

# emotion

PERSONLICHKEIT PARTNERSCHAFT PSYCHOLOGIE

**DIE »BRAVE TOCHTER«-FALLE**

**Warum wir nicht  
immer für andere  
da sein müssen**

**KEINE SCHEU VOR DER SCHAM**

**Wer rot wird,  
schützt sich selbst**

SPECIAL

*Energie  
tanken*

**10** Kraft-Quellen  
für Körper & Geist

**NIE MEHR OHNE ...**

**... Glücksrezepte von  
Dr. von Hirschhausen**



Moderatorin  
**DESIREE  
NOSBUSCH**

Von Los Angeles  
nach Berlin mit  
Kind und Kegel

**Verschwenden  
Sie Ihre  
Zeit!**

Finden Sie den richtigen  
Lebensrhythmus und vergessen  
Sie »Zeitmanagement«



Auf dem „Mercado del Olivar“, dem überdachten Markt in Mallorcas Hauptstadt Palma, gibt es nicht nur frisches Obst und Gemüse (u. l.), sondern auch mallorquinische Spezialitäten wie Olivenöl, aromatisiertes Meersalz und feine Schweinepastete (r.)



## DAS GEHEIMNIS DES PERFEKTEN SCHÄUMCHENS

Ein bisschen fühle ich mich wie Alice im Wunderland. Das liebevoll dekorierte „Read's Hotel“ auf Mallorca überrascht mit charmanten Kuriositäten: Himmelbetten, Porzellanpuppen, ein alter Mühlstein im Bistro – und in einer Ecke entdecken wir sogar eine orientalische Öllampe. Was wohl passiert, wenn man daran reibt? Mein Freund Konstantinos und ich sind vor den kalten Tagen in München geflohen. Die gute Stimmung, in die uns das sonnige Mallorca versetzt, wollen wir unbedingt mit nach Hause nehmen. Wie das gehen soll? Wir werden einfach versuchen, die mallorquinischen Kreationen von Küchenchef Marc Fosh nachzukochen: Steinpilzrisotto mit Rucola und Salat von geräucherter Aal auf Artischocken. Nils Egtermeyer, einer seiner Köche, weiht uns in die Geheimnisse der Haute Cuisine ein. Zum Beispiel, wie man einen Soßenschaum hinbekommt,

der nicht gleich wieder in sich zusammenfällt. Der Trick: etwas Sojalecithin dazugeben und mit dem Mixer aufschäumen. Mal sehen, ob uns das zu Hause auch gelingt. Highlight des Kochkurses: die Schokoladentrüffelcreme mit Olivenöl und Flor de Sal. „Ein Dessert mit Öl und Salz?“, wundert sich mein Freund und streitet wenig später mit mir um den letzten Bissen. Während wir genüsslich löffeln, erklärt Ernährungsberaterin Caroline Bienert, warum wir das auch ohne schlechtes Gewissen dürfen: Kakao und Olivenöl schmecken nicht nur gut, sondern sind sogar gesund für Herz und Kreislauf!

**REISEINFORMATION:** „Reads Hotel & Spa“, Santa María auf Mallorca, Reservierungen unter Tel. 00 34/9 71/14 02 61, Übernachtung im DZ\* (HP) ab 340 Euro, Informationen zu den Kochkursen von Marc Fosh unter [www.readshotel.com](http://www.readshotel.com)