

Unser täglich Brot gib uns heute - Wie steht es um unsere Ernährung in der Zukunft?

Gespräch

von Alfons Schuhbeck, Starkoch in München,

mit Dr. Lutz Spandau, Vorstand der Allianz Umweltstiftung,

bei den Benediktbeurer Gesprächen der Allianz Umweltstiftung 2003.

Spandau: Herr Schuhbeck, Larveneintopf, Ameisencrispies, Käferspießchen, gekocht, getrocknet oder geröstet? Wie sieht der Gaumenkitzel der Zukunft aus?

Nun gut, da ist jeder seines eigenen Glückes Schmied. Jeder kann im Grunde kochen, was er will.

Spandau: Wenn ich eben richtig zugehört habe, ist es heute oft schon so, dass man gar nicht mehr kochen möchte, weil einkaufen, vorbereiten, kochen, und danach das lästige Abspülen und Säubern so lästig sind, dass man doch lieber zu Schuhbecks geht.

Ja, das wär mir angenehm... Wir haben nachgemacht, was die Franzosen uns vorgemacht haben. Um Lyon herum gibt es eine Menge feiner Dinge wie Trüffel, wie Bresse-Hühner usw., und man darf zum Beispiel die Gänse stopfen. Bald entstanden neue Restaurants, es waren tolle Köche, die das gemacht haben. Ich hab' mich dann zu der Zeit für das Regionale entschieden und mir zum ersten Mal über die Gartechnik - und das ist ganz was entscheidendes - meine Gedanken gemacht: Muss es den in einer Küche immer gut riechen? In einer Küche, in der es gut riecht, ist gesundheitlich und geschmacklich im Topf nichts mehr drin. Denn alles, was rausgeht, geht ja nie mehr zurück. Das heißt, wenn ich zu heiß koche, dann ist nichts mehr drin. Jeder weiß, dass Vitamine bei 90 Grad absterben. Wenn's da so brodelt und bruzzelt und man am Sonntag in ein fünfstöckiges Haus geht, dann weiß man, im ersten Stock, da passiert noch gar nichts, die schlafen noch, im zweiten versuchen sie sich an einem Omelette, das riecht man bereits, und im dritten Stock wird das Gulasch zweimal angebrannt sein, und im vierten sind's wahrscheinlich im Urlaub.

Wie auch immer, die Temperatur spielt eine ausschlaggebende Rolle und für mich gibt es drei Dinge, die ganz wichtig sind. Das erste ist, ein gutes Produkt zu bekommen ist heute wahnsinnig schwer. Das Problem haben nicht nur Sie, die zum Einkaufen gehen und das Produkt mit dem Auge kaufen, weil Sie sagen, "Mei,

des Fleisch is vielleicht schee!". Dann kaufen Sie natürlich das Fleisch, das so schön ist, dieses Fleisch ist aber grade zehn Minuten alt, und wenn Sie das in die Pfanne legen, dann wird das Fleisch sagen: "Du kannst mir den Schuh aufblasen, hart bin ich, ich will noch gar nicht." Also müsste das Fleisch in erster Linie mal reifen.

Frischfleisch

Jetzt hat der Metzger das Problem, dass er in erster Linie ein möglichst frisches Fleisch braucht, um eine gute Wurst zu machen. Der Koch braucht aber ein vorgereiftes Fleisch, das mürb ist und da kommen diese Methoden wie Einbeizen, Einlegen ins Spiel. Als Boeuf la mode oder Boeuf à la mode, das jeder kennt, haben die Franzosen das Fleisch in Rotwein und Cognac gelegt, die Bayern haben's dann, wie's das gesehen haben, wie der Napoleon da durchgedüst ist in Richtung Moskau, in Weißwein gelegt, weil wir in Franken sehr viel Weißwein hatten. Bald ist man aber dann draufgekommen, dass das ein Schmarrn ist, dann haben wir's auch wieder in Rotwein gelegt. Die Norddeutschen haben das nicht ganz verstanden, die haben's dann in Essig gelegt. Mittlerweile haben's des auch wieder gut hibracht, aber dafür haben's den Soßenlebkuchen reingetan. Also, es ist so, Rindfleisch sollte eigentlich fünfzehn bis zwanzig Tage reifen können und damit haben wir das Problem: wenn das argentinische oder das brasilianische Fleisch kommt, heißt es, es ist besser. Das ist nicht besser, sondern das hat die Möglichkeit, auf dem Schiff, mit dem es rüberkommt, in diesen Reiferäumen zu reifen, und dabei wird es etwas mürber, weicher. Wenn wir das Fleisch richtig reifen lassen würden, dann hätten Sie ein kleineres Problem, wenn Sie es nicht, und jetzt kommt der zweite Punkt, zu heiß kochen würden.

