

Böse Zungen behaupten, Luzern sei nur ein grosses Dorf. Gut so! Denn genau dies macht die Stadt so lebenswert. Ein Tag mit Shopping, Spa und Schlemmereien.

Text: Barbara Halter
Fotos: Anne Gabriel-Jürgens

Letzte Nebelfetzen hängen noch um den Pilatus. Über der Kapellbrücke kreisen die Möwen und veranstalten ein Kreischkonzert. Entlang der Reuss sind die Marktstände aufgebaut. Es ist Samstagmorgen, und die Luzerner zieht es ins Herzen der Stadt – hier zelebrieren sie den Einkauf fürs Wochenende und treffen Freunde zum spontanen Schwatz. Am Stand vom Bäcker **Eigenbrötler**, der sich gleich vor dem Stadttheater befindet, herrscht Grossandrang. «Hier findet man das beste Brot von ganz Luzern», sagt eine Kundin laut. Auf dem Tisch stapeln sich Vollkornbrote in verschiedenen Formen und mit Kernen bestreut. In geflochtenen Körben liegen knusprige Gipfeli, an einem Gestell hängen Brezel. Rund 40 Brotsorten gehören zum Sortiment. «Wir sind spezialisiert auf alte Kornsorten wie Urdinkel, Emmer oder Kamut. Das Getreide wird biologisch angebaut», erklärt Chef Daniel Amrein. Hier gibts für den Sonntagsbrunch Dinkelzopf und →



Idyllischer Markt: Am Rathausquai zelebrieren die Luzerner ihren Wochenendeinkauf.

LUZERN GANZ GRUEN

Rüüdig schöner Samstagsbummel



1 Dinner for one: argentinisches Bio-Rindsfilet mit Gemüse im Restaurant El Rincón.

2 Ein toller Hecht: frisch gefangen aus dem Vierwaldstättersee, präsentiert vom Fischhändler am Stand Unter der Egg.

3 Made in Switzerland: Die Taschen und Accessoires von Nuda werden in heimischen Ateliers gefertigt.

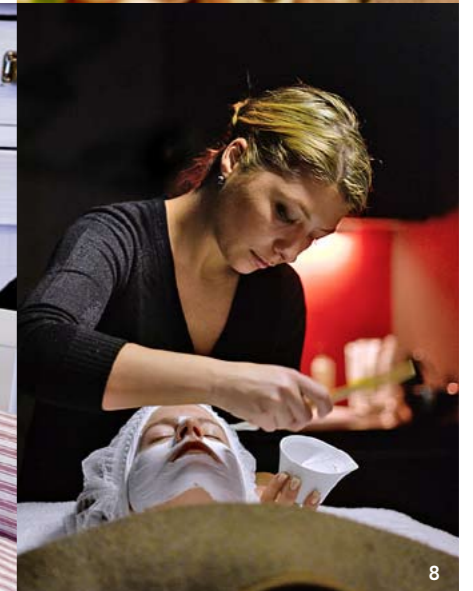
4 Sorgsam getrocknet: der Verveine-Tee von The Queen Camellia Tea House.

5 Kürbis, Pfälzer Rüeblen und Randen: die Auslage am Stand vom Biohof Widacher.

6 Knusprige Maisgipfeli: Ein Geheimtipp! Beim Bäcker Eigenbrötler am Markt.

7 Zum Gernhaben: Dieses bunte Plüschwesen gibt es im Kinderladen Zaubertraum. Eine Luzernerin näht die lustigen Kerle.

8 Abschalten und geniessen: Gesichtsbehandlung im Spa von Marc & Arnold.



für sofort ein Maisgipfeli, das so lecker aussieht, dass es gleich angeknabbert werden muss.

Über die Rathausbrücke geht es gemütlich auf die andere Seite, die Wintersonne wärmt angenehm das blasse Gesicht.

