

Brügge sehen und ... weiter nach Gent

Flandern. Beim KURIER Reiseabend in der ÖBB-Skylobby wurden neue und alte Sehnsüchte geweckt: nach Hafenstädten, bunten Pralinen, belgischem Bier und Märchenschlössern

VON LEA MOSER

Ob Bier-Connaissure, Kunstliebhaber oder Fashionistas: Flandern zieht sie alle an. Der KURIER brachte die Region gemeinsam mit ÖBB Rail Tours und VisitFlanders einen Abend lang auf die große Bühne. Hoch über den Dächern des Wiener Hauptbahnhofs machten die Expertinnen von Flandern Tourismus und ÖBB Rail Tours Lust darauf, diese Region (neu) zu entdecken. Axel Halbhuber, Leiter der KURIER Reise, führte durch den Abend.

Eva Buzzi (ÖBB Rail Tours) schwärmte vom Wiener Hauptbahnhof. Zwar kann der nicht ganz mit dem Pendant aus Antwerpen mithalten, macht aber möglich, dass wir von Wien aus in alle Himmelsrichtungen losreisen können. Am besten mit dem Nachtzug nach Brüssel – von dort ist man auch sehr schnell in Amsterdam, London und Paris. Davor sollte man Flandern aber keinesfalls verpassen. Und dort auch nicht nur Brüssel anschauen. Liesbet Vandebroek (Direktorin von VisitFlanders) empfiehlt zwei bis drei Städte an einem Wochenende: die „Märchenstadt“ Brügge, das studentische und junge Gent und Antwerpen mit seinen Diamanten und dem Bahnhof, der aussieht wie eine Kathedrale.

Bier und Pralinen

Die Flämin ließ auch mit einem gewagten Statement aufhorchen: „Wir servieren in Flandern das, was die Franzosen versprechen.“ Die Liste flämischer Spezialitäten ist lang: Da wären die kunstvollen Pralinen, die vom Apothe-



Mehr Spaß als Konkurrenz: Das Lachen blieb beim Reisequiz nicht auf der Strecke, Axel Halbhuber erheiterte mit lustigen Anekdoten



Es wurde viel über Essen geredet, etwa über Waffeln und Pralinen (li. u. re.) Eva Buzzi, Liesbet Vandebroek und Gewinnerin Renate (M.)

ker Jean Neuhaus erfunden wurden, damit die bitteren Pillen seiner Patienten besser zu schlucken waren.

Außerdem Miesmuscheln mit Pommes, die in Flandern „mosselen-friet“ heißen, Garnelenkroketten, Waffeln und natürlich das belgische Bier, von dem es weit über tausend Sorten gibt. Liesbet Vandebroek bringt es auf den Punkt: „Ohne gut Essen und Trinken geht bei uns nichts.“

Aufwachen in Brüssel

Ein ungewöhnlicheres Interesse an Flandern hatte Leserin Edith: Nicht die Schlösser oder das Bier haben es ihr angetan, sondern die Klöppelkunst. Leserin Bettina zeigte sich als großer Antwerpen-Fan. Mit breitem Lächeln und großen Augen schwärmte sie von der Hafenstadt: vom Bahnhof, der Altstadt und einem Festival, das stattfand, als sie das letzte Mal dort war. Nur zu kurz sei es gewesen. Wie immer im Urlaub.

Der Höhepunkt des Abends war das Bühnenquiz, bei dem die Gäste um eine Reise nach Flandern spielten. Für sich entschieden hat das Quiz Leserin Renate: Sie gewinnt eine Fahrt im ÖBB Nightjet nach Brüssel im Schlafwagen und zwei Übernachtungen in einem von Historic Hotels Belgium zur Verfügung gestellten Hotel in Gent.

