

## Wo isst man wirklich gut?

Eines der besten Hotel-Restaurants im Land ist das «Epoca» im «Waldhaus Flims». Aber man braucht Kondition. *Von David Schnapp*

Zu einem richtig guten Essen gehört die passende Umgebung und die Aussicht. Das «Epoca» im Fünfsterne-Haus «Waldhaus Flims» ist darum ideal, es betört mit gewaltigen Fensterfronten, die den Blick auf schroffe Felsformationen eröffnen. Für das richtig gute Essen empfiehlt sich in der Regel das Menü des Hauses, am besten mit dem jeweils passenden Wein. Hier gibt es sechs Gänge inklusive Wein für 225 Franken. So viel muss einem das richtig gute Essen wert sein.

Die Reise beginnt mit einem Amuse-Geule, Karotten-Ingwer-Creme, eine Hummer-Jakobsmuschel-Praline, Kaninchenroulade, Chorizo-Chip und Peperoni – kleine Geschmacksbomben, schön aufgereiht und ergänzt mit einem Verdejo aus dem Rueda.

Sandro Steingruber, Bilanz-Hotelkoch des Jahres 2008, kombiniert kunstvoll, aber nie künstlich. Der Spargelteppich im ersten Gang ist gekonnt angerichtet, ohne dass vergessen geht, worum es geht: um Spargel. Der Geschmack einzelner Zutaten ist jederzeit identifizierbar. Egal, ob die Feve-Bohnen, die ne-

ben dem Doradenfilet liegen, die in Grappa marinierte Birne in der Blumenkohlsuppe oder die Eierschwämmchen zum Rindsfilet: Die Geschmäcker sind zwar verschieden, aber immer erkennbar. Der stille Star des Menüs waren übrigens die Schalottenravioli zum australischen Rindsfilet, daraus würden andere Restaurants ihre Hauptattraktion machen.

Das Menü wird zur Reise mit Autopilot. Man kann sich im wahrsten Sinne des Wortes zurückerlehnen und die Aussicht bzw. die attraktive Gesellschaft geniessen. Der Service, um im Bild zu bleiben: die Reisebegleitung ist hervorragend, eine perfekte Mischung aus Kompetenz und herzlicher Gastfreundschaft. Nach vier Stunden sind wir sehr zufrieden und konditionell am Ende, sieben verschiedene Weine muss man erst mal verschaffen. Zum Glück bietet das «Waldhaus» auch wunderbare Betten mit tollen Kissen, in denen man jeden Rausch problemlos wegschläft.

**Restaurant Epoca** im Waldhaus Flims, 7018 Flims.  
Tel. 081 928 48 48. Montags und dienstags geschlossen.  
Bilder aus dem Menü auf [www.weltwoche.ch/zutisch](http://www.weltwoche.ch/zutisch)



**Geschmack ist Geschmack:** «Epoca»-Koch Steingruber.

Weltwoche Nr. 31/32.09  
Bild: Helmut Wachter; Illustration: 20FIRST.de

## Ist Rotwein gesund?

*Von Peter Rüedi*



Lassen wir die Medizingeschichte. Den alten Hippokrates von Kos, der den Wein in die Medizin eingeführt haben soll: als Beruhigungs-, Schlaf- und Kräftigungsmittel, gegen Herz-Kreislauf-Störungen und selbst Ischiaschmerzen (bedrohlich dosiert in der Nähe einer Vollnarkose). Vergessen wir Galen, der Mark Aurel schwere, tanninreiche rote Weine gegen fast alles verschrieb. Die Dosis mache das Gift, sagte Paracelsus: Heute ein Gemeinplatz, war das einmal eine geniale Erkenntnis.

In den letzten Jahrzehnten suchten unzählige statistische Untersuchungen nach dem Zusammenhang von Alkohol, von unterschiedlichen Formen von Alkohol und Sterblichkeit (generell und hinsichtlich besonderer Erkrankungen). Die meisten schienen zu bestätigen, dass mässiger Genuss von Rotwein die Risiken von kardiovaskulären Erkrankungen senke. So eindeutig war der Trend, dass am 2. Januar 1996 der Staatssekretär des amerikanischen Gesundheitsministeriums bei der Präsentation der Ernährungsrichtlinien der Regierung die Überzeugung äusserte, «der moderate Konsum von Wein zum Essen» bringe «Vorteile für die Gesundheit». Das im Land mit der mächtigsten Anti-Alkohol-Lobby der westlichen Welt! Andererseits ist dem US-Epidemiologen Kritchevsky schwer zu widersprechen, wenn er sagt: «Man muss die Daten nur lange genug foltern – irgendwann gestehen sie.» Was heisst: Ernährungswissenschaftliche Statistiken beweisen in aller Regel, was man von ihnen erwartet.

Zurzeit scheint eher die Gegenfraktion zu jenen Auftrieb zu haben, die in dem im Rotwein enthaltenen Resveratrol, in den Phenolen und Antioxidantien schon eine Garantie zu längerem Leben sehen wollen. Krebs werde schon durch kleinste Mengen Alkohol befördert. Mir wollten die zahllosen Anleitungen zum gesundheitsfördernden Gebrauch des Weins immer als etwas freudlose Appelle an das richtige Mass vorkommen. Genuss mag ja ein Risiko beinhalten, sicher aber ist er ein Teil der Lebensqualität. Und «Lebenserwartung» das, was wir vom Leben erwarten. Rotweintrinker leben vielleicht nicht länger. Aber besser.