

Integrativ, individuell, originell: Das Bistro Lebensreich der Lebenshilfe Grünstadt

Schon länger möchte ich von einem Projekt berichten, das es wert ist, beworben zu werden. Meine Mutter erfuhr vor einiger Zeit von dem originellen [Bistro der Lebenshilfe](#) und erzählte mir nach ihrem ersten Besuch dort davon.

In dem Bistro mit integriertem Laden wird Integration und Individualismus gelebt. Es gibt selbst gemachte Marmeladen, Chutneys und Pestos aus der Küche sowie allerhand Dekoartikel oder aufgearbeitete Möbel aus der Werkstatt der Lebenshilfe zu kaufen. Inmitten dieses bunten Angebotes kann man frühstücken, frischen Mittagstisch genießen oder einen Kaffee trinken, begleitet von einem Stück Kuchen oder einer Waffel.



Als ich das erste Mal da war, konnten wir sogar draußen sitzen. Dort gibt es ein paar überdachte Tische, die zum Frischluftgenießen und Sonnen einladen. Aber auch drinnen fand

ich es sehr schön. In dem großen hellen Raum gibt es viel zu entdecken, ich finde ihn jedoch trotzdem nicht überladen. Man kann sich nur seinem Essen widmen, man kann aber auch während des Wartens ein wenig herum spazieren und die diversen Produkte betrachten. Vielleicht braucht man ja gerade noch ein Geschenk? ;)

Die kleine Karte bietet für jeden etwas. Es gibt Vegetarisches, Fischiges, Fleischiges und die Option, Gerichte vegetarisch zu bestellen, sofern unkompliziert machbar.

Der Mittagstisch ist variabel, man kann die täglich wechselnden Gerichte im 3-Gänge-Komplettpaket haben oder nur zwei Gänge nach Wahl ordern.

Was ich bisher aus der Lebenshilfe-Küche gekostet habe, war durchweg lecker. Der Salat ist sehr fein angemacht und liebevoll mit Blüten dekoriert und aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass die Penne Rigate mit sonnengetrockneten Tomaten, Pinienkernen, Rucola, Ziegenkäse (und Serranoschinken; für mich ohne), die Kartoffelsuppe sowie der gefüllte Tagespfannkuchen auf Ratatouille sehr genießbar waren!



Ich finde solche Projekte, in denen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam und gleichberechtigt arbeiten und kreativ sind, ganz wunderbar und unterstütze so etwas mit

Freuden. Wenn das dann auch noch so einfach und genussvoll möglich ist, indem man in sympathischer Umgebung etwas essen geht – umso besser, oder? =)

(Man kann auch dort feiern, denn der Raum ist zu mieten; oder man lässt sich für eine Feier vom [Catering](#) des Hauses verköstigen.)



Für die Fotos danke ich der lieben Karin Heindl, eine der Verantwortlichen im Lebensreich, die mal eine Nachbarin von mir war und die sie mir lebenswürdigerweise zukommen ließ, da ich vor meinem Umzug nicht mehr selbst dort vorbei schauen konnte. Was ich aber bei einem Besuch in der Heimat sicher mal wieder nachholen werde.

Euch diesen Genuss- Ort vorzustellen, war mir eine kleine Herzensangelegenheit und ich hoffe, viele von euch schauen mal dort vorbei.

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Ein Mädelaabend auf der Hochzeitsmesse im Bootshaus Mannheim

Letzten Freitag war ich auf einer Hochzeitsmesse. Eine kleine und feine und obwohl dieses Event nicht wirklich unter die Kategorie „Genuss- Orte“ fällt, möchte ich euch gerne davon berichten, denn es war ein ganz bezaubernder Abend!

Ich bin kein allzu romantischer Mensch. Warum andere Mädchen von pompösen Hochzeiten in ausladenden weißen Prinzessinnenkleidern träumten, war mir immer schleierhaft. Aber alles ist eben Geschmacksache.

Ich habe zudem nicht unbedingt konkrete Heiratspläne. Und wenn, würde ich ganz klein und individuell heiraten, fern ab von jeglichem Mainstream und bräuchte dafür keine Messe zu besuchen.

Wie komme ich also auf eine Hochzeitsmesse, fragt ihr euch nun vielleicht.

Das kam so...

Vor einigen Wochen schrieb mich Sergeij an, der das Event im [Bootshaus Mannheim](#) bei facebook bewerben wollte und dafür wollte er gerne meine Fotos haben, die ich im Mannheimer [Café Blum](#) von deren köstlichen Kuchen und Torten geschossen hatte. [{Den Bericht meines liebsten mannheimer Genuss- Ortes für Kuchen findet ihr hier.}](#)

Ich gab ihm diese Erlaubnis gerne und erfuhr so von der geplanten Messe. Sergeij bot mir an, doch auch zu kommen und reservierte zwei Karten für mich.

