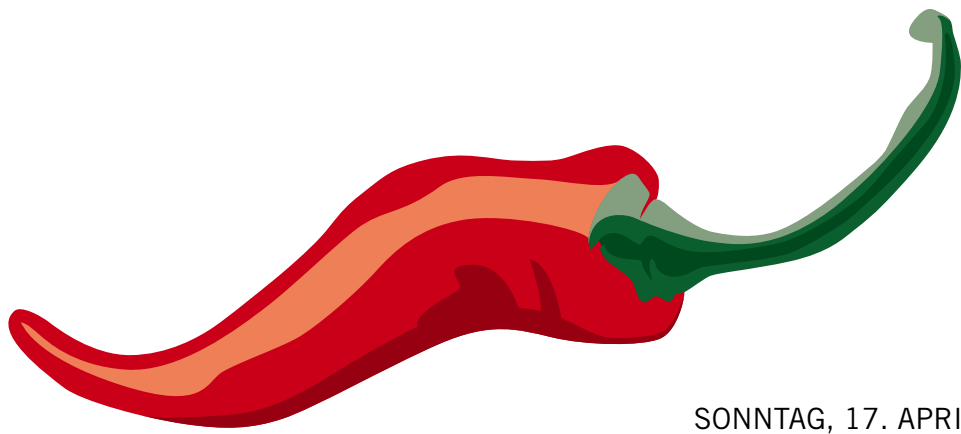


Chili



SONNTAG, 17. APRIL 2011 | NR. 106

MENSCHEN

Der berühmte Savon de Marseille ist ein wohlriechender Alleskönner.

SEITE 3

MENSCHEN

Für Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann gibt es nichts Faszinierenderes als Kochen.

SEITE 4

IM HOTEL WOHNEN

Architekturfreunde fühlen sich im Hotel «Le Corbusier» in Marseille wohl.

SEITE 7

DIE SÜDOSTSCHWEIZ
AM SONNTAG



Die spröde Schöne

MARSEILLE

Südfrankreich? Fast jeder denkt dabei an Palmen, azurblaues Meer und idyllische Orte. Städte wie Nizza, Cannes, Menton oder Antibes sind verankert im kollektiven Gedächtnis des Reisenden, aber Marseille? Vorurteile säumen den Weg einer Stadt, deren Schönheit sich dem Reisenden erst auf den zweiten Blick erschliesst.

Von Claudia Simone Hoff

Denn zu viele Brechungen gibt es hier, die das Traumbild des lichten Südens flimmern lassen: Vergangenheit neben Gegenwart, Schönes neben Hässlichem, Armut neben Reichtum. Doch gerade diese Brechungen sind es, die den Reiz der Stadt ausmachen, Neugierde wecken, zu Erkundungen auffordern. Wir sind auf Entdeckungsreise gegangen und auf unzählige Trouvaillen gestoßen.

Rein in die Stadt

«Marseille ist das Tor zur Welt, Marseille ist die Schwelle der Völker. Marseille ist Okzident und Orient», das erkannte bereits in den Zwanzigerjahren der Schriftsteller Joseph Roth. Und es ist am Alten Hafen, wo man den Geist der Stadt am ehesten atmet. Hier kommt zusammen, was das Wesen von Marseille bestimmt: das Wasser, die Fischer, die Restaurants und Cafés, die Menschen aus aller Welt, das Urbane. Es ist dieser bunte Mix, die sozialen und kulturellen Brüche – ein versteckter Charme, der Frankreichs grösste Hafenstadt charakterisiert. Und nach ein paar Tagen hier im Süden möchte man am liebsten immer tiefer eintauchen. Tiefer eintauchen in das Gewirr der Gassen des verschlafenen Panier-Viertels, in die Menschenstrudel auf den fremdartigen Märkten, in die Museen mit ihren Kulturschätzen – Marseille wird übrigens 2013 zusammen mit dem slowakischen Kosice Europäische Kulturhauptstadt – oder in die tiefgründigen Geheimnisse der Marseiller Gastrono-

mie. Wie sagte bereits Jean-Claude Izzo, Schriftsteller aus Marseille und Chronist der Stadt: «Wer hier eines Tages an Land geht, ist zwangsläufig zu Hause».

Raus aus der Stadt

Und wenn einem doch einmal danach düstert, der zuweilen lauten und stickigen Stadt zu entfliehen, den lockt das traumhaft schöne Hinterland von Marseille. In den Zug gestiegen, fährt der Reisende eine knappe Stunde später ein in der Stadt, welche die Provence verkörpert wie keine andere: Aix-en-Provence. Was für ein Antipode zu Marseille! Hier scheint man fast den Duft der blühenden Lavendelfelder zu riechen, während man vorbei streift an kleinen Läden mit handgetöpften Schalen, kulinarischen Köstlichkeiten oder den typisch südfranzösischen, farbenfrohen Stoffen. Und ein wenig ausserhalb der Stadt gelegen, trifft der neugierige Besucher auf ein Kleinod der Kunstgeschichte: das Atelier von Paul Cézanne. Eine kleine Villa der Jahrhundertwende, ein verwunschener Garten, eine streunende Katze, ein sechs Meter hohes Atelier, zu Stillleben arrangierte Kannen, Töpfe und Staffeleien des Meisters: Mehr braucht es nicht, um der Provence ganz nah zu sein. So ausgeruht und mit provençalischen Eindrücken beseelt, geht es dann wieder zurück Richtung Marseille: Die spröde Schöne will erkundet werden.

Wie Salz auf der Haut

STADT DES WASSERS

Die Schifffahrt ist seit vielen Jahrhunderten in Marseille zu Hause. Die Besucher der herben Mittelmeerschönheit können vom Wasser aus eine ganz neue Perspektive der Stadt entdecken.

Von Claudia Simone Hoff



Eines der beliebtesten Ausflugsziele ist die Insel If, dessen Château Alexandre Dumas zum Schauplatz seines Romans «Der Graf von Monte Christo» auserwählte.

Marseille im Frühling? Ein Traum. Die Sonne wärmt bereits die Haut, aber es ist noch nicht so brütend heiss wie im Hochsommer, dazu weht ein laues Lüftchen. Und was könnte schöner sein, als an so einem herrlichen Frühsommertag hinaus aufs Mittelmeer zu fahren? Wer kein eigenes Segelboot oder gar eine Motoryacht sein Eigen nennt, dem bietet die südfranzösische Stadt jede Menge anderer Möglichkeiten die Segel zu hissen. Gemächlich kann der Besucher entlang der grossartigen Felsenküste schippern, die salzige Seeluft einatmen oder ganz einfach die Seele baumeln lassen.

Schöne Aussichten

Alles beginnt in Marseille am Alten Hafen. Nicht nur der ehemalige Prachtboulevard La Canebière – noch immer die Hauptschlagader der Stadt – nimmt hier seinen Anfang, frühmorgens kann der geneigte Besucher den Fischern beim Netzefficken, Verladen ihres Tagwerks oder

Verkaufen der maritimen Köstlichkeiten zusehen. Der frische Fang findet vor dieser pittoresken Kulisse schnell seine Käufer – denn wer würde widerstehen können ob so herrlich köstlichen Meeresgetiers?

Glücklich auf See

Nun, der schlichte Tourist – der die herbe Schönheit der Stadt in einem kleinen Häuschen oder einer Ferienwohnung am Meer geniesst – hält wohl eher Ausschau nach den öffentlichen Ausflugsbooten. Diese reihen sich dicht an dicht am Alten Hafen einander – vom klapprigen Kutter bis zum Hightech-Boot. Zwei Dinge sollte man, je nachdem, wie lange man in der Stadt weilt, keinesfalls verpassen: Da ist zum einen die kurze Fahrt zur vorgelagerten Inselgruppe Iles du Frioul mit den Inseln Ratonneau, Pomègues und Château d'If, zum anderen eine Fahrt entlang der berühmten Felsenküste Les Calanques. Das einzigartige, naturgeschützte Ökosystem der Calanques erstreckt sich von Mar-

seille bis Cassis auf einer Länge von etwa zwanzig Kilometern.

Erhabene Rückkehr

Während der vierstündigen Schifffahrt atmet man nicht nur die salzige Meeresluft, geniesst die frische Brise und hält den Kopf in die Sonne – vom Schiff aus nähert man sich den steil auftürmenden Felswänden und den tief in den Fels einschneidenden Buchten auf eine ganz besondere Art. Menschen tummeln sich im Wasser, liegen an feinen kleinen Sandstränden, treiben mit dem Kanu über sanfte Wellen oder wandern in halsbrecherischer Höhe. Und dann erst die Rückreise in Richtung Stadt! Geradezu erhaben ist die Fahrt mit dem Boot in den grossen Naturhafen von Marseille, vorbei an Leuchttürmen, Kreuzfahrtschiffen und Segelbooten. Versinkt dann noch die Sonne im Meer, kann der Augenblick nicht schöner sein.

www.frioul-if-express.com
www.croisieres-marseille-calanques.com



Unzählige Ausflugsboote verkehren den ganzen Tag vom Alten Hafen aus in Richtung Cassis, entlang der imposanten Felsküste der Calanques, welche auch von der Landseite aus erreichbar ist (Bild links und oben rechts). Pittoresk wirkt der Vallon des Auffes, eine stille Oase der Stadt.

