

Tempo-Fritz hat den Appetit auf Bratwürste verloren

Für die Sächsische Zeitung öffnen bekannte Dresdner ihren Kühlschrank. Heute: Fritz Skarbovskis, der Imbiss-Wirt vom Neumarkt.



Kalt erwischt: Fritz Skarbovskis präsentiert seinen Kühlschrank. Der Inhalt wurde vorher garantiert nicht manipuliert, verspricht der 66-Jährige. Das Angebot ist auf den ersten Blick abwechslungsreich: Eier, Milch, Fisch, Joghurt – und eine ordentliche Portion Fleisch und Wurst.

Foto: André Wirsig

Seit zwölf Jahren steht Fritz Skarbovskis mit seinem roten Tempo-Mobil auf dem Neumarkt und bietet Bratwürste und Kaffee an. Bekannt geworden ist er auch, weil er mittlerweile 18-mal seinen Standort auf dem Platz wechseln musste – nicht immer ohne Ärger mit den Behörden. Sein Zuhause ist ein Fachwerkhaus in Niederpoyritz, hier lebt der fünffache Vater mit Frau Edith. Gekocht und gegessen wird gemeinsam – nun gibt es ein Ernährungszeugnis vom Experten.

In Ihrem Kühlschrank sieht es ja sehr abwechslungsreich aus.

Es muss von jedem ein bisschen was da sein. Auch was Fettiges und Wurst. Und Knoblauch mag ich, besonders den eingelegten. Meerrettich ist immer da. Und das hier ist eine Labsal: gegrillte Auberginen im Glas, das besorge ich mir immer im russischen Supermarkt. Und sonst? Gibt's Joghurt, Eier, oft Fisch und immer ein wenig Grünzeug.

Was ist denn die wichtigste Mahlzeit für Sie?

Auf jeden Fall das Frühstück. Da kommen bei mir Vollkornbrote mit Ei und Wurst auf den Tisch. Für

Kalt erwischt

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG



Süßkram bin ich nicht so zu haben und auch das ganze Müslizeug ist mir egal. Ich mag es eher herzhaft.

Also ist Fleisch unverzichtbar? Ich esse gern Fleisch. Nur an Würstchen komme ich nicht mehr ran.

Wenn man jahrelang in einer Imbissbude steht, hat man darauf irgendwann keinen Appetit mehr. Eine Bratwurst verspeise ich nur noch unter Zwang. Und ich habe sogar schon mal ausprobiert, mich vegetarisch zu ernähren. Ein Künstler, der nur ein paar Meter entfernt von meinem Imbisswagen Straßenporträts zeichnet, ist überzeugter Vegetarier und hat mit mir gewettet. Ich sollte zwölf Wochen ohne Fleisch durchhalten. Die ersten Tage waren schrecklich, dann ging es. Letztendlich habe ich es geschafft, durchzuhalten, aber ich fühlte mich danach auch nicht anders oder besser, deshalb bin ich in eine Kneipe gegangen und habe mir erst

mal eine Haxe bestellt. Mittlerweile bin ich aber in einem Alter, in dem weniger mehr ist. Man muss Maß halten, das haben wir dieses Mal sogar zu Weihnachten geschafft.

Und was ist Ihr Leibgericht?

Da bin ich nicht so festgelegt. Mit Fisch kann man mich aus jeder Ecke locken. Oder mit einem schönen argentinischen Rindersteak. Ansonsten liebe ich die heimische Küche. Mediterrane Spezialitäten und so, das muss nicht sein – außer ich bin zu Gast in den Ländern.

Kochen Sie selbst?

Mit Freude. Berühmt bin ich zum Beispiel für meinen Kartoffelsalat,

den ich seit vielen Jahrzehnten auf diverse Feierlichkeiten mitbringe. Aber, wenn es um die Quantität geht, muss ich ehrlich sagen: Mein angetrautes Weib kocht mehr.

