

## »Kochen entspannt mich«

Gianni Berghella,  
Inhaber des italienischen Street Food  
Restaurants Pic Nic 34



Laut und herzlich geht es zu im Pic Nic 34. Nicht zuletzt deswegen, weil Gianni Berghella ein fröhlicher Kerl ist. Vor knapp einem Jahr hat er sein italienisches Street Food Restaurant im Herzen Kreuzbergs eröffnet. Stets bester Laune, zaubert Gianni im Handumdrehen das beste Piadina der Stadt und versorgt seine Gäste auch sonst mit authentischen italienischen Gerichten. Pizza gibt es hier nicht. „Ich will den Menschen die echte italienische Küche näherbringen“, erzählt er. Alle Produkte stammen aus der Region um Pescara, wo der ehemalige Grafik-Designer, umgeben von vielen Restaurants, auch aufgewachsen ist. „Ich mag es, wenn die Gäste essen und ein glückliches, zufriedenes Gesicht machen“, lacht er. Sein Traum ist es, noch mehr Lokale wie das Pic Nic 34 zu eröffnen, ganz nach dem Motto „Von uns für euch!“

### Pic Nic 34

Wiener Straße 34, Kreuzberg, [www.picnic34.com](http://www.picnic34.com)



Fotos: Jule Frommelt/HPI (7)

## »Die Restaurantbesitzer fanden es gut, dass wir sehr ehrlich geschrieben haben und nicht so weichgespült«

Maria und Sophia Giesecke, Autorinnen von 40 days of eating

Mit der Reihe „40 days of eating“, bei der Maria (links) und Sophia Giesecke für das Webmagazin Mit Vergnügen 40 Tage hintereinander die verschiedensten Restaurants von entspannt bis nobel testeten, hatten die Zwillingsschwester einen Riesenerfolg. Und das, obwohl sie vorher weder selbst einen Blog führten noch Erfahrung mit Gastro-Kritik hatten. Woran das liegt? Mit mal unverblümt-direkten und mal charmant-witzigen Worten, aber immer absolut ehrlich und selbstironisch erzählen sie in elf Fragen und Antworten von ihren Erfahrungen in den Restaurants – und zwar jede aus ihrer Perspektive. Die kann teilweise ganz schön unterschiedlich sein, nicht nur deshalb, weil Sophia Vegetarierin ist und Maria nicht.

In Zukunft soll es weitere Gastro-Reihen und -Artikel geben. Im Moment wird aber noch an der Finanzierung gewerkelt, denn 40 days of eating war eine No-Budget-Produktion und das wollen die beiden nicht noch einmal machen. Welches Restaurant im Nachhinein in der Reihe gefehlt hat? „Och, der Pauly Saal wäre jetzt nicht so schlecht gewesen“, grinst Maria.

### 40 days of eating

[www.mitvergnuegen.com/40-days-of-eating/](http://www.mitvergnuegen.com/40-days-of-eating/)

## »Das Leben ist zu wertvoll, um es nicht genussvoll zu leben«

Lotta Herrgesell ist Heilpraktikerin und Expertin in Sachen Ernährung

Ihr geht es um die Balance von Säuren und Basen. Stress und sorglose Ernährung sorgen für ungesunde Verschiebungen, Tierprodukte machen sauer. Wenn man Weißmehl, Zucker und tierische Fette reduziert, hat man Herrgesell zufolge schon viel erreicht. „Bewusste Ernährung gibt mehr Energie und Schönheit und macht auch bessere Laune.“ Für die gebürtige Schwedin gehören zu einem gesunden Leben aber unbedingt auch Genuss und Qualitätsbewusstsein. Was Genuss und Gesundheit bedeuten können, erklärt sie auch in Vorträgen.

### Praxis für Homöopathie & Naturheilkunde

Bismarckstraße 84, Charlottenburg, Tel. 0172 941 71 11,  
[www.lottaherrgesell.de](http://www.lottaherrgesell.de), nächster Vortrag am 15. Mai 2014



## »Unser Blog ist für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten, denn auch sie sollen Essen lieben und genießen können«

Foodbloggerinnen Laura Muthesius und Nora Eisermann

Laura Muthesius (rechts) und Nora Eisermann haben ein Paradies aus glutenfreien, histaminarmen und vegetarisch-vegane Rezepten geschaffen. Ihr Blog ist eine Verbindung von Food und Design. „Nora

übernimmt das Foodstyling“, erklärt Fotografin Laura, die, angetrieben durch eigene Lebensmittelintoleranzen, leidenschaftlich nach Rezepten Ausschau hält. Ihr gemeinsames Ziel ist es, das beson-

dere Essen auch besonders darzustellen. Und das gelingt ihnen auch.

### ourfoodstories

[www.ourfoodstories.com](http://www.ourfoodstories.com)