24 HEURES

Sinnlich unterwegs

24 Stunden unterwegs in Marseille? Diese Entdeckungreise ist Genuss pur für alle Sinne.

Von Claudia Simone Hoff

9 Uhr: Nach dem Frühstück beginnt der Tag in Marseille am Vieux Port. Hier findet allmorgendlich der Fischmarkt statt, auf dem Meeresgetier jeglicher Art feilgeboten wird an einfachen Marktständen mit Fischerbooten und blau gewandeten Fischern als pittoreskes Hintergrundmotiv – hier lebt das Mittelmeer! Hat sich das Auge daran noch nicht sattgesehen, dann spätestens an den farbenfrohen Waren, die ausgelegt sind an den fliegenden afrikanischen Ständen. Lust auf bunte Farbbänder in den Haaren oder eine Sonnenbrille unbestimmter Herkunft? Hier gibt es (fast) alles.

10 Uhr: Die ersten Einkäufe sind gemacht, ein wenig palavert wurde auch mit dem urigen Fischer und der beliebten Fischverkäuferin – jetzt ist es Zeit für einen Kaffee. Und zwar am besten dort, wo man die Menschen und den Fluss der Stadt beobachten kann. Gleich am Alten Hafen liegt am Quai du Port die legendäre Brasserie «La Samaritaine». Hier bekommt man Lust, den für Marseille typischen Anischnaps Pastis zu probieren. Brasserie «La Samaritaine», 2 Quai du Port, www.la-samaritaine-marseille.fr



11 Uhr: Gestärkt mit einem buttrigen Croissant oder Pain au chocolat gehts entlang des Quai du Port Richtung Rathaus. Von dort marschiert man hinauf in die verwinkelten Gassen des Panier-Viertels, dem ältesten Stadtteil Marseilles. Von hier oben bietet sich ein schöner Blick auf die Stadt, und es gibt einiges zu sehen: Neben der Cathédrale de la Major und kleinen Geschäften mit Eis, Seifen und Schokolade ist insbesondere die Vieille Charité sehenswert, das ehemalige Armenhaus der Stadt mit der beeindruckenden Architektur von Pierre Puget aus dem 17. Jahrhundert.

Vieille Charité, 2 Rue de la Charité, www.vieille-charite-marseille.org
Chocolatière du Panier, 47 Rue du Petits Puits, lachocolatieredupanier.skyrock.com
Le Glacier du Roi, 4 Place de Lenche, www.leglacierduroi.lesite.pro

12.30 Uhr: Nach diesem Spaziergang bietet sich eine Mittagspause an. Entweder man kehrt ein in eines der hübschen Restaurants oder Cafés am idyllischen Place des Pistoles gleich gegenüber vom Haupteingang der Vieille Charité oder man begibt sich zu Fuss zurück zum Alten Hafen. Von hier fahren regelmässig Busse (Nummer 83) entlang der Küstenstrasse Corniche du Président John F. Kennedy. Kurz vor dem Vallon des Auffes stadtauswärts an der Haltestelle Corniche Frégier befindet sich das Restaurant «Le Peron». Hier sitzt man ganz wunderbar hoch über dem Meer und kann Fische oder die Marseiller Spezialität schlechthin geniessen: die Bouillabaisse. Restaurant «Peron», 56 Corniche du Président John F. Kennedy, www.restaurant-peron.com

16 Uhr: So erfrischt geht es weiter mit dem Bus entlang der Corniche – vorbei an prachtvollen Villen und künstlich angelegten Stränden – bis zum Rond-Point du Prado. Dort wechselt man die Buslinie und gelangt in wenigen Minuten zur Ville Radieuse von Le Corbusier. Wer hier nicht im Hotel wohnt (siehe Hoteltipp), dem seien ein Besuch der Architekturikone und vor allem die Aussicht von der Terrasse unbedingt ans Herz gelegt. Unité d'habitation/Ville Radieuse/Hotel «Le Corbusier», 280 Boulevard Michelet, www.hotelcorbusier.com

18 Uhr: Voll aufregender Impressionen geht es zurück in die Innenstadt. Wer gern einkauft, findet in der Rue Paradis nicht nur wunderschöne Häuser, sondern luxuriöse Boutiquen so weit das Auge reicht. Gerade gegen Abend flanieren hier halb Marseille auf und ab.

20 Uhr: Lust auf eine gute Pasta oder leckere Pizza nach dem Einkaufsmarathon? Die Trattoria «Marco» ist gar nicht weit weg vom Alten Hafen. Und wer nach dem Speisen und dem Genuss der einen oder anderen Flasche italienischen Weins dann noch Lust hat auf einen Absacker, kehrt am besten ein in die Bar «Unic». Was man hier am besten trinkt? Margaritas und Mojitos. Trattoria «Marco», 2 Rue de la Guirlande
Bar «Unic», 11 Cours Jean Ballard

Oh, wie köstlich duftet es denn hier?

STADT DER TRADITIONEN

Der wunderbare Duft lockt einen hinein in das Geschäft mit den unzähligen Pyramiden aus geschichteten Seifen. Es gibt sie mit Honig-, Vanille-, Verveine- oder Lavendelduft, in unzähligen Grössen, Formen und Farben. Die berühmteste Seife unter ihnen ist sicherlich der Savon de Marseille.

Von Claudia Simone Hoff

Kein Wunder, ist der Savon de Marseille doch ein Alleskönner. Nicht nur eignet sich die Seife hervorragend zur Körperpflege, mit ihr lassen sich – und das erstaunt dann doch – Kleiderstücke reinigen, Flecken entfernen, Blattläuse bekämpfen oder gar die Zähne putzen. Kein Wunder auch, dass sie deshalb längst zum Lifestyle-Produkt geworden ist, zum Habenwollen-Objekt im Badezimmer. Wie es dazu gekommen ist?

Mit Tradition gefertigt

Nun ja, dahinter steckt eine durchaus bewegte Geschichte, die eng mit der Stadt Marseille verknüpft ist. Während die Seife in ihrer heute bekannten Form bereits im siebten Jahrhundert von arabischen Seifensiedern erfunden wurde, gelangte das Wissen um die Herstellung der nützlichen und wohlriechenden Artefakte später auch nach Spanien und Frankreich. Crescas Davin ist 1371 der erste urkundlich erwähnte Seifensieder in Marseille, und aus einem ursprünglichen Handwerkergewerbe wird nach und nach eine veritable Kleinindustrie. Im 16. Jahrhundert beliefern die Marseiller Seifensieder nicht nur den Norden des Landes, sondern auch Deutschland, Holland und England. 1660 gibt es bereits sieben Seifenmanufakturen in der aufblühenden Hafenstadt, die jährlich 20 000 Tonnen Seife produzieren. Es war Colbert, Finanzminister des Sonnenkönigs, der den Grundstein legte für den Ruhm des Savon de Marseille. Denn das von ihm erlassene Edikt gab bereits 1688 eine detaillierte Produktionsanweisung zur Herstellung des Savon de Marseille, die noch heute Gültigkeit hat: Darin ist nicht nur der exakte Kochprozess festgelegt, auch die Wahl der Zutaten (reines Olivenöl) oder das Verbot der Seifenproduktion in den heissen Sommermonaten.

Von Hand gemacht

Dass einem heute auf Schritt und Tritt kleine, mit den duftenden Waschwundern ausgestattete Läden in Marseille begegnen, grenzt schon an ein kleines Wunder. Wird das 19. Jahrhundert nämlich noch als «goldene Zeit» in der Produktion des Savon de Marseille bezeichnet und diese zunehmend als extravagantes Kosmetikprodukt

entdeckt, beginnt der Niedergang – mit dem Aufkommen von synthetischen Putz- und Reinigungsmitteln und der Erfindung der Waschmaschine – in den Vierzigern des 20. Jahrhunderts. Doch spätestens seit der Öko-Bewegung der Siebziger- und Achtzigerjahre wird der Savon de Marseille von den Konsumenten wiederentdeckt. Und deshalb werden heute in Marseille die kubisch geformten Seifenstücke oft gleich im Hinterzimmer per Hand geformt und liebevoll verpackt. Das Wissen um die Kunst der Seifenherstellung wird in den Familienbetrieben von Generation zu Generation weitergegeben.

Aus der Natur

Ein echter Savon de Marseille zeichnet sich aus durch den hohen Gehalt von reinem Oliven- oder Palmöl und wird

ohne Farbstoffe oder synthetische Zusatzstoffe hergestellt – ein durch und durch nachhaltiges Produkt und regionales Kulturgut noch dazu. Ihr charakteristisches Aussehen erhält das vierkantige Waschwunder durch die Prägungen aus Schrift und Bild («Extra Pur 72% D’Huile»), die mit einem Holzstempel auf die Seife aufgebracht werden. Neben ihrem praktischen Zweck wird der Savon de Marseille so auch zu einem schönen Dekorationsobjekt im Badezimmer. Oder zu einer lieb gewonnenen Erinnerung an einen Sommer in Südfrankreich.

www.durance-online.de
www.philippechailoux.com
www.marius-fabre.fr



Die echte Savon de Marseille mit ihrer puristischen Form ist besonders reich an natürlichen Inhaltsstoffen.

