



## Frühling ist für mich Butterbrot mit Schnittlauch

Ein Gespräch mit Alfons Schuhbeck

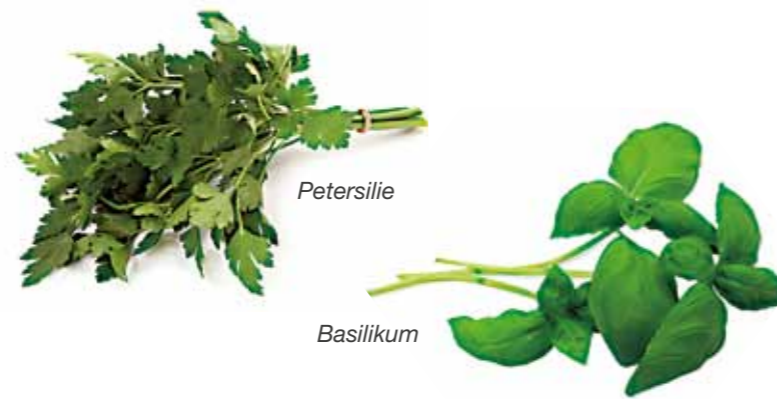
Als „Gewürz-Papst“ bekannt, machen Sie sich stark, dass Gewürze in der modernen Kochkunst den Stellenwert bekommen, den Sie verdienen. Warum sind sie das Tüpfelchen auf dem „i“?

Als Koch ist die Welt der Gewürze für mich eine einzige Quelle der Inspiration. Wenn ich mir so eine Auswahl an Gewürzen anschau, dann macht mich das einfach glücklich: diese Vielfalt an sinnlichen Eindrücken, die Farben und Düfte und Formen. Gewürze sind wirklich schön anzuschauen. Und ihre Ästhetik – die ist eine Initialzündung für meine Kreativität. Wenn ich zum Beispiel über einen Gewürzbasar gehe, geht in meiner Phantasie gleich das Kopfkino los, dann stelle ich mir neue Rezepturen vor, neue Geschmackskombinationen, Paarungen von Gewürzen, die vielleicht miteinander harmonieren könnten. Und ich finde auch, dass Gewürze ganz allgemein zu unserer Lebensqualität beitragen. Alles, was das Auge erfreut, was angenehm duftet und sich schön anfühlt, hilft doch dabei, dass wir ein gutes Lebensgefühl haben.

Welche fünf Gewürze sind für Sie ein absolutes Muss?

**Schwarzer Pfeffer**, weil er eine elegante, erfrischende, sehr anpassungsfähige und aromatische Schärfe hat, die zu fast allen Gerichten passt – übrigens auch zu vielen Desserts. **Ingwer**, weil er mit vielen Gewürzen und Zutaten harmoniert, ausgleichend wirkt (vor allem in Kombination mit **Knoblauch**) und ein richtiges Powerpaket für unser Immunsystem ist. **Muskatnuss**, weil sie so ein unvergleichlich warmes, einnehmendes Aroma hat und zu so vielen Zutaten passt, dass man sie als Standardgewürz bezeichnen muss. **Zimt**, weil er für die süße und salzige Küche geeignet ist – übrigens nicht nur im Winter. Er harmoniert auch super mit Frühlingsgemüse, z. B. mit jungem Blumenkohl. Und ich würde auch geriebene **Zitronen- und Orangenschale** für unverzichtbar halten – weil eine Spur davon jedes Gericht sonnig macht.

Mein Tipp: Wem es ein bisschen Schwierigkeiten macht, Gewürze frisch im Mörser zu mahlen oder mit einer Gewürzreibe zu hantieren, für den ist eine elektrische Gewürzmühle sicher ein gutes Hilfsmittel. Und auch fertig komponierte Gewürzmischungen, weil sie ganz einfach zu handhaben sind.



Fotos: Fotolia



Welche gesundheitlichen Wirkungen haben Gewürze?

