

# Speyer: Bummeln, Essen im Mediterraneo & Naschen bei Chocolaterie Patisserie Sprengart &

Von meinem [rohköstlichen Kurs in Nellys kulinaroh- Schule](#) habe ich euch ja schon berichtet.

Davor hatte ich endlich mal wieder Gelegenheit, durch das schöne Speyer zu streifen. Wer noch nie dort war, dem sei nur geraten, einmal vorbei zu schauen, denn ein Besuch lohnt sich immer.

Bei schönem Wetter lässt es sich herrlich bummeln und am Rhein vorbei schauen, bei Regen kann man den Dom bestaunen, dem Museum der Pfalz einen Besuch abstatten oder dem Imax oder SeaLife.



Die Stadt am Rhein mit der größten erhaltenen romanischen Kirche hat für mich immer einen Hauch von südlichem Flair. Vielleicht liegt das an der offenen, hellen Atmosphäre des Domplatzes und der angrenzenden breiten Straße, die von Palmen und

italienischen Eisdieleen gesäumt zum Altpörtel hinunter führt und deren schmucke Häuser mit französischen Mansarddächern und freundlichen, oft sommerlichen Farben eine fröhliche Stimmung erzeugen.

Leider war bei unserem Besuch das Wetter nicht ganz so sommerlich, sondern aprilhaft launig und es regnete immer wieder aus unheilvoll grauem Himmel. Das hielt uns aber nicht ab von einem bewundernden Gang um den Dom, dessen Mauern von den verschiedenen Bauphasen erzählen und dessen Inneres die stille Erhabenheit alter Bauwerke ausstrahlt, die schon viel gesehen und erlebt haben und noch vieles überdauern werden.

Neben dem Altpörtel stöberten wir in einem Bürstengeschäft und ich erstand eine Gemüsebürste und eine Pilzbürste – so was wollte ich schon lange haben. Dann machten wir uns mit knurrendem Magen auf die Suche nach einem kleinen Mittagessen und ich erinnerte mich an eine entzückende italienische Oase in einer Seitenstraße, in der ich vor längerem mit meiner Mutter gelandet war.



Das

## Mediterraneo

Man bekommt im [Mediterraneo](#) nicht nur Eis und ein Stück Pizza auf die Hand, wie das in Italien so oft der Fall ist, sondern man kann auch warme Pastagerichte, Salate und Antipasti-

Teller bestellen und das Ganze mit leckeren italienischen Kuchen oder *gelato* abrunden.



Zu

unserem Glück war gerade ein runder Tisch mit farbenfroher Mosaikplatte frei geworden.

Neben uns an der Wand hingen drei Fotos mit spaghettiessenden Berühmtheiten aus früheren Zeiten und ums uns herum herrschte lebhaft mediterrane Stimmung in dem fast vollbesetzten Lokal, wo viele ihre Pastas und Salate mit einem mittäglichen Glas Wein genossen, sicher inspiriert durch die italienische Lebens- und Genuss- Art und verführt von den zahlreichen Weinflaschen, die in einem Regal präsentiert werden.



Wir

bestellten uns einen Antipasti- Teller für 2. Dazu gab es wunderbare frische Pizzabrötchen und nachdem wir die getrockneten Tomaten, eingelegten Gemüse, Oliven und den herrlich würzigen Käse verputzt hatten, waren wir so rundum glücklich und befriedigt, also wären wir im Italienurlaub.

Gerne hätten wir noch ein Stück Torta della nonna (Probieren! Die Zitronencreme- Tarte mit Pinienkernen ist ein Gedicht!) genascht oder ein Tiramisù probiert, doch wir waren zu satt und wollten ja auch noch Platz lassen für das Menü des kulinaroh- Kurses.

So stöberten wir nach dem Essen und einem Espresso nur noch in den Regalen, wo man Nudeln, Pesto, Marmeladen und Eingemachtes aus der italienischen Küche kaufen und sich ein Stückchen Italiengenuss mit nach Hause nehmen kann.