STADT DER GENÜSSE

Suppe zum Glück

Die einen lieben sie heiss und innig, die anderen können sie im wahrsten Sinne des Wortes nicht riechen: die Bouillabaisse Marseillaise. Das traditionelle Fischgericht spaltet die Gemüter.



Die echte Bouillabaisse Marseillaise ist ein Gaumen- und Augenschmaus.

Die Bouillabaisse ist mit dem Bild von Marseille, ja sogar jenem der gesamten Provence untrennbar verbunden. Ursprünglich wurde dieser Fischtopf nur von Fischern zubereitet. Wenn sie abends mit ihren Booten zurückkehrten, brachten sie am Strand in einem Kessel Meerwasser zum Kochen. So-

bald sie die Netze losgemacht hatten, brauchten sie nur noch den bis dahin unverkäuflichen Fang (Fische mit abgetrenntem Kopf, aufgeschlitztem Bauch oder im Netz plattgedrückte Exemplare) in das kochende Wasser zu geben. Nach etwa 20-minütiger Garzeit wurde die kochende Suppe

über Croutons aus altem Brot gegossen, die zuvor in Knoblauch geschwenkt wurden. Das nennt sich im Fachjargon «faire la tournée des croutons». Anschliessend teilten die Petrijünger die Fische untereinander auf und assen sie mit Aioli, einer Knoblauchmayonnaise, oder mit Rouille. Das war die traditionelle Bouillabaisse der Fischer.

Genauere Regeln

In der Folge griffen die Köche und Köchinnen honoriger Familien das einfache – für ihren Geschmack allzu rustikale – Gericht auf, um es zu verfeinern. Sie überlegten, das Meerwasser durch einen Fischfond zu ersetzen. Sie fanden die nötigen kleinen Fische mühelos zwischen den Felsen und fabrizierten daraus die sogenannte «Felsensuppe». In diesem Felsenfischfond liessen sie dann – wie die Fischer – die für eine Bouillabaisse üblichen Fische kochen, die Bouillabaisse Marseillaise war erfunden. Und so wird sie noch heute am liebsten genossen. Um gelegentlichen Missbräuchen bei der Zubereitung dieses Gerichtes entgegenzuwirken, wurde 1980 eine Charta eingeführt. Sie enthält genaue Regeln hinsichtlich des Rezepts, der zu verwendenden Fische und des fachgerechten Service im Restaurant. Obers-

te Regel: Der Fisch muss im ganzen Stück serviert und vor dem Gast filetiert werden.

Darin und darum

Eine echte Bouillabaisse besteht aus folgenden sechs Fischen: dem Drachekopf, dem Roten Knurrhahn, der Seespinne, dem Seeteufel, dem Meeraal und dem Petersfisch. Gleichfalls enthält sie Wollkrabben, Miesmuscheln und Kartoffeln, die mit dem Fisch gemeinsam gekocht werden. Unbedingt zur Fischsuppe gehört eine Rouille. Diese gilt als die älteste Sauce Europas, bereits die Römer assen diese Köstlichkeit. Die echte Rouille hängt in grossem Masse vom Koch oder Fischer ab, der sie fabriziert. Jeder hat da sein mehr oder weniger geheimes Rezept. Bei der Rouille handelt es sich um ein Aioli, dem man Saffran, Chili, Knoblauch, Brotkrumen und zerdrückte Kartoffeln beimischt und es dann mit etwas heisser Suppe verdünnt. So weit das klassische Rezept. Die Rouille darf den subtilen Geschmack des Fischgerichts niemals durch ein Übermass an Chili verfälschen oder gar ruinieren. Als ideale Begleiter zur Bouillabaisse eignen sich die Weissweine von Cassis. *huc*

www.bouillabaisse.com



Eckart Witzigmann

GETROFFEN

Wenn die Küchenwelt dem griechischen Olymp gleich wär, dann wär er Zeus: Eckart Witzigmann. Der hochdekorierte Jahrhundertkoch ist auch mit 70 Jahren nicht müde und lebt seine Passion in den Küchen der Welt aus.

Mit Eckart Witzigmann sprach Astrid Hüni

Als der französische Restaurantführer «Gault Millau» 1994 Eckart Witzigmann zum «Koch des Jahrhunderts» kürte, reihte er sich in die Riege der grössten lebenden Köche ein. Diese Auszeichnung wurde vor ihm nur an drei andere Meister verliehen: Paul Bocuse, Joel Robuchon und Fredi Girardet. Diese höchste Auszeichnung der Kochwelt – sie wurde seit 1994 nicht mehr verliehen – an einen Nichtfranzosen zeigt die hohe Wertschätzung und das Können von Eckart Witzigmann deutlich.

Herr Witzigmann, Sie sind einer der weltbesten Köche, womit verwöhnen Sie Ihren Gaumen am liebsten? Ich habe kein Lieblingsgericht im herkömmlichen Sinn, bei mir hängt das immer auch davon ab, wo auf der Welt ich mich gerade befinde, in welcher Stimmung ich bin und was gerade Saison hat. Daraus ein Dogma zu machen würde mir jeden Genuss verderben.

Was bedeutet Ihnen als Spitzenkoch, Revolutionär der Küche im deutschsprachigen Raum und Legende in der Küche, das Kochen überhaupt?

Danke für die Blumen, die Revolution ist noch lange nicht am Ende und auf dem Weg zu einer permanenten Evolution. Kochen war und ist mein Lebensinhalt, und für mich gibt es bis heute nichts Faszinierenderes, als sich damit zu beschäftigen.

Ende der Fünfzigerjahre haben Sie Ihre Ausbildung zum Koch absolviert, war das Ihr Traumberuf?

Der Kochberuf hatte damals den sozialen Status wie Maurer oder Strassenkehrer, der kam in der sozialen Hierarchie ganz, ganz hinten. Trotzdem hat er mich fasziniert, von Anfang an, vor allem die gestalterischen Möglichkeiten.

Ihre lange Karriere führte Sie auch unter die Fittiche von Paul Bocuse, welche Erinnerungen haben Sie an diese Zeit?

Für mich war die Zeit bei Bocuse und vor allem bei Paul Haeberlin die Gelegenheit zu lernen. Ich konnte tief eintauchen in eine für mich faszinierende, neue Welt und ich habe das alles wie ein Schwamm aufgesaugt. Aber bereits damals war mir klar, dass es für meine eigene Zukunft wenig bringen wird, wenn ich das neu Erlernete nur reproduziere, ich musste meine eigene Kreativität entwickeln und umsetzen.

Sind Sie ein impulsiver Mensch?

Ausserhalb der Küche würde ich mich mehr als emotionalen Menschen bezeichnen, in der Küche mag das schon manchmal sehr impulsiv sein. Kochen auf hohem Niveau ist ein Mannschaftssport und fordert von allen Beteiligten höchste Konzentration und höchsten Einsatz ab. Und wenn ich als Spielführer bemerke, dass das nicht alles meinen Vorgaben entspricht, kann es dann schon sehr impulsiv werden.

Man hört oft Gerüchte, dass es in Küchen ziemlich ruppig zu und hergeht, stimmt das?

Wenn man nur die Bastelgruppe der Waldorf-Schule kennt, mag das so sein, aber der Spruch «Wer die Hitze nicht verträgt, sollte nicht in die Küche gehen», trifft die Ausgangslage sehr gut. Deshalb ist das kein Gerücht, sondern eine Tatsache. Die Arbeit in den ambitionierten Küchen ist körper-



Eckart Witzigmann hat die deutsche Küche revolutioniert.

lich schwere Arbeit, gepaart mit höchster Präzision und gewaltigen kreativen Herausforderungen. Da hat man als Chorknabe wenig Chancen.

Immer mehr junge Leute wollen Koch werden, sind dafür die unzähligen Kochshows verantwortlich, oder kommt die Jugend auf den Geschmack?

Die Jugend kommt auf den Geschmack, aber leider ist sie, was den Kochberuf anbelangt, auf einem Irrweg. Was da im Fernsehen als Kochen vorgegaukelt wird, hat mit der Realität wenig zu tun. Das wird auch durch die höchste Abbrecherquote bei den Lehrberufen deutlich, wer weiss, wie man den Herd einschaltet ist noch lange kein guter Koch...

Sie haben in den letzten Jahren mehr beratende, denn kochende Tätigkeiten ausgeführt. Reizt Sie eine Rückkehr in die Küche nicht mehr?

Einen Überzeugungstäter wie mich reizt die Küche immer, aber was soll ich mir und der Welt noch beweisen? Ich bin auf dem Höhepunkt abgetreten und trotzdem immer noch Bestandteil des Küchenkosmos. Mit schöner Regelmässigkeit flattern immer wieder interessante Angebote auf den Tisch, aber ich werde nicht jünger und die grosse Kunst besteht im Weglassen...

