Soli-Wochenendurlaub im Genussland
zwischen Bremen, Teufelsmoor und Geestrücken

Das Programm wird in gleicher Weise in beiden Häusern angeboten. Sagt es Ihnen zu, dann setzten Sie sich bitte für eine Reservierung bzw. Buchung direkt mit dem ausgewählten Hotel in Verbindung:

Ringhotel Paulsen auf dem Geestrücken in Zeven

Wegen der Belegung von nur 50% stehen hier nur bis zu 20 Zimmer als Doppelzimmer zur Verfügung.

Telefon: 04281.981-0 | E-Mail: *info@hotel-paulsen.de*

Ringhotel Munte am Stadtwald in Bremen

Hier stehen bis zu 50 Zimmer zur Verfügung, sowohl als Einzelzimmer und als Doppelzimmer.

Telefon: 0421.2202-0 | E-Mail: *info@hotel-munte.de*

Programm am Freitag, den 05. Juni 2020

ab 14:00 Uhr **Anreise**

Pause oder „outdoor“ – siehe jeweilige Empfehlungen zum Entspannen und Entdecken der Umgebung auf Seite 4.

15:30 Uhr **Kaffee & Kuchen**

18:30 Uhr **„Fisch mal anders“** – überraschende und unterhaltsame kulinarische Darbietung als Vorspeise des Abendessens

19.00 Uhr **Ein leicht verdauliches Abendessen** mit Fisch und frischen Kräutern aus dem Garten und einem Dessert der Jahreszeit von Rhabarber, Erdbeeren, Minze und Schokolade

20.30 Uhr **Pause**

21.00 Uhr **Zum Ausklang des Abends wahlweise:**

1. Degustation von Digestiven mit Plauderei und Erzählungen ihrer Destillateure aus der Region

2. „El Olivo“ – Filmvorführung (90 Minuten) bei einem Glas Wein mit hausgemachten Gemüse-Chips oder sortenreinen Apfelsäften norddeutscher Apfelsorten von der Streuobst-Saftmanufaktur *Engelmann* aus Fintel.

Programm am Sonnabend, den 06. Juni 2020

bis 10.30 Uhr **Frühstück** à la carte

10.15 Uhr **Kurzweilige kulinarische Übungen** mit Naschproben zum Erkennen, Entdecken und Lernen, wahlweise:

1. Aromen erkennen lernen und entdecken wie viel Schmecken eigentlich Riechen ist …
Mit *Christoph Sippel*, Lebensmittelchemiker und Sensoriker des Hamburger Lebensmittel-analytik-Instituts EUROFINS *(findet am Sonnabend nur im Hotel Munte und am Sonntag nur im Hotel Paulsen statt).*

2. Gaumenkitzel mit Käse & Wein …
Einführung mit Verkostungen und Degustationen von Rohmilch und Ziegenkäsen mit Bio-Weinen. Mit dem *KäseFeinschmecker* aus Itzehoe und *VivoLoVin* aus Bremen.

3. Olivenöl aus der Fettecke holen …
kulinarische Entdeckungsreise durch die Aromen-vielfalt von Olivenöl-specials mit *Conrad Bölicke* von der arteFakt Olivenölkampagne *(findet am Sonnabend nur im Hotel Paulsen und am Sonntag nur im Hotel Munte statt).*

11.00 Uhr **Pause oder „outdoor“** – siehe jeweilige Empfehlungen zum Entspannen und Entdecken der Umgebung auf Seite 4.

12.30 Uhr **Kleiner Mittagssnack** oder Mitnahme einer Lunchbox bei längeren Ausflügen.

15.30 Uhr **Kaffee & Kuchen** – begleitet von einer Honig-Verkostung verschiedener besonderer Blütentrachten aus der Region unter Anleitung ihrer Imker

16.00 Uhr *Nur im Hotel Munte am Stadtwald in Bremen:*
„Lecker-Land ist abgebrannt“ – Lesung und Gespräch mit dem Autor *Manfred Kriener*, aus seinem jüngst erschienenen Buch einer spannend und gut geschriebenen Rundreise durch unsere Ernährungslandschaft.

19.00 Uhr **Moderiertes 5 Gänge-Menü mit Weinbegleitung**

„regional & saisonal“ – der Norden tischt auf …
im Zeichen der Krise als neue kulinarische Küche der Reduktion

Köche aus dem *Soli-Netzwerk* haben unter dieser Maxime die Speisen entworfen, mit weitgehender Berücksichtigung von Zutaten aus der Region und stellen ihre Rezepte mit Küchentipps bei jedem Gang vor. Zum Nachkochen haben wir die Rezepte aufgeschrieben und können mitgenommen werden.