Was käme bei Ihnen auf keinen Fall in den Kühlschrank?

Bis ich 50 Jahre alt war, habe ich kein Hühnchen gegessen. Da sah das Essen immer so nach Unfall aus, mit all den Knöchelchen, der Haut und so. Das mochte ich nie besonders. Bei mir muss es auf dem Teller geordnet aussehen. Und auf Innereien kann ich gut verzichten. Obwohl: Für einen guten Teller Fleckwürste würde ich dann doch ein Stück Weg auf mich nehmen.

Haben Sie nicht vor Kurzem eine ärztliche Ernährungsvorschrift bekommen?

Ja, ich war im Dezember eine Woche im Krankenhaus wegen einer Lungenentzündung. In dieser Zeit kam jemand zu mir und erzählte, dass ich Alterszucker habe. Aber mal ehrlich: So schlecht waren meine Werte gar nicht. Außerdem fühle ich mich wohl. Warum sollte ich mich mit einer Diät quälen und ab sofort nur noch im Bioladen Körner picken? Außerdem heißt es doch so schön: Essen ist der Sex des Alters. Und je älter man wird, desto besser wird der Sex.

■ Gespräch: Doreen Hübler

Ernährungszeugnis

■ Welche Lebensmittel sind gut? Lobenswert ist Herrn Skarbovskis „Grünzeug“, vorausgesetzt es überwintert nicht im Kühlschrank, denn dem Vitaminverlust kann man beinahe zuschauen. Er geht mit gutem Beispiel voran: Vollkornbrot sättigt besser und reguliert die Verdauung. Öfter Fisch statt Fleischgerichte stärken auf natürliche Weise das Herz.



■ Worauf sollte man verzichten? Verzicht ist nie gut – er fördert nur das Verlangen. Daher liegt Herr Skarbovskis richtig, wenn er „Maß hält“. Antipasti etwa sind in Öl eingelegtes Gemüse, leider aus Kostengründen oft von mindwertiger Qualität. Und auf die kommt es beim Fett an! Für das Dressing von Salaten eignet sich fettarmer Joghurt, Mayonnaise wird da überflüssig. Herr Skarbovskis, bitte überprüfen Sie Ihr Spezial-Kartoffelsalat-Rezept!

■ Das Ernährungs-Fazit: Ich rate Herrn Skarbovskis, die Diagnose „Alterszucker“ etwas ernster zu nehmen, denn gerade im Anfangsstadium lässt sich Diabetes mellitus gut in den Griff bekommen. Ganz ohne Diät und „Körner picken“, sondern mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, etwas Obst, Bewegung. Diabetikerprodukte sind nicht mehr aktuell, dürfen aber bis 2012 produziert werden. Es gilt: Abwechslungsreich und vollwertig sind die Zaubervorteile gesunder Ernährung – darin enthalten ist auch mal ein Besuch an der Würstchenbude.

■ Unsere Expertin Magdalena Hartig ist Diätassistentin und arbeitet in der Ernährungsberatung „Neue Essklasse Dresden“.

85% RABATT*

AUF ALLE KÜCHEN MIT GRANIT UND MARKEN-GERÄTEN

- Mehrwertsteuer geschenkt*
- größter Preissturz aller Zeiten*
- 5 Jahre 0%-Finanzierung*
- 2000 € Neujahrsbonus*
- Geschirrspüler geschenkt*
- und ein Glas Sekt, weil Oma's Hund Geburtstag hat*

ALLES QUATSCH!

Was nichts kostet, ist nichts wert!



Bei Marquardt für alles den **BESTEN PREIS** - ehrlich und fair!

*Wir nehmen unsere Kunden als Partner ernst und werben daher nicht mit solchen unseriösen Rabattversprechen.

