

**» Kochen funktioniert nur, wenn man locker an die Sache heran geht.**

Koch Martin Straub zu den Teilnehmern seines asiatischen Kochkurses

## Asiatische Vielfalt begeistert

Wie Martin Straub in seinem Kochkurs die Angst vor dem Kochen nimmt

**Achtung. Diesen Text sollten sie nicht lesen, wenn Sie Hunger haben. Im Restaurant Straubs Krone in Bildechingen gibt Inhaber Martin Straub samstags einen Kochkurs für asiatische Speisen – nicht nur für Küchenprofis.**

PHILIP ZIEGLER

**Horb.** Üblicherweise beschweren sich die Gäste, wenn sie vier Stunden lang auf ihr Essen warten müssen. Beim Asiatischen Kochkurs in Straubs Krone blickt man dagegen nur in zufriedene Gesichter.

Rund vier Stunden lang wird geschnibbelt, angeschwitzt, abgelöscht und abgeschmeckt. Die Kursteilnehmer werkeln unter Martin Straubs Anleitung in der offenen Küche im Restaurant, in der Straub auch vor seinen Gästen kocht. Anstatt sich an Floskeln à la „Das Wasser läuft im Mund zusammen“, aufzuhängen, sollte man lieber das Menü sprechen lassen: Auf einen Glasnudelsalat mit Chili und Rindfleisch folgt eine Thai-Curry-Suppe mit Garnelen, die auf frisches Zitronengras gespießt sind. Hauptspeise ist der Asia-Klassiker Chicken Teriyaki mit Wok-Gemüse und Eiernudeln. Gekrönt wird das Menü von einem Sago-Pudding mit Mango-Ragout und Sesamkaramell.

Der Blick auf das Rezept erschlägt den Ungerlenen zunächst. Doch Straub versichert, dass Vorkenntnisse nicht nötig seien. „Es geht auch darum, den Leuten die Angst zu nehmen“, sagt Martin Straub. „Kochen funktioniert nur, wenn man locker an die Sache heran geht.“ Große Katastrophen habe es in seinen Kursen noch nicht gegeben. „Allerhöchstens“, schmunzelt Straub, „dass der Pudding nicht so fest wurde, dass man ihn stürzen konnte.“

Nicht nur den Unterschied zwischen Currypulver und Currypaste erklärt der Koch. Er verrät auch ungewöhnliche Tricks: Beispielsweise empfiehlt er – auch für Tomatensaucen – Zwiebeln mit einem bisschen braunem Zucker anzubraten.

Die Kursteilnehmer bereiten Gerichte zu, die teilweise auch auf der Karte der Krone stehen. „Ich vermeide da nichts, wir kochen so,



Koch Martin Straub (2. von links) zeigt drei Kursteilnehmern die Vielfalt der asiatischen Küche.

Bilder: Kuball

wie ich auch alleine kochen würde“, versichert Straub. Mehrfach animiert er seine Schüler zur Variation der Rezepte. Wer beispielsweise keinen Maracujasaft zuhause hat, kann diesen durch gewöhnlichen Orangensaft ersetzen.

Aus seiner Zeit als Koch in einem asiatischen Restaurant hat Straub viele Anregungen mitgenommen. Die asiatische Küche biete sich zu dieser Jahreszeit besonders an, da die Zutaten für westliche Gerichte zu dieser Jahreszeit nicht in vernünftiger Qualität verfügbar seien. Dagegen fasziniert das Chinesische oder Thailändische durch eine Vielzahl an ungewohnten Aromen. Lauch, Shiitake-Pilze, Paprika, Zwiebeln und Mangos kennt der Deutsche in der Regel. Doch an frisches Zitronengras ist der Gaumen meist ebenso wenig gewöhnt wie

an scharfe Currypaste und Soja-, Fisch- oder Hoisin Sauce. Die Rezepte sind allerdings so angepasst, dass man sie auch als Verfechter europäischer Küche verträgt. Durch behutsamen Einsatz von Curry und Chili entsteht zum Beispiel eine leichte Schärfe im Mundraum, die aber nicht unangenehm brennt.

Unter der Vielzahl der Asia-Restaurants gebe es mittlerweile zu wenig Abwechslung. „Mittlerweile schmeckt bei vielen Chinesen alles wie auf einem Topf“, kritisiert er – trotz vielfältiger Möglichkeiten.

