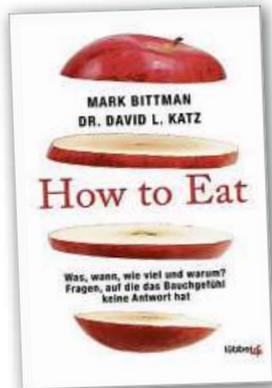


LECKER LESEN

Ernährungs-Infos
in schmackhaften
Häppchen



Klingt jetzt vielleicht seltsam, aber: „How to Eat“ könnte ein gutes Buch fürs stille Örtchen sein. Und das gar nicht einmal, weil alles, was wir essen, irgendwann dort landet. Sondern viel eher, weil das Buch in kurzweiligen Häppchen „Was, wann, wie viel und warum?“ erklärt, also „Fragen, auf die das Bauchgefühl keine Antwort hat“ (so der Untertitel). Geschrieben haben es Mark Bittman und David L. Katz. Die beiden US-Amerikaner wissen, über was sie da sprechen. Bittman (71) hat 30 Jahre lang eine Ernährungskolumne in der „New York Times“ geschrieben, mehrere Kochbücher rausgebracht und war mit vier Serien im TV zu sehen. Katz (58) ist Arzt und Ernährungswissenschaftler. Ihr gemeinsamer Ansatz: „Das ganze Buch hindurch berufen wir uns auf den gesunden Menschenverstand, der uns die Ergebnisse der Wissenschaft erklärt.“ Und widmen sich nach der Einleitung Themengebieten wie „Diäten im Überblick“, „Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil“ oder auch „Makro- und Mikronährstoffe und die Reaktionen des Körpers“. Die Fragen sind knackig formuliert, die Antworten vollgepackt mit Wissen, kaum eine ist länger als eine halbe Seite. Eben Häppchenlektüre – wo auch immer Sie die gerne konsumieren. NR

► „How to Eat“: 304 Seiten, LübbeLife, 18 Euro

Fragen und Anregungen an:
gastro@mopo.de

Der Gastronom mit der Seefahrer-Seele

ELIAS HANNA SALIBA Der Syrer (71) ließ sich in Hamburg zum Kapitän ausbilden und bereiste die Welt. Für die Liebe gab er seine Passion auf



Ein Hamburger mit syrischen Wurzeln: Elias Hanna Saliba ist in der Hansestadt fest verankert.

Von MARINA HÖFKER

Der weite Blick über die Schiffe, die Landungsbrücken, den Hafen: Das war eines der ersten Bilder, die Elias Hanna Saliba vor 50 Jahren von der Stadt zu sehen bekam. „Ich habe meine allererste Nacht in Hamburg in der Jugendherberge am

Stintfang verbracht. Gemeinsam mit Jaques und Samir, mit denen ich hergekommen bin, und drei weiteren habe ich mir ein Zimmer geteilt. Der Ausblick war wunderschön“, erinnert sich Saliba, während er in Hemd, einem etwas knittigen Jackett und Turnschuhen auch an diesem Tag das

Panorama genießt. Hamburg ist sein Zuhause geworden. Hier lebt und arbeitet der Gastronom, der mit seiner Küche die Szene der Stadt mitgeprägt hat.

Hanna Saliba ist 71 Jahre alt. Der Spitzengastronom und Seefahrer betreibt noch immer das Restaurant „Saliba“

an den Alsterarkaden. Einblicke in sein Leben gibt uns der Syrer in seinem Buch „Moin und Salam“, das Stadtführer und Kochbuch zugleich ist – und bei einer persönlichen Tour durch Hamburg: Dabei zeigt er der MOPO fünf seiner Lieblingsorte, die ihn am meisten beeinflusst haben.



Hanna Saliba steht vor seinem Restaurant an den Alsterarkaden.

Kennen sich seit 30 Jahren: Hanna Saliba und Buchhändlerin Marina Krauth



Der Gastronom besucht Evelyn in ihrer Küche zum



Fotos: Quandt

KÜCHENKÖPFE

aber nicht nur viel Zeit in der ehemaligen Fachhochschule für Seefahrt in Ottensen, sondern auch nebenan in der Kneipe „Zum Seeteufel“. Die heutige Betreiberin Evelyn „Evi“ Subbert, die früher selbst zur See gefahren ist, hat er über die Fachhochschule kennengelernt. „Ich bin damals aus der DDR geflüchtet, bevor die Mauer fiel, und fühle mich zu Menschen, die woanders herkommen und genauso freiheitsliebend sind, sehr verbunden“, sagt die Wirtin, während sie in einem alten Fotoalbum blättert.

