

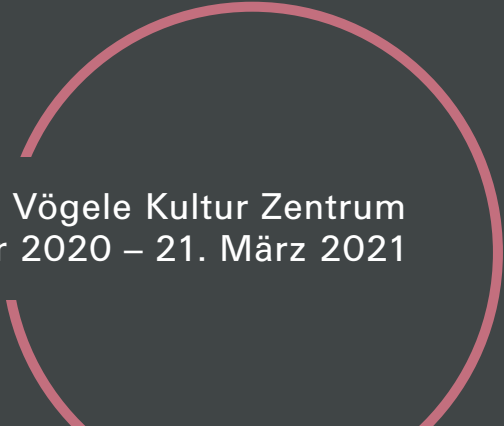
VÖGELEKULTURBULLETIN

ALLES AUSSER GEWÖHNLICH



zu
TISCH

Unsere Ernährung:
Lust, Druck und
Verantwortung



Die Ausstellung im Vögele Kultur Zentrum
10. November 2020 – 21. März 2021

Auch Künstlerinnen und Künstler beschäftigen sich mit unserer Esskultur – und beleuchten das Thema aus ureigener Perspektive. Eine Auswahl entsprechender Werke wird im Rahmen der Ausstellung «zu Tisch» im Vögele Kultur Zentrum präsentiert. Sie sind wichtiger Bestandteil unserer Reflexionen – und ergänzen damit unsere wissenschaftlichen und hintergründigen Ausführungen.



«Der Titel *Manna-Maschine* zitiert einen biblischen Bioreaktor, verweist aber nicht ohne Ironie auf zeitgenössische Szenarien einer Paradiesmaschine. Alle möglichen Hoffnungen werden seit einigen Jahren in Algen projiziert.»

THOMAS FEUERSTEIN

THOMAS FEUERSTEIN, *Manna Maschine III*, 2008. Algen (*Chlorella vulgaris*), Acrylglas, Leuchtstoffröhren, Pumpe, Kunststoffschläuche. © 2020 Pro Litteris, Zurich. Courtesy Galerie Elisabeth & Klaus Thoman, Innsbruck/Wien. Werk in der Ausstellung «zu Tisch»

In der Bibel diente das Manna, auch Himmelsbrot genannt, den Israeliten auf ihrer 40-jährigen Wanderung durch die Wüste als Nahrung. In Zeiten von Ressourcenknappheit, rasantem Bevölkerungswachstum und ökologischen Katastrophen erscheint die Vision eines neuen *Himmelsbrotes*, das alle satt machen könnte, einmal mehr verlockend.

Thomas Feuersteins *Manna Maschine* spielt mit eben dieser Idee. Die Installation funktioniert als Photobioreaktor, in dem einzellige Mikroalgen der Art *Chlorella vulgaris* wachsen. Die Schläuche und Plastikröhren dienen, ähnlich wie Blätter bei einer Pflanze, zur Photosynthese. Die Biomasse, die in diesem Prozess gewonnen wird, lässt sich auf vielfältige Art verwenden. Getrocknet ist sie essbar und Feuerstein gewinnt daraus Pigmente, die er zum Malen verwendet. Wird sie fermentiert

und destilliert, stellt der Künstler daraus ein alkoholisches Tonic her. Könnten Algen also das neue Manna werden? *Chlorella vulgaris* gilt tatsächlich als wertvolle Quelle für Proteine, der Ertrag pro Hektar ist hier um ein Vielfaches grösser als bei traditioneller Landwirtschaft.

Thomas Feuersteins *Manna Maschine* verbindet ernährungswissenschaftliche Fakten mit futurologischen Aspekten. Die Installation ist Teil der Werkreihe *Planet Paradies*. Darin spielt Feuerstein ein utopisches Szenario durch: Mithilfe des von ihm kultivierten Manna lassen sich Nahrung, Energie und Malfarben herstellen und währenddessen sogar die Atmosphäre von CO₂ befreien. kw

THOMAS FEUERSTEIN (*1968, Innsbruck) ist ein Konzept- und Medienkünstler, Kunsttheoretiker und Autor. Er lebt und arbeitet grösstenteils in Wien. Seit 1997 hatte er mehrere Lehraufträge in Österreich und der Schweiz inne. Seine künstlerischen Arbeiten und Projekte sind häufig im Grenzbereich von Kunst, Natur und Wissenschaft angesiedelt.