„Normalerweise schnibbel ich zuhause bloß – das wird sich jetzt wohl ändern“, sagt Teilnehmer Raffael Gross beim gemeinsamen Mahl zum Abschluss. Er und Jens Schuberth kündigen bereits an, Straubs Kochkurse weiterhin zu besuchen. 68 Euro lassen sich die Teilnehmer

die Lehrstunde kosten. Zwei Kurse pro Monat plant Straub. Vor zwei Jahren habe er bereits einzelne Einheiten angeboten. Mit dem neuen Anlauf will er ausgleichen, dass sein Restaurant am Samstagmittag verhältnismäßig schwächer besucht wird. Ab Mitte April gibt er – passend zur Saison – Unterricht im Umgang mit Spargel, Rhabarber und Bärlauch. Fisch- und Fleischgerichte bieten sich dagegen im Sommer an, im Herbst stehen Wild und Herbstgemüse auf der Speisekarte.

Über die Facebook-Seite des Restaurants macht er auf freie Plätze in den Kursen aufmerksam. Der Termin in der Folgewoche ist mit sieben Leuten bereits mehr als ausgebucht. Was der Beliebtheit der Kurse wohl zuzuspielt, ist, dass man nicht selber spülen muss.

## AUSSERDEM

Was für ein Frühlingvormittag! Die Sonne schien durchs Fenster, ich sah hinaus: Strahlend blauer Himmel. Aber irgendwie leuchtete da mehr als sonst am Firmament. Zunächst hielt ich es für eine Reflexion in den (selbstverständlich doppelt verglasten) Fensterscheiben. Nein, das war keine Spiegelung. Ich öffnete das Fenster. Die Milchstraße! Am helllichten Tag? Unzählige silbrige Punkte funkelten deutlich im Nordosten über der Tübingen Innenstadt. Sterne trotz Sonnenschein – das geht nicht. Doch das

## Die dunkle Bedrohung

riesige Sternbild kümmerte das wenig, es strahlte mich an.

Was konnte das sein? Satelliten? Weltraummüll, der beim Eintritt in die Atmosphäre verglüht? Mir fiel die düstere Melodie aus „Krieg der Sterne“ ein. Bahm-bamm-badahn – die Raumschiffe kommen, Darth Vader an Bord. Mir fiel zum Glück auch ein befreundeter Astrophysiker ein, er hatte sicher eine simple Erklärung parat. Ganz Analytiker klopfte er am Telefon die Fakten ab: Wie groß ist die Erscheinung, in Daumen nagel-Flächen gemessen? Puh, schon einige, 50 Sterne waren es mindestens. Bewegten sie sich? Glaub nicht. Wie lange waren sie zu sehen? Für zwei Fotos hatte es gereicht, als ich ein paar Minuten später wieder hinaussah, waren die Sterne weg. Ich schickte ihm die Fotos. Er wusste keine Erklärung.

Mir wurde langsam mulmig zumute. Letztens lief Lars von Trier Film „Melancholia“ im Fernsehen. Er hält, was der Titel verspricht: Seine bedrückende Wirkung verfehlt

er genauso wenig, wie der Planet die Erde in dem Untergangsszenario. Keine gute Grundlage also. Die dunkle Bedrohung. Mein mulmiges Gefühl dehnte sich aus wie ein schwarzes Loch, das alle Sorglosigkeit dieses lauen Sonnenvormittags einsog. War heute der Tag der Tage? Sollten wir Erdenbürger Besuch bekommen? Sollte ausgerechnet heute alles zu Ende gehen? Vielleicht vorsichtshalber alle Menschen anrufen, die mir wichtig waren?

Ach quatsch, wenn dieser Tag filmreif würde, dann sollte es kein bedrohlicher Science-Fiction werden. Nein, dann eine leicht verdauliche Komödie. Doch die Sichtung lag mir schwer im Magen. Ich musste jemanden finden, der mir eine Erklärung liefern konnte. Ich rief bei der Astronomischen Vereinigung an. Die kennen sich mit Himmelsphänomenen bestens aus. Ich stieß auf großes Interesse. Ja, das sehe tatsächlich aus wie Sterne! Doch eine Erklärung fand man auch hier nicht.