### **Chocolaterie Patisserie J. Sprengart**



Schon auf dem Weg zum Mediterraneo hatten wir die kleine Patisserie an der Ecke gesehen und auf dem Rückweg mussten wir sie uns natürlich genauer anschauen. Wir hatten dort sozusagen unseren visuellen Nachttisch, denn der kleine Laden bietet wunderbares Naschwerk an. Der Duft verrät schon mit einem feinen Hauch Schokolade, dass es allerlei Köstlichkeiten gibt.

In den Regalen findet man Kakaohaltiges in zahlreichen Formen, da stehen Liköre, Sirup und kusmi- Tees in allen Farben, Marmeladen, Öle und andere Delikatessen ziehen Genießerblicke auf sich. In der Vitrine leuchten farbenfrohe Törtchen mit Früchten und Schokolade, wie man sie in Paris findet und die man am liebsten alle kosten würde und daneben liegen



verführerische Eclairs.

**Update 2019: Die Patisserie befindet sich mittlerweile nicht mehr im Zentrum von Speyer, sondern in Dudenhofen in der Landauer Straße!!**

Ich hoffe, ich konnte euch Speyer ein wenig ans Herz legen, wenn ihr noch nicht dort wart und denen, die den schönen Ort schon kennen, vielleicht noch einen neuen kulinarischen Streifzug vorschlagen.

Einen Urlaubstag dort einzulegen, lohnt sich und falls ihr in der vielfältigen Gastronomie noch andere schöne Genuss- Orte findet oder kennt, freue ich mich auf eure Tipps!

Habt eine genussreiche Zeit,  
eure Judith

---

## **Kulinarische Abenteuer in den USA Teil 4 Kalifornien II**

Außerhalb LA bekam ich auf dem Highway 1 einen ersten Eindruck von der Schönheit der kalifornischen Küste. Sanfte Hügel winden sich entlang des Ozeans, der sich am ersten Roadtrip-Tag unter einem fast wolkenlosen Himmel ins Unendliche ausbreitete. Am Straßenrand wechselten Palmen mit grünen Wiesen, rauere Felsen mit feinsandigen kleinen Stränden. Nur noch ein Cabrio und während des Fahrens der Geruch von Meer

fehlten mir zum perfekten Glück.



In Pismo Beach entdeckte ich am Straßenrand „[Old West Cinnamon Rolls](#)“ und marschierte kurzentschlossen hinein. Eine vielfältige Auswahl an Zimtschnecken oder besser –rollen wartete in einem Vitrinenschrank: klassische nur mit Zimt, welche mit Walnüssen, mit Pecannüssen, mit Nüssen und Rosinen, mit Streuseln,... Etwas überfordert entschied ich mich am Ende für die Ur- Version Zimt. Meine Wahl wurde sogar kurz heiß gemacht (wie es in Amerika oft der Fall ist, auch bei Sandwiches oder Scones) und dann genoss ich meine erste amerikanische Zimtrolle aus weichem Hefeteig und herrlich zimtlig- süßer Zuckerfüllung. Delicious!



In Morro Bay machte ich eine Pause und bummelte eine Straße hinunter bis zum Meer. Dabei entdeckte ich [The Rock](#), eine kleine Espresso- Bar, die sich gutem Kaffee verschrieben hat. Sie wirbt sogar mit einem der besten Kaffees der Vereinigten Staaten.

Der Hauskaffee, den ich bestellte, war auch in der Tat sehr gut, brauchte keine Milch, war stark und aromatisch und brachte meinen Koffeinspiegel wieder auf ein vernünftiges Maß.



Nach der ersten Übernachtung in San Simeon ging es gleich nach dem Aufstehen, einem Frühstücks-Apfel und leider ohne Kaffee weiter Richtung Norden. Ein paar Meilen weiter liegt nämlich auf einer Hügelspitze hoch über dem Meer ein schlossartiges Anwesen: Hearst Castle.

Es wurde in den 20er Jahren von dem Zeitungsverleger Hearst erbaut, der im Laufe der Jahre aus dem einfachen Familienlandgut einen prächtigen und luxuriösen Palast werden ließ, der verschiedene europäische Baustile in sich verbindet und mit originalen Bauelementen und Antiquitäten aus Europa ausgestattet wurde, die Hearst sammelte.