Haben Sie nie mit dem Gedanken gespielt, wie unzählige Ihrer Kollegen, am Fernsehen für ein Millionenpublikum zu kochen?

Mit dem Gedanken gespielt, würde ja bedeuten, ich könnte mir das vorstellen, ich könnte mir das nie und will mir das nicht vorstellen. Es hat je genügend Angebote gegeben, aber auch auf diesem Sektor besteht die grosse Kunst im Weglassen. Das ist nicht mein Podium, ich fühle mich da nicht sehr wohl, ich betrachte mich als Mann der Nachhaltigkeit und nicht des Talks.

Ging mit den vielen Fernsehköchen nicht auch ein wenig, der Mythos

des Kochens verloren, denn Rezepte sind ja kein Geheimnis mehr und selbst Kniffs und Tricks werden genauestens vorgeführt. Ist das nicht ein wenig schade?

Die Fernsehköche werden genügend gescholten, das sollte man ihnen nicht auch noch in die Schuhe schieben, und der Geheimnisverrat hält sich via TV sowieso sehr in Grenzen. Da ist im WorldWideWeb mehr zu erfahren und zu entdecken als in jeder Fernseh-Kochshow. Im Übrigen habe ich nie viel davon gehalten, das erlangte Wissen im Elfenbeinturm zu halten, ich habe alles, was ich wusste, weitergegeben, und das tue ich bis heute.

Ein Koch ist ein Künstler, braucht es dafür auch eine Portion Verrücktheit?

Verrückt klingt etwas uncharmant, aber ein erfolgreicher Koch braucht immer eine grosse Portion Besessenheit und Sturheit.

Sind Gäste heute anspruchsvoller als vor 20 Jahren?

Sie sind nicht anspruchsvoller, sie wissen einfach mehr. Reisen bildet, auch den Gast. Wer heute in ein Restaurant geht, hat meist vorher zu Hause bereits die Speise- und Weinkarte via Internet studiert, kann vergleichen und differenzieren. Das hat nichts mehr mit den Expeditionen ins Unbekannte wie in den Siebzigerjahren zu tun.

Oftmals scheint es, als ginge die Esskultur mit Döner, Hamburger und ähnlichem Fast-Food verloren, haben Sie diesen Eindruck auch?

Das Schlagwort lautet «To Go». Man nimmt sich für alles mögliche Zeit – Fitness-Studio oder Autowaschen – nur fürs Essen nicht.

Welchen grossen Traum würden Sie sich gerne noch erfüllen?

Ich bin etwas abergläubisch, wenn ich ihnen den verraten würde, erfüllt er sich vielleicht nicht.

HAPPY BIRTHDAY

Kim Fisher



Die als Kerstin Poetke in Berlin geborene Sängerin und Moderatorin studierte nach der obliatorischen Schulzeit Germanistik und Pädagogik an der Uni Berlin. Ihre ersten Fernseherfahrungen sammelte Kim Fisher im Jahr 1995 als Praktikantin bei einem Berliner Lokalsender, worauf später eine Festanstellung beim selben Sender folgte. Unter dem Pseudonym Michelle Lang veröffentlichte sie Anfang der Neunzigerjahre ihre erste Single als Solosängerin. Die vielseitige 42-Jährige ist auch erfolgreich als Schauspielerin und Buchautorin tätig.

Geboren: am 17. April 1969 in Berlin
bürgerlicher Name: Kerstin Poetke
Beruf: Sängerin und Moderatorin

KNIGGE

Bei einem Geschäftsessen

Gastfreundschaft gilt als ein hohes Gut mit langer Tradition: Rituale definieren die Rollen von Gast und Gastgeber und teilen beiden Parteien bestimmte Rechte und Pflichten zu. Hier geht es nicht um die reine Nahrungsaufnahme, sondern um Stand und Status der Beteiligten.

Die Initiative zur Begrüssung geht immer vom Gastgeber aus. Er heisst seine Gäste mit einem Handschlag willkommen. Der Gast muss nur dann aktiv werden, wenn der Gastgeber die Begleitung nicht kennt. Und falls man sitzt, sollte man zur Begrüssung aufstehen. Das gilt im Geschäftlichen auch für Damen. Betreten alle zusammen das Lokal, so geht der Gastgeber vor und hält die Tür für alle offen. Im Lokal übernimmt er auch die Führung und wartet auf den Service.

Der Gastgeber ist der Regieführer während des Geschäftsessens und der Gast achtet auf dessen Regieanweisungen, so zum Beispiel ob ein Aperitif oder ein Dessert angeboten wird.

Wenn man sich frisch machen oder einen Zahnstocher benutzen will, dann aber nie am Tisch; zwischen den Gängen kann man den Platz kurz verlassen und die Toilette aufsuchen. Dort kann man sich nicht nur in Ruhe überzeugen, dass beim Essen nichts zwischen den Zähnen hängen geblieben ist, sondern auch Frisur und Make-up kontrollieren.

Sollte während des Geschäftsessens einer der Anwesenden zu viel getrunken haben, eine Peinlichkeit passiert, versteht sich von selbst, dass darüber geschwiegen wird.

chch

Chili



Beilage zur «Südostschweiz am Sonntag»

Redaktion: Mirjam Fassold (Leitung), Astrid Hüni

Redaktion «Chili»

Die Südostschweiz, Postfach 102, 7007 Chur

Telefon: 081 255 50 50

E-Mail: chili@suedostschweiz.ch

Anzeigen: Südostschweiz Publicitas AG, Chur

Comercialstrasse 20, Postfach, 7007 Chur

Telefon: 081 255 58 58

E-Mail: chur@so-publicitas.ch

Bilder dieser Ausgabe: Claudia Simone Hoff, Nadja Simmen, Keystone, Pressedienste



AUSGELÖFFELT

Epoca, Flims

Abschalten, die Seele baumeln lassen und gleichzeitig den Gaumen verwöhnen, das kann man als Gast im Restaurant «Epoca» in Flims. Ein Fest für die Sinne.

Von Niels-Viggo Haueter



Das «Epoca» besticht besonders auch durch das Ambiente.

Um dieses Restaurant beschreiben zu können, muss man etwas weiter ausholen. Hotels gibt es ja unzählige im Kanton Graubünden, aber das «Waldhaus» in Flims stellt so manches andere in den Schatten. Um die Seele baumeln zu lassen und sich etwas Gutes zu tun, ist man hier genau richtig. Nicht nur Körper und Seele werden verwöhnt im «Epoca»-Restaurant steht die Gaumen-Wellness im Mittelpunkt. Das kleine Restaurant ist in sich zwar schon einmalig mit seiner unschlagbaren Lage im Park der Anlage. Durch die grosse Fensterfront scheint man fast mitten im Park zu sitzen. Und dann lässt man sich verwöhnen, wenn man sehr viel Ruhe will, am besten über Mittag.

Qualität auf hohem Niveau

Sandro Steingruber zieht alle Register der internationalen Küche, lässt die besten Zutaten einfliegen und bietet eine Weinkarte, die keine Wünsche offen lässt. Jenenser Weissweine finden sich von Christian Obrecht und von Irene Grünenfelder, etwa deren Chardonnay 2009 (93 Franken). Die Fläscher sind mit dem Chardonnay von den Gantenbeins vertreten, den man sonst nicht so schnell findet und der daher auch mit 169 Franken noch zu empfehlen ist. Bei den Roten ist die Herrschäftler Auswahl noch etwas grösser und neben den oben genannten sind auch so spannende Produzenten wie Davaz, Marugg, Herrmann, Pelizzatti und Luzi zu entdecken.

Runder Genuss

Dem Hause angemessen wird man mit zwei Runden Amuse-Bouches auf das Menü eingestimmt. Die Karte ist auf Menü-Geniesser, nicht auf A-la-carte-Esser ausgerichtet. Die erste Runde beginnt mit etwas Aal und einem Kaninchenfilet, die zweite setzt sich fort mit einer kräftig gewürzten

Kürbissuppe, einer Kalbsmilke mit Ochsenchwanzravioli sowie einem kleinen Stücklein Loup de mer mit einer Ahnung Kaviar. Das durchwegs hohe Niveau der Amuses wird mit dem Menü mehrheitlich gehalten. Wir beginnen mit einer Topinambursuppe mit einer Praline von Gänseleber und Wachtel. Hervorragend! Als Zwischengang verlangen wir einen Fisch, auch wenn solcher nicht auf der Karte steht. Man improvisiert uns einen Steinbutt an Champagnerrisotto mit einem rechten Stück grilliertem Saffran-Fenchel. Als Pièce de Résistance gibts dann vom Kalb die Backe und das Filet, eine schöne Kombination, die uns wieder mal bestätigt, dass die weniger prestigeträchtigen Fleischstücke manchmal besser schmecken können als die teuren. Natürlich gibts dann noch ein Pre-Dessert und schliesslich einen hervorragenden Baumkuchen von Orangenmousse mit Apfel und Calvados. Und dann bleibt nur noch zu entscheiden, ob man den Pool einem Spaziergang im verschneiten Park vorzieht.