Gewürze

Also, wir kochen eigentlich alles nur noch mit 50 Prozent der Energie, um das Produkt kontrollieren zu können. Denkt man an den Spruch mit dem Geruch in der Küche, dann weiß man eh schon, was los ist. Jetzt kommt das Dritte, und das ist das Entscheidende. Es gibt Lokale, in die gehen Sie, und da fühlen Sie sich wohl, und nach dem anderen rollen Sie sich die ganze Nacht im Bett wie ein Verrückter, weil Sie das, was Sie gegessen haben, nicht richtig verdaut haben. Das liegt an den Gewürzen. Wenn Sie zehn Köchen die gleiche Rezeptur geben, dann schmeckt's bei jedem anders. Die Frage ist, wann gebe ich was hinein. Bei den Gewürzen ist es genauso wie bei den Menschen, den einen kanns't glei niederschmusen und dem andern kannst glei oane neihaun. Es gibt Gewürze, die sich mögen und Gewürze, die sich nicht mögen. Und es gibt Häuptlingsgewürze und es gibt Indianergewürze. Aber ein Gewürz lebt nicht länger als fünfzehn Minuten, dann ist es medizinisch gesehen nicht mehr existent.

Die Aufgabe eines Gewürzes ist, den Magen- und Darmtrakt keimfrei zu halten. Wenn ich zwei Stunden lang ein Gewürz mitkoche, wie soll denn das dann keimfrei halten? Das ist ja froh, wenn es in dem Topf überhaupt überlebt. Wenn sich die Leute aber einen Tee machen, dann achten sie sehr wohl darauf, dass er sechs, sieben, acht oder neun Minuten zieht. Das gleiche Gewürz im Tee darf nur sieben Minuten ziehen, aber beim Essen ist es zwei Stunden drin. Damit ist es nicht mehr existent und man fühlt sich einfach nicht mehr wohl. Das ist ein ganz entscheidender Punkt, sehr respektvoll mit den Dingen umzugehen. Man sollte ein gutes Produkt kaufen, das man schonend behandelt, und mit den richtigen Gewürzen oder zumindest zum Schluss würzt, denn dann verdaut man das viel, viel besser und man fühlt sich viel, viel wohler. Es gibt Gewürze, wie den Cayenne-Pfeffer, der den Speichelfluss bis zum Zehnfachen anregt, den weißen Pfeffer, der meistens dumpf schmeckt, den schwarzen Pfeffer, der sehr aggressiv ist, und so kann man mit Hilfe der Pfeffersorten, von denen es vielleicht zwanzig, dreißig verschiedene gibt, ein Gericht komplett in eine andere Richtung steuern kann, ohne dass man es vielleicht weiß.

Zum Beispiel Thymian: in den südlichen Ländern bauen die Ameisen auf den Ameisenhaufen Thymian an, weil der Thymian den Ameisenstock keimfrei hält. Hier sieht man, welche Wirkung Kräuter haben. Sie werden beim Kochen allerdings oft viel zu stark belastet und können ihre Persönlichkeit gar nicht richtig preisgeben.

Einkauf

Spandau: Also, meine Damen und Herren, wir sind immer noch beim gleichen Thema, und ich denke, das was Herrn Haure-Petersen, Herrn Schweisfurth und Herrn Schuhbeck verbindet, ist, dass alle für ihre Kunden makellose Ware und das beste Produkt anbieten wollen. Das ist bei allen dreien bestens zum Ausdruck gekommen, nur gibt es sehr unterschiedliche Herangehensweisen. Ist es nicht auch so, dass wir normalen Menschen - als Nicht-Sterne-Köche oder Nichterzeuger - durch die Werbung ein bisschen verdorben werden? Es sollte doch am Salat noch der Tautropfen glänzen oder die Semmeln sollten immer ofenfrisch sein. Verstellt der Werbekult um unsere Lebensmittel nicht mittlerweile den Blick für Qualität? Wenn Sie, Herr Schuhbeck, einkaufen gehen, brauchen Sie ja auch hochwertige Materialien. Wie erkennen Sie denn hochwertige Materialien, wo kaufen Sie wie ein und woher wissen Sie, dass das, was Sie einkaufen überhaupt die Qualität hat, um daraus dann mit Ihren künstlerischen Fähigkeiten etwas ganz Besonderes zu kreieren?