Man kann dort verschiedene Führungen durch das Schloss und das Grundstück machen und die lohnen sich auf jeden Fall! Man bekommt Einblick in eine märchenhafte Welt des Luxus, in der sich die Augen nicht satt sehen können.

Von diesem beeindruckenden Ort aus fuhr ich weiter die Küste entlang...



Meine zweite Übernachtungs- Station

des Roadtrips war Monterey, eine nette Kleinstadt, von der ich jedoch leider nicht sehr viel sah, weil es fast meinen ganzen Aufenthalt in Strömen regnete.

Ich ruhte also aus, nutzte Regenpausen für kleinere Spaziergänge und eine große Sintflut für die Suche nach dem Fishwife in Pacific Grove. Der Tipp einer kalifornien-erfahrenen Freundin war Gold wert, denn das Restaurant war zwar etwas abgelegen in einer ruhigen Straße am Rande eines – wunderschönen und pittoresken – Wohngebietes, aber dafür nicht so furchtbar touristisch, wie es am Hafen der Fall war.



Die thematisch dekorierten Räumlichkeiten waren schlicht aber ansprechend und das Personal freundlich. Die Karte machte die Auswahl schwer, denn alles klang lecker. Ich entschied mich für einen kleinen Salat als Vorspeise und einen Fisch als Hauptgang, der aromatisch mariniert und gegrillt war und auf einem Bett aus roten Bohnen und einer knusprigen Maistortilla lag, dazu gab es eine Art Pesto und knackigen Broccoli.



Es war köstlich und ich überaus froh, dass ich mich auf die Suche nach diesem Tipp gemacht hatte!

Und obwohl ich satt war, musste ein Nachtisch her, denn Lisa hatte mir als Dessert den Key Lime Pie sehr ans Herz gelegt und das zu Recht! Eine herrlich frische Limettencreme auf knusprigem Mürbteigboden wurde getoppt von einer cremig-

sahnigen Decke und bildete mit Gaumenfeuerwerk den Schlusstakt eines der besten Essen, das ich in den USA hatte.



Von Monterey aus fuhr ich mit nur kleinen Pausen direkt weiter nach San Francisco, um endlich meine Freundin wieder zu sehen und eine Woche bei ihr und ihrer Familie zu verbringen. Die dortigen Erlebnisse gibt es zu lesen in den kulinarischen Abenteuern in den USA, Teil 5, Kalifornien III... =)

Bis dahin wünsche ich euch eine genussreiche Zeit, bewahrt euch euer Fernweh und euren Abenteuergeist!  
eure Judith

---

## [RohKöstlich: 3 leckere vegane Rohkost- Rezepte aus der kulinaRoh- Schule](#)

Schon einige haben mich nach den Rezepten der Köstlichkeiten gefragt, die wir letzten Samstag im [Einführungskurs](#) in der



gezaubert und genossen haben.

Mit Nellys Erlaubnis (vielen Dank, liebe Nelly!) kann ich sie hier mit euch teilen.



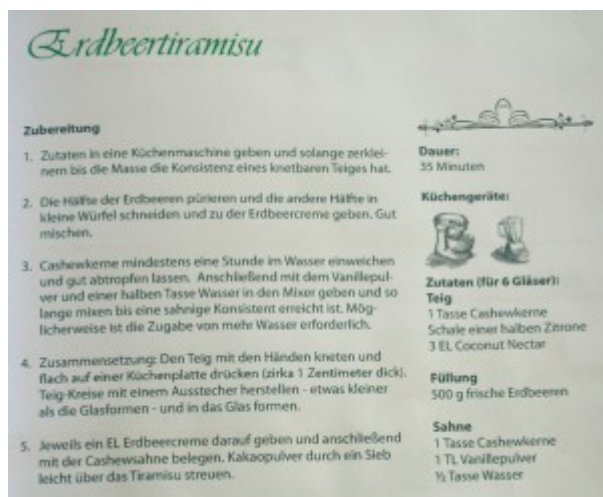
Als Vorspeise gab es dieses wunderbare Paprikasüppchen:



Dann folgten Rohvioli:



Und zum krönenden Abschluss das Erdbeertiramisù:



Alles Gerichte sind nicht nur Rohkost, sondern auch vegan und Rohvioli und Tiramisù können auch Glutenintolerante sorgenlos genießen! =)

Wer noch nie solcherart Rohkostgerichte gekostet hat, der sollte es mal probieren! Es öffnen sich ganz neue Geschmackserlebnisse!