Besuchen Sie uns im Fabrikladen oder: www.marquardt-kuechen.de

Fabrikladen Dresden:
Berliner Straße 1-3
01067 Dresden
Tel.: 0351/484230

MARQUARDT
KÜCHEN

Öffnungszeiten:
Mo-Mi 10.00-19.00 Uhr
Parkmöglichkeiten finden Sie am Hintereingang, direkt hinter dem Amtsgericht.

Veranstaltungen und Gastlichkeit



Informationsveranstaltung/Seminar

**Arbeitslos? In Altersteilzeit?
Auswirkungen auf die Rente**

13. Januar 2011, 16.30 Uhr

Rentenkurs für Einsteiger

Beginn: 18. Januar 2011, 16.30 Uhr

Die Kurse finden an vier Tagen in wöchentlichem Abstand statt und dauern jeweils zwei Stunden.

Auskunfts- und Beratungsstelle Dresden
Fetscherstraße 34, Telefon 0351 44060-0
service@drv-md.de

Die Teilnahme ist kostenlos.
Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

DREWAG-Treff im Januar 2011

12. Januar, 17.00 Uhr
Thermografiepaket der DREWAG vorgestellt
Referent: Dipl.-Ing. Jörg Pohlhaus, delta Leipzig
DREWAG-Treff, Veranstaltungsraum *)

18. Januar – 30. April
Terra incognita, Fotoausstellung von Jürgen Matschie,
Vernissage: 18. Januar, 19.30 Uhr, DREWAG-Treff

19. Januar, 19.00 Uhr
**„Dresden 2030 – Zukunft unserer
Energieversorgung“**
Energiedialog der Lokalen Agenda 21 für Dresden e. V.,
Referent: Dr. Felix Matthes, Öko-Institut
DREWAG-Treff, Veranstaltungsraum *)

22. Januar, 10.00–15.00 Uhr
2. Lichttag im DREWAG-Treff
Produkte zum Anfassen und Beleuchtung zum Erleben

*) Voranmeldung und ausführliche Infos unter (0351) 8604444



DREWAG-Treff Kundenzentrum
Ecke Freiberger/Ammonstraße
01067 Dresden
Telefon: (0351) 8604444
www.drewag.de
kundenservice@drewag.de

Alles da. Alles nah. Alles klar. **DREWAG**

Gesucht: Verein des Jahres 2010

Soziales



Kultur



Sport

Jetzt bis zum
28. Februar 2011
online bewerben unter
www.vereinesjahres.de

In Kooperation mit:
Sächsische Zeitung

Ostsächsische Sparkasse Dresden

MYSTISCHE WELTEN
**DIE RÜCKKEHR
DER SHAO LIN**
Die Kung Fu Show über das
Leben der Shaolin Mönche
**Kulturpalast
Dresden
Sa. 9. April '11**
0231-917 22 90
www.proticket.de
& bei allen ProTicket VVK-Stellen

**Wir
befreien Sie
aus Ihrer
Langeweile!**

www.SZ-ticket-service.de
HOTLINE (03 51) 84 04 20 02

**SPAREN mit
GENUSS**

Genießen Sie ab Ende September die
Vielfalt von 30 Gutscheinen im neuen
Augusto-Scheckheft für Genießer!
Bestellen Sie jetzt für **19,90 €** unter **01802 328 328***
oder im Internet www.augusto-magazin.de
*(6 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunktarif abweichend)

Sachsen aufpasst!
**Musik
günstig
downloaden!**
auf sz-online.de

Ab **0,69 €**
pro Song!

Wie kommt die Zeitung in den Briefkasten?

Machen Sie Ihrer Zeitungsträgerin oder Ihrem Zeitungsträger das **Leben** nicht unnötig schwer. Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Briefkasten **gut zu erreichen** und der Weg **beleuchtet** ist. Am besten hängt der Kasten außen am Zaun.



Vielen Dank!

BG
Berufsgenossenschaft
Druck und
Papierverarbeitung
Gesetzliche Unfallversicherung