

Training für alle Körperzonen,
Kraft- und Ausdauertraining

Effektiveres Training
durch professionelle
Ernährungsberatung

Flexible Terminvereinbarung
für jeden Zeitplan

Personalisierte Paketangebote
für Frauen & Männer

Keine Zeit mehr für
faule Ausreden!



MICHAEL HOHMANN.COM



RUM – VOM TEUFELSTÖTER ZUM SANFTEN SCHMEICHLER

Er steht für „Karibik pur!“ Der sanfte **Zuckerrohrbrand ist ein Klassiker für Longdrinks und Cocktails**. Seit einigen Jahren erobert er sich seinen Platz in den Bars auch als edler Solist – vor allem die edlen Sorten aus der Dominikanischen Republik. Wir verraten seine Herkunft und geben Ihnen Tipps, wie und wo Sie ihn am Besten genießen können.

Um 1650 berichtete ein anonymes Chronist von den westindischen Inseln, wohin das Zuckerrohr einige Jahre zuvor durch holländische Siedler aus Brasilien gelangte: „Das wichtigste Rauschmittel, das sie auf Barbados herstellen, ist Rumbullion, auch Teufelstöter genannt, ein Alkohol aus destilliertem Zuckerrohr, heiß wie die Hölle und schrecklich“. Stärker als alle anderen Spirituosen der Gegend zog er rasch die Aufmerksamkeit der nordamerikanischen Kolonien auf sich, wo er wegen seines rauen und unschmackhaften Aromas (und der Konkurrenz zu eigenen Produkten) bald konfisziert wurde. Heutzutage ist er sehr viel sanfter geworden. Freunde des kultivierten Rauchvergnügens können seit Herbst vergangenen Jahres abends das stilvolle Ambiente des Cigarrums im Steigenberger Frankfurter Hof nutzen. Alexander Schwarz, Genießern bereits aus der Autorenbekannt, hat dort – nicht nur für Raucher – Rum aus aller Herren Länder zusammengetragen. „Rum liegt im Trend und bietet im Vergleich zu Whiskey

ein günstiges Preis-Leistungs-Verhältnis.“, meint Florian Steinmeier, der neue Assistent F&B-Manager des Hotels. Mit „Auf-ruhr!“, der Kurzform des englischen Slangbegriffs „rumbullion“, der dem „Rum“ zugrunde liegt, hat das nichts mehr zu tun. Die Produkte eines der Väter der modernen Rumproduktion sind immer noch in aller Munde und als eine der meistverkauften Spirituosenmarken nach wie vor beliebter Cocktail-Bestandteil: Don Facundo Bacardi. „Dieser braune Rum ist nur für Piraten, ich will den Menschen Genuss und Lebensfreude schenken“, sagte sich der aus dem katalanischen Sitges nach Kuba ausgewanderte Weinhändler, der 1862 in seiner Fabrik in Santiago de Cuba die Destillation verfeinerte und das Destillat fachmännisch lagerte und filtrierte, damit es seinen rauen Charakter verlor. Im Cigarrum sucht man Bacardi vergebens, aber Genuss und Lebensfreude zu schenken, ist auch im Sinne von Alexander Schwarz, wenn er sich auf die Suche nach interessantem Rum begibt. Einige Schätzchen, wie den guatemalteki-



MastersSolution
Personal Training

Unverbindliches Infogespräch
& Probetraining nach Absprache

Murat Sariatli
info@masters-solution.com
0173 - 4704546

Der wichtigste Muskel des Menschen ist das Herz. Um das gesamte Herz-Kreislaufsystem effizient zu trainieren, ist ein **AUSDAUERTRAINING** notwendig. Es erhöht die Leistungsfähigkeit des Herzens und verringert das Risiko eines Herzinfarktes entscheidend.

Richtig dosiertes **KRAFTTRAINING** hat nichts mit Bodybuilding zu tun. Es ist eine hervorragende „Medizin“ gegen Schwächen und Schäden am Bewegungsapparat mit seinen Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern. Ein regelmäßiges Krafttraining ist für jeden wichtig. Vom 20. bis zum 70. Lebensjahr nimmt die Muskulatur um ca. 30-40% ab. Um diesen natürlichen Vorgang zu kompensieren, muss jeder Mensch trainieren.

Egal ob Sie Muskeln aufbauen oder Fett abbauen möchten, nur mit einem **ERNÄHRUNGSPLAN** werden Sie Ihre Ziele erreichen. Meine professionelle Ernährungsberatung, individuell auf Ihre Bedürfnisse und Vorlieben abgestimmt, wird Ihnen dabei helfen.