Viele Gewürze und vor allem Kräuter zählen heute zum Repertoire der modernen wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde. Das heißt, die Wirkung ihrer ätherischen Öle hat sich nicht nur über die Jahrhunderte in der Erfahrungsmedizin bewährt, sondern konnte mit wissenschaftlichen Methoden bestätigt werden. Ein paar Beispiele:

- **Fenchelsamen:** Sie regen die Sekretion der Magensäfte an, machen Speisen bekömmlicher und sind wohltuend bei leichten Bauchschmerzen und Darmbeschwerden.
- **Ingwer:** Er wirkt sich positiv auf den Tonus der Muskeln aus, nicht nur im Darmbereich. Und er wirkt bei leichter Übelkeit, regt den Appetit an und hat leicht erwärmende Eigenschaften, weil er die Erweiterung der Blutgefäße unterstützen kann.
- **Korianderkörner:** Sie enthalten unter anderem Vitamin C und wirken sehr gut entkrampfend, vor allem bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich.
- **Lavendelblüten:** Sie werden bei leichten Störungen des vegetativen Nervensystems empfohlen, bei nervöser Erschöpfung, leichten Schlafstörungen, Unruhe und Unausgeglichenheit. Zudem unterstützen sie den Kreislauf.
- **Petersilie:** Sie regt die Nierentätigkeit an und hat entwässernde Eigenschaften – ist also ein prima Frühjahrstonikum. Und sie zählt ebenfalls zu den Pflanzen, die sich positiv auf den Muskeltonus auswirken können.
- **Rosmarin:** Sein ätherisches Öl gilt als Tonikum für Kreislauf und Nervensystem. Es hilft bei leichtem, unspezifischem Schwächegefühl, kurbelt den Kreislauf an und unterstützt die Rekonvaleszenz.
- **Salbei:** Wirkt lindernd bei Entzündungen, nicht nur im Mund- und Rachenraum, sondern auch im Magen-Darm-Bereich.

Nicht alle unserer MS-betroffenen Mitglieder können einen Garten selber bewirtschaften, ziehen sich eher auf dem Balkon ihr eigenes Kräutertöpfchen bzw. ihren Gemüsekasten. Welche Tipps können Sie zum guten Gelingen geben?

Das Wichtigste ist, dass man so wenig wie möglich Arbeit und Umstände mit den Pflänzchen hat. Und da sind von Haus aus robuste Kräuter die richtige Wahl. Und vor allen Dingen eine gute Pflanzensubstanz, also gesunde, kräftige Pflanzen mit einem guten Wuchs. Ich weiß nicht, ob ich mir die Arbeit machen würde, die Kräuter von der

Aussaart an selbst zu ziehen. Da sind so viele Faktoren zu bedenken, damit das gelingt, selbst bei so scheinbar unkomplizierten Pflanzen wie den heimischen Gartenkräutern. Ich schlage vor, dass man sich bei einem Gärtner gezeigte Pflanzen kauft, die schon eine gewisse Größe und solide Robustheit haben. Gesunde Erde, gesunde Pflanzen machen am längsten Freude und am wenigsten Arbeit. Im Sommer sind vor allem mediterrane Kräuter pflegeleicht: Rosmarin, Salbei, Thymian, Lavendel. Sie brauchen nur einen sonnigen Standort und ein bisschen frische Luft. Und sie müssen nur wenig gegossen werden. Basilikum ist schwierig. Da würde ich wirklich zu den Töpfen greifen, die man ab Frühjahr überall zu kaufen bekommt. Und wenn ein Töpfchen abgezapft ist, kauft man am besten ein neues; denn der Basilikum-Nachwuchs ist schwer zu pöppeln. Diese Pflanzen sind nicht zu dem Zweck gezogen worden, besonders lange haltbar zu sein, also den ganzen Sommer über immer wieder auszutreiben. Ganz besonders robust ist übrigens Thymian. Den gibt es inzwischen in vielen Varianten: Zitronenthymian, Ananasthymian... Es macht Spaß, damit zu experimentieren. Auch hier ist eine auf Kräuter spezialisierte Gärtnerei eine gute Wahl für den Einkauf.