Wen nimmt man mit zu so einem Event, wenn nicht eine gute Freundin, die brautkleidverrückt ist und auf alles steht, was mit Romantik, Mode und Genuss zu hat?! Die erste die mir einfiel, war meine liebe Celina, die also aus Mainz anreiste

und mich Freitag Abend begleitete.



Das Bootshaus liegt charmant direkt neben dem Fernsehturm am Neckar und bietet von seiner Terrasse aus einen wunderbaren Blick auf den Fluss.

Das Foyer des Hauses war schon romantisch beleuchtet mit weichem Licht und hübsch dekoriert. Oben am Treppenabsatz begrüßte uns schon das Schild an der Tür des Festsaaes und wir betraten den Ort des Geschehens, nachdem wir unsere zwei Karten bekommen hatten, mit der Aufforderung, sie nicht zu verlieren.

Der Saal ist schlicht aber schön, mit einer kleinen Bühne an einem Ende und kleinen Stuckdekorationen. Ein netter Ort, um mit einer nicht allzu großen Anzahl an Leuten zu feiern.

Es war schon recht gefüllt und wir nahmen dankbar einen Drink an und stürzten uns ins Getümmel.



Da stellten Floristen wunderschöne Sträuße aus, ein Juwelier präsentierte seine Auswahl für den großen Tag, eine Feuerwerksfirma informierte über Möglichkeiten, den Tag aller Tage noch unvergesslicher zu machen. Ein Winzer bot Kostproben seiner Erzeugnisse an und ein Stylist und sein Team zauberten Heiratswilligen Steckfrisuren aller Art als erste Annäherung an die Frisur für den Hochzeitstag.

Von der Konditorei Blum gab es feine petit fours und kleine Tartes mit Beeren, die uns großzügig angeboten wurden. Beim Anblick der herzhaften Kleinigkeiten auf den anderen Tablett bedauerten wir, dass wir bereits zu Abend gegessen hatten.



Ich

fotografierte die Köstlichkeiten und widmete mich dann der Leckerei, die Celina für mich vom Tablett genommen und gehalten hatte, als plötzlich jemand vor mir auftauchte: „Du bist doch die Naschkatze, oder? Ich lese deinen Blog und meine Freundin Moni bloggt auch.“

Da hatte mich doch tatsächlich eine Leserin erkannt! Und sie hatte auch noch eine Blogger- Kollegin dabei.

Ich freute mich riesig, die beiden kennen zu lernen! Moni schreibt auf [Trendhelden](#) über Mode und ab und zu auch über Genüsse aus ihrer Küche. Es war wirklich schön, mal eine Kollegin aus der Region zu treffen und sich auszutauschen. Wir wollen gerne demnächst einmal zusammen arbeiten und darauf freue ich mich schon. Fühl dich an dieser Stelle begrüßt, liebe Moni!



Oben

links ist meine liebe Blog- Kollegin Moni voll in Aktion. Der kleine Wuff beobachtete in aller Ruhe das Treiben und unten rechts werden die Gewinner der Tombola verkündet- unter anderem ich, hurrraaa! =)



Ganz

*links seht ihr meinen Favoriten, das Kleid im 20er-Jahre-Stil
samt feschem Kerl mit Gehstock. =)*

Zwischen Teil 1 und Teil 2 der Modenschau, bei der zauberhafte Kleider aller Art vorgeführt wurden und bei denen ich mich dann tatsächlich in eines verliebte {nämlich das im 20er-Jahre-Stil, das originell, erfrischend anders und gleichzeitig so herrlich retro ist}, gab es auch noch eine Tombola. Dafür waren also unsere Karten, deren Nummern nun manche Gäste zu glücklichen Gewinnern machten!

Es wurden einige Nummern ausgerufen, nie auch nur annähernd eine, die an meine heran kam. Ich hatte noch nie etwas gewonnen, also packte ich schon mal mit einem Achselzucken meine Karte weg. Das würde eh nichts mehr werden. „Ein Candlelight- Dinner in unserem Haus für 2 Personen geht an die Nummer...231!“ Moment. War das nicht meine? Celina gab neben mir schon ein entzücktes Geräusch von sich, während ich hektisch mein Papierchen heraus kramte. Ich hatte gewonnen!