Aperitif
Ausgewählt von VivoLoVin – Bremen

Amuse geule
„Give me your heart“
Von Babara Stadler vom Theater-Restaurant Kastanie in Martfeld und Conrad Bölicke von der arteFakt Olivenölkampagne in Wilstedt

1. Gang
Kaltgeräucherter Wildlachs auf wilder Rauke mit Rote-Bete-Dressing und Bronzefenchel-Joghurt-Creme
Von Jochen Kunkel von der Räucherei aus Klein Meckelsen und Küchenchef Steffen Mahncke des Hotel Paulsen

2. Gang
„Nose to tail“
warmer Spargel-Bärlauch-Salat mit gebackenem vom Angler-Rind
Von Marie-Luise Koj, jahrgangsbeste Kochauszubildende in Bremen Frühjahr 2020 vom Restaurant Dör´n Schapp in Vorwerk

3. Gang
Quintett von der Mairübe
als Püree, karamellisiert, frittiert, als Chip und als Öl
Von Holger Östmann, Verein Genussland Bremen Niedersachsen,
Koch und Gastronom im Ruhestand, führte lange Jahre das Bio-Restaurant „Voigt“ in Syke

4. Gang
Kohlrabi & Buchweizen mit Wildkräutern Gundermann und zweierlei vom Salzwiesenlamm
Von Marius Ries, Küchenchef und Inhaber des Restaurants Canova in der Kunsthalle Bremen,
Vorsitzender des Vereins Genussland Bremen Niedersachsen

5. Gang
Schoko-Stadtwald-Honig-Brownie
mit „Snuten Lekker“ Bio-Sorbet Holunderblüte vom Hof Kaemena aus dem Bremer Blockland und Erdbeersalat
Von Küchenchefin Christina Bolt des Hotel Munte

Espresso, Cappucino, Kaffee

Programm am Sonntag, den 07. Juni 2020

bis 11.00 Uhr **Frühstück** à la carte

11.00 Uhr **Wiederholung des Programms der kulinarischen Übungen** vom Sonnabend und nur im Hotel Paulsen in Zeven Lesung und Gespräch mit dem Manfred Kriener, dem Auto des Buches „Lecker-Land ist abgebrannt“

12.30 Uhr **Kleiner Mittagssnack** oder Mitnahme einer Lunchbox bei noch geplanten Ausflügen

Damit enden Programm und Angebot des Kurzurlaubes.

Der Pauschalpreis für den Aufenthalt von Freitag bis Sonntagmittag beträgt 297,00 Euro pro Person im Doppelzimmer. Folgende Leistungen sind darin enthalten:

2 x Logis inkl. Frühstück

2 x Kaffee und Kuchen

3 Gänge Menü - Abendessen am Freitag, exklusive der Getränke

2 x Mittagssnack oder Lunchbox, exklusive der Getränke

5-Gänge Menü mit Weinbegleitung, inkl. Aperitif, Tischwasser und Espresso, Cappucino oder Kaffee

Kulinarische Übungen, Lesung und Honigverkostung

Filmvorführung

Der Aufenthalt kann geplant oder spontan zum Preis von 130,00 Euro für zwei Personen im Doppelzimmer mit einer weiteren Übernachtung, inklusive Frühstück erweitert werden.

„Outdoor“ – über Entspannungs- und Erlebnismöglichkeiten in der Umgebung informieren und beraten die Hotels, z.B.:

Ringhotel Munte am Stadtwald in Bremen

- Radtour durchs Blockland (Radausleihe möglich)
- Spaziergang durch den Bremer Stadtwald und Bürgerpark
- Besuch des Universums (www.universum-bremen.de)
- Bummel durch Bremens historische Altstadt mit Dom, dem Schnoor-Viertel und Weltkulturerbe Bremer Rathaus

Ringhotel Paulsen auf dem Geestrücken in Zeven

- Radtour durch das Elbe-Weser-Dreieck
- Stadtrundgang durch Zeven, die Zevener Ahe und auf den Spuren des Mathematikers Carl Friedrich Gauß oder der Zevener Klostergeschichte, die eng mit der Königin von Schweden im 17. Jahrhundert verbunden und im Königin-Christinen-Haus, dem ältesten Bauwerk von Zeven dokumentiert ist.
- Ein breites Angebot für Spaziergänge und auch Wanderung auf den gut ausgeschilderten Nordpfaden der Zevener Geest (*www.nordpfade.info*), z.B. Kempowskis Idylle u.v.m.