Berliner Lokalnachrichten, 3. November 2012

Auflage: 110.000

GASTRO-KOLUMNE

Gan(s)z oder gar nicht

„Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne" — am 11. November ist es wieder soweit: Kinder ziehen im Dunkeln mit ihren selbstgebastelten Laternen durch die Städte und treffen sich danach zum Singen — es ist wieder Martinstag!

Dieser Festtag zu Ehren des Martin von Tours, dem heiligen Sankt Martin, ist mit seinen abendlichen Laternenumzügen der Auftakt der Vorweihnachtszeit. Gleichzeitig haben aber auch die Liebhaber von winterlichen Gerichten wie Gänsebraten & Co. allen Grund zur Freude — denn mit dem Martinstag nimmt der Gänsebraten wieder vermehrt seinen Platz auf dem Festtagstisch ein. Auch das Restaurant Esswein am Fasanenplatz folgt dieser Tradition. Der neue Chefkoch Artur Zielinski serviert die ofenfrische Gans ab dem 11. November „ganz klassisch" mit Rotkohl, Grünkohl, Kartoffeln oder Knödeln. Und auch in der Vorweihnachtszeit müssen Genießer im Esswein nicht auf ihren Braten verzichten — bis zum 26. Dezember kann die Gans mit klassischen Beilagen für eine oder auf Vorbestellung als ganze Gans für vier Personen zubereitet werden. Auch die Brasserie Ganymed in Berlin-Mitte bietet zum Martinstag Gänseessen, und zwar als „französische Variation" in Form von französischer Gänsekeule mit Apfelrotkohl und Kartoffelklöße, denn immerhin stammt der Namenspatron Martin von Tours aus Frankreich. Wer nicht mehr bis zum Martinstag abwarten möchte, kann schon ab dem 10. November im Restaurant Wohlfahrts dem kulinarischen Genuss von Brust und Keule von der Martinsgans gepaart mit Rot- und Grünkohl sowie mit Zwetschke gefüllte Kartoffelknödel, Bratapfel und Jus erliegen. Damit zwischen Martinsgans und Weihnachtsbraten der Körper nicht völlig außer Form gerät, empfehlen Experten ein „Mehr an Bewegung" und eine ansonsten ausgewogene Ernährung. Wer dafür professionelle Unterstützung benötigt und zudem nur wenig Zeit zum Trainieren hat, der kann bei der Personaltrainerin und neuen Geschäftsführerin des vormat Studios am Kurfürstendamm, Julia Bohm, Rat für die Figur nach Maß erhalten und mit Über- und Unterdruck, Elektrostimulation oder dem neuen Trend des Functional Training direkt am Kurfürstendamm schnell wieder in Form kommen. Übrigens auch ein Training mit dem sich die Schauspieler Björn Harras und Felix Maximilian die Martinsgans wieder abtrainieren.

Ich wünsche guten Appetit
Ihr David Eckel