Und dann auch noch den perfekten Gewinn für eine Naschkatze: die kostenlose Möglichkeit, einen Genuss- Ort zu testen und vielleicht bald von einem weiteren kulinarischen Streifzug zu berichten! Wenn unser Dinner stattgefunden und uns überzeugt hat, werdet ihr hoffentlich bald hier davon lesen! =)

Nach mir wurde übrigens Celinas Nummer aufgerufen, die kleine Perlen- Ohrstecker gewann. Es war also ein doppelt

glücklicher Abend.



Wir genossen danach noch eine ganze Weile die schöne Atmosphäre, freuten uns für die anderen Gewinner, die teilweise schöne Beiträge für ihre Hochzeit erhielten und quatschten mit Moni und den anderen. Als wir aufbrachen, waren wir unter den letzten, die gingen.

Der Heimweg war beschwingt. Es war ein wunderbarer Abend gewesen, mit schönen Dingen, leckerem Törtchengenuss, einer tollen Stimmung und vor allem lieben Menschen und neuen Bekanntschaften und Ideen, auf die ich mich sehr freue.

Vielen Dank ans Bootshaus und insbesondere Sergeij für die Einladung und bis bald zum Candlelight- Genuss bei euch!

Euch, liebe Leser, wünsche ich weiterhin eine schöne und hoffentlich auch romantische und genussvolle Woche!

Eure Judith

Meine Kaffee-Oase in Freiburg: Das Café Sedan

In jeder neuen Stadt, in die ich komme, halte ich von Anfang an Ausschau nach gutem Kaffee. Der findet sich meist in kleineren, individuellen Cafés, die von Menschen mit Sinn für Genuss, Qualität und Besonderes betrieben werden.

So auch in Freiburg. Ganz zufällig entdeckten wir, auf der Suche nach einem bestimmten Geschäft, in einer Seitenstraße das Café Sedan.

Der erste Schluck meines ersten Cappuccinos war eine kleine Offenbarung! Cremiger Schaum {sogar mit Latte art- Herz}, der Espresso genau richtig stark und mit wunderbarem Aroma – ein Cappuccino wie er sein muss. Perfekt.



Man merkt sofort, dass man hier einen stadtbekannten Geheimtipp gefunden hat, denn das Sedan ist zu fast jeder Tageszeit gut besucht und zwar nicht nur von Studenten der nahe gelegenen Uni, sondern von Genießern jeden Alters und jedweder Couleur.

Über der Tür hängt ein gelbes Marken- Schild mit der Aufschrift „Passalacqua Caffè“, der mir bis dato nichts sagte. Beim Eintreten steuert man direkt auf eine große Theke zu, an

der man herzlich begrüßt wird, bestellt und sich dann mit seinen Leckereien einen Platz in den zwei Räumen des Cafés sucht, wo Sessel, Hocker und Stühle mit Retro- Touch zum Entspannen und Genießen einladen.



Die Atmosphäre ist zwanglos und persönlich. Kunden werden mit Du angesprochen und Extrawünsche ganz selbstverständlich erfüllt. Man merkt, dass hier mit Herzblut gearbeitet wird und dass die Besucher das spüren und schätzen. Viele bringen ihre Laptops oder Literatur mit und verweilen für längere Zeit im Café, das schon ein bisschen Wohnzimmercharakter hat. Im Sommer sitzen viele mit ihren Getränken vor der Tür, wo Sitzkissen, die Hauswand und mit Glück die Sonne eine erholsame Verschnaufpause bieten, in der man auftanken kann.



Seit diesem ersten zufälligen Mal habe ich das Sedan zu meiner Lieblings- Kaffee- Oase in Freiburg erkoren und arbeite mich neben meinem stets obligatorischen Cappuccino nach und nach durch die anderen Köstlichkeiten, die es dort tagtäglich gibt. Die meisten Zutaten der selbst gebackenen Gemüsequiches und Tortillas, der liebevoll frisch belegten Brötchen und Sandwiches, der hausgemachten Kuchen {bis auf den Freiburger Münstermarkt- Käsekuchen}, der frisch gepressten Obst- und Gemüsesäfte und der zwei Tagessuppen sind biologisch und regional, was ich ganz wunderbar finde. Verantwortlich zaubert laut Besitzer Christoph ein Koch für diese leckere Vielfalt und alles, was ich bisher gekostet habe, war bodenständige, ehrliche Küche, die glücklich macht.



Chris toph, der unter den Mitarbeitern nicht als Chef zu erkennen ist, was ihn noch sympathischer macht, arbeitete zuvor in der Wilhelm Moltke Bar ein paar Straßen weiter, wo er seine Liebe zur Gastronomie entdeckte. Der Besitzer des Wilhelm Moltke ist noch immer ein guter Freund, mit dem zusammen er den Kaffee aus Neapel bestellt, der für mich eine der persönlichen Top-Neuentdeckungen 2014 war.