kunst
zum
thema

Inhalt

5
Lust, Druck und Verantwortung
MONICA VÖGELE

6
zu Tisch
MONICA URSINA JÄGER und
SARAH WIRTH im Interview mit
ROLAND GRÜTER

10
Der Mensch ist, was er isst
CHRISTOPH KLOTTER

13
Hansmampf in allen Gassen
KILIAN ZIEGLER

14
Biologie des Hungers
RAINER HARF und BERTRAM WEISS

18
Essen ist Politik
BORIS HALVA

22
Der Zuckerkrieg
ANJA BURRI

26
**«Mein Foodprint ist
vergleichsweise klein»**
NINA BUCHMANN im Interview
mit ROLAND GRÜTER

28
Grasen wie die Kühe
MANUEL SCHNEIDER

32
Ein bisschen Veganer sein
THOMAS MEYER

35
Feine Häppchen
ADRIAN LOBE

36
Pfui Teufel!
ADRIAN LOBE

38
Iss! Dich! Gesund!
CHRISTOPH KLOTTER

41
Dicke Post für Dicke
LYNN BLATTMANN

44
Nehmen Sie bitte Platz!
HARRO ALBRECHT, STEFANIE KARA
und CATERINA LOBENSTEIN



All You Can't Eat, Keyvisual für die
Wahlkampagne der Umweltallianz Schweiz.
Foto: Maya & Daniela.

kunst zum thema

2 Thomas Feuerstein
9 Andrea Staudacher
12 Madame Tricot
21 Max Bottini
31 Badel/Sarbach
42 Sandra Junker
51 Ragnar Kjartansson
55 Ulla von Brandenburg

33
Brainfood

50
**Führungen durch die
Ausstellung «zu Tisch»**

52
**Im Zentrum: Ein Rückblick auf
die Vernissage der Ausstellung
«abhängig»**

54
**Infos rund um das
Vögele Kultur Zentrum**

zu
TISCH

**Alle Veranstaltungen
zur Ausstellung
Seite 48**



Kawakanih Yawalapiti, 9, Mato Grosso, Brasilien. Der Nachname des Mädchens verweist auf ihren Stamm, den Yawalapiti, der im Parque Indígena do Xingu lebt – einem abgelegenen Naturschutzgebiet im Amazonasbecken. Ihre Tage verbringt Kawakanih damit, im nahen Fluss zu spielen, der Mutter zu helfen oder Maniok zu ernten. Alle paar Monate reist sie zur Schule nach Canarana, wo sie den Umgang mit Computern lernt, obwohl es in ihrem Dorf nicht mal Strom gibt. Kawakanih's Ernährung ist sehr einfach und besteht hauptsächlich aus Fisch, Maniok, Haferbrei, Obst und Nüssen. Es dauert fünf Minuten, um das Abendessen zu fangen, sagt das Mädchen.

Kinder dieser Welt

Wie ernähren sich die Menschen verschiedener Ethnien? Mit seiner Fotoserie «Daily Bread» hat US-Fotograf Gregg Segal 60 beeindruckende Antworten auf diese Frage gefunden.

Kawakanih, das brasilianische Mädchen aus dem Amazonasbecken, reiste mit ihrer Mutter 31 Stunden nach Brasilia, um sich vom amerikanischen Künstler Gregg Segal fotografieren zu lassen. Er lichtet die 9-Jährige aus 3,5 Meter Höhe ab und drapierte um deren Körper jene Lebensmittel, welche die 9-Jährige innerhalb einer Woche jeweils isst. Dieses Prozedere wiederholte der Fotograf in neun Ländern und mit 60 Kindern. Titel der eindrucksvollen Sozialstudie: «Daily Bread», das tägliche Brot. Im vorliegenden Vögele Kultur Bulletin zeigen wir einen Ausschnitt dieses Œuvres.

