine* RESORT)

Vegetarische Küche muss nicht langweilig sein. Lassen Sie sich von tollen Aromen und ungewöhnlichen Kreationen begeistern! Wir kochen mit Ihnen 4 Gänge ganz ohne Fleisch und Fisch, eine willkommene Abwechslung

Selleriecremesuppe mit Blätterteig Crissini - Gefüllte Zucchini mit Ziegenfrischkäse - Spagetti im Pergament mit geräucherten Tofu und Paradeisern – Lauwarme Spinattarte mit Zitronensorbet

Preis pro Kochkurs Euro 99,-

Dauer jeweils 3 Stunden

## **Kochkurse für Diabetiker**

Die Weltgesundheitsorganisation WHO und die internationale Organisation IDF (International Diabetes Federation) bezeichnen Diabetes als „Epidemie des 21. Jahrhunderts“. Rund 6% der Weltbevölkerung sind von Diabetes betroffen, wobei in unseren Breiten Diabetes Typ 2 überwiegt, bedingt durch Übergewicht, falsche Ernährung, Bewegungsmangel.

Im Rahmen unserer speziell auf das Thema Diabetes ausgerichteten Kochkurse, erleben und erfahren Diabetiker eine gesunde Genussküche, die die Ursachen von Diabetes wirksam und nachhaltig bekämpft.

Unser Ziel: Genuss, Lebensfreude und ein hohes Maß an Lebensqualität für Menschen, die von Diabetes betroffen sind.

### ***Life medicine* CUISINE findet statt – in der b2 von bulthaup**

*Life medicine* CUISINE drückt Selbstverständnis und Philosophie auch über den Ort des Kochens aus und hat in der von den Wiener Designern Eeos entworfenen neuen b2 Küche von bulthaup eine kongeniale Entsprechung gefunden.

Während *life medicine* CUISINE den philosophischen Ursprung von Lebensmittel und Heilmittel als Einheit neu interpretiert, ist die neue b2 von bulthaup eine Hommage an den philosophischen Ursprung jedes Lebensraums, der sich rund um Feuer- und Wasserstelle entwickelt.

„Dass unsere Kochevents in der neuen b2 von bulthaup stattfinden, entspricht unserem Streben nach Authentizität und Echtheit. Die Rezepte aus der *life medicine* CUISINE werden für kulinarischen Hochgenuss sorgen, die b2 Küche von bulthaup wird unserem ästhetischen Empfinden schmeicheln“, fasst Otto Bayer seine Vorfreude auf die Kochevents zusammen.

### **Die Grundprinzipien der *life medicine* CUISINE**

Die *life medicine* CUISINE ist die Antithese zu einer Lebenshaltung, wonach nur das Karge und Freudlose Heilung und Gesundheit bewirken können. Sie ist ein kulturelles Statement für die Wiederentdeckung der Einheit von Genuss und Gesundheit. Ganz im Sinne von Hippokrates von Kos: „Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein“. Daher hat sich die *life medicine* CUISINE zur Aufgabe gestellt, Vier-Gang Menüs, die herrlich schmecken und weniger als 700 kcal haben, auf den Tisch zu zaubern.

Die *life medicine* CUISINE umfasst folgende Prinzipien:

**Das Prinzip gesunder Gastlichkeit** garantiert ein enges Zusammenspiel der Ärzte und der Diätologin des Hauses mit der Küche: so weiß diese schon lange bevor der Gast zu Tisch geht, was ihm gut tut und was ihm schadet. Ein individuell erstellter Speiseplan garantiert kulinarischen Hochgenuss und berücksichtigt dabei alle Empfehlungen der Diätologin.

Gemäß dem **Prinzip von Sinnlichkeit und Genuss** hat Essen und Trinken bei uns den Stellenwert eines kulturell-sinnlichen Erlebnisses.

Gemäß dem **Prinzip der Nähe** stammen die Lebensmittel von den bäuerlichen Top-Produzenten des steirischen Vulkanlandes: Verwurzelung in der Umgebung gewährleisten regionale Partner wie Gölles, Neumeister, Rauch, Vulcano, Urmüller, Zotter, die Weizer Schafbauern uvm.

**Das Prinzip des Wunsches und seiner Erfüllung** definiert Otto Bayer so: „Sich um das Wohl der Gäste zu kümmern bedeutet Wünsche zu erkennen und zu erfüllen. Ganz im Sinne von Epikur bedeutet Lust als Lebensziel weder Schmerzen im Körper noch Beunruhigung in der Seele zu empfinden. Diesen ausgeglichener Zustand von Körper und Seele zu schaffen, ist unser oberstes Ziel“, so Bayer.

**Das Prinzip von Freiheit und Entschleunigung** drückt sich auch durch reduzierte Materialien wie Holz, Stein oder Glas aus und in einer schnörkellosen Tischkultur, die niemals den Blick auf die Tatsache verstellt, dass hier ein Ort der Kommunikation – nämlich des gemeinsamen Mahles – ist.