Der Nightjet nach Brüssel (railtours.at) fährt mehrmals pro Woche, zwei bis drei Monate im Voraus sollte man buchen, sagt Buzzi. Wer den Massen aus dem Weg gehen möchte, macht das am besten in der Nebensaison. Da hat man die Altstädte Flanderns für sich allein. Past.

Info: visitflanders.com/de

K

wie Karotte

Alleskönner. Karotten sollen nicht nur gesünder, sondern auch schöner machen. Dabei sind sie selbst oft gar nicht die Hübschesten im Gemüsegarten

VON LEA MOSER

Es gibt nur Schönheitsköniginnen im Supermarkt. Makellos und gleichförmig warten sie im Plastiksackel auf den nächsten Kunden. Die perfekten Karotten aus der botanischen Traumfabrik. Ganz anders sieht das im eigenen Garten aus. Da lässt die Natur ihren Launen freien Lauf und produziert Kugelbäuchige, Vierbeinige, welche mit spitzen Nasen und T-Rex-Armchen. Diese Deformationen entstehen meist, wenn der Boden zu dicht oder steinig ist: Das Gemüse treibt neue Knospen aus und wächst um das Hindernis herum. Ein Schönheitsfehler, unter dem weder Geschmack noch Qualität leiden. Es ist eher andersrum: Karotten – egal wie dick, dünn oder schrumpelig sollen uns

schöner machen. In der Schweiz gibt es das Sprichwort: „Rüebli git schöni Buebli.“ Und auf der Videoplattform Tiktok ist Karottensalat gegen Blässe einer der neuesten Beautytrends. Da ist zwar was dran, aber nur halb.

Karotten statt Botox?

Karotten enthalten jede Menge Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Dieses sorgt für gesunde Haut und Augen. Wenn das Beta-Carotin nicht mehr umgewandelt wird, legt es sich in der äußeren Hautschicht ab. Das kann für einen orange-goldenen Teint sorgen. Dazu müsste man aber täglich zumindest ein Bund Karotten essen.

Auf Tiktok wird behauptet, dass der hohe Ballaststoffgehalt von ro-

hem Karottensalat die Östrogenaufnahme hemmen soll. Einen solchen Effekt auf die Hormonalbalance sieht die Wissenschaft aber nicht.

Verwertet wird die Karotte in Suppen, als Beilagen- oder Ofen Gemüse, Püree, roh im Salat oder in italienischen Pastagerichten. Wer die Karotten püriert, stampft oder raspelt, sollte über ihre Makel hinwegsehen.

Die perfekte Symmetrie interessiert spätestens dann niemanden mehr, wenn die Karotte als süß duftender Kuchen aus dem Backrohr kommt (siehe Rezept rechts). Über Umwege macht uns auch der hübscher: Ein schönes Lächeln zaubert Kuchen besser ins Gesicht als jede Faltencreme.

7,9

Milligramm Beta-Karotin stecken in 100 Gramm Karotten. Etwas Fett (z.B ein Löffel Olivenöl) dazu verbessert die Aufnahme

0,1

Kilo CO₂ entstehen bei der Produktion von einem Kilo Karotten. In Sachen Klimafreundlichkeit unschlagbar



Karotten-Gewürz-Kuchen

Vorbereitung: 30 min
Zubereitung: 40 bis 60 min
Portionen: 1 Kuchen

225 g Mehl, etwas mehr zum Bemehlen der Form
150 g Staubzucker
15 g Backpulver
1 Pkg. Vanillezucker
50 g Walnüsse oder Mandeln gerieben
1,5 TL Zimt
1 Prise Muskatnuss gerieben
4 Kapseln Kardamom zerstoßen
250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
50 ml geschmacksneutrales Öl
80 g frische Karotten fein gerieben
1 EL Margarine oder Butter zum Einfetten der Form

Für die Glasur
300 g Staubzucker
Saft von einer Zitrone
Marzipankarotten und Pistazien zum Dekorieren