Murat Sariatli · MASTERS SOLUTION
personal training



schen **Zapaca Centenario XO** („25 Jahre im Eichenfass gereift. Der Renner!“), den mit Orangeat-Aromen besonders beim Dessert beliebten **Pyrat XO Reserve** von Anguilla oder den **Barbancourt Five Star** von Haiti haben er und Steinmeier schon auf Genusstauglichkeit überprüft und bieten sie zusammen mit anderen raren Rumsorten zu Preisen zwischen 8,50 und 30,50 Euro pro 4 cl-Gläschen an. „Meist trinken die Gäste ihn pur. Viele kennen schon einige Sorten und lassen sich gerne auf Experimente ein. Wir sind weniger eine Cocktailbar“, sagt Schwarz. Jeden Mittwochabend lockt Pianomusik die Rumliebhaber der Stadt an. „Wer essen und zwischen den Gängen rauchen möchte, kann hier aus allen Restaurants des Hauses ordern.“

In Deutschland und Skandinavien beruht die frühe Popularität des Rums auf dem Handel der Westindienflotte, die ihren Sitz in Flensburg hatte und Rum von den damals dänischen Jungfernseln importierte. Pott, Hansen und Asmussen hatten dort ihren Ursprung. Meist kam der Rum wegen der Steuern als Verschnitt mit neutralem Alkohol auf den deutschen Markt. Davon ist im Cigarrum nichts zu spüren. 48 Sorten hat Schwarz bisher zusammengetragen. „Es gibt schon zahlreiche Liebhaber. Die Zahl wird noch steigen“.

Anders als bei Weinbrand und Whisky gibt's beim Rum keine vorgeschriebene Herstellung. Der Produktionsstil variiert von Ort zu Ort und von Destille zu Destille. Meist stammt er aus der Karibik oder Mittel- und Südamerika, doch auch andere Länder im Zuckerrohgürtel wie Thailand, Indien und Australien stellen Rum her. Während bei industriellem Rum das Zuckerrohr-Nebenprodukt Melasse die Basis bildet, ist es bei kleineren Destillen oft ein Gemisch aus gehäckseltem Zuckerrohr oder – wie beim „Rhum Agricole“ der französischen Karibikinseln – frischer Zuckerrohrsaft. Auf Martinique hat der „Rhum Vieux Agricole“ sogar eine eigene AOC-Kennzeichnung. Als einer der besten Rums gilt der international mehrfach ausgezeichnete Brugal Extra Viejo aus der Dominikanischen Republik. Nur wer ihn pur genießt, wird ihm wirklich gerecht. Meist hat der Rum im Cigarrum eine mehrjährige Lagerzeit hinter sich und auf vielen Flaschen prangt die Kennzeichnung XO für „besonders alt“. Die bis zu einem Vierteljahrhundert im Holzfass gelagerten Destillate haben meist schöne bernsteinfarbene Töne. Für Cocktails sind sie meist zu schade, doch Alexander Schwarz richtet sich auch dabei nach den Wünschen seiner oft recht fachkundigen Kunden.

Wer mehr über das perfekte Zusammenspiel von Rum und Zigarren erfahren möchte, dem bietet Schwarz auf Voranmeldung für 89 EUR einen kleinen Kurs an. Zu drei Zigarren serviert er drei Rumsorten: 14 Jahre im Eichenfass gereiften **Secret Treasures Old Demera Rum 1989**, eine kleine Edition des Rum-Experten Haromex aus Guyana mit Karamell und feinen Röstaromen, den mit Traubensaft aus mazerierten Rosinen aromatisierten kubanischen **Legendario Elixir de Cuba** („ein Frauenrum“, meint Schwarz) und den **National Rum Panama 18 YO Original Still Rum**, der durch die verwendete Pott-Still-Destillation „auch Whiskeyfreunde für den Rum begeistern kann“.

mri ■

Florian Steinmeier und Alexander Schwarz



ANANAS DAIQUIRI

- 5 cl weißem Rum
- 3 cl Zitronensaft
- 2 cl Ananassirup
- Ananas und gestoßenes Eis

Alles in einen Mixer geben und gut durchmischen. Der Drink wird in einem zur Hälfte mit gestoßenem Eis gefüllten Tumbler und mit kurzem Trinkhalm serviert und mit Ananas verziert.

