



Presseinformation

Mai 2010

Moderne Mayr Cuisine im Parkhotel Igls – Speiseplan abseits von Milch und Semmel

Gesund leben heißt gesund essen: Küchenchef Markus Sorg (24) entwickelte gemeinsam mit den Ärzten des Parkhotel Igls die gesunde und köstliche Moderne Mayr-Cuisine im umfangreich erweiterten Parkhotel Igls.

Das Wort Diät wird leider noch immer von vielen falsch verstanden“, meint Markus Sorg (24), Küchenchef des gerade umfangreich erweiterten Gesundheitszentrum Parkhotel Igls, das Ernährung, Bewegung und Regeneration auf Basis der Modernen Mayr-Medizin anbietet. „Es geht nicht um Hungern und Abnehmen, reines Verzichten und Kalorienzählen“, erklärt der Tiroler, der seit zwei Jahren Küchenchef ist und die Moderne Mayr-Cuisine im Parkhotel Igls mit entwickelt hat. „Diät ist eine umfassende Lebensform“, meint er, „ein neuer Lebensstil, nachhaltig gesund zu leben, Schädigendes wegzulassen und trotzdem auf Genüsse nicht zu verzichten. Gesund leben heißt auch richtig essen.“

Dieses Konzept setzt Sorg mit seinem jungen Team im Parkhotel Igls um. Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die Säulen des gesamtheitlichen Gesundheitskonzeptes des Hauses. Die im Parkhotel Igls angewandte Moderne Mayr-Medizin stellt vor allem die Regeneration des Verdauungssystems ins Zentrum. Schulmedizinische Frühdiagnose zielt dabei auf die Ursachen von Beschwerden, die oft mit der Sanierung des Verdauungsapparates und der Umstellung auf eine gesunde Ernährung den Auslöser verlieren.

Sorg unterstützt mit seiner gesunden Küche. Er nennt es modifiziertes Fasten: „Ein bewusstes Verzichten auf ein Zuviel oder nur auf dem Gaumen Genussvolles, letztlich aber Schädigendes.“ Vielmehr gehe es darum, dem Gast auf jeder Diätstufe individuell mit hochwertigen natürlichen Produkten und einer schonenden Zubereitung beim Entschlacken zu helfen und ihm alle Vitalstoffe



Parkhotel Igls

Gesundheit im Zentrum

zu geben, die er benötigt. Basis dafür sind biologisch und regional angebaute Nahrungsmittel, ausgesuchte Kräuter und Gewürze. Reines Quellwasser, Kräutertees, Gemüsebrühen und Mineralwasser unterstützen mit dem täglichen Glas Bittersalz die Reinigung von Innen.

Sorg verbindet das Wissen und die Erfahrung der Modernen Mayr-Medizin, die die Regeneration des Verdauungssystems in den Vordergrund rückt, mit der Technik der Haute Cuisine. In den ersten zwei Tagen stehe die Entgiftung mithilfe von Bittersalz, Mayr-Brötchen und Milch auf dem Speiseplan. Danach jedoch lässt Sorg das Wissen der großen Köche in den achtstufigen Ernährungsplan einfließen. Er verwendet viele Fonds, Basen und Farcen sowie gesund aufgeschäumte Saucen als Basis für seine Gerichte. Er experimentiert mit heimischem und auch exotischem Gemüse. Sorg geht es vor allem um die Vielfalt: „Früher gab es etwa drei oder vier Zubereitungsarten für Rote Beete. Jetzt servieren wir im Parkhotel Igls zum gleichen Thema rund fünfzehn Variationen, etwa ein Rote-Beete-Carpaccio oder getrocknete Rote Beete-Chips.“ Viele Gerichte seiner Küche sind Schonkost, klingen aber keineswegs danach: Die soufflierte Praline vom Waller und Wildlachs schmeckt nicht nur gut, sie ist auch außerordentlich gesund.

Markus Sorg legt Wert darauf, dass die Gäste viele, praktisch umsetzbare Tipps zum Kochen und Essen von ihrem Regenerations-Aufenthalt im Parkhotel Igls mit in ihr Alltagsleben nehmen können. Etwa die Zubereitung von Fisch: Der Koch benutzt dafür kleine asiatische Bambuskörbe, in denen er den Fisch über einer Suppe, einer Base oder einem Kräuterfond bei Dampf sanft garen lässt. Überzeugt ist der Koch auch vom Garen mit der Niedrigtemperaturmethode: „Das ist eine schonende Zubereitungsform, die alle wichtigen Inhaltsstoffe, Mineralien und ungesättigten Fettsäuren im Produkt bewahrt.“

Sorg hält auch viele praktische Tipps bereit, die er in seinen Kochkursen im Parkhotel Igls weitergibt. Etwa, wie man eine Basensuppe herstellt (sie darf nie kochen, das Gemüse muss im heißen Wasser ziehen). Er empfiehlt auch, kalt gepresste Öle für Speisen unter 60 Grad zu benutzen und überhaupt sparsam auch mit tierischem Fett umzugehen. Außerdem rät er, ab dem späten Nachmittag keine Rohkost mehr zu sich zu nehmen. Auch auf säurehaltige Lebensmittel sollte man acht geben.



Parkhotel Igls
Gesundheit im Zentrum

Ansonsten setzt Sorg auf leichte Vollwertkost, viel Gemüse, viele Getreideprodukte und ungeschälten Reis. Fasten alleine hilft nicht, sagt Sorg, man soll auch genießen. Ab und zu darf es auch ein guter Braten sein – mit dem Nachsatz: „Wenn er mit Maßen genossen wird. Denn es gilt: Die Menge macht das Gift.“

Pressekontakt

LORENZONI-PR GmbH

Mag. Bettina Lorenzoni

Nonntaler Hauptstraße 24

5020 Salzburg

T: +43 (0) 662 890.626 / F: +43 (0) 662 890.626.15

E: office@lorenzoni-pr.com

www.lorenzoni-pr.com