Die Stilleben verweisen nicht nur auf Essgewohnheiten, sondern auch auf die sozialen Gewohnheiten der Mädchen und Buben. Und auch darauf, dass Reichtum

nicht zwingend Garant für eine ausgewogene Ernährung ist. Gregg Segal zitiert in diesem Zusammenhang eine Studie der britischen Universität Cambridge. Darin wurde erforscht, in welchen Ländern sich Bewohnerinnen und Bewohner am gesündesten ernähren. Neun Länder der «Top 10» liegen in Afrika. Dort bilden Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide die wichtigsten Grundnahrungsmittel. In den USA stammt nur noch ein Prozent der konsumierten Kalorien aus frischem Gemüse. Auch das ist in den Bildern von Gregg Segal zu lesen. Auf einen Blick.

zu
TISCH

Lust, Druck und Verantwortung

Die Haselnuss macht das Rennen! Sie gilt als das klimafreundlichste Nahrungsmittel überhaupt – und zwar nüchtern nach CO₂-Balastung pro Kalorie berechnet. Da bin ich aber sehr erleichtert, geradezu froh. Denn ich liebe Nüsse aller Art und die Haselnuss ganz besonders. In einem feinen Kuchen, im sündigen Brotaufstrich oder einfach als Snack zwischendurch.

Auch andere Nahrungsmittel sollen uns Genuss und Momente des Wohlfühlens vermitteln und mehr bieten, als uns mit ihrer Power gerade mal am Leben zu erhalten. Mir persönlich sind auch die Herkunft, der Einkauf und Zubereitung der Speisen wichtig. Meine Wochenenden beginnen beispielsweise meist mit dem Besuch des lokalen Bauers, gehen weiter beim Käser, dessen kompetente Bedienung immer wieder Anlass zu einem spassigen Geplänkel bietet, und enden vor einer Fisch- oder Fleischtheke meines Vertrauens. An den folgenden Nachmittagen werden Rezepte verglichen, gemeinsam geschnitzelt und gerüstet, der Tisch liebevoll gedeckt und mit grosser Vorfreude dem fröhlichen Abend mit Freunden entgegengefeibert. Offenbar sehen das andere ebenso. Denn noch nie wurde so exzessiv und lustbetont über Essen geredet, geschrieben und gepostet wie heute.

In allen Kulturen – und dies schon seit Jahrtausenden – bringen Tafelrunden Menschen auf die wohl geselligste Art und Weise zusammen. Dabei geht es in diesen Momenten gar nicht so sehr um das Essen per se. Der lockere Austausch, das Teilen von Interessen, Neuigkeiten oder Problemen, das gemeinsame Lachen, Planen und Geniessen – all das macht das Schlemmen in Gesellschaft derart kostbar.

Jedenfalls bis zu jenem Moment, in dem die eine oder andere reisserische Schlagzeile zum Thema Essen zitiert wird: «53 Prozent aller Fruchtsäfte sind falsch etikettiert... Nicht nur Pandas essen Bambus, sondern auch wir, etwa in gefüllten Fertigteigwaren... Etwa drei Prozent der menschengemachten Erwärmung gehen auf das Konto von Reispflanzen, gut neun Prozent auf das Konto von Kühen zurück... Als teure schwarze Oliven bietet der Handel sehr oft künstlich eingefärbte grüne Oliven an...»

Ja, all diese Aussagen basieren auf verlässlichen Recherchen und entsprechen der Wahrheit. So werden Fruchtsäfte auf alle möglichen Arten gepanscht, Bambus zu Mehl verarbeitet, die Reispflanzen geben im Wasser Methan in die Luft ab, das durch die an den Pflanzenwurzeln gedeihenden Bakterien entsteht – und da die Menschheit ein Fünftel ihrer Kalorien aus Reis bezieht, fällt der Ausstoss dieses Treibhausgases dermassen ins Gewicht.

Solche Schlagzeilen führen uns wiederum klar vor Augen, dass Ernährung viel mehr als Lust und Genuss bedeutet, sie bringt auch grossen Druck und vor allem Verantwortung mit sich. Nicht nur, dass professioneller Lebensmittelbetrug ein stark wachsendes Phänomen ist, die Ernährung und somit das Sättigen der gesamten Menschheit stellt auch in Zukunft unsere grösste gesellschaftliche Herausforderung dar. Auch darüber wollen wir in unserer neuen Ausstellung reden.

Noch nie haben die Vorarbeiten so markante Spuren in meinem Leben hinterlassen wie zum aktuellen Thema «zu Tisch. Unsere Ernährung: Lust, Druck und Verantwortung». Und ich bin richtig glücklich darüber. Haben doch all die recherchierten Erkenntnisse aufs Positivste mein tägliches Leben verändert.

