

DER GASTRO-GUIDE

In einer Serie stellt BOULEVARD Restaurants, Cafés, Kneipen, Weinlokale und Bars in Bonn und Umgebung vor. Folge 140:

Pirandello

Italiener in der City

● **Gastgeber**

Seit November 1990 die Brüder Fausto und Giancarlo Langui

● **Räumlichkeiten**

Trattoria-Stil mit Wandgemälden.
Rund 70 Plätze



Impressionen im Hintergrund:
Wandgemälde für die Atmosphäre

● **Außenbewirtung**

Terrasse vor dem Haus. 40 Plätze

● **Speiseangebot**

Abwechslungsreiche Küche aus den Regionen Italiens: Frische hausgemachte Bandnudeln mit gebratenen Steinpilzen 11 Euro, Spaghetti alla bottarga 13 Euro, Lammkeule sardischer Art mit Kartoffeln und Gemüse 16,50 Euro



Abwechslungsreich: Das große
Vorspeisenbüfett im Pirandello

● **Getränkekarte**

Gaffel Kölsch und Paulaner Pils (0,3l) 2,70 Euro, Paulaner Weizen (0,5l) 3,80 Euro. 18 Weine (offen ab 4 Euro oder als Flasche ab 12 Euro)

● **Aktionen**

Häufig wechselnde Speiseangebote auf den Tafeln im Restaurant

● **Gäste**

Gemischtes Publikum

● **Öffnungszeiten**

Täglich 11.30–24h. Kein Ruhetag

● **Adresse**

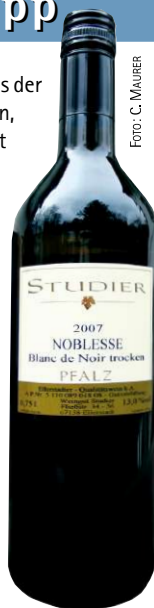
Brüdergasse 22, 53111 Bonn-Innenstadt
www.pirandello-bonn.de

● **Kontakt**

Tel. (0228) 65 66 06

Wein-Tipp

Ein Blanc de noir ist genau, was der Name verspricht: ein Weißwein, der aus roten Trauben gemacht wird – wie der Noblesse vom Pfälzer Weingut Studier aus Spätburgunder. Dafür werden die ganzen Trauben sorgsam von Hand geerntet, um die Schalen möglichst nicht zu verletzen, denn die Farbstoffe sitzen in und direkt unter der Haut. Dann werden die Früchte samt den Stielen schonend gepresst und nur der blasser Saft vom ersten Ablauf verwendet. So entsteht ein Wein, der eigentlich aussieht wie Weißer, aber ein erstes Schnuppeln zeigt schon: Unter die typischen weißen Blüten und Zitrusfrüchte wie Mandarine und Orange mischen sich Aromen von roten Beeren. Im Mund bietet dieser Wein viel von allem: Fruchtigkeit, eine cremige Fülle, einen vollen Körper, den eine kräftige Säure in Form hält. Eine Wucht, die aus der Doppeldeutigkeit von Rot und Weiß entsteht.



Caro Maurer

2007 Noblesse Blanc de noir von Studier
Ellerstadt in der Pfalz
Preis: 6,90 Euro
Bei Wein-Präsente-Willen, Bahnhofstr. 15
53340 Meckenheim, Tel. (02225) 88 25 10
www.wein-praesente-willen.de

Genuss statt Askese

Gutes Aussehen, tolle Figur und Fitness: Ernährungsexperte Hans Lauber

empfiehlt mit seiner **Schönkost** dafür die richtigen Lebens-Mittel

VON CARO MAURER

Schönheit ist Geschmackssache. Jedenfalls wenn Kalbsfilet mit wildem Bergthymian, Sellerie-Chips oder Sauerrahm-Minzeis auf dem Speiseplan stehen. Die sorgen für „straffe Haut, schlanke Hüften, eine stabile Seele und ein starkes Herz“, verspricht der Kölner Hans Lauber. Er ist der Autor von „Schönkost“. Das Buch verheißt Genuss statt Askese. Statt Diät mit vielen Verboten empfiehlt Lauber mit „Natural Functional Food“ die richtigen „Lebens-Mittel“, die schön, schlank und vital zugleich machen.

