

Marmeladenflaute und Radikalfänger

ESSEN Starkoch Alfons Schuhbeck zeigte den Weg zu einem gesunden und leckeren Schulfrühstück – die „Regensburger Miniköche“ bereiteten es zu.

VON REINHOLD WILLFURTH, MZ

KEMNATH. Für Philipp hat sich der Abend unterm Strich gelohnt, auch wenn er 119 Kilometer weit von Regensburg in den westlichen Winkel des Landkreises Tirschenreuth fahren und sich zunächst einen Fachvortrag des Münchener Immunologen Dr. Peter Schleicher anhören musste, der für ein Kind nicht so wahnsinnig spannend geraten ist. Und als dann der große Zampano die Bühne der Kemnather Mehrzweckhalle betritt, sehen Philipp und seine acht Kollegen von den „Regensburger Miniköchen“ diesen einhalb Stunden nur von hinten. „Das hat sich entwickelt“, sagt Philipp nachher diplomatisch auf die Frage „Wie war es?“

Der kleine Koch hat trotzdem von diesem Abend profitiert. Er nimmt „ziemlich einfache Rezepte“ mit, „die man nachkochen kann“, sowie eine Einladung für einen Kochkurs beim berühmten Alfons Schuhbeck – dem Mann im schneeweißen Dress, der die Nachwuchsköche hinter ihm erst einmal schmoren lässt.

Wobei „Schmoren“ der falsche Ausdruck ist, heute gibt es nämlich nur kalte Küche. Die „Regensburger Miniköche“ sind die Assistenten von Schuhbeck und bereiten zusammen mit drei Köchen des Münchner Meisters Häppchen und köstliche Aufstriche zu, als Anregung für die 1200 Schüler, Eltern und Lehrer in der Halle, die vor der Schule ein gesundes und wohlschmeckendes Frühstück auf den Tisch bringen wollen.

„Dass die Bude hier voll ist, ist saugut“, freut sich der Sterne Koch aus Oberbayern. Welche Ausgabe von Alfons Schuhbeck das Publikum heute vor sich hat, wird zunächst nicht klar. Gemessen an seiner Medienpräsenz müsste man mindestens von drei Schuhbecks ausgehen. Am Ende des zweistündigen, kaum unterbrochenen Redeflusses, gespickt mit (derbem) Witz, viel Fachwissen und aus dem Ärmel geschleuderten Tipps steht fest: Es kann nur einen Schuhbeck geben.

Männerfreunde unter sich

Wie hat es der Tirschenreuther Schulamtsdirektor Wolfgang Krauß geschafft, den viel beschäftigten Sterne Koch in die Kemnather Mehrzweckhalle zu lotsen? Krauß ist in einem Oberpfälzer Dorf aufgewachsen. Im Nachbardorf lebte Peter Schleicher, der später eine renommierte Immunologenpraxis in München gründete und mit Alfons Schuhbeck eine Männerfreundschaft begründete, die heute in voller Blüte steht. Dr. Schleicher musste also seinem Buddy Alfons nicht lange dazu überreden, den weiten Weg in die Nordoberpfalz auf sich zu nehmen.

Wie es sich für einen Star gehört, betritt Schuhbeck die Bühne in der Mehrzweckhalle mit halbstündiger Verspätung. Zu dieser Zeit werkeln die „Miniköche“ schon längst im Hintergrund an den gesunden „Magentratzern“, die der Meister dem Publikum aufzutischen gedenkt.

Assistiert werden sie von den Köchen Marc Bänicke, Stefan Messner und Johnny Zieger aus Schuhbecks Küchentab. In einer Nebenrolle darf die Kochklasse der Kemnather Mittelschule die Köstlichkeiten unters Volk bringen.



Alle Hände voll zu tun hatten die „Regensburger Miniköche“. 1200 Leute wollten probieren. Fotos: Willfurth/privat



Eine gespannte Atmosphäre herrschte in der Umkleidekabine.



Glückliches Finale: Als Belohnung für die Hilfe lud Schuhbeck die Regensburger Nachwuchsköche zu sich ein.

„FRECHES FRÜCHTCHEN“ UND DIE BESTE SAUCE DER SCHUHBECK-WELT

► **Schuhbeck** hat in Kemnath ein gesundes Schulfrühstück gemeinsam mit den „Regensburger Miniköchen“ zubereitet.
 ► **Es besteht aus drei Sorten Tee** („FReches Früchtchen“, Rooibusch „Rising Sun“ und Gewürz-Schokoladen-Tee sowie Brotaufstrichen wie „Cafe de Paris“

mit Gewürzquark und Bruscietta.