Ich esse mittlerweile nicht nur viel bewusster und nachhaltiger, sondern dadurch auch viel gesünder. Weit über die Haselnuss hinaus. Also eine reine Win-Win-Situation!



MONICA VÖGELE ist Präsidentin des Stiftungsrates der Stiftung Charles und Agnes Vögele und leitet das Vögele Kultur Zentrum.

zu Tisch

Das Vögele Kultur Zentrum bittet seine Besucherinnen und Besucher «zu Tisch». So lautet der Titel der Ausstellung, die vom 10. November 2020 bis 21. März 2021 im Vögele Kultur Zentrum zu sehen ist. Darin servieren uns die Kuratorinnen *Monica Ursina Jäger* und *Sarah Wirth* hintergründige Fakten und viele kulinarische Überraschungen.

Interview **ROLAND GRÜTER**

Essen ist in aller Munde, doch nur wenige nehmen sich Zeit dafür. Haben Ihre Recherchen diesen Widerspruch bestätigt?

SARAH WIRTH: Wir scheinen uns tatsächlich für das Kochen und Essen immer weniger Zeit zu nehmen. Der Lunch wird am Arbeitsplatz auf den Knien gegessen, das Abendessen vor dem Fernseher, und auf das Frühstück verzichten manche aus gesundheitlicher Überzeugung komplett – Intervall-Fasten ist ja gerade in. Gleichzeitig verbringen andere, insbesondere Jugendliche, viel Zeit mit #foodporn: dem Fotografieren, Filmen und Online-Konsumieren von Essenszubereitungen.

MONICA URSINA JÄGER: Unsere Ausstellung greift dieses Phänomen auf. Sie zeigt aber tatsächlich, dass es sich noch immer lohnt, zu kochen und mit andern gemeinsam an einen Tisch zu sitzen. In der Zubereitung des Essens verarbeiten wir ja nicht nur etwelche Lebensmittel, sondern das Weltgeschehen. Insbesondere in der Gemeinschaft schafft Kochen Verbundenheit und Nähe. Es ist eine schöne Form der emotionalen Zuwendung. Und regelmässige, gemeinsame Mahlzeiten haben eine wichtige soziale Komponente. Sie geben uns Geborgenheit und Gemeinsinn.

Welche Ernährungsfragen erachten Sie als besonders wichtig?

MONICA URSINA JÄGER: Die Fragen nach der Transparenz. Woher kommt das Essen, wie kann ich mich gesund und nachhaltig ernähren? Viele Aspekte des Ernährungssystems – von der Produktion über den Transport, Verkauf bis hin zum Konsum und der Entsorgung – bleiben für die meisten unsichtbar. In der Ausstellung beleuchten wir die komplexen Zusammenhänge und schauen hinter die Kulissen.

SARAH WIRTH: Während den Vorbereitungen zur Ausstellung stellten wir uns beispielsweise die Frage, ob Zucker zu Recht verteufelt wird. Durch die Recherchen sind auch wir zum Schluss gekommen: Wenn es etwas gibt, was die Menschen gemeinhin an ihrer Ernährungsweise ändern sollten, dann den Umgang mit Zucker. Zwar macht er uns kurzfristig und schnell glücklich, aber wir brauchen diese Glücksspritze nicht – wir kommen auch über natürliche Nahrungsmittel zu genügend Energie. Diese, nicht mit Zucker angereicherten Lebensmittel, liefern gleichzeitig wichtige Vitamine und machen länger satt.

Welchen Beitrag kann Ihre Ausstellung leisten, sich bewusster mit dem Thema auseinanderzusetzen?

MONICA URSINA JÄGER: Die Ausstellung will vielseitige Einblicke in das Thema möglich machen. Alleine die Künstler und Künstlerinnen setzen sich kritisch, sinnlich und witzig mit dem Thema auseinander. Sie spielen mit Essen, wollen uns verführen und verweisen auf emotionale wie politische Aspekte des Essens. In den Alltagsobjekten werden Besucherinnen und Besucher eigene, aber auch fremde Gewohnheiten erkennen.