Unter der Egg riecht es wie an einem italienischen Hafen. Hier liegt die frangfrische Ware der Fischereien **Seerose** und **Nils A. Hofer** auf gehacktem Eis. Der Fischhändler präsentiert stolz einen riesigen, grimmig dreinblickenden Hecht – einen Tag zuvor schwamm dieser noch munter im Vierwaldstättersee. Ebenfalls aus dem heimischen Gewässer sind die Albelis – eine kleinwüchsige Felchenart, die es ganz oder in Filets zu kaufen gibt. Entlang dem Rathausquai fühlt man sich im Gourmet-Schlaraffenland: etwa bei der Spezialitäten-Metzgerei **Holzen Fleisch**.

Am Stand erfüllt Beat Christen eifrig die vielen Kundenwünsche: ein Paar Damhirschwürste, 200 Gramm Landrauchspeck, zwei Filets vom einheimischen Angus-Beef... Die hochwertigen Produkte aus Ennetbürgen sind bei den Luzernern sehr beliebt. Holzen Fleisch legt Wert auf artgerechte Tierhaltung sowie eine natürliche Verarbeitung des Fleisches. Ebenfalls in die Sparte Delikatessen gehört **Maître Fromager Rolf Beeler** mit seinen bekannten Rohmilch-Käsen. Vor seinem Stand bilden sich jeweils die längsten Schlangen am Markt. Doch leider weilt er zurzeit in der Winterpause. Ab dem 14. März ist er wieder jeden Samstag in Luzern. Ein riesiges Angebot an gesundem, frischem Gemüse gibt es am Stand vom **Biohof Widacher**. Hier finden sich selten gewordene Sorten wie Pfälzer Rüebli, Topinambur, Federkohl oder Petersilienwurzel – die alle im Winter besonders aktuell sind. Etwas Geduld braucht es, bis man wegen der vielen Kunden an der Reihe ist – aber bloss kein Stress, es ist ja Samstag! In der grossen Stofftasche verschwinden Stangensellerie, Kohlrabi und ein Stück Kürbis.

Vom Rathausquai aus lohnt sich ein kurzer Abstecher in die Altstadt: und ein Besuch bei **The Queen Camellia Tea House** am Kapellplatz. Im Geschäft stapeln sich die runden, grünen Teebüchsen bis an die Decke. Zur Auswahl stehen neben konventionellen auch biologische Grün- und Schwarztees. Herausragend ist die Auswahl an Kräutern, die alle natürlich angebaut werden. «Unser Verveine-Tee ist in ganz Luzern bekannt. Er wird von einem Schweizer auf Sardinien gepflanzt», sagt Besitzerin Margrit Bühl-

mann. Vorsichtig öffnet sie den Zellophanbeutel, in welchem die zerbrechlichen Blätter liegen. Der frische, zitronige Duft macht sofort munter. Fans von Minze-Tee werden auch fündig: Gleich fünf verschiedene Minze-Sorten stehen zur Auswahl. Das Tea House beliefert mit seinen Produkten viele Luzerner Gastrobetriebe und Bio-Geschäfte. Darunter auch die **Luna Drogerie**, die sich in einer schmalen Gasse in der Altstadt befindet. Im denkmalgeschützten Bürgerhaus von 1632 verteilen sich auf drei Etagen Bio-Markt, Drogerie und eine Praxis für Ernährungsberatung, Naturkosmetik und Massagen. Zum Angebot gehören auch die Produkte der Schweizer Kosmetikfirma **Robert & Josiane**. Die kleine, feine Linie – sie besteht nur aus zehn Produkten – besticht durch die natürlichen

Unter der Egg riecht es wie an einem italienischen Hafen. Ein Fischhändler präsentiert stolz einen riesigen, grimmig dreinblickenden Hecht, frisch gefangen.

Ingredienzien und ihre speziellen Duftkompositionen.

Fast geht beim Schnuppern die Zeit vergessen. Nun aber Tempo. In Luzern gibt es nämlich noch einen zweiten Markt. Und zwar in der trendigen Neustadt: im Helvetiagärtli. Während der Sommermonate stellen die angrenzenden Restaurants ihre Tische und Stühle hinaus, und der Platz mit den mächtigen Laubbäumen mausert sich zum In-Treffpunkt schlechthin. Leider ist es im Moment etwas karg und kalt, doch die Bio-Bauern aus der Region bieten am Markt alles, was es fürs Wochenende braucht: Gemüse, selbst gemachten Sirup und Konfitüre, frisch gepressten Most, Käse und getrocknete Würste. Ein Besuch bei **Geissä Heimet Meierskählen** ist ein Muss! Am kleinen Stand verkauft die Familie Odermatt ihre Ziegenprodukte. Sehr lecker sind die in Öl eingelegten Formaggini. «Die Chälä

Rugili passen gut zu Gschwelli», empfiehlt Toni Odermatt. Verpackt in einem schlichten Einmachglas, eignen sie sich auch bestens als Mitbringsel. Eine weitere Spezialität des Hofes ist der Ziegenmilch-Ricotta. «Und auf Ostern liefern wir frisches Gitzi», sagt Odermatt. Mit seinen Produkten beliefert er auch Restaurants – zum Beispiel das **Black Velvet**, welches nur ein paar Schritte vom Markt entfernt liegt. Die beiden sympathischen Brüder Mario und Claudio Bergen, erst 25 und 23 Jahre jung, führen das schlichte Lokal. Und zwar so erfolgreich, dass sie in einem Jahr ein weiteres Restaurant eröffnen werden. Claudio hat das Kochhandwerk im Hotel Waldhaus in Sils-Maria gelernt. Von der Bouillon bis zum Brot machen sie alles selbst. Im Sommer liefern die Eltern der beiden Jungs Gemüse aus dem eigenen Garten. Eine eigene Kaffeemarke, Black Velvet Monday oder Sunday – der Kaffee wird in der Schweiz geröstet –, vervollständigt das Sortiment. Zurück zum Essen: Der Kartoffelstock mit fein geschnittenem Stangensellerie schmeckt fantastisch – das Hacktätschli auch. Selbst gemacht! Natürlich!

In der Luzerner Neustadt gibt es auch andere Lokale, die regionale oder biologische Produkte auf ihrer Karte haben. Im Restaurant **Helvetia** kommt bei den À-la-carte Gerichten Bio-Knospe-Fleisch vom **Ueli-Hof** auf den Tisch. Nebenbei beim Thailänder **Chill's** stehen Fruchtsäfte von Traktor, Bio-Bier und Max-Havelaar-Kaffee zur Auswahl. Ins scharfe Curry kommt Schottisches Highland-Beef aus Lyssach, und für Vegetarier gibt es jedes Gericht mit Tofu. Die geflochtenen Lampenschirme und Stuhllehnen im bunten Restaurant fertigte das Blindenheim in Horw.

Ein paar Schritte weiter, gleich ums Häuser Eck, wird im **El Rincòn** argentinisches Bio-Rindfleisch serviert. Das kleine, im Kolonialstil eingerichtete Lokal mit den orangen Wänden und den alten Holztischen ist gut besucht. «Neben dem Fleisch verwenden wir wenn möglich Bio-Gemüse. Wir bereiten alles frisch in unserer kleinen Küche zu. Die Gäste warten zwar etwas länger – dafür schmeckt es umso besser. Schliesslich will man nicht nur satt werden, sondern sich ernähren», so erklärt Besitzer Andres Ricalde seine Philosophie. Das Rindfleisch kann auch im Restaurant gekauft werden – und am Samstag gibt es argentinische Süsseigkeiten, vom Vater des Besitzers gebacken. →