► **Zum Frühstück** kann man auch Suppen reichen. Schuhbeck empfiehlt Apfel-Sellerie-Suppe mit Walnüssen und Gewürz-Consommée.

► **Schuhbecks Tipp** für die „beste Bratensauce der Welt“: Schweinebraten

zwei Stunden in der zugedeckten Raine dämpfen lassen. In einer Pfanne Puderzucker karamellisieren lassen, Tomatenmark und Rotwein dazu. Eindampfen lassen, bis eine dunkelrote Paste entsteht. Fonds draufgeben, Gemüse dazu. Braten mit Oberhitze bräunen. (fu)

gen. Etwas Lampenfieber haben die Nachwuchsköche schon, wie sie im Umkleideraum zugeben müssen. Aber sie sind im Dienst der guten Sache unterwegs. „Kochen macht Spaß“ sagt Michelle, „und es schmeckt einfach besser“, ergänzt Jacqueline. Das können Emily (Lieblingsgericht: Entenbrust), Marco (Ente mit Blaukraut) und Philipp („alles was mit Tomatensoße zu tun hat“) von den „Regensburger Miniköchen“ nur bestätigen. Betreuerin Stephanie Fleiner sagt, wie wichtig es sei, jungen Menschen den Umgang mit guten Lebensmitteln beizubringen. „Das prägt fürs Leben“.

Dass sie sich bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit angesichts des grassierenden Fast-Food-Kults manchmal wie ein Sisyphos vorfindet, ist Fleiner und ihrem Kollegen Peter Greiner durchaus bewusst. „Andererseits ist das immer wieder ein neuer Antrieb“, sagt Fleiner. Und wenn dann so ein bunter Hund wie Alfons Schuhbeck leidenschaftlich für „ein g'scheites Essen“ plädiert, spüren die „Miniköche“ und ihre Prinzipalen Rückenwind. Überhaupt hält Dr. Simone Eckert, Ernährungswissenschaftlerin bei den „Mini-Köchen“ die Beschränkung junger Esser auf „Pi-Pa-Po“, also „Pizza, Pasta, Pommes“ für ein arg strapaziertes Klischee.

reits ist das immer wieder ein neuer Antrieb“, sagt Fleiner. Und wenn dann so ein bunter Hund wie Alfons Schuhbeck leidenschaftlich für „ein g'scheites Essen“ plädiert, spüren die „Miniköche“ und ihre Prinzipalen Rückenwind. Überhaupt hält Dr. Simone Eckert, Ernährungswissenschaftlerin bei den „Mini-Köchen“ die Beschränkung junger Esser auf „Pi-Pa-Po“, also „Pizza, Pasta, Pommes“ für ein arg strapaziertes Klischee.

Hühnerbrühe gegen Hungerattacke

Dr. Peter Schleicher hat inzwischen den wissenschaftlichen Boden bereitet für Schuhbecks Streitrede zur Rückbesinnung auf Kräuter, Gewürze und auf möglichst wenig Temperatur beim Kochen. Der Münchener Immunologe mit Oberpfälzer Wurzeln stellt einen Zusammenhang her zwischen dem Hormonsystem, dem Immun- und dem emotionalen System des Menschen. Nach einem eiweißreichen Frühstück bleibe die „Marmeladenflaute“, das Heißhungergefühl am späten Vormittag, aus. Auch eine Tasse gute Hühnerbrühe zum Frühstück verhindere fatale Hungerattacken und Konzentrationsschwächen.

Eine Steilvorlage für seinen Freund Alfons. Der räumt mit teilweise deutlicher Sprache mit den Illusionen auf, die die Lebensmittelindustrie dem Verbraucher vorgaukelten. Das Wissen über Kräuter und Gewürze („Die stoppen den Sch... den wir essen“) sei aber weitgehend in Vergessenheit geraten. Neben den Gewürzen hängt das Herz des Meisters an Gemüse, etwa an dem bei uns verfemten Grünkohl: Der sei „ein Radikalfresser“, also ein Killer jener Zellen, die Krebs auslösen könnten.

Nebenbei ist Schuhbeck, der wie sein Freund Dr. Schleicher nichts für seinen Auftritt in der Oberpfalz verlangt hat, ein genialer Selbstvermarkter, der mit Sonderangeboten und Kostproben aus seinem reich bestückten Online-Geschäft nur so um sich wirft.

Das Publikum dankt es ihm und verzeiht ihm alles – auch seinen jüngsten, heftig umstrittenen Werbeauftritt für einen Hamburgerbrater. „Ich hab' denen doch bloß zwei gesunde Soßen entworfen“, verteidigt er sich in aller Unschuld. Dass „die Kohle gestimmt hat“, das gibt er allerdings in entwaffnender Ehrlichkeit auch zu.



Alfons Schuhbeck