Fast jeden der abgebildeten Gäste kennt sie mit Namen, die Seeleute waren sich vertraut. „Seefahrer sind allesamt sehr tolerante und respektvolle Menschen. Wir mussten zusammen auf engem Raum sein, waren aufeinander angewiesen“, sagt Saliba mit seiner rauhen, tiefen Stimme. Auch an die Fachhochschule in Hamburg kamen sie aus aller Welt, um sich ausbilden zu lassen: aus Österreich, aus Ghana – oder eben Syrien.

Besonders viele Erinnerungen an seine Zeit auf den großen Weltmeeren kommen Saliba dann hoch, wenn er im Internationalen Maritimen Museum in der Hafencity ist: Dort gibt es ein Schiffsmodell der „Ostfriesland“, auf der er viel unter-

wegs gewesen ist. Nach 13 rastlosen Jahren auf See ging er der Liebe zu seiner Frau Bea wegen in der Stadt vor Anker. „Ich wollte eine Familie gründen und mir war klar, dass das nicht geht, wenn ich immer weg bin. Ich wollte die Frage ‚Wer ist das?‘ von meinen Kindern nicht hören“, sagt der Syrer.

Heute ist er stolzer Vater von Sohn Ilyas (35) und Tochter Hilaneh (30). Leicht gefallen sei ihm die Entscheidung nicht, die Zeit als Kapitän aufzugeben. „Die Seefahrt war mein Leben, aber ich wusste, wofür ich es tue. Auch in der Gastronomie habe ich diese Rastlosigkeit bei mir wiederentdeckt: Alle zwei Jahre habe ich ein neues Restaurant eröffnet.“

Unterstützung bekam er dabei von Freunden: Zum Beispiel Wilfried Weber, der bis zu seinem Tod die Buch-

handlung „Felix Jud“ in der Mellinpassage in der Neustadt geleitet hat. „Wilfried hat sich damals dafür eingesetzt, dass Hanna Saliba in den Alsterarkaden sein Restaurant eröffnen kann“, sagt die heutige Inhaberin Marina Krauth, die selbst eine langjährige Freundschaft mit dem Gastronom verbindet. Sie beschreibt ihn als einen „engagierten Geschäftsmann, der sich immer wieder neu erfindet und sehr um seine Landsleute kümmert.“

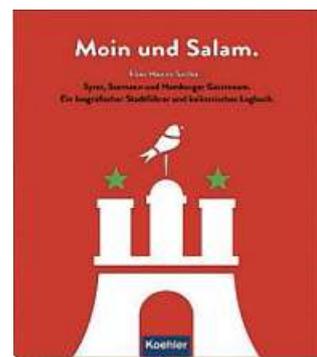
Viele syrische Flüchtlinge arbeiten im „Saliba“, seine Imbisskette „Salibaba“ in Eimsbüttel und Hammerbrook wird sogar komplett von Flüchtlingen geführt. „Ich habe auch schlechte Erfahrungen gemacht, aber sie lagen mir sehr am Herzen“, so Saliba. Viele von ihnen habe er auf den richtigen Weg bringen können. „Es ist toll zu sehen, dass Menschen, die hier ankommen, von ihm aufgefangen werden und durch ihn eine Aufgabe finden und die Stadt bereichern“, ergänzt Krauth.

Seine 13 Restaurants, die zu den besten der Stadt zählen, hat er verkauft, als klar war, dass seine Kinder sie nicht übernehmen würden. Nur das Herzstück des Spitzengastronomen, das „Saliba“ an den Alsterarkaden, ist in seiner Leitung geblieben. „An keinem anderen Standort zeigt sich die Internationalität der Stadt so sehr wie an den Alsterarkaden.“ Für ihn ist es das Tor zur Welt, das er selbst vor 50 Jahren passierte.

Der herzliche und weltoffene Mann wirkt stets ruhig und gelassen, trägt fast immer ein Lächeln auf dem Gesicht. Genau so erzählt er auch vom Jahr 1971, in dem er nach Hamburg gekommen ist, um sein Kapitänspatent zu machen und Seefahrer zu werden. Über dieselbe Route wie die Flüchtlinge heute

nach Deutschland. Die Deutsche Botschaft in Damaskus suchte damals nach Abiturienten, die sich hierzulande ausbilden lassen wollten – die Chance wollte sich der Syrer aus Latakia an der Mittelmeerküste nicht entgehen lassen.

Als junger Mann verbrachte der heute 71-Jährige



Elias Hanna Saliba, „Moin und Salam“, Koehler Verlag, 29,95 Euro