Der Frühling steht an. Welches Gewürz erinnert Sie an diese schöne Jahreszeit?

Eine ganz frühe Erinnerung ist für mich das Butterbrot mit dem ersten Schnittlauch aus dem Garten meiner Mutter – das habe ich heute noch gerne, es ist ein so schlichtes, ungemein appetitliches Schmankerl. Und als Rezept würde ich mein Kräuterrührei aus dem Buch „Meine Küche der Gewürze“ empfehlen. Es macht kaum Arbeit, ist nicht schwer und geht schnell. Und es bringt uns die ganze Welt der Frühlingskräuter auf den Teller! Ich mache das Rührei übrigens noch einen Tick einfacher: In der Pfanne bei milder Hitze etwas Butter zerlassen, die Eier hineinschlagen wie für Spiegeleier, kurz stocken lassen und dann vorsichtig umrühren, Eigelb und Eiweiß dürfen ruhig leicht voneinander getrennt bleiben. So bleibt das Rührei saftig und flaumig. Zum Schluss streut man fein gehackte Frühlingskräuter darüber – Basilikum, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, etwas Bärlauch, ganz nach Gusto – und würzt mit Salz, Pfeffer, vielleicht auch einer Prise Chili – fertig!



Alfons Schuhbeck (62) ist Koch (u.a. für den FC Bayern München), Autor, Gastwirt, Fernseh-Koch und Unternehmer. Neben mittlerweile über 20 veröffentlichten Koch- und Rezeptbüchern erreicht er vor allem durch zahlreiche Kochsendungen im Fernsehen große Popularität. Bekannt sind Schuhbecks Gewürzläden in Hamburg und München und seit 2011 auch in Rosenheim.

Welches Gewürz – ob seiner gesundheitlichen Wirkung oder seines Geschmacks wegen – ist im Frühling Ihr Favorit?

Ich mag den Bärlauch einfach gern. Das ist so der erste aromatische Kick nach dem Winter. Beim Sammeln muss man nur darauf achten, dass die Blätter nach Knoblauch riechen. Wenn man sich nicht sicher ist: einfach dran schnuppern, so kann man sie nicht mit Herbstzeitlosen oder Maiglöckchenblättern verwechseln. Bärlauch hat alle guten gesundheitlichen Eigenschaften vom Knoblauch, er regt die Durchblutung an, bringt das Immunsystem auf Trab – aber er schmeckt nicht so durchdringlich wie der Knoblauch. Deshalb mögen ihn auch viele Leute gern, die bei Knoblauch eher vorsichtig sind. Man kann mit Bärlauch auch ein Pesto machen. Mit Nudeln oder zu Pellkartoffeln oder in Quark oder Frischkäse gerührt, ergibt das ein schnelles, leichtes, aromatisches und gesundes Frühlingsessen.

Sie haben Geschäfte in München und – neu – auch in Rosenheim. Was ist das Besondere der Schuhbeck-Gewürzläden?

Alles, was unser Leben bunt und sonnig macht, hilft uns, dass wir gut durch den Alltag kommen. Deshalb habe ich meine Läden auch so gestaltet, dass die Leute dort in aller Ruhe schnuppern, probieren, schauen und sich inspirieren lassen können. Und klar: ob in Hamburg, Rosenheim oder München – in meine Gewürzläden kommt man ebenerdig hinein. Weil die Räume großzügig angelegt sind, kann man sich in ihnen gut bewegen, ob mit oder ohne Gehhilfe, mit oder ohne Rollstuhl. Natürlich hilft das Personal jederzeit, den Aufenthalt im Laden angenehm zu gestalten – man bekommt immer Hilfe und Unterstützung, jeder ist herzlich willkommen. Und wenn es mir gelingt, mit meinen Gewürzen ein bisschen Lebensfreude zu schenken, dann ist das auch für mich ein Geschenk.

Interview: Grit Finauer



Rosmarin