Ich wünsche euch eine genussreiche Zeit – ob roh, gekocht oder gebacken! ;)  
eure Judith

# Roh- köstlicher Samstag in Speyer: Ein Einführungskurs in der „kulinaRoh Schule für Rohkost“

Was fällt euch zu Rohkost ein? Möhrchen und Quarkdipp? So ähnlich ging es meiner Freundin Ines und ich muss gestehen, dass ich das Ganze auch höchstens um diverse Salate erweitert hätte. Ines hatte über eine Freundin von einer Rohkostschule mit tollen Kursen gehört und wollte darüber einfach mehr erfahren. Spontan fragte sie mich und genauso spontan beschloss ich, dass so ein Einführungskurs doch spannend sein könnte und sagte zu.

Und? Ich habe es nicht bereut! =)



Die vier Stunden bei Nelly Reinle- Carayon und ihrem Kollegen Lars waren... rundum sinnliche! In herzlicher und offener Atmosphäre wurde gequatscht, Wissen vermittelt, gefragt, geknabbert und geschleckt und dabei viel gelacht. Wir erfuhren nicht nur viel über uns bisher unbekannte Nüsse, Früchte und Süßungsmittel,

die in der Rohkost Verwendung finden, sondern durften auch von allem kosten und bekamen nebenbei sogar immer mal noch andere Kreationen vorgesetzt, die einer der beiden aus den Dörrgeräten hervorzauberte.

Der Kurs stand unter dem Motto „Spargel küsst Erdbeere“ und die uns erwartende Rezeptemappe enthielt neben einer Liste mit verschiedenen Lebensmittelgruppen ein Vier- Gänge- Menü:



Alle Rezepte sind auch für Veganer geeignet und recht schnell zubereitet, sofern man einen guten Gemüsehobel, scharfe Messer und einen leistungsstarken Mixer und Küchenmaschinen hat. Nach einer ersten Einweisung wurde dann auch fleißig geschnippelt und püriert, gemischt und probiert.



Die Suppe wurde im Mixer sogar lauwarm püriert und wärmte zudem gut durch einen Hauch Chili, sodass sie gar nicht wie erwartet

eine „kalte“ Angelegenheit war.

Die Rohvioli bestanden aus dünnen Scheiben Rote Beete und Süßkartoffel, die wir mit einer Mischung aus Cashewkernen und Gewürzen füllten und liebevoll garnierten mit schwarzem Sesam, Frühlingszwiebeln und gehackten Kürbiskernen.

Der Spargel war über Nacht in Orangensaft mariniert worden und wurde nun von einer feinen Sauce aus Mandelpüree, Tamari, Senf, Gewürzen und Orangensaft umarmt und dann von Erdbeeren geküsst. Die verliebte Symbiose sank auf ein weißes Bett aus Rübchen- Rüschen.

Der krönende erhebende Abschluss, das Tiramisù, bestand aus einem Cashewkern- Boden mit Zitronenschale und Coconut Nectar, worauf eine Schicht Erdbeeren kam (ein Teil wurde püriert, ein Teil klein geschnitten) und das Ganze wurde getoppt mit Cashewsahne aus Nüssen, Wasser, Vanillepulver und einem Hauch Baobab.



Das ganze Menü war unglaublich lecker und ich möchte auf jeden Fall demnächst mal als Gast in das Bistro kommen, das unter der Woche dort rohe Leckereien anbietet und an manchen Sonntagen sogar einen Brunch, der schon Wochen vorher ausgebucht ist und sich somit ebenfalls lohnen sollte.

Ich kann jedem, der sich für Rohkost oder gesunde (und vegane) Ernährung interessiert, nur ans Herz legen, einmal im

Birkenweg 2 in Speyer vorbei zu schauen oder einen Kurs in der kulinaroh- Schule zu besuchen.