Also, der Einkauf von Fisch ist letztendlich einfach, weil frischer Fisch riecht nicht nach Fisch. Und wenn's fischelt, dann kann man die Sache eigentlich als erledigt betrachten. Jetzt können Sie natürlich nicht ins Fischgeschäft gehen und auf jeden Fisch draufhauen, ob die Delle rausgeht oder ob er Sie anzinkert oder ob er mit der Flosse noch schwanzelt das geht nicht. Aber es gibt Geschäfte, die einen gewissen Anspruch haben.

Was ich allerweil kritisiere ist, dass der Endverbraucher nicht kritisch genug ist, die meisten lassen sich alles aufbinden. Man weiß genau, dass der Salat zuhause braun ist, aber wenn man ihn kauft ist er grün, weil die Lampen ihn so schön beleuchten. Man weiß genau, dass er jede Viertelstunde mit Wasser und Sprengelanlagen angespritzt wird, aber ich glaub, des braucht der Verbraucher, der braucht oane drauf, er will des so haben. Die Leute, die das nicht wollen oder die die Möglichkeit haben, zuhause sich selber etwas anzubauen, weil's an Garten ham, die wissen überhaupt erst einmal, wie ein Tomatenbrot schmecken kann. Das wissen wir ja im Grunde gar nicht mehr. Wenn Sie heute in München in die Großmarkthalle gehen und zu den Italienern sagen, "Du zeig mir mal, wie a g'scheide Tomate schmeckt", na dann wird er sagen, "Da musst amal hergehen, musst a paar Fünferl mehrer zahlen oder a Zehnerl und dann zeig ich Dir mal, wie die Tomate schmeckt." Die verkauft er nicht, weil's keiner kauft. Sie kaufen alle spottbillig. Ich hab mal in Reichenhall einen Metzger gehabt, den hab ich ein Jahr lang angebettelt, das Fleisch doch reifen zu lassen und zwei Kategorien anzubieten. Und er hat gesagt: Du wirst sehen das geht nicht, da brauchst gar nicht anzufangen, aber letztendlich hat er's gemacht. Leider, leider hat er Recht gehabt. Die vorgereifte Ware ist liegengeblieben und das glänzend schöne, mit Salzwasser abgewaschene Fleisch wurde von den Leuten gekauft.

Keine Ahnung

Man muss wirklich sagen, manche Leute haben überhaupt keine Ahnung. Die essen irgendwas und sagen "Des is doch super". Dann denk i mir, "Sag amoi, spinnt der, was is'n da super?" Da foin da ja die eingeschaubten Zähne zwoamoi raus, ja, so zäh is des. Aber anscheinend kennt's der net anders. Wissen's, der kennt des net anders. Und neulich hatte ich einen Gast, der hat g'sagt, "Sie, bei meiner Frau zuhause schmeckt diese Fleischsuppe ganz anders!". Dann wollt ich schon sagen, "Dei' Oide liegt, verstehst, immer auf der Liege, lasst sich die Sonna auf den Bauch scheinen, nimmt dann des Puiverl, dreht's dreimal im Wasser um und mir Deppen kochen das Fleisch aus. Des schmeckt natürlich anders als eine Instantbrühe." Nur er hat's net kennt. Des war des Problem.

Spandau: Waren Sie schon mal bei Pizza-Hut?

Ja, des kann scho sein, ja. Und i muss Ihnen ganz ehrlich sagen, weil ma zuerst vom Schweinebraten gesprochen haben, und dass die bayerische Kultur den Bach runtergeht, dann muss ich natürlich vehement einschreiten und sagen, ich glaube, dass in den letzten zwanzig Jahren wahnsinnig viel passiert ist. Gerade auch im zweiten Glied der Köche, die jetzt zuhause so a Wirtshäusl haben und sich unglaublich bemühen. Manchmal kommen dabei Kombinationen heraus, die a bisserl schräg sind, aber trotzdem, sie bemühen sich alles auf's richtige Gleis zu bringen. Und wenn man heute zu Pizza-Hut oder wo auch immer, hinget, dann ist es tatsächlich so, dass so mancher Gastronom von der Sauberkeit dieser Betriebe lernen könnte. Wenn man heute beim Mc Donalds an Hamburger isst, und der ist länger als fünfzehn Minuten da hinten - länger hält der eh net aus, dann is er scho wie a eingeweichte Semmel - dann sieht man, wie hygienisch es hinter den Kulissen zugeht. So manches Mal werden Sie an einem Wirtshaus vorbeifahren und sagen, "oh je, oh je, is grad der Fisch in der Friteuse oder san's die Pommes Frites." Oft weiß man es nicht. Die Hygiene in einer Küche ist sehr, sehr wichtig. Deshalb ist die Toilette manchmal schon das erste, wo ma sagt, "Geh ma glei wieder, zum Bisln geht's, aber zum Essen net."