{Ein tolles Portrait von Christoph in Wort und Bild findet ihr auf dem [Blog anders-anziehen](#), auf den er selbst mich verwies und dessen Konzept eine wirklich schöne Idee ist.}



Nach

ein paar Besuchen stand fest: das Sedan muss auf den Blog! Einige Zeit vor meinem Shooting dort fragte ich Christoph bei einem kurzen Kaffee- Abstecher, ob ich demnächst sein Café für meinen Blog fotografieren dürfte, worüber er sich sehr geehrt fühlte. Leider kam ich dann mehrere Wochen nicht dazu. Als er mir vor kurzem von sich aus eine Mail schrieb und mir einen Termin fürs Knipsen vorschlug, an dem das Café noch leer und ruhig ist, fühlte ich mich fast gerührt und freute mich sehr!



Etwa

eine Woche später spurtete ich aus dem strömenden Regen ins gerade geöffnete Café, das sich trotz der frühen Morgenstunde recht schnell füllte und durfte in aller Ruhe alles aufnehmen,

was mir unter die Naschkatzen- Nase kam.

Nebenbei erfuhr ich, dass es das Café nun etwa 7 Jahre gibt, dass die zahllosen bunten Kleinigkeiten im Regal neben dem Eingang alle von Kunden stammen, dass das Café am Anfang noch halb so groß und ein Laden angegliedert war und dass Christoph in den verschiedensten Bereichen arbeitete und immer von einem eigenen Laden träumte.

Dass es ein Café wurde, ergab sich eher zufällig; wie das Leben eben so spielt.

Toll für Freiburg, dass es so gekommen ist, finden mein Naschkater und ich und wir sind froh, dass wir diesen kleinen sympathischen Ort zufällig gefunden haben.

Sicher werden wir noch viele Stunden dort verbringen und wer in Freiburg ist und einen wirklich guten Kaffee genießen möchte, der sollte ihn dort trinken gehen!

Habt viele genussvolle Momente in eurer liebsten Kaffee- Oase, wo auch immer sie sein mag!

Eure Judith



Kulinarischer Streifzug in Frankfurt: Japanische Confiserie im iimori

Hallo ihr Lieben,

ich weiß, es war hier etwas ruhiger in den letzten zwei Wochen. Eine Woche Fortbildung in Frankfurt liegt hinter mir und auch sonst ist einiges in Bewegung momentan, weshalb mir nicht immer so viel Zeit für meine Küche bleibt wie sonst und wie ich es gerne hätte.

Heute komme ich aber endlich dazu, euch meine zwei kulinarischen Ausflüge in Frankfurt vorzustellen. Seht mir die etwas schlechteren Fotos nach, ich war leider nur mit meinem Smartphone bewaffnet und nicht wie sonst mit Spiegelreflex.

Wer Lust auf etwas Süßes und gleichzeitig Besonderes hat, der sollte bei einem Frankfurt- Besuch noch im „[iimori](#)“ vorbeischaun.

Das japanische Café mit Restaurant liegt sehr zentral in der Nähe des Domes und bietet japanische Torten und Gebäcke sowie darüber im Restaurant warme Gerichte und sushi an.

Die Einrichtung besteht aus alten Möbeln, die aus Omas Stuben stammen könnten.

Zur Haupt- Kaffee- Zeit zu kommen ist eher nicht ratsam, denn es ist dann rappellvoll.

Ich hatte das Glück, im Restaurant einen Tisch zu ergattern. Da ich keinen großen Süß- Hunger hatte, bestellte ich Frühlingsröllchen und Tee und nahm ich mir zwei Törtchen mit nach Hause. Alles war sehr lecker, aber vor allem die japanische Matcha- Torte war erwähnenswert! Der Mürbteigboden

herrlich knusprig, die Cremes fluffig und aromatisch nach Tee schmeckend und dazwischen eine Lage typische Rote Bohnen-Paste, die häufiger Verwendung in japanischer Konditorei findet.



Ich möchte auf jeden Fall noch einmal dort im Café sitzen und vor Ort weitere landestypische Backwaren kosten! Es ist einfach mal etwas völlig anderes und sehr spannend für die Naschkatzen- Geschmacksknospen!

♥ ♥ ♥

Ich hoffe, ich konnte euch hiermit ein bisschen Hunger auf Frankfurts kulinarische Seiten machen und würde mich freuen, wenn ihr bei eurem nächsten Besuch dort meine Streifzüge nachvollzieht.

