

## KOLUMNE

## Mein perfekter Sonntag

Christian Fitzek,  
Geschäftsführer der  
HSV-Handballer  
Witters/Tim Groothuis



**Sonabend, 20.35 Uhr:** Ob es ein perfekter Sonntag wird, entscheidet sich oft schon jetzt. Abpfiff in der Barclaycard-Arena. Haben wir verloren? Dann weiß ich schon: Morgen wird es ungemütlich. Gleich am Vormittag wird es beim Regenerationstraining der Mannschaft unangenehme Gespräche geben, mit den Spielern, dem Trainer. Und den ganzen Tag über wird das Telefon klingeln, und Journalisten werden wissen wollen, woran es gelegen hat. Haben wir aber gewonnen? Dann wird die Stimmung auch bei unseren Partnern im VIP-Raum nach dem Spiel bestens sein. Und der Sonntag kann kommen!

**Sonntag, 6.15 Uhr:** Unsere Kleine (20 Monate) hat Hunger. Zum Glück steht meine Frau auf und kümmert sich. Ich darf mich noch einmal umdrehen und ein bisschen vor mich hin dösen. Aber nicht lange, dann bin auch ich als Entertainer gefordert.

**8 Uhr:** Ich gehe mit meiner Kleinen Brötchen holen. Anders als meine Frau lege ich Wert auf ein reichhaltiges Frühstück mit Eiern und Wurst und allem Drum und Dran. Es darf ruhig ein bisschen ausgiebiger sein. Früher habe ich gleich angefangen abzuräumen, sobald ich mal vom Tisch aufgestanden bin. Das hat mir meine Frau abgewöhnt. Mit viel Glück sitzt auch meine große Tochter, 23, mit uns am Tisch. Lieber schläft sie aber noch ein bisschen weiter.

**10 Uhr:** Zeit, richtig in die Gänge zu kommen. Mit meiner Frau und unserer Kleinen mache ich mich auf den Weg ins Aspria. Das Beste an dem Fitness-Tempel ist das Aspri: eine Kleinkindbetreuung für Babys schon ab zwei Monaten. Dort fühlt sich unsere Tochter wohl. Und wir haben keine Ausreden mehr, nicht selbst aktiv zu sein.

**11.30 Uhr:** Der Preis für den Schweiß: ein Brunch im Aspria. Zweites Frühstück statt Mittagessen. Inzwischen ist auch meine große Tochter zu uns gestoßen. Sie ist zwar nicht Mitglied im Club, aber den angenehmen Teil nimmt sie gern mit.

**14 Uhr:** Die Kleine ist müde. Also ab in den Kinderwagen, raus an die frische Luft, und schon schläft sie selig. Erwarten Sie bitte keinen Geheimtipp für einen Spaziergang! Wir sind gern rund um die Alster unterwegs. Einmal von Winterhude zum Cliff am Fährdamm und wieder zurück. Ist so eines dieser Rituale, die meine Frau liebt.

**17 Uhr:** So langsam können die Vorbereitungen fürs Abendessen beginnen. Ich mag es, in Gesellschaft zu kochen. Aber ohne Kochbuch geht es nicht. Eins meiner Favoriten: „Heimat“ von Tim Mälzer, klassische deutsche Küche, wiederentdeckt. Im Sommer darf es aber auch gern Gemüse aus dem Wok sein.

**20 Uhr:** Nach dem Abendessen trennen sich die Wege. Meine kleine Tochter ist müde, meine Frau legt sich dazu und schläft mit ein. Meine große Tochter und ich schauen uns noch einen Film im Fernsehen an. Morgen wird sich wieder alles um den Handball drehen.

# Treff für Gourmets

Der 10. **Food Market Hamburg** findet am kommenden Wochenende auf dem Gelände an der Banksstraße statt. **Marlies Fischer** bummelt durch den „Bauch“ der Hansestadt und weiß, welche Köche teilnehmen



**S**chlemmen, probieren und in sehr ungewöhnlicher Kulisse Frische und Exotik genießen: Das ist die Devise beim Hamburger Food Market, der am kommenden Wochenende in die Hamburger Großmarkthalle einlädt. Wurst und Käse, Fleisch und Fisch, Marmelade und Konfitüre, Bonbons und Schokolade, Kuchen, Kekse und Brot, Gewürze, Essig und Öl, Kaffee, Tee, Bier, Wein und Brände sowie natürlich Obst und Gemüse gibt es zu kaufen und zu verkosten. „Aus der Region für die Region“ ist das Motto dieses kulinarischen Stelldicheins, das die Zeitschrift „Der Feinschmecker“ zum zehnten Mal im „Bauch“ der Hansestadt auf dem Gelände an der Elbe veranstaltet.

