

## PRESSEINFORMATION

### Schöne Steine, Strand und Schilf – frei auf den Esstisch assoziiert

### **Timmendorfer Strand auf dem Teller und dazu ein paar Bodysense-Einheiten**



Lotte-Medaillons mit SAND "Nuss"kruste

Thunfisch-Mango-Avocado-Türmchen

Zander mit dunkler SANDKruste

©Fotos: Hilke Maunder

Download per hinterlegtem Hyperlink oder unter <http://www.primo-pr.com/bildarchiv/downloads.php?category=29>

***Auf den ersten Blick lesen sie sich wie ganz normale Gerichte. Erst, wenn als zusätzliche „Gewürze“ ein bisschen Fantasie und der Blick aus dem Fenster dazu kommen, nehmen Strand und Meer auf dem Teller Gestalt an. Dabei geht es dem kreativen SANDKüchenchef Mirko Stäudel nicht nur um guten Geschmack und schöne Optik sondern gleich auch noch um die gute Wirkung auf den Körper. „Bodysense Gerichte“ nennt er seine schönen Zusammenstellungen für Herbst und Winter und mit ein bisschen Übung kommt jeder dahinter, was er damit meint. Wer die eigene Körperwahrnehmung nicht nur am Gaumen sondern im ganzen Körper stärken möchte, kann Bodysense auch mit Personal Trainerin Karina Schwarz in die Tat umsetzen. Weitere Informationen und Buchungen unter [www.hotelsand.de](http://www.hotelsand.de) oder telefonisch unter 04503-8970.***

Timmendorfer Strand, 29. Oktober 2015 (primo PR). Also Augen schließen und gleich mit dem ersten Hauptgericht üben: Es gilt, die „Medaillons von der Lotte unter Haselnusskruste auf in Ingwerbutter geschwenkten Wurzelgemüsestiften und Risotto mit Zitronengras und Limetten aromatisiert“ tief zu verinnerlichen und dann frei zu assoziieren.

Vielleicht tauchen vor dem inneren Auge herrlich rund geformte Kieselsteine (die Medaillons) mit SAND "Nuss"kruste auf. Das Risotto ist wie eine Welle geformt und umgeben von frisch an den Strand gewehten Schilfstückchen. In der Luft liegt der feine Duft von (Zitronen-) Gras und bei Ingwer denken wir sofort an seine Wirkung zur Stärkung des Immunsystems, genau wie die gesunde Luft am Meer.

## PRESSEINFORMATION

Hat noch nicht geklappt? Dann hier eine zweite Chance: Der heimische Zander, serviert als Filet mit einer dunklen SANDKruste aus Kakao und Zimt, lehnt sich an eine SANDBurg aus Risotto mit Vitamin-C-reichen Orangen und Pistazien, die wie kleine edle Steinchen vom Strand aussehen. Dazu gibt es Datteltomaten mit Scuba Garden-Tee aromatisiert, der als grüner Rooibos unter anderem Algen enthält.

Mehr mit Bewegung ließe sich Gericht Nummer drei assoziieren. Im „Thunfisch-Mango-Avocado-Türmchen“ stecken nicht nur gesunde Früchte sondern vielleicht auch die Anregung für eine besondere Yoga-Übung. Die „Kaviar-Vinaigrette“ lässt an kleine schwarze Meeresperlen denken, die das Türmchen sanft umspielen, während das Wasabi-Kartoffelpüree die Sinne „schärft“ und mit seiner Geschmeidigkeit an die sanfte Bewegung der Wellen am Strand erinnert.

Bei so viel Fantasie tut es zwischendurch dann auch wieder gut, wenn es mit der Hamburger Personal Trainerin Karina Schwarz konkreter wird. Sie wird ab Frühjahr 2016 im SAND starten. Termine sind derzeit individuell zu vereinbaren. Frei nach ihrer Philosophie, dass Sport heute zwar anstrengend sein kann aber nicht mehr muss, um effektiv zu sein, hat die Fitness-Trainerin mit 20 Jahren Erfahrung sowohl Yoga, Stretching und Pilates im Programm als auch Einheiten zum Bodyworkout, Biken, Joggen oder einfache Entspannungsübungen am Strand – je nach Gusto. Gut miteinander kombiniert, sollen alle Trainings zu einem ausgeglichenen Lebensstil mit gestärkter Selbst-Wahrnehmung führen: ganz ausgewogen, genau wie das Essen.

### Über SAND

Sand Aspires Natural Design (SAND) definiert den natürlichen Charakter des Hotels. Naturprodukte stehen im Vordergrund. Die 46 Zimmer sind ausgestattet mit Möbeln aus recyceltem Teakholz und Schlafprodukten aus reinen Naturmaterialien. Das „SANDkulinarium“ bietet feinheimische Leckereien hauptsächlich aus der Produktion regionaler Betriebe. Energie wird durch umweltschonende Nutzung natürlicher Sonnenenergie und den Betrieb von Blockheizkraftwerken gewonnen. Die Philosophie der Gastgeber Marion und Lambertus Muller ist simpel: Der „moderne Lifestyle“ macht es Gästen leicht, sich zu entspannen und den Urlaub in vollen Zügen zu genießen. Weitere Informationen: [www.hotelsand.de](http://www.hotelsand.de).