Über eure Berichte oder weitere Tipps freue ich mich jederzeit!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

♥

Roh-köstlich speisen in Nellys Bistroh in Speyer

Hallo ihr Lieben!

Ich hatte euch letztes Jahr mal von meinem Rohkostkurs berichtet, den ich mit Ines zusammen besucht habe. Er fand in der [kulinaRoh- Schule](#) von Nelly Reinle- Carayon statt, die unter der Woche in ihrem [Bistroh](#) rohe vegane Küche anbietet. Schon lange hatte ich mir vorgenommen, dort einmal essen zu gehen, denn ich verfolge ihre Seite auch bei facebook und bewundere immer ihre Fotos von all den liebevoll hergerichteten Tellern, die sie ihren Gästen serviert. Am Freitag konnte ich dieses Vorhaben endlich in die Tat umsetzen. Meine gesundheits- und ernährungs- interessierte Ma und ich unternahmen mal wieder einen Mutter- Tochter- Ausflug und gingen im Bistroh Mittag essen.



Obwohl Nelly an vielen Wochenenden Kurse gibt, kam ihr mein Gesicht bekannt vor und nach einem kurzen Tipp konnte sie der Naschkatze sogar ihren Namen zuordnen, was mich wirklich sehr freute!

Speisekarte	
Wochenkarte	3. - 6. Febr. 2015
Vorspeise	
Tomatencremesuppe	4,00 €
"P'tit" Salat	4,00 €
Hauptspeise	
Nelly's Salatcreation	7,00 €
Salat-Tacos mit „Räucherhack“	8,00 €
Riesenzpilze mit Spinat-„Rohcotta“	8,00 €
Dessert	
Auswahl an Torten	4,00 €
Törtchen	5,00 €



In dem großen, hellen Bistroh- Raum suchten wir uns einen Tisch am Fenster, durch das sogar vorfrühlingshaft die Sonne schien.

Auf der Karte standen eine Tomatencremesuppe und ein Salätchen als Vorspeisen und wir wählten beides und teilten, wie wir das so gerne tun. Man kann dann auch einfach mehr ausprobieren. Zwischen Vorspeise und Hauptgang bummelten wir ein bisschen durch den angegliederten Laden, wo Interessierte reichlich Literatur zur Rohkost finden und Überzeugte sich mit allerlei Leckereien oder Rohstoffen eindecken können.



Als Hauptgang hatten wir die gefüllten Pilze mit Spinat- „Rohcotta“ und Salatbeilage sowie die Salat- Tacos mit „Räucherhack“ und Tomatensalat geordert. Die Pilze waren sogar lauwarm, denn sie kamen aus dem Dörrgerät und ihre Füllung schmeckte fast wie richtige Ricotta.



Das Räucherhack entpuppte sich als Nussmischung mit Räucherpaprika und schmeckte würzig- nussig und sehr lecker.



Zum

Abschluss teilten wir uns noch eine Himbeer- Creme- Rolle zum Espresso, der dann als einzige Komponente unseres Mahles nicht roh war sondern heiß gebrüht, wie sich das gehört. Nelly reichte Kokosblütenzucker dazu statt normalem weißen Süßungskristall.

Ein Schokotörtchen nahmen wir noch mit nach Hause für den nächsten Tag; es schmeckte wie ein Törtchen aus Schoko-Mousse.



Was

mich sehr begeistert am Bistroh: die Herzlichkeit und Energie der Besitzerin Nelly. Ihre Augen funkeln und man merkt in jeder Sekunde, dass sie mit Herzblut bei der Sache ist und ihren Platz im Leben, in der Rohkost und ihrem Geschäft mehr als gefunden hat. Das strahlt sie aus und man merkt es auch an ihren liebevoll angerichteten Tellern und den leckeren Kreationen, mit denen sie ihre Gäste verwöhnt.

Auch wenn ich als Naschkatze niemals Rohkostanhängerin werde, so komme ich doch gerne immer mal wieder auf einen Streifzug vorbei, um mehr Kostproben aus der kulinaroh- Welt zu genießen. Jedem, der neugierig ist auf neue kulinarische Eindrücke und leckeres, roh- veganes Essen, dem kann ich nur empfehlen, einmal im Birkenweg in Speyer vorbei zu schauen.

Habt ihr schon Erfahrung mit Rohkost? Oder dachtet ihr bisher auch, Rohkost = Karottensticks zum Nagen? Ich würde mich freuen, von euren Erfahrungen und Eindrücken zu hören!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith