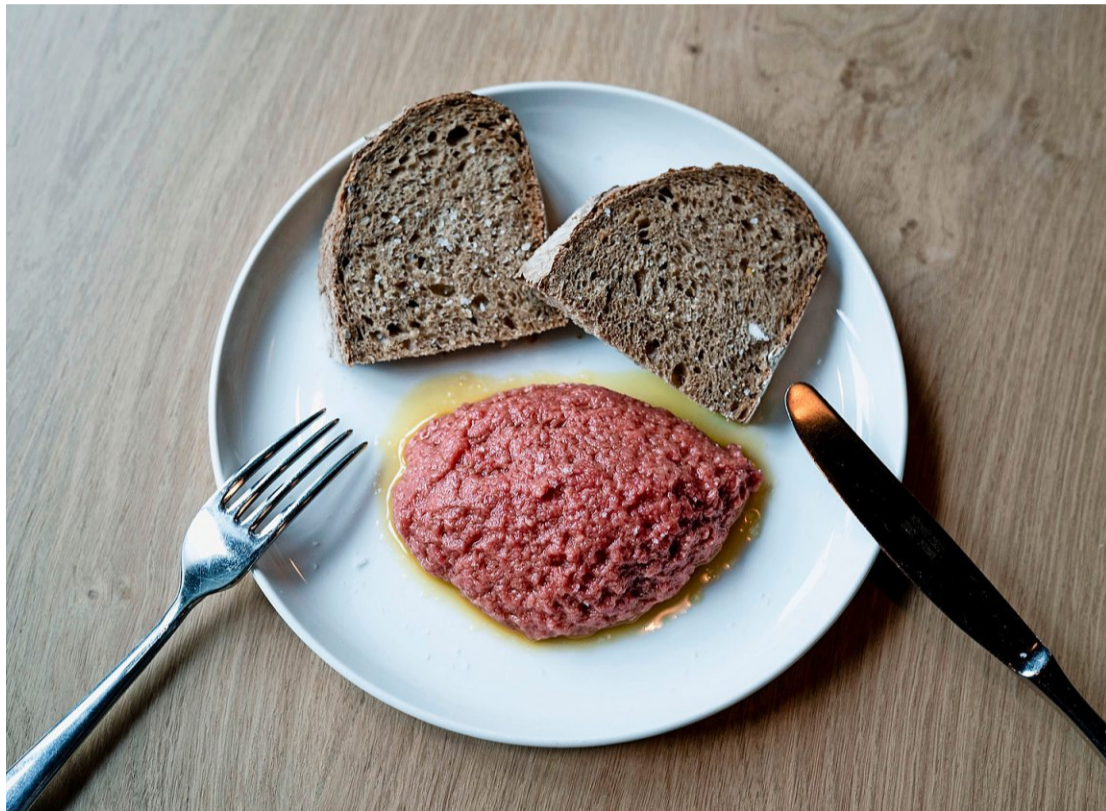


# Reduziert aufs geschmackliche Maximum

**Das Gericht** Und dann stellen die einem im Limmathof doch glatt das beste Carne cruda der Stadt auf den Tisch! Aber auch sonst ist das Restaurant im Kreis 5 ein feiner Ort.



Das «piemontesische Tatar», serviert in charmantem Interieur: Das ist der neue Limmathof. Fotos: Andrea Zahler

## Thomas Wyss

So voll an einem gewöhnlichen Mittwochabend? Wir staunen mittelgrosse Bauklötze, als wir den Limmathof betreten – und sind froh, dass wir trotz fehlender Reservation einen Zweierstisch ergattern können. Umso mehr, als er alle Feng-Shui-Kriterien erfüllt: Wir fühlen uns harmonisch mit Raum und Zeit und könnten, falls das nötig wäre, gar streng Vertrauliches besprechen, ohne Lauschangriffe befürchten zu müssen. Ist es aber nicht. Also ordern wir ein bisschen Pinot grigio und mustern die schicke Lokalität, die im Vergleich mit dem letzten Besuch vor ein paar Jahren kaum mehr wiederzuerkennen ist.

