

Beizen-Charme à la 2020

Das Gericht Die neue Brasserie Spirgarten will das alte Altstetten mit dem neuen, schicken versöhnen. Das gelingt aber nur teilweise.



Essen und trinken am beschaulichen Lindenplatz: Die Brasserie Spirgarten. Fotos: Dominique Meienberg

David Sarasin

Kaum ein anderes Zürcher Quartier wandelt sich derzeit so sehr wie Zürich-Altstetten. Am beschaulichen Lindenplatz ist davon allerdings noch wenig zu spüren. Zumindest nicht auf den ersten Blick. Auf den Bänkli beim 50er-Jahre-Ensemble aus Läden und Gastrobetrieben tummeln sich an diesem sonnigen Mittwochabend unterschiedlichste Familien. Kinder trollen über das Kopfsteinpflaster, an den Tischen der Beizen und Cafés sitzen Leute. Alles wie erwartet also?

Wer etwas genauer hinschaut, kann die Zeichen des Wandels erkennen. Etwa an den Baugespannen an der Badenerstrasse, wo die Stararchitekten Herzog & de Meuron bald teure Wohnungen bauen. Oder vielleicht auch im seit wenigen Wochen wiedereröffneten Restaurant Spirgarten, in dem die Gastrogruppe Segmüller Connection

(Carlton, Loft Five, Sablier im kommenden The Circle) übernommen hat.

«Bier im Quartier» heisst das Motto der neuen Brasserie Spirgarten. Sie soll «Anlaufstelle für Gäste wie auch für Einheimische» sein, wie die Gruppe in einer Mitteilung schreibt. Dem ersten Anschein nach gelingt das, einige der anwesenden Gäste sind wohl noch die gleichen wie im Vorgänger. Alles wirkt mehr oder weniger

Die meisten nippen lediglich an ihren Standard-Bieren.

gewöhnlich, Bier trinken und plaudern im Freien.

Doch ein Blick in die Getränkekarte verrät den Wandel, weg vom einfachen Beizen-Charme hin zu einem feineren Geschmack. Dort sind nämlich nicht nur 25 lokale und internationale Biersorten aufgelistet, es steht auch geschrieben, ihre gewöhnliche Stange, besitze einen «feinporigen, stabilen Schaum» und sei «leicht malzbetont, aromatisch brotartig».

Damit folgt die Brasserie im Erdgeschoss des Best Western Hotel einem Trend hin zum Bier als Feinschmeckergetränk. Die Karte empfiehlt einem zur Speise auch gleich eine Bierbegleitung. Zu Fischknusperli ist es etwa ein Fuller's London Pride, zur Schweinshaxe vom Trebersäuli das Ittinger Amber oder das Eichhof Braugold.

Wir bestellen: das Brauerplättli (19,50 Franken) mit Limmat-

Brasserie Spirgarten, Zürich-Altstetten

— **Preis-Leistungs-Verhältnis**
Für eine Quartierbeiz, wie sich die Brasserie Spirgarten selber nennt, sind die Preise eher an der oberen Grenze. Doch die Qualität stimmt.

— **Ambiance**
Am Lindenplatz treffen sich Alteingesessene und Neuzuzüger. Man darf hoffen, dass das so bleibt.

— **Service**
Das Servicepersonal ist professionell, gesprächig und freundlich.

— **So kommt man mit dem ÖV hin**
Mit dem Tram Nummer 2 oder zahlreichen Quartierbussen bis zur Station Lindenplatz.

— **Adresse und Öffnungszeiten**
Lindenplatz 5, 8048 Zürich
Mo bis Sa: 7 bis 22 Uhr
So 8 bis 21 Uhr
www.spirgarten.ch

