

# INHALT

## ALLTAGS-HELDEN: MONTAG BIS FREITAG



Power to go	6
Yes, we lunch!	9
Koffeinshot	13
After-Work-Futter	16
<b>NIMM DAS, MONTAGABEND!</b>	<b>20</b>
Tresentreff	22
<b>COUCH? NÖ!</b>	<b>26</b>

## FEIER-ALARM!



Grundlage schaffen	30
Vorglühen	34
Clubhopping	37
<b>MÄDELSTOUR</b>	<b>42</b>
<b>BETRUNKEN IN SPELUNKEN</b>	<b>44</b>
<b>BEATS, BASS, BESSER</b>	<b>46</b>
Versacken	49
Late Snack Attack	53
Katerfrühstück	55



## WOCHEN-ENDE – GAAANZ GEDIEGEN

Brunch'n'Breakfast	58
<b>HEY, SAMSTAG-VORMITTAG!</b>	<b>62</b>
Will Mittagessen!	64
<b>SOS, REGENSONNTAG!</b>	<b>68</b>
Tortenschlacht	70
Tatort? Essen?	72
<b>LANDFLUCHT. JETZT!</b>	<b>76</b>



€€€ Exklusive Adresse  
(goldene Kreditkarte mitnehmen!)



## UNTERWEGS MIT ...

... Hasi	80
<b>GANZ. SCHÖN. HÄSSLICH.</b>	<b>82</b>
... Caro, Babsi, Matze & Co	84
... den Schwiegermonstern	88
... den kleinen Monstern	90
<b>WILL SPIELEN!</b>	<b>92</b>
... Holy Family	94
... allen. Wirklich allen.	96



## HUNGER? GEGESSEN!



Megakohldampf	100
Bikinifood	104
<b>KILL DIE KILOS!</b>	<b>106</b>
Voll gesund	108
Seelenfutter	110
<b>DUMM GELAUFEN</b>	<b>112</b>
Snack Attack	114
Lokale Lokale	116
Echt exotisch	120
<b>WELTREISE IN FRANKFURT</b>	<b>124</b>



## ESSEN? GEHT AUCH.

Schau-Plätze	128
Helden mit Tablett	130
Aussichtsreich	132
<b>BITTE WENDEN!</b>	<b>134</b>
Sonne satt	136
Winterhöhlen	139
Irgendwie schräg	141
Hat Style	144

## DIE JAHRESZEITEN IM STADTVIERTELCHECK 146



Register	160
Impressum	163
Autorinnen & Fotografen	164



# Weltreise in Frankfurt

Wenn das  
kleine  
Fernweh  
kommt



Bella Italia! Das bedeutet für Sie vor allem eines: gutes Essen aus knackfrischem Gemüse und dazu einen leckeren *vino*. Für den italienischen Kochabend mit Freunden decken Sie sich da am besten im ausgefallensten Hofladen der Stadt ein. Beliefert wird die Fattoria La Vialla nämlich wöchentlich frisch aus der Toskana von den Betreibern eines Landguts, das Frankfurter Urlauber einst für sich entdeckten und durch den Lagerverkauf quasi in die Stadt holten. Zugang gibt's nur mit der exklusiven Kundenkarte, die Sie online beantragen können.

**TOSKANA IM FRANK-  
FURTER OSTEN**

➔ **FATTORIA LA VIALLA**  
Fechenheim | [www.speisekammer.lavialla.it](http://www.speisekammer.lavialla.it) | Di, Mi, Fr, Sa 11–20, Do 12–21, So 11–17 Uhr | Cassellastr. 30–32 | Tel. 069 42 69 41 60

Weltreiseträume sind ja schön und gut. Aber woher die Zeit nehmen? Na, dann gönnen Sie sich wenigstens zwei Stündchen in der Kleinmarkthalle. Hier reisen Sie in nur wenigen Schritten von Südtirol (feinster Schinken) über Indien (eine Riesenauswahl Gewürze) bis an die Nordseeküste (frischer Fisch). Zur Stärkung gibt's Wurststände, leckeren Wein und viele kostenlose Proben.

**DIE WELT AUF  
1500 M<sup>2</sup>**

➔ **KLEINMARKTHALLE**  
City | [www.kleinmarkthalle.com](http://www.kleinmarkthalle.com) | Mo–Fr 8–18, Sa 8–16 Uhr | Hasengasse 5–7 | Tel. 069 21 23 36 96

Gerade zu Beginn der Grillsaison packt Sie regelmäßig das Fernweh! Ihr Lieblingsreizeziel: die Vereinigten Staaten, wo Sie gern vom Burgerladen weiterziehen ins Football-Stadion zum amerikanischen Volkssport. Gute Nachrichten! In Deutschland gehört Frankfurt in Sachen American Football zu den absoluten Vorreitern. Und die Erstliga-Mannschaft der Samsung Frankfurt Universe versteht es, an Heimspieltagen ordentlich Party zu machen. American-Style, versteht sich. Schon Stunden vor dem Anpfiff gibt es vorm Volksbankstadion die legendäre Power-Party mit BBQ und Burgern.