Konkurrenz

Spandau: Wir haben vorhin von Herrn Haure-Petersen auch gehört, dass es eine wesentliche Grundlage seiner Kette ist, dass der Trend immer mehr vom Restaurantbesuch wieder zur Gastlichkeit im trauten Heim geht. Das hängt auch damit zusammen, er hat's ausgeführt, dass man in konjunkturschwachen Zeiten eher das Geld beieinander hält als es für gutes Essen auszugeben. Ein Restaurantbesuch kostet auch Zeit und manchmal ist es einfach bequemer, schnell in den Laden zu gehen, einzukaufen und sich zuhause etwas herzurichten. Ihre Sendung trägt ja letztlich auch dazu bei. Im Jahr 2000 wurden zum Beispiel über 23 Millionen Kochbücher bei uns verkauft, es gibt mittlerweile über hundert Sendungen mit Sterne-Köchen im Fernsehen, das animiert uns doch dazu, zuhause zu bleiben. Machen Sie sich selbst Konkurrenz?

Na, überhaupt nicht. Ich hab' in München eine Kochschule und seit ungefähr drei Monaten hab' ich in München ein Restaurant, des is am Platzl, direkt neben dem Hofbräuhaus, das passt wunderbar zusammen. Noch etwas ist im Trend, ich merke das bei den Kochkursen: Früher waren die Teilnehmer zu 70 Prozent Frauen und zu 30 Prozent Männer, heute sind mindestens 70 Prozent Männer und 30 Prozent Frauen. Also man sieht, dass die Männer das Kochen a bisserl zu ihrem Hobby gemacht haben. Mir kommt's langsam so vor, dass Kochen scho bald wie Golfen is, des sollst heit scho können, und man merkt dabei, wie kritisch

Hobbyköche sind. Da könnte so mancher Profikoch seine Schürze auszieh'n, was die Leute zuhause aus so einem kleinen Stück Fleisch zambringen. Weil sie eben mit einer gewissen Liebe, mit einem gewissen Respekt an diese Dinge herangehen.

Es gibt natürlich heute viele Kochbücher und manchmal geht's mir so, dass ich a Kochbuch anschau, den Titel lies und mir dann denk welchen Komplex hat der Koch jetzt, dass er so was zamschreibt. Die Gefahr ist, dass man nicht ein Kochbuch für Köche macht, sondern ein Kochbuch, des man nachvollziehen kann. Wenn Sie heute zum Einkaufen gehen, dann sollten Sie des kriagn am Eck, was da drin steht. Wenn Sie erst nach Paris fahr'n müssen, um des Produkt zu besorgen, und dann nach Wien, weil'S vielleicht den Sauerampfer da kaufen müssen, dann macht das Kochen keinen Spaß mehr. Und ich hoffe, dass jetzt wieder Küchen gebaut werden, die ein Zusammensitzen fördern, wissen'S, in denen a Glasl in d' Hand gnomma wird und auch mal "Dankeschön" gsagt wird oder irgendwas Nettos.

Unser Problem in Bayern war eher, dass wir um neun Uhr die Gastronomie zugesperrt ham und aufgestuht ham, und wenn'st neiganga bist und g'sagt hast, "Sie, entschuldigen'S, kriagat i no a Bier?" war die Antwort "Ah, des woas i jetz net, jetzt schau'n'S doch moi her, also eigentlich, der Koch, der hod Sie scho umzogn, also". Und der Italiener ums Eck hat g'sagt: "Ja kommen's halt rein, setzn'S Eana her, was woin'S denn." Der fangt erst an.