Müsli fürs gute Aussehen, Bitterschokolade für die flotte Figur, Käse für die Fitness – das klingt sehr appetitlich, wenngleich diese Vorschläge auch Zweifel aufkommen lassen. Doch Lauber argumentiert fundiert, warum das tatsächlich funktionieren soll, nicht in beherrschendem Ton, sondern mit einer Art kompetenter Plauderei, bisweilen



Spezialist für die
richtige Ernährung:
Autor Hans Lauber

auch durchaus provozierend. Wenn es beispielsweise um Diäten geht. Da verzichten die einen komplett auf Kohlenhydrate (Atkins), die anderen auf Eiweiß oder folgen der Trennkost und essen Proteine und Kohlenhydrate strikt separat.

Das mag auf kurze Sicht wirken, doch solche Einseitigkeiten gehen auf Kosten der Vitalität, und langfristig kann kein Mensch auf Kohlenhydrate einerseits oder Eiweiß andererseits völlig verzichten, sagt Lauber. Er lamentiert nicht, er erklärt, warum reines Eiweiß im Übermaß schädlich und außerdem vom Körper in Fett umgewandelt wird und so Spuren auf der Hüfte hinterlässt. Oder wie Kohlenhydrate den Eiweiß- und Fettstoffabbau regulieren, so dass nur im Zusammenspiel beider ausreichend Magnesium, Kalium und Zink ins Blut gelangen.

Sein Wissen hat Autor Lauber mit Ernährungswissenschaftlern, Biologen, Bauern, Brauern und Ärzten diskutiert, von denen manche im Buch auch zu Wort kommen, und sich von Köchen anschließend die entsprechenden Rezepte zubereiten lassen. Doch bis der Leser bei Artischocken im Tomatenfond oder Bärlauch-Cocktail angelangt, muss er sich dafür die theoretische Grundlage schaffen.

So sollte sich erstmal jeder mit seinem Verhältnis zu bitteren Stoffen auseinandersetzen. In der heutigen Küche werden bittere Zutaten gern gemieden. Mögen die Gäste nicht, erklären die Köche. Endiviensalat ist so fast aus der Mode gekommen. Einen Magenbitter schluckt mancher nur als Digestif mit zusammengezwinkten Augen und schüttelt sich hinterher, als wolle er den



FOTOS: FRANK SCHUPPELUS | MANFRED WIEBEL | BERNHARD KOLSCH (2)

Bitterstoffe für Gesundheit und Aussehen: Artischocken gehören zu den
idealen Lebens-Mitteln bei der Schönkost



Rezepte mit Wirkung: Artischocken im Tomatenfond
sollten auf den Speiseplan

Geschmack schnellstmöglich wieder loswerden. Tatsächlich helfen Bitterstoffe bei der Verdauung, aber schon vorher sorgen sie dafür, dass Fett verbrannt wird, bevor es sich überhaupt erst an Bauch oder Po absetzen kann. Sie wirken basisch, bekämpfen also auch Übersäuerung. Und sorgen für ein schnelles Sättigungsgefühl. Deshalb mischt sich Lauber beispielsweise gern ein paar Schnipsel von leicht bitterem Lorbeerblatt unters morgendliche Müsli, sagt er. Und



Macht schön, schlank, vital:
Rebhuhn-Essenz mit
Mexikanischen Vanilleschoten

liebt Schokolade mit 100 Prozent Kakao-Anteil, die er im Mund schmelzen lässt.