- Ofen auf 180 Grad C (Ober- und Unterhitze) vorheizen
- Die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Nüsse, Gewürze) gut vermengen
- Geriebene Karotten, Öl und Mineralwasser dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren
- Eine Kastenform einfetten und bemehlen, Teig hineingeben
- 40 bis 60 Minuten backen, die Backzeit variiert je nach Ofen
- Stäbchenprobe machen, wenn kein Teig mehr kleben bleibt, Kuchen aus dem Ofen holen und abkühlen lassen
- 300 g Staubzucker und Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur verrühren und den Kuchen damit bestreichen, mit Marzipankarotten und Pistazien dekorieren

INHALTSSTOFFE (Karotte) pro 100 g
Brennwert: 25 kcal
Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 4,8 g davon Zucker 1,68 g
Fett: 0,2 g
Ballaststoffe: 3,6 g

Die Topangebote für Ihren Traumurlaub

Sie wollen inserieren?
Unser Wortanzeigen-Team berät Sie gerne:
Tel. 05 1727 23000
E-Mail: wortanzeigen@kurieranzeigen.at

Niederösterreich

LINSBERG ASIA
Fernöstlicher Frühling zur Kirschblüte: 2-Haubenküche, Hotel-Wellnessbereich, Zen Garten, viele Inklusivleistungen. 2 Nächte mit Therapie, Sauna, HP & Kirschblütenmassage ab € 380,- p.P. im DZ. ☎ 02627/48000
mail@linsbergasia.at
www.linsbergasia.at

GENUSSTAGE im Frühjahr bei Familie Weber, Bad Schönaun 3 + 1 gratis Nächte mit erweiterter HP (Frühstücks- & Mittagssbuffet, 4-Gang-Abendmenü) 1 x Saftstube, 1 x Hydrojet, Schwimmbad und Wellness, ab € 419,- p.P. im DZ. Classic gültig bis 28.04.2024. ☎ 02646/8408, www.hotelweber.at

Steiermark

LINSBERG ASIA
Neu: Geburtstagsgenuss! Entspannung am Geburtstag. Vorteil für Geburtstagskinder: 50 % Rabatt auf Tageskarte, Nachmittags- & Abendkarte. 1 Glas Prosecco. Gilt nur am Geburtstag gegen Vorlage eines Lichtbildausweises. ☎ 02627/48000-330
therme@linsbergasia.at
www.linsbergasia.at

WOHLFÜHLWOCHENEINDE! Forellenhof Puchberg/Schneeberg. Jeweils von Freitag bis Sonntag 2 Tage HP, inkl. Wellnessbereich und Bademantel, Wahlmenüs, Begrüßungsschnaps, Obst und Wein am Zimmer. Samstag Lachsfrühstück mit Sekt ab 189,- pro Person Familie Wanzenböck, ☎ 02636/3611
www.forellenhof-puchberg.at

Beautywoche

Beautywoche
1 Woche mit Halbpension plus, Frühstück, Mittagssbuffet und 5-Gang-Abendmenü
1 x Fußreflexzonenmassage
1 x Hot Stone Massage
1 x Große Gesichtsbildung
1 x Ganzkörperpeeling + Packung
Euro 960,- pro Person
Kein Einbettzimmerzuschlag!
Panoramabad, Sauna, Kräuterdampfbad und Laconium.
HOTEL ALLMER – direkt am Kurpark von Bad Gleichenberg ☎ 03159/2367
www.allmer-hotel.at

Allmers Winterschnäppchen

Allmers Winterschnäppchen
4 = 3 und 7 = 5
4 oder 7 Übernachtungen, Frühstück, Mittagssbuffet und 5-Gang-Abendmenü.
4 x HP plus € 447,-
7 x HP plus € 745,-
Kein Einbettzimmerzuschlag! Panoramahallenbad, Sauna, Kräuterdampfbad u. Laconium. Täglich Wassergymnastik.
HOTEL ALLMER direkt am Kurpark **BAD GLEICHENBERG** ☎ 03159/2367
www.allmer-hotel.at
WERTE INSERENTEN!
Sie wollen Ihre Wortanzeige telefonisch aufgeben? ☎ 05 1727 23000.