Wenige Tage später sorgte wiederum ein Himmelsphänomen für Aufsehen, als eine grüne Lichtspur mit Donnerhall den Himmel durchzog. Dafür gab es eine Erklärung. Auch heute Vormittag weiß ich, warum sich die Sonne verdunkelt. Doch was war mit meinem unerklärlichen Phänomen? Beim Mittagessen erzählte ich einem Kollegen davon. Er brauchte nicht lange zu überlegen: An jenem Vormittag gab es doch an der Walter-Erbe-Realschule in der Südstadt diese luftige Werbe-Aktion. Da hatte ich plötzlich eine neue Melodie im Kopf: „99 Luftballons auf ihrem Weg zum Horizont, hielt man für Ufos aus dem All...“ MADELEINE WEGNER

## Bläsermusik für die Kirchenorgel

**Horb.** Ein festliches Bläserkonzert in der Liebfrauenkirche gibt am Samstag, 28. März, ab 20 Uhr der Posauenchor Bergfelden unter seinem Dirigenten Bernd Kläiber um 20 Uhr. Da sich dieses Jahr die Geburtstage von Georg Friedrich Händel und Johann Sebastian Bach zum 330. Mal jähren, wird das Musikprogramm hauptsächlich aus Werken

dieser beiden Barockkomponisten bestehen. Außerdem werden die Bläserfamilien, von Hermann Schupp an der Gitarre begleitet, zwei Chorsätze beitragen. Der Bergfelder Posauenchor hat schon mehrmals zu Gunsten der Stiftskirchenorgel Konzerte gegeben und die Zuhörer jedes Mal mit interessanten Bläserarrangements begeistert.

## Vor 40 Jahren

**SULZ, 25. März '75:** „Schiedsrichter aus Passion: Einen ‚Fernsehstar‘ aus dem Raum Sulz konnte man am vergangenen Sonntag im ZDF sehen: Karl Gaus aus Empfinger, Schiedsrichter der II. Bundesliga, der am Sonntag das Spiel TSV 1860 München gegen die SpVgg Fürth leitete. Vor 20 000 Zuschauern hatte der ‚wackere‘ Empfänger seine Entscheidungen zu vertreten.“

**HORB/FREUDENSTADT, 25. März '75:** „Der Sportkreis Freudenstadt, der 1973 in den Grenzen des neuen Landkreises Freudenstadt neu gebildet worden war, legt jetzt erstmals eine ‚Arbeitshilfe für Jugendleiter‘ vor. Mit Hilfe dieses Katalogs will die Sportkreisleitung allen in der Jugendarbeit tätigen Personen helfen, Termine zu koordinieren und ihnen wichtige Tipps und Anregungen geben.“

**FREUDENSTADT, 26. März '75:** „Wie vor zwei Jahren verteilt die Kreisverkehrswacht Freudenstadt mit Hilfe von – uniformierten – Schülerlotsen am kommenden Ostersonntag in den Städten Freudenstadt und Horb wieder kostenlos Osterfeier mit Ostergrüßkarten an die Kraftfahrer. Die Ostergrüße der Kreisverkehrswacht sollen die Fahrzeugführer zur Rücksichtnahme ermahnen, denn der Gruß lautet: Dein Fahrzeug wird durch Raserei zerbrechlich wie ein Osterei!“

**SULZ, 26. März '75:** „Über einen eventuellen Ankauf der Burgruine Albeck hatte sich schon Ende ver-

gangenen Jahres der Gemeinderat der Stadt Sulz unterhalten. Bürgermeister Wetzler wurde damals beauftragt, hierüber Recherchen anzustellen. Als die Ereignisse in Sulz sich zum Ende des Jahres überschlugen, ist die Burgruine vermutlich wieder etwas in den Hintergrund getreten. So stellte sich heraus, dass angeblich zwei junge Männer aus Sulz im Auftrag des Besitzers Grabungen angestellt hatten, um vielleicht historische wertvolle Gegenstände zu finden. Wie ein Anruf der Redaktion beim Besitzer ergeben hatte, wurden auch Gegenstände gefunden, jedoch ist nicht klar, ob diese tatsächlich einen historischen Wert darstellen.“

**FREUDENSTADT/HORB, 27. März '75:** „Verhandlungen wegen Kiestransport für Autobahn dauern an: Auf die schriftliche Anfrage von MdL Elisabeth Nill (SPD) bei Wirtschaftsminister Eberle wegen des Problems ‚Kieslaster‘ beschied der Minister, dass nach wie vor geplant sei, das Material von der Bundesbahn transportieren zu lassen, sofern die Mehrkosten einigermaßen zu vertreten seien. Das Wirtschaftsministerium rechnet trotzdem noch mit einer Belastung von etwa 120 Lastzügen pro Tag und Richtung, die die BAB Karlsruhe – Stuttgart und die B14 befahren würden.“ wei



Bereit für den Wok: Schon das Gemüseschneiden trennt den Profi vom Amateur.