Restaurant «Epoca», Via dil Park 3, 7018 Flims Waldhaus, Telefon 081 928 48 48, www.waldhaus-flims.ch, Geöffnet Montag bis Donnerstag 19 bis 23 Uhr, Freitag bis Sonntag 12 bis 14 Uhr und 19 bis 23 Uhr, im Sommer Montag, Dienstag und Freitagmorgens geschlossen.



Die aktuelle Ausgabe von Graubünden geht aus ist am Kiosk, im Buchhandel oder unter www.buy.ch erhältlich.

KRÄUTER

Der Löwenzahn



Gudrun Turner (56) ist Kräuterfrau und Naturliebhaberin. Seit Jahren ist sie in der Natur unterwegs. Die Prättigauerin hat eine Kräuterfibel für unterwegs geschrieben und bietet interessierten Kräuterkurse an. Erfahren Sie mehr über die Kräuterfrau unter www.naturerlebnisse.ch.

Wohl kaum eine Blume ist so bekannt und hartnäckig, ja unaussrottbar, wie der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*). Ihre lange Pfahlwurzel ist tief im Erdreich verankert, und ihre Kraft ist so gross, dass sie sogar Strassenbeläge durchbricht. Normalerweise sind die Wiesen erst im Mai von dieser heilsamen, vielseitig verwendbaren Pflanze übersät, doch die Temperaturen und das sonnige Wetter haben sie bereits jetzt ans Tageslicht gedrängt und die gelben Blütenköpfe strahlen mit der Sonne um die Wette. Löwenzahn ist die Pflanze, mit der ich als Zehnjährige meine erste Heilerfahrung gemacht habe und die mich dann bewog, mehr über Heilpflanzen und ihre Kräfte wissen zu wollen. Damals hatte ich mich stark genesselt und neben den Brennnesseln standen mehrere Löwenzahnpflanzen. Rein intuitiv trug ich die weisse Milch des Löwenzahns auf die Brennnesselquaddeln auf, und es hörte innert kürzester Zeit auf zu brennen. Beim Selbstversuch ist es ratsam, eine Löwenzahnwurzel auszusteichen, denn dort befindet sich am meisten Milch.

Löwenzahn kommt auf gut gedüngten Wiesen, an Wegrändern und Weiden vor. Betrachtet man die Blattrosette der Pflanze, so stellt man fest, dass kein einziges der gezähnten Blätter gleich aussieht. Die gelben Blumenköpfe bestehen aus unzähligen Zungenblüten. Ist die Pflanze verblüht, freuen sich besonders die Kinder an den «Samen-Fallschirmen», um sie in die Luft zu blasen. Die altbewährte

Heil- und Wildkräuterpflanze enthält Bitterstoffe, mehrere Mineralstoffe, davon besonders viel Kalium, Inulin, Vitamine und Schleimstoffe und wirkt harntreibend, verdauungsfördernd, regt den Stoffwechsel und die Leber-Galle-Tätigkeit an. Jetzt im Frühling ist eine entschlackende Kur mit Löwenzahntee-Absud aus Wurzeln und Blättern, ein Teelöffel Droge/Tasse kaltes Wasser, kurz aufkochen, sieben Minuten ziehen lassen, zwei bis drei Tassen täglich vier bis sechs Wochen lang) besonders sinnvoll.

Gudruns Rezept: Löwenzahnhonig

Für die süsse Köstlichkeit 200 Gramm Löwenzahnblüten abzupfen (nur die gelben Blätter, die grünen Kelchblätter sind bitter), waschen und in eine Pfanne geben. Jetzt noch einen Liter Wasser und den Abrieb einer Zitrone dazugeben. Das Ganze aufkochen und sieben Minuten kochen lassen. Über Nacht diesen Sud stehen lassen, danach die Blütenblättchen absieben.

Löwenzahnwasser mit 500 Gramm Zucker und Saft einer Zitrone aufkochen und zu Sirupdicke einkochen.

Der Honig wird nach dem Erkalten fester.



GLASKLAR

Besser als sein Ruf

Östlich von Florenz befindet sich die kleinste Anbauzone im Chianti: die Chianti DOCG Rufina. Eine urwüchsige Naturlandschaft. Seit Alters her wird in dieser Gegend Weinbau und Olivenkultur betrieben. Bis 1932 war die Gegend, woher die Rufina-Weine kommen, eigenständig. Danach wurde Rufina in die grosse Chianti-Gemeinde eingegliedert. Und das nicht zur überschwänglichen Freude vieler Weinbauern. Heute beträgt die Weinproduktion von Rufina rund zehn Prozent derjenigen des Chianti classico. Das Mikroklima ist für den Weinbau ideal. Die Trockenheit der Böden verbürgt eine förderliche Reife des Traubengutes, und das gemässigte Klima gewährleistet ein gleichmässiges Wachstum der Rebe.

Liebhabern von saftig, fruchtigen Italiener Weinen aus dem Chianti empfehlen wir den Chianti Rufina DOCG der azienda agricola Frascole. Ein konzentriert, reichhaltiger und gut strukturierter Wein. Ein Wohlgefühl voll von saftigen und kernigen Aromen, mit einem konzentriert süsslich anmutenden Fruchtkern, dessen ausgewogene Tanninstruktur ihm angenehme nervige Kraft und einen markigen Abgang gewähren. Ein hervorragender Begleiter zu einer sanft geschmorten Kalbshaxe mit Wurzelgemüse und Bärlauch-Risotto. gh

Chianti Rufina DOCG, Frascole, erhältlich für 17.60 Franken bei Rieben Weine in Winterthur, www.riebenweine.ch





Emanzipation der E-Bikes

FREIZEIT

Während Elektrovelos bislang einfach eine weitere Velosparte bildeten, sind die schneidigen Zweiräder inzwischen eine eigene Fahrzeugkategorie mit Modellen für jeglichen Einsatzzweck geworden, und ihre Beliebtheit steigt unaufhaltsam.

Von Peter Hummel



Die Elektroräder sind die gegenwärtigen Überflieger im Velogeschäft.

Der Velomarkt steht heftig unter Strom: Mit gegen 40 000 verkauften Rädern war letztes Jahr erstmals mehr als jedes zehnte ein E-Bike. Gesamthaft werden heuer in der Schweiz 100 000 Stromer zirkulieren. Kaum ein Händler und fast keine Marke mehr, welche die gegenwärtigen Trendseller nicht im Sortiment hat. Insbesondere auch sportive und prestigeträchtige Marken wie Scott oder Cannondale sind nun auf den rasanten Zug aufgesprungen. Das Image des Rentner-Fahrrads mit Hilfsmotor ist definitiv passé; dank immer neuen Typen wird die Kundschaft

immer jünger – e-biken ist definitiv cool geworden! Vom Stadt- über Touren- und Falt- bis zum Lastenrad wird bald jede Nische abgedeckt; die neusten Trends sind elektrifizierte Retro- und Rennvelos. Ganz stark im Kommen sind E-Mountainies – die denn auch ganz stark polarisieren: Sie haben grundsätzlich einen positiven Aspekt, indem sie etwa schwächeren Ehe-/Radpartnern erlauben, mit der gleichen Pace mitzuhalten oder überhaupt anspruchsvolle Steigungen zu bezwingen. Doch da ertönen schon die Aufschreie der Puristen, denen das ein Verstoss gegen einen Ehrenkodex ist – ganz ähnlich wie man das schon mal hörte beim Auftauchen der ersten normalen Trailbiker.

Manko bei Gewicht und Optik

Bei genauem Hinsehen wäre gerade das Gewicht ja weiterhin ein Grund, die gegenwärtige E-Bike-Euphorie zu dämpfen: Wenn es heute auch zwölf Kilogramm leichte Lightmodelle (mit beschränktem Einsatz) gibt, so wiegen die üblichen Stromer mit 20 bis 30 Kilo doch noch fast das Doppelte wie herkömmliche Räder.

Endlich breite Motorenwahl

Das neue Modelljahr ist aber auch geprägt durch eine Zunahme der Antriebssysteme: Nachdem Panasonic, BionX und Ion den europäischen Markt jahrelang dominierten, sind nun mit TransX und Bosch namhafte Mitbewerber auf den Plan getreten. Vor allem vom Automobilzulieferer Bosch wird erwartet, dass er den Markt rasch aufmischen wird; bereits im ersten Jahr setzt über ein Dutzend Hersteller auf den potenten Newcomer mit dem Mittelmotor. Erstaunlich, dass hingegen der von Shimano lange erwartete Antrieb offenbar nicht kompetitiv genug war und entsprechend auch noch nicht in Serie produziert wird. Schlicht unerklärlich scheint, dass es der Teilemarktführer daneben

versäumt hat, spezifische E-Bike-Komponenten zu lancieren – eine Chance, die dafür Nuvinci mit einer eigenen E-Version der stufenlosen Getriebebox genutzt hat.

Beratung tut not

Ob dieser explodierenden Auswahl wird natürlich die Qual der Wahl immer grösser. Noch mehr wie beim normalen Velo ist hier guter Rat vom Fachhändler gefragt (rund 200 besonders qualifizierte tragen das Gütesiegel von New Ride). Der weiss etwa die Unterschiede der verschiedenen Motorarten zu erklären und hält eine ganze Flotte von Testrädern für ausführliche Probefahrten bereit. Da können Grossverteiler schlecht mithalten. Aktionsangebote von Discountern unter 1000 Franken und von Fachmärkten unter 1500 Franken vermögen freilich immer mehr Kunden zu locken. Die können mit ihren E-Schnäppchen auf sporadischen Sonntagsausflügen auch durchaus ihre Freude haben, werden im harten Alltagseinsatz damit aber sicherlich weniger glücklich sein wie mit einem guten Markenprodukt, für das 2600 bis 6000 Franken ausgelegt werden müssen.

Zu einfache Milchmädchenrechnung

Gerne vergessen geht in der Kostenrechnung die Akkumortisation. Mit möglichen 400 bis 1200 Ladezyklen fällt der Ersatz einer 600- bis 1000-fränkigen Batterie nämlich durchaus ins Gewicht – mit zwei bis zehn Franken pro 100 Kilometer; das ist doch etwas mehr als die stets zitierten günstigen Stromkosten von 20 Rappen pro 100 Kilometer. Bei genauerer ökonomischer wie ökologischer Betrachtung müsste wohl mancher E-Pedaleur wieder auf reine Muskelkraft umsteigen, um ein reines Gewissen zu haben.

Händler und Infos: www.newride.ch.

ANZEIGE



Spargel-Saison

Frische, saisonale Angebote liegen uns am Herzen. Im Frühling zaubern wir zum Beispiel aus herrlichen Churer Spargeln leichte bis herzhaftere Kreationen – ganz nach Ihrem Gusto. Und unsere ausgesuchten Weine runden dazu Ihr Gaumenerlebnis gehaltvoll ab. Willkommen zur Spargel-Saison!

Restaurant VA BENE | Gäuggelistrasse 60 | 7000 Chur
Fon +41 81 258 78 02 | Fax +41 81 258 78 01 | vabene@benerpark.ch

NEUHEITEN

Starke Schweizer Marken

Nicht von ungefähr spielen die Schweizer Hersteller bei den Elektrorädern seit jeher eine führende Rolle – sie wissen am besten, welche Anforderungen unsere anspruchsvolle Topografie an den Antrieb stellt.



Die Schweizer Frühjahrsneuheiten: Flyer mit der R-Klasse und TDS mit dem Impuls liegen im Trend von schnittschnellen Naked-Bikes.

Europaweit als Pioniere – insbesondere für die schnelle Klasse – gelten die Marken Flyer und Dolphin, die schon seit den Neunzigerjahren bestehen. Seit zwei Jahren bereichert die Mountainbike-Marke Thömus mit ihrem «Stromer» in MTB-Optik den Markt.

Newcomer des Jahres sind Tour de Suisse und Speedped mit international stark beachteten Eigenentwicklungen: TDS meldet sich sechs Jahre nach einem ersten Elektromodell eindrucksvoll zurück: Ihr «Impuls» vermag punkto Optik wie Leistung gleich in der Spitzenklasse zu landen. Und wenn man weiss, dass hinter Speedped kein Geringerer als der einstige Flyer-Mitbegründer Philipp Kohlbrenner steckt, verwundert nicht, dass seine auf Langstreckenpendler zugeschnittene Rakete gar mit unerreichten Werten punkto Unterstützungskraft, Reichweite und Ladedauer aufwartet. Ebenfalls schon auf internationales Lob stiess die neue Marke Pedalix, die an der letzten Eurobike für ihren leichten, schlichten Reibantrieb gleich mit einem Gold Award bedacht wurde. Das vom alten Velosolex längst bekannte Prinzip funktioniert allerdings nur bei trockenem Wetter und möglichst leichten Velos optimal; die Technologie stammt sodann aus Korea. Ein Zurüstkit speziell für Mountainbikes wird hingegen von Boosty angeboten.

ph

Le Corbusier, Marseille

IM HOTEL WOHNEN

Es liegt zwar etwas ausserhalb der Stadt, dafür aber direkt am Meer: das Hotel «Le Corbusier» in Marseille. Aber dafür befindet sich das Hotel in einer Architekturikone des 20. Jahrhunderts, der Unité d'Habitation von Le Corbusier.

Von Claudia Simone Hoff

Wann bekommt man schon mal die Möglichkeit, in originalen Räumen von Le Corbusier zu übernachten? Wer nicht das Glück hat, Besitzer einer privaten Villa des Architekten zu sein, fährt nach Marseille und findet dort den Ort seiner (Architektur-)Träume. Mit dem Bus ist man vom Stadtzentrum in weniger als einer halben Stunde da und kann unterwegs das rege Treiben auf den Strassen beobachten. Am Boulevard Michelet Nummer 280 angelangt, steigt man aus und kann es nicht übersehen: die Unité d'Habitation von Le Corbusier, auch Cité Radieuse genannt – ein Skelettbau aus Stahlbeton mit über dreihundert Wohnungen, einem Hotel, einem Restaurant und einer Ladengalerie.

Eine ganz und gar nicht gewöhnliche Unterkunft

Gross ist es – langgestreckt und monumental mit seinen Stelzen aus Beton, die das Dach tragen für den Parkplatz. Ist man in den Eingangsbereich des Gebäudes aus den frühen Fünfzigerjahren gelangt, nimmt man am besten den Fahrstuhl in den dritten Stock. Kaum ausgestiegen, empfängt einen ein langer Gang. An diesen wird man sich gewöhnen müssen, auch wenn er ein wenig düster erscheinen mag. Denn von hier zweigen die Zimmer ab im Hotel «Le Corbusier» – den anderen Gängen des Gebäudes gleich gestaltet, wo die Türen allerdings in private Wohnungen führen. Das kleine Entree zum Hotel ist im Vorraum des Restaurants untergebracht – beides wird privat von einem französischen Ehepaar geführt.

Eine horizontale Stadt

Und hier erwartet den Gast bereits das erste Aha-Erlebnis: Der Blick von der schmalen Restaurant-Terrasse auf das azurblaue Mittelmeer. Dass man hier den Süden atmen kann, macht den Aufenthalt in diesem 2-Stern-Hotel so angenehm. Insbesondere die Fahrt hinauf auf die Dachterrasse ist spektakulär. Eine regelrechte Landschaft aus Beton hat der Architekt geschaffen: mit Sitzbänken und Tischen, einem blau gefliesten Wasserbecken zum Kühlen der Beine, Wege zum Spielen und Laufen (im Gebäude befindet sich eigens ein Kindergarten für die kleinen Bewohner des Hauses) und ein geschlossener Aufenthaltsraum. Von hier aus schweift der Blick über den vier Hektar grossen Park, der das Gebäude umgibt, über das Meer bis hin zu den sich auftürmenden Felswänden der Calanques. Wieder unten im Hotel angelangt, bietet das Kabinenzimmer wohl das meiste Flair. Zwar recht klein in den Ausmassen, wurde auch das Interieur von Le Corbusier gestaltet: eine Waschnische, ein Bett, ein Schreibtisch mit Stuhl und ein kleiner Balkon. Vorbild dieser kargen Einrichtung war – wen wundert's? – ein veritables Kloster.

Hotel «Le Corbusier», 280 Boulevard Michelet, 13008 Marseille/Frankreich, Telefon +33 4 91 16 78 00, www.hotellecorbusier.com; Kabinenzimmer ab 69 Euro pro Nacht, das Studio mit Meerblick ab 135 Euro pro Nacht (ohne Frühstück).



Das Hotel «Le Corbusier» ist reine Architekturgeschichte und erwartet die Gäste mit kleinen, feinen Kabinenzimmern und einer grosszügigen Dachterrasse.

MAIL AUS ...

... Kairo

Plötzlich strömten sie auf die Strassen, die Revolutionäre aus Kairo, getrieben vom Willen nach Veränderung, aufgerufen über Facebook, Twitter, SMS. Und sie schafften ein Wunder, die Absetzung von Hosni Mubarak. Durchfeierte Nacht, erschöpft vom Ausharren und Campieren, ziehen sie vorerst ab, die Helden vom Tahrir. Vorher, so richtig helvetisch, räumen sie auf. Erleichterung nach 17 anstrengenden Tagen. Rückkehr in die Normalität. Der Millionenjubiläum verhält erstmal. Alle wollen sie aufbauen, mitreden. Auch ich. Es ist cool, Ägypterin zu sein, so stolz war ich seit meinen Kindertagen nicht mehr auf mein Land. Und dennoch, auf die Euphorie folgt Ernüchterung. Der Alltag nach der Revolution geht auch mit der Erkenntnis einher, dass der Tyrann gestürzt, das System (noch) überlebt hat, dass Veränderung Zeit braucht, Demokratie ein langwieriger Prozess ist. Kairo in den Wochen danach, eine Stadt, in der die Menschen versuchen, sich wieder einzufinden im neuen Heute.



Irgendwie trifft es alle: kein Einkommen, keine Kunden, keine Struktur. Und das kann auf die Dauer gefährlich werden. Vereinzelt Rufe nach vorrevolutionärer Zucht und Ordnung werden laut. «Seit der Revolution habe ich keinen einzigen Patienten gesehen», klagt meine recht wohlhabende Verwandte, Hämatologin mit eigenem Labor. Kairo geht zeitig zu Bett. Aus Angst vor bewaffneten Diebesbanden ziehen selbst die ausgefreudigen Schikimikis das traute Heim der Hightechbar vor. Am Bildschirm liefern sich Politpromis, telegene Wendehälse von gestern wortgewaltige Schlachten, die für hohe Einschaltquoten sorgen.

In den Inrestaurants im schicken Stadtteil Zamalek weist der Oberkellner bei einer telefonischen Tischbestellung freundlich darauf hin, dass die Küche nur bis 23 Uhr Order entgegennimmt. Fast helvetische «Znachtzeiten». Aus Angst, bewaffneten herumstreichenden Banden in die Hände zu fallen, gehen Societylady's samt Entourage rechtzeitig nach Hause. Spätestens um 24 Uhr verschwinden sie hinter den hohen Toren ihrer Villen. Wer nach der Ausgangssperre nachwandelt, tut dies auf eigene Gefahr. Bewegung gibt es allemal. Liberale, Säkularisten, Sozialisten, Altnasseristen, Islamisten buhlen um die Gunst der Wählerschaft. Jeden Abend gehe ich zu mehreren Versammlungen, damit ich mitkriege, was läuft. Und dann die unschönen Berichte und die undurchsichtigen Machenschaften. Wo steht das Militär wirklich? «Sami ist seit zwei Tagen vermisst», sorgt sich eine befreundete Aktivistin. Sami taucht auf, nach einer Woche. Sein Körper ist geschunden von Misshandlungen. «Die haben mich mitgenommen und eingesperrt. Eine Woche lang. Es war furchtbar. Das Militär steht längst nicht so zum Volk, wie es sich den Anschein gibt.» Ich ziehe mich für einige Abende zurück zur Kontemplation und frage mich: «Wo treibst du hin Ägypten?» Und wieder rüste ich mich auf zur nächsten Demo. Morgen. Auf dem Platz der Freiheit, auch wenn diese noch in weiter Ferne ist.

Jasmina El-Sonbati (48) ist ägyptisch-schweizerische Doppelbürgerin. Die Romanistin und freie Autorin lebt derzeit in Kairo.

AM SPRUNG

Die Geschichte der Spitze im Museum

Noch bis am 30. Dezember ist eine aussergewöhnliche Sonderschau im St. Galler Textilmuseum zu bewundern: «St Gall – Die Spitzengeschichte» erzählt vom St. Galler Kulturgut.

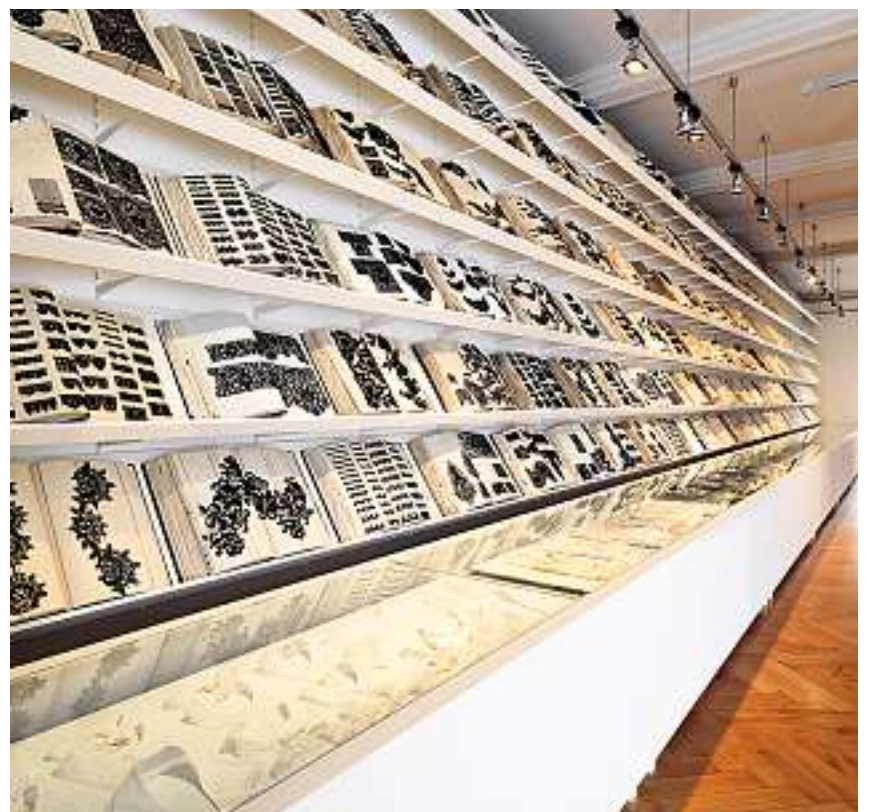
St. Gallen gilt als einer der wichtigsten Orte auf der Welt für Stoffentwicklung, insbesondere für Spitzen und Stickereistoffe. Aber auch für eine Hightech-Produkteplatte, die zum Beispiel im Sportbereich mit scheuer- und reissfesten, atmungsaktiven und winddichten Materialien global führend ist.

Nach dem grossen internationalen Erfolg der Ausstellungen «Schnittpunkt – Kunst und Kleid» und «Secrets – Dessous ziehen an» präsentiert das Textilmuseum in St. Gallen erneut eine Sonderausstellung. Mit «St Gall – die Spitzengeschichte» werden die Besucher mit einer Show durch fünf Jahrhunderte geführt und sollen mit einer Szenografie mehr von künftig visionären Ausrichtungen erfahren. Anhand der Sammlung von Iklé und

Jacoby illustriert die Ausstellung St Gall in einer umfassenden Übersicht die facettenreiche Geschichte der handgefertigten Spitzen, die zum Kulturgut von St. Gallen zählen. Sie bildeten die Basis für die Weiterentwicklung zur weltberühmten St. Galler Stickerei, die bis heute den modernen Zeitgeist zum Ausdruck bringt.

Die 800-jährige Textilgeschichte ist geprägt von Tradition, Revolution, Innovation, ständiger Wandlungsfähigkeit und schöpferischem Schaffen.

Die Ausstellung «St Gall – die Spitzengeschichte» ist noch bis zum 30. Dezember im Textilmuseum an der Vadianstrasse 2 in St. Gallen zugänglich. Geöffnet ist täglich von 10 bis 17 Uhr, am Donnerstags jeweils von 10 bis 20 Uhr.





HOROSKOP

Wie geduldig sind Sie?

In dieser Woche werden Sie mehr darüber erfahren, denn eine Planetenballung im ungeduldigen Zeichen Widder zeigt eine Zeit an, in der einiges in Bewegung kommt. Dabei werden einige vertraute Strukturen zu Bruch gehen, es fällt naturgemäss nicht jedem Menschen leicht, auf lieb gewordene Gewohnheiten zu verzichten. Schaffen sie sich selbst Orientierungshilfen und sehen Sie das Leben als Abenteuer. Wenn Dinge nicht auf Anhieb klappen, dann die Zeit für sich arbeiten lassen.



Wassermann
21.1.–19.2.

Eine spannende Woche! Es herrscht Aufbruchstimmung. Gut gelaunt und voll Zuversicht gehen Sie ans Werk. Sie glauben an sich und Ihre Sache, das setzt viele Energien frei. Es fällt Ihnen auch leicht, Helfer zu finden, die Sie unterstützen. Auch das Liebesleben erhält ab Mitte der Woche erfrischende Impulse.



Fische
20.2.–20.3.

Aus kosmischer Sicht ist alles im grünen Bereich. Es reicht, wenn Sie in Bewegung bleiben und ein wenig Sport betreiben. Am Wochenende sind Sie in bester Stimmung. Ein Kurzurlaub mit Ihrem Partner, ohne Kind und Kegel, wäre ideal. Auch im Job laufen die Dinge rund, Sie kommen gut durch die Woche.



Widder
21.3.–20.4.

Das Berufs- und Alltagsleben hält immer neue Herausforderungen für Sie bereit. Es fällt schwer sich auf eine Sache einzustellen, denn morgen kann alles ganz anders sein. Nun gilt es flexibel zu sein und Veränderungen gelassen zu begegnen. Konzentrieren Sie sich auf die täglichen Fixpunkte.



Stier
21.4.–21.5.

In dieser Woche erwachen Ihre Lebensgeister. Ihre Lebenslust nimmt zu, und Ihr Unternehmungsgeist erwacht. Hinaus in die freie Natur, besonders am Wochenende tun Ihnen Spaziergänge gut. Entdecken Sie auch die Freude am Sport neu. Ihr Körper braucht neue Energie. Sie sind insgesamt sehr belastbar.



Zwillinge
22.5.–21.6.