KURIER INFO

REISE AKTION AM SONNTAG

Top-Angebot
Bewerben Sie Ihr Top-Urlaubsangebot in Österreichs größter überregionaler Qualitätstageszeitung zu einem sensationellen Pauschalpreis! Mehr Informationen für Ihren erfolgreichen Werbetauftritt unter ☎ 05 1727 23000.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf, Tel. 05/1727/23000
wortanzeigen@kurieranzeigen.at

Reisewelt

Innviertler stoßen auf den Frühling an

Oberösterreich. Am 8. März startet heuer der „Innviertler Biermärz“. Das Programm umfasst mehr als hundert Events und reicht von einer Fahrt mit dem einzigen Brauschiff des Landes auf dem Inn (24. 3.) über nächtliche Gärkellerführungen (18. 3.) bis hin zum geführten Bierbummel (8. 3.). Hier, im Dreieck zwischen Donau, Inn und Salzach, gibt es die höchste Brauereidichte Österreichs. Unter dem Namen Bierregion Innviertel haben sich zehn Privatbrauereien sowie 28 Gasthäuser zusammengeschlossen, um die gewachsene Vielfalt zu erhalten. Infos: innviertel-tourismus.at

Ostertage auf der Donau verbringen

Flusskreuzfahrt. Wer für Ostern noch keine Pläne hat: GTA Waterways bietet vom 30. 3. bis 1. 4. eine dreitägige Flusskreuzfahrt an Bord der MS Nestroy an. Das Motto lautet „Frühlingserwachen – Ostern am Fluss“ (Preise ab 279 Euro pro Person, mit Vollpension). Die Reise beginnt und endet in Wien, die Donaumetropolen Bratislava und Budapest werden am zweiten beziehungsweise dritten Tag der Reise angefahren. Wer das Ausflugspaket (59 Euro) bucht, kann an zwei geführten Stadtbesichtigungen teilnehmen. Details zu Abfahrtszeiten und Kabinenkategorien auf gta.at



In Orten wie Mailberg und Poyzdorf wandert man in den Rieden

Im Weinviertel geht man „in die Green“

Niederösterreich. Von Anfang März bis Mitte Mai steht im Weinviertel das „In die Green gehen“ auf dem Programm, wo man mit Winzerinnen und Winzern zusammentrifft und Jungwein verkostet. Buchbar sind Tagesausflüge zu Weingütern mit Riedenwanderung, Verkostung und Jause und Angebote mit zwei Nächtigungen. weinviertel.at/green

Der Radfrühling startet am 16. März

Burgenland. Mit dem alljährlichen „Anradeln“ läuten die Burgenländer die Radsaison ein, an mehreren Locations finden ab 11 Uhr Events statt. In Podersdorf am See können Kinder den Hindernisparcours der LaketownRiders testen. Profi-Biker zeigen bei der „Masters of Dirt – Demoshow“ Stunts. In Oberpullendorf hat man die Wahl zwischen dem Start mit der Draisine auf den Gleisen oder dem Fahrrad auf dem Radweg. Die zehn Kilometer lange Strecke führt von Oberpullendorf bis zur Mittelstation in Markt St. Martin. Dort warten Livemusik und ein Geschicklichkeitswettbewerb auf den Draisinen.

REIN IN DEN FRÜHLING

Im Südburgenland gibt es eine geführte Tour entlang des Bahntrassen-Radweges von **Bad Tatzmannsdorf** nach Oberwart, über Eisenzicken und Drumling und zurück. anradeln.burgenland.info

oamtc Mietwagen
www.oamtc-mietwagen.at
vergleichen - buchen - sparen
Mitglieder-Vorteile an 8.000 Stationen weltweit