Vor wenigen Monaten wurde der Limmathof nämlich neu gedacht – und neu gemacht: Das Interieur ist moderner und doch charmanter, neben dem Essbereich gibt es eine Lounge-

Bar, die Karte hat mehr Auswahl und Pep. Und last, but not least, ist mit Stefan Iseli, dem vormaligen Mitbetreiber des Café Boy, unlängst auch noch ein prominenter neuer Gastgeber hinzugekommen. Geblieben indes ist die wichtigste Säule des Restaurants, nämlich dessen Zugehörigkeit zur Stiftung Arbeitskette: Das Sozialprojekt ist seit 1994

**Vor wenigen Monaten wurde der Limmathof neu gedacht – und neu gemacht.**

in der Zürcher Gastronomie engagiert und setzt sich dabei für die stufenweise berufliche Integration von beeinträchtigten Menschen ein.

Aber genug Hintergrundwissen, kommen wir zur zweitschönsten Nebensache der Welt – dem Essen! Meine Begleiterin folgt der Empfehlung des Kellners und bestellt die Marroni-Orangen-Suppe (9 Fr.). Deren Zutaten, köstlich vermählt, entzücken Gaumen und Gemüt, sie ist begeistert, ich als Probierer bins auch. Und doch, es ist kaum zu fassen, landet diese Vorspeise «nur» auf Rang 2. Der Grund ist das Carne cruda (24 Fr.), das ich als heissblütiger Lover von kaltem Fleisch auf der Karte natürlich nicht übersehen kann. Angepriesen ist es als «piemontesische Tatar», und diesem Adelsprädikat wird es absolut gerecht: Da ist nur fantastisch feines Fleisch, etwas Olivenöl, knuspriges Brot – eine Speise, reduziert aufs Maximum

## Restaurant Limmathof

— **Preis-Leistungs-Verhältnis**  
Wenn sogar das grillierte Stück Rind (inkl. Beilagen) deutlich unter 40 Franken bleibt, gibt es selbstverständlich wenig zu mäkeln. Dies aber sei erwähnt: Für Menschen mit Grizzlybärenhunger sind die Portionen womöglich etwas klein – was aber nicht schlimm ist, da es eine leckere Dessertauswahl gibt, zu der auch Käse gehört.

— **Ambiance**  
Ein Quartierlokal, das mitten in der Woche trotz starker Konkurrenz in der Umgebung praktisch voll, akustisch aber gleichwohl angenehm temperiert ist? Viel näher am Volltreffer geht wohl kaum.

— **Service**  
Für Stressköpfe und sonst wie gehetzte Zeitgenossen kann der Limmathof, der Teil des Sozialprojekts Stiftung Arbeitskette ist (siehe Hauptartikel), eine gewisse Herausforderung sein. Wer aber die nötige Geduld aufbringt, erfährt hier eine Herzlichkeit, wie man sie in Zürichs Gastroszene nicht oft findet.

— **So kommt man mit dem ÖV hin**  
Tram Nr. 4, 6, 13 oder 17 bis Quellenstrasse, von da eine Minute Richtung Viaduktbögen laufen.

Limmatstrasse 217, 8005 Zürich  
Tel. 044 273 50 51  
www.restaurantlimmathof.ch  
Mo bis Fr 9–23.30 Uhr  
Sa 16–23.30 Uhr  
So geschlossen (Anfrage für Privatanlässe möglich)

des Geschmacks, besser geht nicht, jedenfalls nicht in Zürich.

Man könnte nun salopp sagen: Alles andere ist Beilage. Doch das wäre erstens frech und zweitens falsch. Denn sowohl das Hohrückensteak mit Bratkartoffeln, Eschalotte und Senfbutter (32 Fr.) wie auch der «Limmatopf» (Hackbällchen, Kartoffeln, Erbsen, Tomaten, Safran, 28 Fr.) stimmen uns happy. (Allerdings hätte ich die Frage «Dörfs no es bizzeli meh sii?» kaum verneint, wäre sie gestellt worden.)