Während die Hamburger noch schlafen, rollen an 365 Tagen im Jahr die Transporter mit Obst, Gemüse und Blumen auf das Großmarktgelände. Die Markthalle an der Banksstraße ist mit 27,3 Hektar flächenmäßig das größte Frische-Zentrum in Norddeutschland und auch der größte Blumengroßmarkt Deutschlands. Jährlich werden hier mehr als 1,5 Millionen Tonnen Obst und Gemüse aus aller Welt umgeschlagen, aus dem Alten Land und den Vier- und Marschlanden genauso wie aus Lateinamerika und Neuseeland.

Kunden sind die Hotellerie, Kantinen und Großküchen, der Handel und natürlich die Chefköche der Restaurants der Region. Sie kennen sich aus in der bis zu 21 Meter hohen Halle.

Beim Schlemmermarkt sollen nun auch die Verbraucher den Betrieb mal kennenlernen. Bei der ersten Veranstaltung 2006 waren es rund 70 Händler und Restaurants, mittlerweile sind es um die 120. Damit kommt der Großmarkt an seine Grenzen, denn schließlich kann erst am Freitagabend nach Geschäftsschluss alles aufgebaut werden. Und Montag früh muss zu Handelsbeginn pünktlich alles wieder abgeräumt sein.

„Die Idee entstand in einem Gespräch mit Tim Mälzer“, erzählt Dieter Braatz, bis Februar langjähriger stellvertretender Chefredakteur der Zeitschrift. „Mälzer berichtete von so einer Veranstaltung in England. Gleichzeitig kam der Großmarkt auf uns zu und wollte gern ein Event organisieren.“

Also tat man sich zusammen und verfolgt bis heute das regionale Thema. „Die Menschen interessieren sich immer mehr dafür, wo ihr Essen herkommt“, so der 65-jährige. Die Zeit der Exotik auf dem Teller sei vorbei, gewünscht werde eher ein Steak von einem Rind, das artgerecht auf norddeutschen Weiden gehalten wurde.



Kartoffeln, Tomaten, Kürbisse und Kastanien sowie viele andere Leckereien bietet der Food Market in der Hamburger Großmarkthalle. *GourmetPictureGuide/Seasons.Agency*

## Der Weg zum Großmarkt

**Unter dem Motto** „Aus der Region für die Region“ veranstalten der Food Market Hamburg und die Zeitschrift „Feinschmecker“ am 5. und 6. September bereits zum zehnten Mal den Food Market Hamburg in der Großmarkthalle Obst, Gemüse und Blumen, Banksstraße 28.

**Der Markt** öffnet am Sonabend von 11 bis 18 Uhr und am Sonntag von 10 bis 16 Uhr.

**Die Halle** erreichen Autofahrer und Fußgänger über das Tor Nord (Amsinckstraße, Höhe Nagelsweg, neben der Shell-Tankstelle). Das Tor West an der Banksstraße ist nur für Fußgänger geöffnet.

**HVV:** S-Bahn-Haltestelle Hammerbrook, Bushaltestelle Lippeltstraße (Linien 3, 120, 124 und Schnellbus 34).

**Die Tageskarte** kostet drei Euro, Kinder bis zu

zwölf Jahren zahlen keinen Eintritt. Hunde sind nicht gestattet ([www.foodmarket-hamburg.de](http://www.foodmarket-hamburg.de)).

**Kinder** können auch naschen und noch etwas lernen. Im Schülerlabor Scolab gibt es Informationen über gesunde Lebensmittel ohne Zusatzstoffe. Alles dreht sich hier um den Apfel. Außerdem im Angebot: Basteln, Hüpfburg, Kinderschminken und Gabelstapler fahren.



Mittlerweile könnte Braatz noch viel mehr Betriebe beim Food Market unterbringen. Es habe sich eben herumgesprochen bei Köchen und Produzenten, dass die Messe eine gute Gelegenheit sei, neue Kunden und Gäste zu gewinnen. „Vor neun Jahren sind wir auf Betriebe zugegangen, ob sie mitmachen, mittlerweile bekommen wir sehr viele Bewerbungen.“ Die würden alle geprüft, aber die Mischung müsse eben stimmen. „Wenn ein Bäcker ausscheidet, nehmen wir möglichst einen neuen Bäcker und eben keinen Marmelade-Produzenten.“

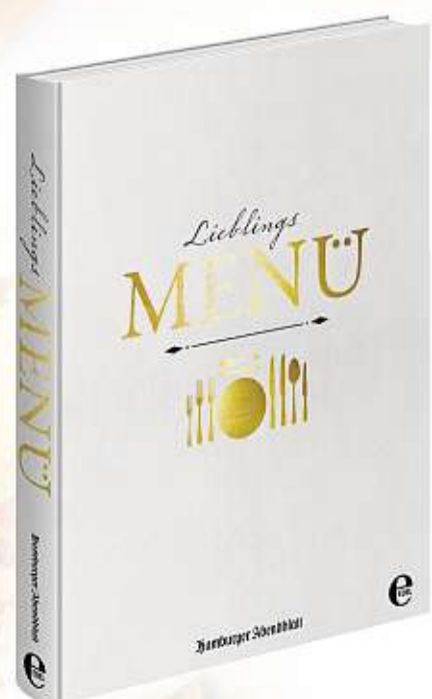
In der Großmarkthalle finden Genießer alles, was das Küchenherz höher schlagen und den Gaumen verwöhnen lässt: ausgefallene Gewürze für die kreative Küche, handgemachte Bonbons in einer offenen Schaulproduktion, neue Senf-, Konfitüren- und Chutneys-Kreationen, in filigraner Handarbeit hergestellte kandierte Blüten, ausgefallene Rezepturen, historische Gemüsesorten, Spezialitäten von Rot-, Dam-, Rehwild und Wildschwein in Bio-Qualität aus den hiesigen Wäldern, Destillate, Aperitifs und Digestifs regionaler Anbieter, ein aromatisch ausgefallenes Käseangebot, Feinschmecker-Kartoffelsorten wie etwa „Bamberger Hörnchen“, in feinsten Handarbeit gefertigte bunte Kekskrea-

tionen und Makrönchen, Rosenblütenaufstriche und Rosenlikör, zart schmelzende Manufakturshokoladen bis hin zum frischen saisonalen Obst und Gemüse.

Damit der Eindruck vom Schlaraffenland an der Elbe vollkommen wird, beteiligen sich rund 20 norddeutsche Restaurants, Gastronomen und Hoteliers an diesem lukullischen Gipfeltreffen. Die Besucher können ihnen bei der Arbeit über die Schulter blicken und die frisch bereiteten Leckereien der Spitzenköche direkt aus Topf oder Pfanne genießen. Dabei sind unter anderem die Brigade von Hamburgs Fischpapst Rüdiger Kowalke, Sternekoch Heinz O. Wehmann vom Landhaus Scherrer sowie die prämierten Küchenkünstler Thomas Sampl (Restaurant Vlet), Tobias Strauch (Strauchs Falco) und Matthias Grfrörer (Restaurant Gutsküche Wulksfelde).

Wenn die Marktbesucher am ersten Tag weg sind, feiert die Zeitschrift „Feinschmecker“ ihren 40. Geburtstag mit vielen geladenen Gästen und einem großen Koch-Finale. Dabei sind unter anderem die Drei-Sterne-Künstler Harald Wohlfahrt und Klaus Erfort, Tim Raue aus Berlin sowie die Hamburger Küchenchefs Karl-Heinz Hauser, Thomas Martin, Cornelia Poletto und Christoph Ruffer.

Weitere ausgewählte Produkte finden Sie unter [www.abendblatt.de/shop](http://www.abendblatt.de/shop)



## Den Spitzenköchen in die Töpfe geschaut!

- 15 exklusive Lieblings-Menüs, von Spitzenköchen kreiert
- Bis zu fünf Gänge, mit passender Weinempfehlung zu jedem Gang
- Zusätzlich vegetarische und familienfreundliche Menüs
- Inklusive Gastgeber-Regeln, Tipps zur Tischkultur und Porträts der Köche

240 Seiten, € 36,-

Jetzt bestellen unter [www.abendblatt.de/shop](http://www.abendblatt.de/shop)  
oder per Telefon 040/333 66 999 (Preise zzgl. Versandkosten)