Auch wenn man wie ich sicher niemals reiner Rohköstler werden wird, kann sie spannende neue Ideen liefern, wie man aus rohem Gemüse tolle Gerichte zaubern kann.

Sie kann eurem Gaumen neue Eindrücke vermitteln und ihm neue Geschmäcker beschermen. Und sie kann vor allem neue Impulse geben, damit Ernährung nicht nur gesünder, sondern vor allem immer wieder vielfältiger, kreativer und (roh?)köstlicher wird!

In diesem Sinne wünsche ich euch eine köstliche Zeit!  
eure Judith

---

## **Kulinarische Abenteuer in den USA:Teil 4, Kalifornien I**

*Meine Reiseberichterstattung hat leider eine Unterbrechung*

*erfahren. Zurzeit stecke ich in Umzugsvorbereitungen, Renovierungsplanungen und bin viel unterwegs, weshalb neben dem üblichen Backen und Kochen für längere Texte oft keine Zeit blieb.*

*Aber nun geht es weiter mit Kalifornien, Teil I.*

Nach drei intensiven Tagen in New York voller kulinarischer Eindrücke landete ich am 28. März gegen Abend in Los Angeles. Die schier endlose Ausdehnung der Stadt überwältigte mich schon im Landeanflug, als wir bei rosa Abendhimmel Richtung Pazifik tiefer sanken.



Am Flughafen erhielt ich schnell und unkompliziert meine Leihwagenunterlagen und stand gleich darauf im großen Parkhaus, wo ich ratlos auf eine Reihe Autos starrte und erst da merkte, dass ich weder Nummer noch Schlüssel zu meinem Auto hatte – welches war also meins? Die Aufklärung kam von einer jungen Frau, die mir ihrem Freund gerade das Auto belud: „*Just pick one*“ meinte sie auf meine Frage hin und erst da bemerkte ich, dass überall die Schlüssel steckten. Ich hatte freie Wahl. Alles riesig. Alles im Überangebot vorhanden. Wieder einmal hatte mir Amerika ein passendes Beispiel geliefert.

Mein Koffer passte gut in einen dunkelblauen Hyundai und so brauste ich los Richtung Hotel, das ich zu meiner Erleichterung sofort fand. Im 8. Stock hatte ich gerade den Koffer in meinem Hotelzimmer abgestellt, als plötzlich alles schwankte! Da ich im Flur jedoch keinen Exodus trappelnder Füße hörte, bewahrte ich erstmal Ruhe. Trotzdem – kein sehr schönes Gefühl.

*„Hab mich in eure Zeitzone vorgearbeitet“* schrieb ich meiner Freundin in San Francisco. *„Nur was ist das für ein Empfang?“*

*Kaum im Hotelzimmer bebt alles und das Hotel wackelt“.*

*„Na du machst ja Sachen“, kam zurück. „Habe in zwei Jahren hier kein Erdbeben gespürt und du schaffst es in der ersten Stunde...“*

Zum Glück war es ganz schnell vorbei und blieb die folgenden Tage ruhig.

Am nächsten Morgen besorgte ich mir bei Starbucks, der dem Hotel direkt gegenüber lag, einen Kaffee. Die netten Verkäufer dort wollen ja immer deinen Namen haben, den sie auf die Becher schreiben. Obwohl ich meinen immer brav direkt in englisch aussprach, kam nie das Richtige heraus. In LA wurde aus Judith Julie, weshalb ich mich die folgenden Tage so nannte. Der Kaffee- Fee sei angerechnet: sie wusste am dritten Morgen meinen Namen ohne zu fragen!

Im Supermarkt nebenan entdeckte ich zu meiner Verzückung ein reiches Angebot an Bio-Obst und deckte mich mit Frühstückäpfeln ein. Kalifornien ist der Staat des *organic foods* in Amerika, es gibt überall biologische Produkte und sogar riesige Bio-Supermärkte, in denen ich mich nicht sattsehen konnte am überwältigend vielfältigen Angebot.

Selbst das deutsche Albrecht- Unternehmen (besser bekannt als Aldi) führt dort eine Supermarktkette mit vielen Bioprodukten namens [Trader Joe's](#).