ZÜRITIPP

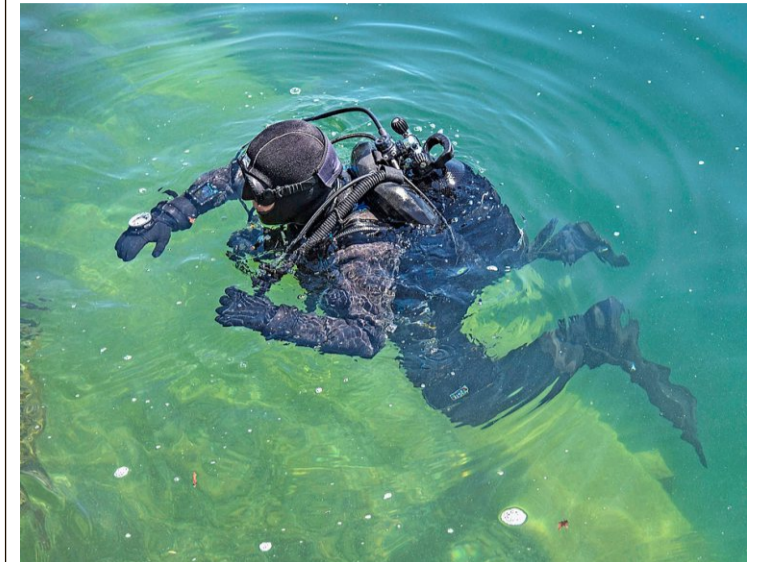


Foto: Doris Fanconi

Alles andere als Korallen

Ferienkatalog Sichtweite? Eine Armlänge. Aber wenn man einen Hecht im Seegrass sichtet oder eine Trüsche, die im versunkenen Nauen vor dem Hafen Tiefenbrunnen schläft, kann sich die Freude darüber durchaus mit derjenigen messen, wenn einem in der Karibik ein Weissspitzen-Riffhai entgegenschwimmt. (net)

Der ganze Katalog:
WWW.TAGESANZEIGER.CH

Work-out

Das Geheimnis guter Fitfluencer



Michèle Binswanger

Als ich meine erste Fitness-Influencerin entdeckte, gab es den Begriff eigentlich noch gar nicht. Nur das Phänomen braute sich auf Plattformen wie Youtube bereits zusammen wie eine Gewitterwand an einem schwülen Sommertag. «Check mal diese Zuzka Light», sagte mir ein Kollege Anfang der Nullerjahre auf der Redaktion. «Alle meine Freunde folgen ihren Fitnessvideos – und du weisst, wie unspornlich meine Freunde sind. Ich glaube, denen geht es um etwas ganz anderes. Müsste man darüber nicht einmal schreiben?»

Ich guckte mir die Sache natürlich in aller Seriosität an. Und ich war fasziniert. Nicht so sehr von der Kameraführung, die tatsächlich sehr aufdringlich an ihrem Hintern klebte. Später erfuhr ich dann auch, warum: Light hatte zuvor als Pornodarstellerin gearbeitet, mit demselben Kameramann. Erst durch ihre Fitnessvideos fand sie den Weg aus der Erotikbranche – heute gehört sie zu den wichtigsten Fitfluencerinnen. Vor allem aber machte mich Zuzka mit einem Trainingsstil bekannt, der mir damals vollkommen neu war: High Intensity Interval Training (HIIT), kombiniert mit leichten Gewichten. Sie turnte vor, ich turnte nach und fand schnell Spass an der Sache.

Heute tummeln sich gut gelaunte Fitnessmodels im Überfluss auf Instagram, wo sie sich

gern beim Superfood-Frühstück filmen oder sinnstiftende Weisheiten erzählen, die ihnen geholfen haben, aus dem Ghetto ihres früher tristen Lebens ins helle Licht ihrer neuen Identität als Fitness-Influencer zu finden. Wenn man Glück hat, hüpfen sie auch noch ein bisschen vor der Kamera herum.

Damit kommen wir zum Punkt dieser Kolumne: Soll man sich mit seinem Training an Influencerinnen orientieren und wenn ja, wie erkennt man die guten? Zum Glück gibt es darauf eine einfache Antwort. Gerade für Anfänger bieten Programme auf Youtube oder Instagram gute Einstiegshilfen. Werden die Work-outs gleich noch vordemonstriert, kann

Suchen Sie sich Influencer, die etwas von ihrer Sache verstehen.

schon allein das Zuschauen einen Motivationsboost auslösen. Allerdings gibt es dabei ein paar Dinge zu beachten: Suchen Sie sich Influencer, die etwas von ihrer Sache verstehen. Man erkennt sie daran, dass sie nicht wild irgendwelche Übungen absolvieren, sondern ein System haben, das sie konsequent verfolgen und dem Follower erklären. Zudem sollten sie kommunizieren, auf welchen wissenschaftlichen und sportlichen Grundlagen ihr System beruht. Programm, Konsistenz und Intensität, das sind die Faktoren, die letztlich zum Erfolg führen. Es sind auch die Faktoren, an denen sich Fitness-Influencer messen lassen.

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