Spargelzeit

Heut hat sich alles a bisserl verschoben. Also des is net so, dass wir am Runterrutschen san, natürlich hat sich alles a bisserl verändert. Zum Beispiel kann man die Jahreszeiten nicht mehr so einhalten. Wenn Sie heute sagen, zur Spargelsaison mag i an Spargel, dann sagt der andere, "i mag eigentlich gar koan mehr, weil i ihn scho seit zwei Monat esse." Das ist so, weil mit der Saison scho zu weit vorgegriffen ist. Aber, wenn Spargelsaison ist, dann kann man sich an guten Spargel kaufen aus der Region, damit die Leut mal merken, wie Spargel wirklich schmecken kann. Dann gibt es verschiedene Gararten für Spargel. Ma muas net immer so kochen, dass er von hoibe sechse runterhängt und ewig so dohängt, sondern es gibt ja a Möglichkeiten, dass der Spargel no nach Spargel ausschaut. Damit samma wieder bei der Temperatur, da samma beim Gefühl, beim Respekt, und wenn ma den Spargel amoi anbrät a bisserl, und dann in sich ziehen lässt, vielleicht an Hauch Puderzucker drauftut, damit dieses Bittere rausgeht und dies bei milder Temperatur macht, dann woas i zum ersten Mal wieder, wie Spargel schmecken kann. Und es müssen nicht immer zwanzig Beilagen sein.

Bei einer Speisekarte, auf der zwanzig Beilagen stehen, woas i, der Koch, der is unsicher, der traut sich nichts machen. Auf einer Speisekarte, wo alles überbacken, überkrustet und eingewickelt ist, können'S davon ausgehen, dass der Koch so (Geste Kopf wegdrehen und Handschütteln) Grias Gott zu Eana sagt, weil er a kompletter Komplexer ist, jemand der sich nix herzeigen traut. Der sagt, "schau her, so schaugt's aus, des isst jetza da."

Heute kann ma davon ausgehen, dass wenn jemand a gute Kartoffelsuppe kochen kann, dann kann er kochen. Eine Hummersuppe ist nicht vergleichbar, die hat man in seinem Leben vielleicht einmal gegessen. Und dann schraubt man die Erwartungshaltung so hoch, und wenn einer jetzt so an Koch hat, so an Hanswurschten, der's aus der Dos'n anrührt, dann is ma enttäuscht. Aber an a gute Kartoffelsuppe wirst Di immer erinnern kenna, dass't sagst, mei Mutti oder mei Oma hat die beste g'macht, weil die ham noch mit Liebe gekocht, die Leute ham si hing'stellt, ham ihre Zeit geopfert und ham des wirklich über Stunden gemacht. A bisserl dürfte des wieder bei uns miteinzieh'n in unser Herz, dass ma sagt, ich hab jetzt für Dich was gekocht, des is wertvoller wie mancher schnell gekaufte Blumenstrauß, den ma hinstellt, und woas gar net, was er kost' hat, weil 'n der Chauffeur abg'holt hat. Aber so ungefähr ist es: "Mei Oide hat jetz wieder was, jetz gibt's wieder 14 Tag a Ruah. Des geht neda."

Diäten

Wenn man heute diese ganzen Diäten anschaut, die es gibt, ja, also nicht die, die man kohlemäßig kriagt, sondern des rauf und runter, dann gibt es keine Diät, die funktioniert. Es gibt nur eine ausgewogene Ernährung. Wenn man von allem a bisserl was isst und wenn man was versteht von Vitaminen, dann isst ma unbewusst gesund, wenn man zur richtigen Zeit das richtige nimmt. Bärlauch, gibt's seit hunderten von Jahren. Jetzt ist er wieder bekannt, weil man' fünfmal im Fernsehen rauf und runter bügelt ham. Ja, jetzt gibt's nur noch Bärlauch und nochmal Bärlauch, und jeder isst nur no Bärlauch, bis eam die Wimmerl im G'sicht stengan, des nützt ja a nix.. Oder die Ananas-Diät. Da kriegst ja nur noch lauter Furunkel vor lauter Ananas, und dann haun se si die Kartoffel-Diät nei, weil's g'hert ham, Kalium schwemmt Natrium aus. Des ist dann ganz toll, denn dann gibt's nur no Kartoffel, bis er solchane Backen hat. Letztendlich g'hört zu a g'scheiden Diät, wenn man's Diät nennen mag, a Glaserl Wein, a Glaserl Bier, ausgewogene Ernährung, und jetzt kommt was ganz was wichtiges: Man muss seinen Arsch a bisserl bewegen. Dann rührt sich was, dann geht das Fett a bisserl runter. Aber wenn man nur immer mit'm Trainingsanzug beim Fenster rausschaut und sagt: "Hoffentlich regnt's glei", dann geht's Fett nicht runter. Ich sag Ihnen, mir is oana liaba, der a Kilo mehrer hat, als a so a rachitischer Boandlkramer, der nur an de Kerndl rumzuzlt und glaubt, er lebt gesund

und zum Lacha in Keller obe geht. Denn genau so schaugt er nämlich a aus. Jemand, der sein Gewicht schwer runterbringt, der ist gesund, aber jemand, der's nimmer naufbringt, der is krank.