Auf dem Programm stand in LA neben den Universal Studios, die ich persönlich viel zu überlaufen fand, auch [Santa Monica](#), wo es mir gut gefiel. Viel Gastronomie und tolle Geschäfte, in denen man auch sonntags sein Geld ausgeben kann, boten einiges zum Entdecken an.



Reizüberflutet von den Filmstudios

und hungrig nach etwas Frischem, Gesundem stolperte ich dort über [Tender Greens](#). Das kalifornische Unternehmen mit zahlreichen Niederlassungen schreibt sich eine bewusste Verbindung zwischen Konsumenten und Produzenten von Nahrung auf die Fahnen. Man sollte wissen, was man auf dem Teller habe, weshalb der Großteil der verwendeten Produkte frisch von regionalen Farmen komme, biologisch soweit möglich. Die Karte richtet sich am saisonalen Angebot aus, das verwendete Fleisch soll frei von Hormonen und Antibiotika sein, Verpackungen sind recycelt...

Soweit las sich die Philosophie also gut. Die Karte ebenfalls, fand ich. Übersichtlich und viel Frisches, eine kleine Auswahl Fleisch, zu dem man Brot, Salat oder Kartoffelpüree wählen konnte; eine Reihe kleiner und großer Salate mit Gemüse, Tofu, Fleisch oder Fisch, sogar eine ausgewiesene vegane Kreation. Zwei, drei Suppen und süße Backwaren und Dessert. Unter den Getränken hausgemachte Eis-Tees.

Man bestellt am Eingang und bekommt Getränk und Essen ein Stück weiter die Theke entlang bei freundlichem Personal; während des Wartens kann man den Köchen zuschauen, die direkt hinter einer Glasscheibe die Gerichte auf die Teller zaubern.

Gekostet habe ich einen Salat „*Mediterranean Spinach*“ mit viel frischem Spinat, Gurke, Feta, Kalamata- Oliven, grüner Paprika, marinierten Tomaten und Zitronen- Oregano- Dressing, dazu ein geröstetes Knoblauchbrot. Lecker war auch das Steak in feinen Scheiben mit cremigem Kartoffelpüree (wie bei Oma) und Romanasalatherzen mit Parmesan und Croutons.



Wer nach etwas Frischem und Gesundem sucht, das schmeckt wie zu Hause, der sollte in Kalifornien bei Tender Greens vorbei schauen.

Ein Nachtisch musste natürlich auch noch her und ich entdeckte ihn beim Verdauungsbummel durch die Straßen: [Yogurtland](#), das Paradies für Frozen-Joghurt-Fans.

„Real global flavors“ steht auf dem Schild. Und tatsächlich werden da locker 10 Geschmackssorten, von Natur über Mango bis hin zu Schweizer Schokolade und Macha Green Tea angeboten. Man kann an einer Art Zapfhahn alles selbst portionieren, also theoretisch von allem einen Zipfel kosten und dann an einer Theke aus zahllosen Toppings wählen, die man sich drüber schaufeln kann, wie es das Herz oder Auge begehrt. Am Ende hat man wahrscheinlich immer mehr Eis als man eigentlich wollte und eine kunterbunte Mischung aus Geschmäckern, Obst, Kekskrümeln, Nüsschen und Drops als bunte Haube oben drauf, die kalte Leckerei völlig bedeckend... Das Ganze wird gewogen und nach Gewicht berechnet und wenn man das umlegt und die große Auswahl bedenkt, ist es um einiges günstiger als in Deutschland, wo man meist viel unflexibler nur bestimmte Größen mit je ein, zwei oder drei Toppings wählen kann.

Mit meinem randvollen Becher genoss ich dann meinen letzten Abend in LA an der belebten Promenade mit Blick auf den Pazifik, den endlosen Sandstrand und den Pier von Santa Monica mit seiner Achterbahn und dem Riesenrad.



Am folgenden Morgen ging es auf dem Highway 1 los Richtung Norden, unter blauem Himmel, wie es sich für Kalifornien gehört...

Aber darüber dann im nächsten Teil der [kulinarischen Abenteuer in den USA, Kalifornien II](#).

Ich wünsche euch eine genussreiche Zeit!  
eure Judith