Sie wollen diese Woche mehr als Sie haben können. Das kann Sie unleidlich machen. Das Beste herausholen und optimistisch bleiben. Die Dinge werden sich bald zum Besseren wenden. Geduldig sein! Das Hauruck-Verfahren bewährt sich nicht. Arbeitsberge lieber organisiert etappenweise abbauen.



Krebs
22.6.–22.7.

Der Arbeitsalltag bereitet so manchem Krebs schlaflose Nächte. Es ist viel los, dabei geht leicht der Überblick verloren. Suchen Sie sich Orientierungspunkte, das hilft Ihnen sich nicht zu verzetteln und erleichtert die Arbeit. Geben Sie dem Chaos keine Chance. Versuchen Sie die Dinge rasch abzuarbeiten.



Löwe
23.7.–23.8.

Dank Mars sind Sie auch diese Woche dynamisch und nicht zu bremsen. Ihnen fallen immer wieder tolle Möglichkeiten ein, die Ihre Arbeitsqualität verbessern. Jupiter verleitet Sie zu Höhenflügen, doch dank Ihres Realitätssinnes fallen Sie nicht auf die Nase. In kreativen Dingen sind Sie gut unterwegs.



Jungfrau
24.8.–23.9.

Ihren Berufsalltag haben Sie gut im Griff. Da bleiben noch Ressourcen für Zweisamkeit frei. Die Liebe sollte diese Woche ganz vorne auf der Prioritätenliste stehen. Eine ideale Zeit, um in Ihrer Beziehung neue Impulse zu setzen. Lassen Sie es knistern, schöne Stunden mit Ihrem Schatz sind Ihnen dann gewiss.



Waage
24.9.–23.10.

Sie sind zurzeit unzufrieden und leicht reizbar. Manchmal wird Ihnen einfach alles zu viel. Der Umgang mit Kollegen lässt auch zu wünschen übrig. Kontern Sie mit Charme! In der Liebe faule Kompromisse genauso wie aggressive Ansagen vermeiden, der Schuss könnte nach hinten losgehen.



Skorpion
24.10.–22.11.

Bis Wochenmitte bleibt Venus im positiven Winkel, Dates daher eher Anfang der Woche ansetzen. Im Job geht alles seinen gewohnten Gang, Montag und Dienstag haben Sie ein feines Gespür für Ihre Umwelt. Das hilft Ihnen, die richtigen Entscheidungen zu treffen und diplomatisch zu verhandeln.



Schütze
23.11.–21.12.

Energie nicht sinnlos verpulvern, erst einmal für Ihre Ideen den Boden aufbereiten. Das ist zwar auf den ersten Blick mühsam, doch der Aufwand lohnt sich. Ab der zweiten Wochenhälfte kommt frischer Wind in Ihr Liebesleben. Sie finden auch wieder mehr Gefallen an geselligen Unternehmungen.



Steinbock
22.12.–20.1.

Anschnallen und tief durchatmen. Nun zeigt sich, wie stressresistent Sie sind und ob Sie auch mit unerwarteten Situationen umgehen können. Es weht Ihnen allgemein ein rauer Wind um die Nase. Deshalb für Ausgleich sorgen. Yoga und Abschalten in der Natur bringt Entspannung, die Sie brauchen.

AM RANDE

Die grosse Macht der Blogger

Von Magdalena Petrovic. – Sie sind die Laufstege im Internet: die sogenannten Modeblogs. Auf den Internetseiten stellen Hobbydesigner oder Amateur-Scouts ihre modischen Geheimtipps ins Netz. Egal ob schrille Accessoires oder normale Stylingtipps – auf den Modeblogs können die User abstimmen, was modern ist und was man besser im Kleiderschrank lassen sollte. Dieser Online-Trend begann in Metropolen wie New York, Paris oder London und hat inzwischen auch in der Schweiz einen Boom ausgelöst. Statt Lagerfeld, Gucci und Louis Vuitton werden hier Ideen von Amateuren vorgestellt. Wie die von Mirjam Herms, die Zürcherin ist so etwas wie ein Trendscout. Fast täglich kreierte sie mit Klamotten aus ihrem Kleiderschrank neue Stylings und stellt diese dann online. Andere User lassen sich davon inspirieren und kommentieren sowie bewerten das Outfit. In ihrem Modeblog chic-und-schlau.ch zeigt Herms die neusten Modetrends aus ihren Lieblings-Modehäusern H&M, Zara und La Redoute und

kommentiert Geschehnisse der Stadt Zürich. Sie zeigt die Outfits der Stars, setzt sich mit internationalen Mode-Events auseinander und gibt Tipps rund um das Thema Wohnen und Essen. Hinter dem Titel der Internetseite chic-und-schlau.ch versteckt sich eben ein wahres Konzept: Chic und schlau – weil Mode und Intelligenz keinen Widerspruch darstellen. Die schnelllebige Modewelt unterliegt also immer mehr den Kritiken der Bloggerszene. Die Farbenzusammenstellung, die Schnitte und die Tendenzen werden kritisch von den neuen Stars der Szene begutachtet. Waren die Modekritiker früher ein erlesener Kreis von Modeexperten, die sich in teuren Fachblättern äusserten, so finden heutzutage die Modeblogger in den sozialen Netzwerken wie Facebook eine breite Leserschaft vor. Die neusten Fotos von den letzten Modeshows der Designer wie Jean Paul Gautier sind in Sekundenschnelle im Netz präsent. Egal ob die Modeshows in Mailand, New York oder London stattfinden, in der ersten Reihe sitzen die Blogger.

HAUSARZT

Prostatakarzinom

Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebsart. In der Schweiz trifft es 5600 Männer pro Jahr. 80 Prozent der Betroffenen werden heute durch einen Anstieg des prostataspezifischen Antigens – dem PSA – diagnostiziert bevor Symptome auftreten. Dieser Blutwert sollte bei einer familiären Häufigkeit von Prostatakarzinomen ab 40 und bei allen Männern ab 50 regelmässig bestimmt werden.

Dabei ist es schwer festzulegen, welcher Wert noch normal ist. Ein PSA-Wert im Normbereich schliesst ein Karzinom nicht absolut aus. Je höher der Wert jedoch ist, desto wahrscheinlicher wird es, dass die Prostata bösartig verändert ist. Ergänzend zum PSA-Wert sollte der Arzt die Prostata vom Enddarm aus tasten, wo er Verhärtungen und Knoten als Hinweise auf ein Karzinom spüren kann. Der Urologe entscheidet dann als Spezialist, ob eine Gewebeprobeentnahme, eine Biopsie, nötig ist. Sind die Gewebestücke mit Krebs-

zellen durchsetzt, wird mit bildgebenden Untersuchungen nach der Ausdehnung des Tumors und nach Metastasen gesucht.

Eine Operation mit einer anschliessenden Hormontherapie oder Bestrahlung wird meistens empfohlen. Gelegentlich entscheidet man sich aber auch für ein abwartendes Verhalten mit regelmässigen Kontrollen, wenn man von einem wenig aggressiven Gewebe ausgeht. Die Messung des PSA-Wertes und die weiteren Untersuchungen zeigen im Verlauf, ob der Tumor wieder zu wachsen beginnt. Bei den meisten alten Männern finden sich Krebszellen, aber die wenigsten sterben an dieser Diagnose.

Der Autor, Dr. med. Rico Stocker (50), ist Allgemeinmediziner FMH mit eigener Praxis in Davos Dorf.

BUCHSTABEN

Der Autor, der sich selber tötet

Von Olivier Berger. – Die gute Nachricht für alle Fans: Man darf Michel Houellebecq jetzt auch ganz offiziell gut finden. Sogar beim Nachtessen mit sensiblen Gesprächspartnern. 17 Jahre, vier Romane und etliche Skandale nach seinem Erstling «Ausweitung der Kampfzone» ist der 53-jährige Franzose zum Liebling von Medien, Kritik und überhaupt allen geworden. Der Grund: sein neuer Roman «Karte und Gebiet». Anders als bei den Vorgängern sorgten diesmal nicht angeblich chauvinistische oder rassistische Tendenzen für Schlagzeilen. Der «Skandal» an Houellebecqs neuem Roman war die plötzliche Skandalfreiheit.

Ob der neuen Gesellschaftsfähigkeit des Autors ging «Karte und Gebiet» selber medial fast ein wenig vergessen. Was schade ist: Houellebecqs neuer Ro-

man ist erstklassige Literatur, scharfsichtige und -züngige Gesellschaftsanalyse und philosophische Anleitung in einem. Und: «Karte und Gebiet» ist so richtig lustig.

Witzig ist für diesmal nicht nur Houellebecqs lakonischer Blick auf das Jetzt, sondern vor allem der Umstand, dass er selber als Figur in dem Roman vorkommt. Und bei sich selber alles andere als liebenswürdig wegkommt. Sondern versoffen, wunderlich und verloren.

Am Ende bringt der Autor Houellebecq die Figur Houellebecq auf bestialische Weise um. Das gibt zu lachen. Und nachzudenken. «Karte und Gebiet» ist nicht nur deshalb ein, wenn nicht das Buch des Jahres.



Michel Houellebecq: «Karte und Gebiet». Dumont-Verlag. 416 Seiten, 32.90 Franken.