Für „Pfirsich-Teint statt Orangenhaut“ sorgen basische Stoffe wie Gurken, Spinat oder Kartoffeln. Ballaststoffe wie Grünkohl, Bohnen oder Walnüsse melden dem Gehirn schnell „Nahrung angekommen, Sättigungsgefühl einstellen, Hunger bremsen“ – und halten so die Taille in ansehnlichen Grenzen. Tomaten, Äpfel, Lauch oder Olivenöl gehören zu den besten Lieferanten von Antioxidantien, also den Stoffen, die so ungefähr gegen alles präventiv helfen – von Alzheimer bis Rheuma.

Dass Vitamine Allzweckwaffen sind, ist hinlänglich bekannt, aber wofür die einzelnen Mineralstoffe wichtig sind – beispielsweise Eisen für die Nägel, Kalium fürs Herz oder Mangan für den Blutzucker –, behandelt die Schönkost ebenfalls umfassend. Und auch die Fette werden akribisch in Freund und Feind getrennt, wenngleich ihr „Schön-Faktor“ „überschaubar“ und der „Schlank-Faktor“ von Lauber als „gewagt“ eingestuft wird. Den Ausgleich bringt der „gewichtige Vital-Faktor“. Alle drei Faktoren werden bei jeder Kategorie beurteilt.

Gemüse, Obst, Gewürze, Fleisch oder Fisch – alles wird auf seinen Schön-Schlank-Vital-Nutzen abgecheckt. Verzicht muss der bewusste Esser auf kaum etwas, auch Bier ist drin, am besten Weißbier, dank seiner bitteren Komponente und den schön machenden Hefen. Ebenso Wein, wenn er durchgesehen ist und kaum mehr Restzucker hat wie der Weiß- oder Grauburgunder von Karlheinz Ruser aus dem badischen Lörrach oder von Dörrlinger aus dem Markgräflerland. „Indirekte Schlankmacher“, meint Lauber, solange man sie nur maßvoll genießt.

Aber auch die gemeinen Sündenfälle fehlen nicht wie die Light-Raucher oder die, die meinen, nur ein paar Pommes schaden doch nicht. Und keine Ausrede hilft: Ohne Bewegung nützt die beste Ernährung nichts. Lauber, der selbst schon einige Marathons hinter sich hat, rät aber zu moderatem Sport wie Rad fahren oder Schwimmen, Mara-

thon wäre sogar kontraproduktiv, weil er den Körper zu viel Stress aussetzt. Ob er denn sonst noch andere Sünden begehen würde? Mit den Gedanken an die Desserts vom vergangenen Frankreich-Urlaub: „Oh ja, ich bin ein Süß-Verrückter.“



Hans Lauber: Schönkost
Kirchheim Verlag, 29,80 Euro
www.schoenkost.de

Skin Food:
Tomaten für den Teint

Mango statt Maske, Papaya statt Peeling und Soja statt Salbe: Landen regelmäßig die richtigen Zutaten auf dem Teller, sieht die Haut frischer, jünger und gesünder aus. Ein kleines Glas Rotwein am Tag schützt zum Beispiel die Haut, weil der Wein viele Antioxidantien enthält, die den Alterungsprozess verzögern. Ebenso ist zweimal wöchentlich Fleisch als Eisenlieferant durchaus sinnvoll, und selbst



Pflege für die
Haut: Die richtige
Nahrung kann
sogar für einen
Lichtschutzfaktor
sorgen

Schokolade ist in Maßen erlaubt, sofern es sich dabei um eine dunkle Sorte handelt: „Die erhöht den Kollagengehalt, fördert die Durchblutung und sorgt für mehr Feuchtigkeit der Haut“, sagt Michaela Axt-Gademann, Autorin des Buches „Skin Food“. Sogar einen natürlichen Sonnenschutz könne man sich „anessen“. „Im Frühsommer täglich ein Glas Karottensaft oder ein Esslöffel Tomatenmark, und die Haut hat automatisch einen Lichtschutzfaktor von vier bis fünf.“ tmm



Michaela Axt-Gademann, Peter Axt:
Skin Food – Schlemm dich schön
Herbig Verlag, 19,90 Euro