**HEIMLICHE FOOT-  
BALL-HAUPTSTADT**

➔ **POWER-PARTY DER SAMSUNG FRANKFURT UNIVERSE**  
Bornheim | [www.frankfurt-universe.de](http://www.frankfurt-universe.de) | Termine auf der Website | Richard-Herrmann-Platz 1 | Tel. 069 42 69 73 90

Warum nicht mal einem Profi die Rasur in die Hand geben? Einer der coolsten Friseur- und Barbierläden der Stadt liegt im Bahnhofsviertel. Kultig, nicht nur weil hier nach bester Handwerkskunst gearbeitet und der Rasierschaum per Hand angerührt wird, sondern auch weil Flammen zum Einsatz kommen, die den Härchen am Ohr den Kampf ansagen. Dazu gibt's leckeren türkischen Tee und superfreundlichen Service.

**RASUR GANZ  
ORIENTALISCH**

➔ **GOLDENE SCHERE**  
City | [facebook.com/pages/Goldene-Schere/190459224359440](https://facebook.com/pages/Goldene-Schere/190459224359440) | Mo–Sa 9–20 Uhr | Münchener Str. 28 | Tel. 069 25 62 29 62

Sie wollen am Wochenende doch einfach nur ein bisschen Ruhe! Und was passiert? Freunde und Verwandtschaft belagern Sie mit Geburtstagsplanungen und Alltagsproblemchen, der Nachbar baut lautstark die Küche um, und auf der Straße hupt sich die Alarmanlage irgendeines Autos ins Nirvana. Zeit für einen Ausflug in den Chinesischen Garten. Der 4000 m<sup>2</sup> große Innenstadtpark ist nicht nur eine Oase der Stille, sondern auch ein absoluter Geheimtipp für alle, die gern an regelmäßigen **INSIDER TIPP** kostenlosen Tai-Chi-Outdoorkursen teilnehmen.

**CHINA-FEELING GANZ  
ENTSPANNT**

➔ **GARTEN DES HIMMLISCHEN FRIEDENS**  
Nordend | [www.chinaseiten.de](http://www.chinaseiten.de), [www.taiji-wang.de](http://www.taiji-wang.de) | Mo–Fr ab 7 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit, Sa, So ab 10 Uhr | Eingang Untere Berger Str. oder Friedberger Anlage | Tel. 069 6 70 87 16

## SAND ZWISCHEN DEN ZEHEN

Was wäre unser schönes »Frankfurt am Main« ohne seine Trinkhallen? Und das Orange Beach ist in dieser Kategorie eine ganz besondere Perle, ein Biergarten direkt am Main, der zusätzlich zum typischen Büdchen- auch noch fürs rechte Strandfeeling sorgt. Hier genießen Sie bei Snacks und Getränken den Blick nach Dribbedebach statt auf die Skyline. Ist uns als Einheimischen ohnehin lieber!

### ➔ ORANGE BEACH

Gutleutviertel | [www.orangebeach-frankfurt.de](http://www.orangebeach-frankfurt.de) | Di–So im Sommer ab 13, sonst 15–21 Uhr | Gutleutstr. 371a, Niederräder Brücke | Tel. 0176 10 31 43 56

## ICE IN THE SUNSHINE

»Abküüüüühhhlung!«, schreit der Körper, und das Gehirn gibt ihm recht! Aber wohin zwischen all den endlosen Touristenmassen in der Innenstadt? Etwas versteckt neben dem Eingang zur Kleinmarkthalle in der Hasengasse liegt das Ladengeschäft von Das Eis. Der Name ist durchaus wörtlich zu verstehen, denn der Salon gilt bei vielen Frankfurtern als Nonplusultra in Sachen Eis. Aber denken Sie beim Gang ans nahegelegene Mainufer an die Temperatur. Sonst brauchen Sie am Ende für Ihren Eisbecher noch einen Strohhalm.

### ➔ DAS EIS

City | [www.daseis.eu](http://www.daseis.eu) | Mo–Fr 12–18, Sa 10–18, So 13–17 Uhr | Hasengasse 1 | Tel. 069 74 73 14 09

## SONNENMILCH NICHT VERGESSEN!

Warum wachsen hier keine Palmen? Das ist gewissermaßen das Einzige, was noch fehlt fürs perfekte Strandfeeling. Der Niddastrand, abgelegen im Westen der Stadt am Ufer des zweitliebsten Flusses der Frankfurter, hat mit seinen Liegestühlen, leckeren Drinks und eisgekühltem Bier alles, was ein heißer Tag so braucht. Im Sommer lockt der Sandabschnitt in Nied mit musikalischen Cocktailabenden und Livemusik. Und wenn Sie Fußball am liebsten im Rudel gucken, sind Sie bei EM und WM in diesem Biergarten ebenfalls goldrichtig.