Fehlt noch was? Genau: der Wein. Es ist ein Les Brunes aus dem Languedoc (9.60/dl). Da uns seine elegante Kraft glatt umhaut, müssen wir wissen, wo es ihn zu kaufen gibt. Gleich drei Angestellte versuchen, das Rätsel zu lösen – vergebens. Schliesslich bringt einer eine Visitenkarte: «Rufen Sie Herrn Iseli an, der weiss es.» So geht Premium-Service!

## ZÜRITIPP



Foto: Désirée Good

## #candy\_mysterio

**Kunst** Statt Sexfilme gibt es im kultigen Kino Roland schon länger Konzerte oder Impro-Comedy zu sehen. Jetzt zeigen elf Künstlerinnen Werke, die sich nicht nur mit Lust und Sex, sondern auch mit Authentizität und Identität beschäftigen.

Kino Roland, Langstr. 11, 18–22 Uhr

WWW.ZUERITIPP.CH

## Work-out

# Was man nach welcher Sportart essen sollte



## Michèle Binswanger

Seit auf jeder ordinären Packung Erdnüsse in Grossbuchstaben vermerkt ist, dass da PROTEINE drin sind, dürfte auch dem Letzten aufgegangen sein, dass Proteine der ernährungstechnische heilige Gral der Stunde sind. Ohne Protein kein Muskelaufbau. Das Thema betrifft aber nicht nur Sportler. Je älter wir werden, desto wichtiger wird es, genügend Eiweiss zu sich zu nehmen, weil es sonst zu Muskelabbau kommt: 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag sind das Minimum. Kraftsportler nehmen gar bis zu 2 Gramm pro Kilo Körpergewicht auf.

So viel Eiweiss zu essen, ist gar nicht so einfach. Eine besondere Rolle spielt es im sogenannten Post-Work-out-Snack. Aber soll ein Langstreckenläufer, der möglichst leicht bleiben will, dasselbe essen wie ein Bodybuilder, der Masse aufbauen möchte? Hier drei Beispiele für passende Post-Work-out-Snacks.

**High Intensity Interval Training**  
Mit hochintensivem Training peitscht man sein Herz zu Höchstleistungen und verbrennt eine Tonne Kalorien. Als Vollkornsnack bieten sich zum Beispiel Haferflocken an – als Porridge oder frisch angerührt, mit Früchten, Milch oder griechischem Joghurt für eine Extraportion Protein. Haferflocken geben unmittelbare

Energie, sind leicht verdaulich und damit ein perfekter Post-Work-out-Snack.

**Krafttraining**  
Für Kraftsportler gibt es eine Vielzahl von Eiweissdrinks, um ihren beanspruchten Muskeln nach dem Training möglichst schnell wieder leicht verfügbares Eiweiss zuzuführen, wobei Whey Protein das Beliebteste ist. Wer keine Eiweiss-Shakes mag, kann sich leicht selbst behelfen: Man mixt Magerquark mit Wasser, gefrorenen Früchten und etwas Ahornsirup, fertig ist der Post-Work-out-Shake. Das hat für abends trainierende Sportler

**Läufer sollten auf die Proteinzufuhr achten, da sich der Körper sonst an den Muskeln bedient.**

einen zusätzlichen Vorteil, denn Quark enthält Casein, das langsamer an die Muskeln abgegeben wird, und so zum Beispiel über Nacht ideal beim Muskelaufbau hilft.

**Laufsport**  
Alle Sportler sollten darauf achten, während und nach dem Work-out genügend zu trinken. Auf Läufer trifft das ganz besonders zu. Sie müssen zudem ihre Glykogen-Speicher wieder auffüllen und sollten gerade nach längeren Läufen auch auf die Proteinzufuhr achten, da sich der Körper sonst an ihren Muskeln zu bedienen beginnt. Milch ist deshalb ein ideales Getränk nach einem längeren Lauf.

Michèle Binswanger ist Autorin beim «Tages-Anzeiger», liebt Sport und Trainingsphilosophien.