Das Chicken Teriyaki wird zunächst mariniert, unter anderem mit Zitronengras.

## Beim Verkehrsverein soll es weitergehen

In Altheim wird neuer Vorsitzender gesucht / Walfest wird abgesagt

**Für den Verkehrsverein geht es zunächst ein Jahr weiter. Verein soll anderen Namen mit einer neuen Satzung erhalten, um weiterbestehen zu können. Dies war die Botschaft bei der Hauptversammlung am Freitag im Ochsen.**

MICHAEL HENGER

**Altheim.** Vorsitzender Friedemann Schindele berichtete vor 16 Mitgliedern in seinem Rechenschaftsbericht, dass seine Amtszeit im nächsten Jahr nach 21 Jahren endet. Im letzten Jahr fanden neben der Hockete am 1. Mai, das beliebte Walfest und die Bewirtung beim Adventsbasar statt. Obendrein standen Arbeiten an der Wassertretanlage an. Gestrichen wurden das Wassertretbecken und die Sitzbänke. Mit den Vermietungen der Hütte war der Vorsitzende

zufrieden. Froh war Schindele auch, dass die Wassertretanlage und der See von Vandalismus verschont wurde. Zum Aufgabengebiet des Vereines gehört auch die Pflege der Begrüßungstafeln an den Ortseingängen von Altheim. Der Verein unternahm auch einen Ausflug nach Berlin und Berlin ist eine Reise wert. So ließen sich die Verkehrsvereiner mit einem Trabi kutschieren und dies war wirklich ein super Gag, so Schindele weiter. Toll findet der Vorsitzende auch, dass Vereinsmitglied Wilhelm Becht am See nach dem Rechten schaut. Der Verein zählt derzeit 50 Mitglieder und im Januar fand eine nichtöffentliche außerordentliche Hauptversammlung statt. Die Mehrheit war dafür, dass es weiter gehen soll. Dies ist nun bis nächstes Jahr gesichert. Altheim hat ja keinen Fremdenverkehr mehr und so ist der Vereinszweck weggebrochen. Der Verein reduziert schon

in diesem Jahr ihre Arbeitseinsätze. So findet das seit den 1960er-Jahren beliebte Walfest dieses Jahr nicht statt. Die enorme Arbeitsbelastung können die Vereinsmitglieder nicht mehr stemmen. Für Schindele gibt es nur zwei Möglichkeiten. Entweder auflösen oder die Übernahme durch einen anderen Verein.

Schriftführerin Sandra Fabert erinnerte an die Aktivitäten und Kassierer Michael Fabert musste das Vereinsjahr mit einem Minus abschließen. Das regnerische Wetter beim Walfest war schuld daran. Ortsvorsteher Andreas Bronner dankte dem Verein für die Pflege des Sees und der Wassertretanlage mit Hütte. Diese Anlage findet großen Zuspruch bei den Bürgern und dies weit über Altheims Grenzen hinaus. Er freute sich auch, dass Wilhelm Becht die Seepflege übernommen hat. Für Bronner wäre es falsch

den Verein aufzulösen. Jetzt gilt es eine Lösung zu suchen, damit es weiter geht. Der Verein braucht einen anderen Namen und die Satzung muss überarbeitet werden. Nun gilt es bis zur nächsten Hauptversammlung in einem Jahr einen Vorsitzenden zu finden. Dies muss auch intensiv angegangen werden. Bronner kann es auch nicht verantworten, dass der Verein aufgelöst wird. „Wir brauchen eine gute Lösung, damit es weiter geht“, so Bronner. Er bat deshalb alle Mitglieder an einem Strang zu ziehen.

**Info** Am Karfreitag werden frische und geräucherte Forellen angeboten. Bestellungen nimmt Wilhelm Becht entgegen. Die Bewirtung am 1. Mai bei der Wassertretanlage übernimmt wieder der Verein. Dagegen fällt das Walfest Ende Juli aus. Dafür soll eine Hockete für Vereinsmitglieder stattfinden.