Gesunde Ernährung

Spandau: Also, wenn jetzt über 70 Prozent Männer in Ihren Kochkursen sind, dann erledigt sich ja auch bald die Sache mit den Blumen, und das Problem, dass der Chauffeur sie holt. Was kriegen wir denn stattdessen, Pralinen? Oder erhalten wir den Hinweis, dass wir vielleicht doch mehr auf eine ausgewogene Ernährung achten sollen, weil es bei uns eine Überernährung und Mangelernährung gleichzeitig gibt? Eine Überernährung, weil zuviel Fett, zuviel Fleisch- und zuviel Wustwaren konsumiert werden und eine Mangelernährung, weil wir zuwenig Obst, Ballaststoffe und Gemüse essen. Herr Schuhbeck hat eben gesagt, eine gesunde Ernährung heißt nicht, dass man asketisch leben und zum Lachen in den Keller gehen muss. Was würde mich denn bei Ihnen erwarten, ich hab die Zeit ja nicht, aber unterstellen wir mal, ich würde zu Ihnen in den Kochkurs kommen. Der findet wahrscheinlich von drei bis fünf statt, aber da arbeiten wir noch.

Jetzt ham's was Wichtiges g'sagt. "Ich hab die Zeit nicht".

Spandau: Ich hab's gewusst, das das jetzt kommt, deswegen hab ich's gesagt.

Aber wenn's um sein Auto gehen würde und des den Kundendienst machen müsste, dann darf er keinen Kilometer überziehen. Und wenn Öl ins Auto kommt, dann gibt's nicht a Nullachtfuchzehn-Öl, sondern da gibt's das beste Öl. Zuhause hat er aber den größten Dreck stehen, weil da sieht ja keiner, was er hineingluckert, aber 's Auto braucht natürlich a ganz a tolles Öl. Des is unser Problem. Wenn wir von Gesundheit reden, dann geh ma erst dann zum Arzt, wenn ois im Eimer is. Aber beim Auto kriagn ma jetzt ein Scheckheft mit, und dann macht's tüt tüt, no drei Kilometer, no zwoa Kilometer, und dann geht die Rostschüssl nimmer, dann musst sofort in die Werkstatt fahr'n, dann werd's wieder herg'richt, aber selber geht man nie in die Werkstatt. Man geht erst immer dann in d' Werkstatt, wenn ois z'spät is.

Aber, wenn man sich, wie g'sagt, unbewusst richtig ernährt, und nicht glaubt, dass Vitamin C nur in der Orange drin ist - es ist fünfmal soviel Vitamin C in einer roten Paprikaschote als in einer Orange, wenn man sie zur richtigen Zeit isst - dann hat man das Problem überhaupt nicht, das man einen Mangel hat. Und jemand der Tabletten braucht, der sollte sich mal an Dampfstrahler für sein Hirn kaufen und a bisserl rumspritzen und da werd er merka, dass er so manche Tablette nicht braucht. Denn sich wohlfühlen, geht

auch vom Kopf aus. Wenn i heut an Teller wunderschön angerichtet seh', wo ich Angst hab', dass i nei stich, dann läuft mir das Wasser nicht zusammen, sondern dann g'friert's ma im Mund ein. Aber wenn i heit an Teller sieh, wo i ma sag, da mechat i jetz glei nei beiß'n, dann beginnt der Stoffwechsel bereits, sich zu aktivieren, und dann verdau ich des alles viel besser. Dann is a Schweinsbrat'n manchmal g'sünder als a auszuzelter Spinat oder irgendein Salat, der scho drei Wochen am Markt liegt.

Spandau: Herr Schubeck, des Gespräch hat nicht nur mir, sondern auch unseren Gästen neue Erkenntnisse gebracht und sehr viel Spaß gemacht. Vielen Dank.