### ➔ NIDDASTRAND

Nied | [www.niddastrand.de](http://www.niddastrand.de) | im Sommer tgl. ab 10 Uhr | Oeserstr. 80 | Tel. 0151 2 35 60 20 25

## Wohlige Wärme

Wenn die Sonne mal nicht strahlt, auf Zur Sonne



# WINTER-HÖHLEN

Essen, wo andere den Kachelofen anheizen

## LECKER-LEBKUCHEN-LATTE

Eigentlich sind Sie ja froh darüber, die grellen Siebziger hinter sich gebracht oder gar nicht erst miterlebt zu haben ... Wobei, irgendwie kultig war die Zeit der schrill gemusterten Tapeten und des Kunststoff-Chics ja schon. Gönnen Sie sich einen Ausflug in ein kuscheliges Wohnzimmer aus dieser Zeit, wenn es draußen ungemütlich wird und drinnen die Kaffeespezialitäten ausgefallen und winterlich werden. Zur Tasse, die die Hände wärmt, gibt's ein schönes Stück Kuchen oder einen feurigen Chili-Burger, und der Tag ist perfekt.

### ➔ SCHÖNHAUSER

Gallus | [www.schoenhauser-frankfurt.de](http://www.schoenhauser-frankfurt.de) | Di 17–24, Mi–Sa 10–24, So 10–18 | Frankenallee 90 | Tel. 069 94 41 15 25

## VESPER AM KACHELOFEN

Ein heimeliges Gefühl macht sich breit, wenn Sie das 1768 eröffnete Gasthaus zur Sonne betreten. Ringsum zeugen die rustikale Einrichtung und die Fachwerkwände von jahrhundertealter Wirtschaftstradition, und der Kachelofen in der Ecke lässt gerade im Winter das Herz hüpfen. Hier sitzen Sie am gemütlichsten, wenn Sie sich Apfelwein und Rippchen schmecken lassen. Oder soll es – passend zum Wetter draußen – vielleicht doch lieber das gute alte »Schneegestöber« sein?

### ➔ ZUR SONNE

Bornheim | [www.zursonne-frankfurt.de](http://www.zursonne-frankfurt.de) | Mo–Sa 17–24, So, Fei 12–23 Uhr | Berger Str. 312 | Tel. 069 45 93 96

# Bornheim & Ostend



## 1 Frühling GRÜNER WIRD'S NICHT

Sieben Kräuter müsst ihr sein: Traditionell wird der Saisonstart für die legendäre Frankfurter Grieß-Soß-Mischung am Gründonnerstag eingeläutet – also auf zum Bornheimer Wochenmarkt!

### ➔ BORNHEIMER WOCHENMARKT

Bornheim | Mi 8–18.30, Sa 8–16 Uhr | Am Uhrentürmchen



## 2 Sommer OPEN-AIR-BÜHNE

Der Günthersburgpark ist die Bornheimer Grünfläche. Im Sommer gastiert hier das Stalburg Theater und bietet Konzerte, Lesungen und Kabarett unter freiem Himmel – damit das auch im nächsten Jahr so bleibt: Spenden unbedingt erwünscht!

### ➔ STOFFEL FESTIVAL

Bornheim | [www.stalburg.de/stoffel/info](http://www.stalburg.de/stoffel/info) | Mitte Juli–Mitte Aug., Termine s. Website | auf Spendenbasis | Nördlicher Günthersburgpark | Tel. 069 25 62 77 44



## 3 Herbst FESTE FEIERN

Autoscooter, Geisterbahn, Riesenrad und massig Zuckerwatte: Gibt es eine bessere Möglichkeit, den Herbst einzuläuten? Die Dippemess muss man lieben oder hassen, dazwischen gibt es nix. Und wir plädieren klar für Ersteres.

### ➔ DIPPMESS

Bornheim | [www.dippemess.de](http://www.dippemess.de) | 7.–16. Sept. 2018, Mo–Do 14–23, Fr, Sa 14–24, So 12–23 Uhr | Festplatz am Ratsweg | Tel. 069 21 23 89 90



## 4 Winter ENERGIEFLUSS ANREGEN

Der Thai-Massage eilt ihr Ruf voraus: Sie kann nicht nur Muskeln und Bindegewebe lockern, sondern auch noch die Durchblutung ankurbeln und für gute Laune sorgen – alles Dinge, die wir an trüben Wintertagen gut gebrauchen können. Wenn's dann noch so hübsch maritim aussieht wie in diesem Thai-Spa: Unbedingt hingehen!

### ➔ LA MALILA

Bornheim | [www.facebook.com/lamalila60385](http://www.facebook.com/lamalila60385) | Mo–Sa 12–20 Uhr | Höhenstr. 22 | Tel. 069 90 43 75 85