SARAH WIRTH: Mit der thematischen Breite wollen wir die Menschen anregen, über das eigene Essverhalten, aber auch über die Produktion von Lebensmitteln nachzudenken. Essen ist nicht nur eine persönliche Entscheidung, sondern immer auch eine soziale und politische. Wir dürfen unseren Einfluss und unsere Mitbestimmung nicht unterschätzen, wie sich Menschen – also wir selber – in Zukunft ernähren sollen.

Essen gilt gemeinhin als Lifestyle. Dabei geht der lustvolle Umgang mit Essen fast etwas vergessen ... Wir sollten den Genuss und Spass wiederentdecken, statt stur Ernährungspyramiden zu studieren.

Worauf möchten Sie sonst Appetit machen?

SARAH WIRTH: Eigentlich wissen wir heute fast zu viel übers Essen und unsere Ernährungsweisen – oder meinen, es zu wissen. Essen gilt gemeinhin als Lifestyle. Dabei geht der lustvolle Umgang mit Essen fast etwas vergessen. Dass sich dieser lohnt, zeigen wir ebenfalls in der Ausstellung. Wir sollten den Genuss und Spass wiederentdecken, statt stur Ernährungspyramiden zu studieren. Einer unserer Appelle, den wir den Menschen mit auf den Weg geben wollen: Geniessen Sie die nächste Mahlzeit mit all Ihren Sinnen, aber ohne Zeitdruck – zeigen Sie mehr Lust am Genuss.

Sie sagen, die Ausstellung greife das Thema breit auf: Was gehört mit dazu?

MONICA URSINA JÄGER: Appetit, Essrituale und der gedeckte Tisch beispielsweise. Sie stehen am Anfang der Ausstellung. Wer sitzt mit wem am Tisch? Was wird besprochen? Welchen Regeln folgen wir und was passiert, wenn man diese bricht? Dieser lustvolle Anfang führt aber direkt zu kritischen Fragen, zum gesellschaftlichen und individuellen Druck, der rund ums Essen entsteht. Deshalb zeigen wir auch sehr eindrückliche Berichte junger Frauen, die an Essstörungen erkrankt sind. Wir erfahren dabei, was die Mädchen antreibt und wie sie die Medizin unterstützt, wieder ein entspannteres Verhältnis zum Essen zu erlangen.

SARAH WIRTH: Wie in all unseren Ausstellungen entscheiden wir uns bewusst für solche Kontroversen. Gleichzeitig ist Essen ein Thema, das jede und jeden betrifft – jeder soll sich angesprochen fühlen und mitdiskutieren können. Denn Essen ist ein idealer Kulturvermittler und bringt Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen zusammen.

Die Fragen um die Ernährung sind komplex und oft auch widersprüchlich: Woran haben Sie sich in diesem Wirrarr orientiert?

MONICA URSINA JÄGER: Die Ausstellung ist in Kooperation mit dem IUNR Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften entstanden, dieses forscht im Bereich der Ernährung. Wir konnten folglich auf einen Pool mit kompetenten Forscherinnen und Forschern zugreifen. Sie haben uns durch den dichten Informationsdschungel geführt und geleitet.

SARAH WIRTH: Wir haben auch mit anderen Wissenschaftlerinnen gesprochen und mit ihnen Exponate erarbeitet. Uns interessierten unter anderem auch simple

Fragen: Was bedeutet es, wird in der Ernährung etwas als «wissenschaftlich bewiesen» deklariert? Also zeigen wir, wie Ernährungsstudien zu lesen und verstehen sind.

Wenn Sie die Ausstellung in einem dreigängigen Menü zusammenfassen müssten: Was gibts zum Apéro?

SARAH WIRTH: Wie vorgängig erwähnt, beginnen wir die Ausstellung mit einem genussvollen Einstieg: Zum Apéro gibt es gleich drei opulente Buffets, Süsses und Obst, Käse und Honig, Fleisch und Fisch. Dabei handelt es sich um ein Foto-Triptychon der Zürcher Künstlerin Katharina Lüscher. Sie hat für uns Stillleben inszeniert, die an barocke Gemälde erinnern. Erst auf den zweiten Blick wird klar, dass es sich um Essen aus dem Supermarkt handelt. Eine tolle Irritation!

Zur Hauptspeise?

SARAH WIRTH: Nirgends wird die Beziehung zum eigenen Körper so erlebbar wie durch das Essen. Essen kann somit auch Druck sein. