

dou. Jeansboutiquen, Souvenir- und Postkartenläden, Jazzklubs und Szenelokale bestimmen den Charakter dieses touristisch belebten Stadtteils. Seit das benachbarte Viertel Sentier rund um die Marktstraße Rue Montorgueil Fußgängerzone wurde, entwickelt es sich zum belebten Trendviertel.

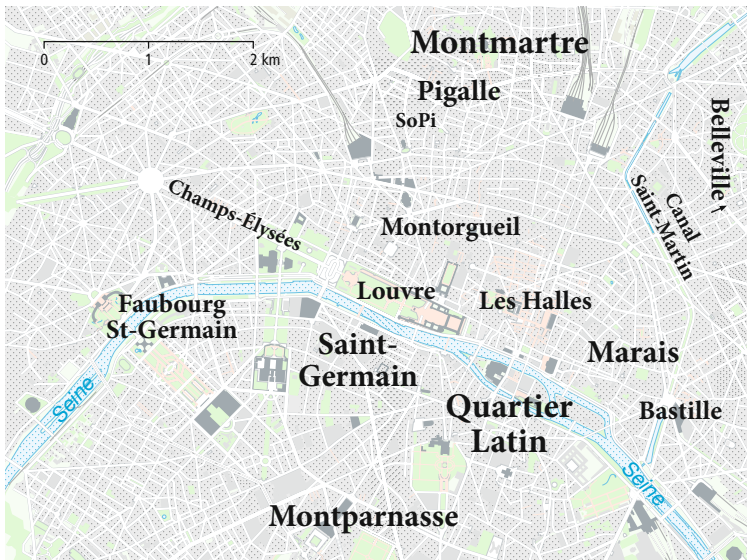
In **Montmartre** ist die Hauptattraktion die Kirche Sacré-Cœur oben auf dem Hügel oder vielmehr der Blick auf Paris von den Treppen davor. Neben sehr touristischen gibt es hier auch noch dörfliche Ecken. **Pigalle**, einst das Pariser Rotlichtviertel, hat sich auch als Clubbingpiste etabliert. Zwischen Sexshops und Peepshows mischen sich angesagte Bars, Konzertsäle und Dancefloors.

Östlich der **Bastille** lockte zunächst billiger Wohnraum Künstler und Galeristen in das einstige Viertel der Möbelbauer und Buchbinder. Fabriketagen und Hinterhofwerkstätten wurden zu Lofts ausgebaut, schicke Bistros und Bars mach-

ten sich breit. Seit auch hier die Mieten steigen, wandert die Szene in andere Viertel ab, an den **Canal Saint-Martin** und nach **SoPi**, das Viertel unterhalb des Montmartre, **Belleville**. Das ehemalige Arbeiterviertel soll mehr als 80 Nationalitäten zählen, ein multikultureller Stadtteil, in dem sich Asiaten, Nord- und Schwarzafrikaner recht einträchtig miteinander angesiedelt haben.

Die Vororte

Jenseits des Périphérique beginnt die *banlieue*: Was der Besucher als das eigentliche Paris begreift, ist nur ein Bruchteil des Großraums mit rund 12,5 Mio. Einwohnern. Fast jeder fünfte Franzose lebt in der Hauptstadt, doch wer sich die hohen Mieten in der Innenstadt nicht leisten kann, zieht in die Vororte oder in die weiter entfernten, auf dem Reißbrett geplanten Trabantenstädte.



Essen ist mehr

Kulinarisch vielseitig is(s)t Paris! — Das Spektrum reicht von legeren Bistros über große Brasserien, Lokale mit französischen Regionalküchen und günstige Traditionshäuser bis zu Spitzenköchen der Haute Cuisine. Hinzu kommen schicke Cafés, Weinbars, Szenelokale und Spezialitätenrestaurants aus aller Welt. Erfreulich: Es gibt wieder mehr bezahlbare Lokale.



Das gilt in Frankreich schon als üppig: Frühstück mit Baguette und Croissant.

Bistro, Brasserie oder Café?

Bistros sind meist kleine Lokale, die zum Teil noch ihre schöne alte Innenausstattung besitzen. Es gibt preiswerte und luxuriöse Varianten, serviert werden entweder die Klassiker der französischen Hausmannskost oder regionale Spezialitäten – häufig in Paris vertreten sind die deftige Küche des französischen Südwestens und aus Lyon. Auch viele Starköche der Spitzengastronomie haben Bistros als Zweitlokale eröffnet, dort kommt Kreatives und Innovatives etwas preiswerter auf den Tisch.

Weinbars (*bars à vin*) bieten zur großen Auswahl offener Weine in der Regel kleine Gerichte an, von Aufschnitt- (*charcuterie*) und Käsetellern (*fromage*) über belegte Brote (*tartines*) und Sardinen aus der Dose bis hin zu kleinen warmen Mahlzeiten.

Brasserien (Brauhäuser), meist sehr große, betriebsame Lokale, servieren noch zu später Stunde, häufig Gerichte mit elsässischem Einschlag und riesige Meeresfrüchteplatten. Die schönsten wie das Bofinger nahe der Place de la Bastille besitzen noch ihre originale Belle-Époque-Ausstattung. Die Allrounder unter den französischen Lokalen, die **Cafés**, sind für Pariser ihr zweites Zuhause, ob morgens beim Espresso auf dem Weg zur Arbeit oder nach Feierabend beim *apéro*. Mittags bieten fast alle kleine warme Gerichte, Salate und Sandwichs an.

Morgens: Kaffee, Croissant, Baguette

Üppig frühstücken ist in Frankreich nicht üblich. Ein Kaffee, ob Espresso (*café*) oder Milchkaffee (*café au lait*), dazu ein Croissant oder ein Stück Baguette und der Tag kann beginnen.

als satt werden



Zeit für Süßstoff: Bildschöne Törtchen stehen unter Glashauben, Éclairs sind in Vitrinen arrangiert, pastellfarbene Macarons in Mint und Rosé werden wie kleine Schmuckstücke präsentiert – die Ähnlichkeit feiner Pariser Konditoreien mit Juwelieren ist verblüffend. Doch eigentlich zählt der süße Luxus zur Kunst – die Boutiquen von Pâtisiers wie Sébastien Gaudard, Pierre Hermé, Jean-Paul Hévin oder Cyril Lignac sind Kultadressen für Foodies. Zwei Sachen sind sicher: Die Pariser Pâtisseries haben Weltklasse. Und beim Anblick fruchtiger Himbeer- und Zitronentartes, schokoladiger Cremetörtchen oder luftig-leichter Meringues wirft man augenblicklich alle Diätpläne über Bord.



Das Tagesgericht schont das Budget, da meist preiswerter als alles andere auf der Speisekarte.



Das Auge isst mit! Wer wollte da lieblos auf den Teller schaufeln, wenn es auch hübsch angerichtet geht?

Mittags: auf die Schnelle

Mittags bevorzugen immer mehr Pariser ein leichtes Mittagessen, ein Sandwich, einen Salat, maximal zwei Gänge. So finden Sie oft die *formule*: ein Tagesgericht (*plat du jour*) wahlweise mit Vor- oder Nachspeise. Recht viele Restaurants bieten zudem Mittagsmenüs an, oft um die Hälfte günstiger als abends. Ärgerlich ist, dass man inzwischen oft selbst in Cafés und Teesalons zu Tischzeiten nur auf ein Getränk nicht willkommen ist.

Abends: Gaumenfreuden

Essen zu gehen, zu zweit, mit Freunden oder der Familie, ist ein fester Bestandteil der französischen Kultur. Sich zusammen an einen Tisch zu setzen, ist selbst für die hektischen Pariser der Inbegriff von Lebensart und mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Abends nimmt man sich Zeit zum Genießen, Unterhalten und Zusammensein. Auch deshalb hat Frankreich seine Kochkunst als erstes Land der Welt von der UNESCO als immaterielles Weltkulturerbe schützen lassen. Neu ist der Sharing-Trend: »*À partager*« heißt die Rubrik auf den Speisekarten und besteht aus vielen kleinen Gerichten, Mezze, Tapas oder Antipasti, die man zu mehreren gemeinsam bestellt und durchprobiert – die moderne Variante des Mehr-Gänge-Menüs.

100 % pflanzlich

Vegetarier und erst recht Veganer hatten es bisher schwer in Paris – es gab nur eine Handvoll attraktiver Restaurants sowie die nordafrikanische und jüdische Küche mit ihren Gemüsegerichten. Doch inzwischen gibt es einige mutige Newcomer, die in der Fleischesser-Metropole Vegetarisches auftischen – mit köstlichen Resultaten. So gut vernetzt wie die Szene ist, werden Tipps per Internet auch gleich ausgetauscht. Allein auf der Website www.happycow.net stehen über 500 Empfehlungen für Paris.

Neue Kaffeekultur

Trotz der vielen, so typisch französisch wirkenden Cafés gilt der dort servierte Kaffee als eher schlecht. Auch in Paris ist der Trend angekommen, in kleinen Röstereien Kaffee frisch in kleinen Chargen zu veredeln. Nach den Vorreitern wie Café Coutume, Lomi und der Brûlerie de Belleville findet sich inzwischen fast in jedem Viertel eine entsprechende Adresse.

Bon appétit – aber wohin zum Essen?

Sie haben Hunger und möchten sich spontan für ein Lokal entscheiden? In der Hauptstadt Frankreichs, dessen Küche legendär ist, gibt es ein richtig breites Angebot.

Saint-Germain (6e = 6. Arrondissement) ♣ M/N 9/10, **Quartier Latin (5e)** ♣ O/P 10/11, **Marais (4e)** ♣ P/Q 7/8: In diesen Vierteln finden Sie dank der großen Auswahl an Cafés, Bistros und Restaurants sicher irgendwo noch einen hübschen Platz – auch ohne Reservierung.

Rue Sainte-Anne (1e, 2e) ♣ N 7: Rund um die Rue Sainte-Anne (1e, 2e) gibt es viele japanische Lokale.

Place d'Italie ♣ Karte 4, D 4: Sie haben Appetit auf Nudelsuppe? In Chinatown bekommen Sie die und viele andere authentische asiatische Gerichte.

Snack around the clock: Foodtrucks spielen in Paris keine große Rolle, weil das Angebot an schnellen Snacks auf die Hand auch ohne sie überwältigend ist. So setzen die **Feinkostabteilungen** der drei großen Kaufhäuser ebenso auf schnelle Gäste wie Weinhandlungen, **Biomärkte** und **Lebensmittelläden in den Marktstraßen** der Viertel, in denen Sie an ein paar eng aufgestellten Tischen vor Ort essen können. Jeder **Bäcker** und **Take-away** hat Sandwiches in der Vitrine, mancher **Fischhändler** öffnet auf Wunsch ein Dutzend Austern zum direkten Verzehr am Stehtisch und selbst viele Geschäfte ohne kulinarisches Sortiment eröffnen **Cafés oder »Kantinen«** in ihren Räumen. *Infinite Food* – immer und überall essen zu können – hat die klassischen Tischzeiten in der französischen Hauptstadt inzwischen vielerorts außer Kraft gesetzt.

* Wo Sie in den verschiedenen Stadtgegenden gut essen können, steht an Ort und Stelle im Buch.

TYPISCH PARIS

T

Meeresfrüchteplatten: Außer direkt am Meer sind Fisch und Meeresfrüchte nirgendwo frischer als in Paris. Auf Eis serviert werden Austern, Tasschenkrebse, Garnelen, Kaisergranat, Hummer und Strandschnecken, dazu gibt's das passende »Besteck« zum Knacken und Herauslösen.

Fleischige Spezialitäten: Zu den Klassikern auf Bistro-Speisekarten gehört das Rindertatar, oft mit *frites* als Beilage, das Sie sich mit den getrennt gereichten Zutaten und Gewürzen selber anmischen. Genauso beliebt ist Entrecôte, die französische Variante des Steaks, auch gerne gegrillt.

Süßes oder Käse zum Schluss:

Beim klassischen Menü hat der Gast die Wahl zwischen Dessert oder Käse als drittem Gang. Crème brûlée, Mousse au chocolat, Obsttarte oder Schokoladenkuchen sind der perfekte Abschluss für ein schönes Essen. Der Käseteller ist eine reizvolle Alternative, nicht umsonst ist Frankreich berühmt für seine vielfältigen Käsesorten, ob aus Ziegen-, Schafs- oder Kuhmilch.

Wein zum Essen: Die einst strengen Regeln, wozu nun Rot- oder Weißwein passt, haben sich gelockert. Viele Lokale führen auch halbe Flaschen, erfreulich für Alleinreisende, die Wert auf einen guten Tropfen legen.