1 Gemütliche Luzerner Beiz: Im «Helvetia» wird mit Bio-Fleisch gekocht.

2 Duftkompositionen zum Träumen: die Produkte von Robert & Josiane, gesehen in der Luna Drogerie.

3 Ein Schwatz auf dem Markt: Urs Odermatt verkauft Ziegenkäse direkt ab Hof.

4 Fürs Handy oder für Notizbücher: Etais aus alten Buchseiten von Die Handlung.

5 Einmal 100 Gramm, bitte! Speck von der Spezialitäten-Metzgerei Holzen Fleisch.

6 Sogar das Brot ist selbst gemacht: GRÜEN-Redaktorin und Luzern-Kennerin Barbara Halter im Restaurant Black Velvet.

7 Wunderschön und fair produziert: ein bunter Strauss von der Rosenbörse.

8 Kleider aus alten Stoffen: design von Melanie Kunz und erhältlich in ihrer Boutique La Strega.

Doch statt geschlemmt wird jetzt geshopp't: Beim Herumschlendern findet man im Quartier Boutiquen mit einzigartigen Sachen. Zum Beispiel **Die Handlung**. Das Sortiment aus Kleidern und Accessoires stammt aus kleinen Produktionen. Hübsch sind die Etais aus alten, plastifizierten Bücherseiten der Marke Bildersturm, die für Kreditkarten, Handys oder Notizbücher gebraucht werden können. Ebenfalls ein Hingucker sind die knallbunten Taschen von Coll.part. Sie werden in Kambodscha aus alten Fischfuttersäcken gefertigt und bieten den einheimischen Frauen eine faire Einnahmequelle.

Nachhaltig produzierte Mode gibt es auch in der Boutique **La Strega**. Zum Sortiment gehören Kleider des niederländischen Kleiderherstellers **Expresso**, der Mitglied der **Fair Wear Foundation** ist. Die Besitzerin Melanie Kunz schneidert auch selber: Eine Kollektion entstand in Zusammenarbeit mit dem Biosphärenreservat Entlebuch. Mit einem Inserat suchte Kunz in der Region nach alten Stoffen, Spitzen und Knöpfen und kreierte damit Kleider, Blusen oder Röcke. Die seitliche Naht des weissen Leinenkleides ziert darum eine Knopfreihe aus einem alten Bettanzug. Ein paar Querstrassen weiter befinden sich Atelier und Showroom des Labels **Nuda**. Die Ledertaschen, Accessoires und Oberteile werden alle zu hundert Prozent in der Schweiz hergestellt. Im hinteren Teil des lichtdurchfluteten Geschäfts entwirft die Designerin Susanne Rammingher ihre Modelle. Geschneidert werden sie in heimischen Ateliers. Die gemusterten Longshirts locken zum Probieren. Oder lieber die bunten Finken? Die Wahl fällt auf einen Schlüsselanhänger mit Zwergenbildchen. Süsst! Märchenhaft geht es im nächsten Geschäft weiter: im **Zaubertraum**. Der liebevoll eingerichtete Kinderladen ist das Reich von Barbara Amacher und Barbara Bitterli. Die Geschäftsführerinnen, beide sind Mütter, verkaufen Spielwaren für Babys und Kinder bis zehn Jahre. Ihr Konzept: Spielsachen, die anders sind als das, was man sonst findet. Neben altmodischen Tretautos stehen robuste Autogaranen und Küchen aus Holz im Geschäft – dazu jede Menge Accessoires, um das Zimmer der Kleinen traumhaft einzurichten. Die Plüschtiere von **Kinderkram**, jedes ein Einzelstück, näht eine Luzernerin. Die grossen Bastkörbe der dänischen Marke **Rice** stellen Frauen in einem Fair-Trade-Projekt in Madagaskar her.

Daneben renovieren die Besitzerinnen altes Spielzeug aus den 30er- bis 60er-Jahren. Shoppen macht müde. Neue Energie getankt wird bei **Marc & Arnold**. Der Lifestyle-Salon und Spa verwendet natürliche **Aveda**-Produkte. Unbedingt buchen: ein Green Science Anti-Aging Facial – eine straffende Gesichtsbildung. Los geht es mit einem entspannenden Fussbad im gediminten Behandlungsraum. Warm eingepackt und von leiser Meditationsmusik berieselt, ist es ein Leichtes, auf der geheizten Behandlungsliege wegzudösen. Nun macht sich Kosmetikerin Maria Carmona an die Arbeit: reinigt das Gesicht, trägt eine sanfte Maske aus Turmalin auf – der gemahlene Kristall soll abgestorbene Hautschüppchen entfernen und die Haut zum Strahlen bringen – und

Warm eingepackt und von leiser Meditationsmusik berieselt, ist es ein Leichtes, auf der geheizten Behandlungsliege einfach wegzudösen.

massiert Hände und Füsse. Eine Wohltat! Nach 90 Minuten hat einen die Welt wieder, beschwingt und mit einem Lächeln im Gesicht. Nun noch ein letzter Besuch: Ein paar Schritte vom Spa entfernt liegt die **Rosenbörse**. Durch die grosse Fensterfront lassen sich von aussen die langstieligen Rosen in den verschiedensten Farben und Sorten bewundern. Genau das Richtige, um den Winterblues zu vertreiben! Aber wenn Rosen, dann bitte fair produziert. Dieser Devise folgt auch Besitzer Urs Kägi. «Wir beziehen unsere Schnittblumen aus vier Familienbetrieben in Ecuador, die wir persönlich kennen und wo die Angestellten unter gerechten Bedingungen arbeiten.» Darum tragen die Blumen das deutsche **Flowerlabel**. Ohne einen bunten Rosenstraus in der Hand verlässt hier niemand das Geschäft. Aber jetzt schnell nach Hause, um die Pracht ins Wasser zu stellen. 🌱

ADRESSEN UND ÖFFNUNGSZEITEN

MÄRKTE

LUZERNER WOCHENMARKT Jeden Dienstag und Samstag von 6 bis 13 Uhr www.luzerner-wochenmarkt.ch
MARKT IM HELVETIAGÄRTLI Jeden Samstag von 8 bis 13 Uhr

GESCHÄFTE

THE QUEEN CAMELLIA TEA HOUSE Kapellplatz 7, Mo bis Fr 9.30 bis 18.30 Uhr, Sa 9 bis 16 Uhr www.camellia-tea-house.ch
LUNA DROGERIE Rössligasse 16, Mo 12 bis 18.30 Uhr, Di bis Fr 9 bis 18.30 Uhr, Sa 8.30 bis 16 Uhr www.lunaluna.ch
DIE HANDLUNG Bundesplatz 10, Mo/Di geschlossen, Mi bis Fr 12 bis 18.30 Uhr, Sa 12 bis 16 Uhr www.die-handlung.ch
LA STREGA Waldstätterstrasse 19, Mo nach Vereinbarung, Di bis Fr 9.30 bis 13 Uhr/14 bis 18.30 Uhr, Sa 9.30 bis 16 Uhr
ZAUBERTRAUM Voltastrasse 43, ganzer Mo und Mi nachmittags geschlossen, Di bis Fr 9 bis 11.30 Uhr/14 bis 18 Uhr, Sa 10 bis 16 Uhr www.zaubertraum.ch
NUDA Habsburgerstrasse 44, Fr 14 bis 18.30, Sa 11 bis 16 Uhr, andere Zeiten nach Vereinbarung www.nuda.ch
ROSENBÖRSE Hirschengraben 19, Di bis Sa 9 bis 18.30 Uhr, Sa 9 bis 17 Uhr www.rosenstraus.ch

RESTAURANTS

BLACK VELVET Bundesplatz 3, Mo bis Mi 10 bis 15 Uhr, Do bis Fr 10 bis 15 Uhr/18 bis 0.30 Uhr, Sa 10 bis 0.30 Uhr, So geschlossen www.black-velvet.ch
HELVETIA Waldstätterstrasse 9, Mo bis Sa 7.30 bis 0.30 Uhr, So 17 bis 0.30 Uhr www.helvetialuzern.ch
CHILL'S Waldstätterstrasse 3, Mo bis Fr 11.30 bis 14 Uhr/18 bis 24 Uhr, Sa 18 bis 24 Uhr, So 18 bis 23 Uhr www.chills.ch
EL RINCÓN Moosstrasse 15, So und Mo geschlossen, Di und Mo 9.30 bis 14.30 Uhr, Do und Fr 9.30 bis 14.30 Uhr/17 bis 23 Uhr, Sa 9 bis 23 Uhr www.el-rincon-argentino.ch

ENTSPANNUNG

MARC & ARNOLD Bahnhofstrasse 24–26, Mo 11 bis 18.30 Uhr, Di und Mi 9 bis 18.30 Uhr, Do und Fr 9 bis 21 Uhr, Sa 9 bis 16 Uhr www.marcarnold.ch



Illustration: Anna Haas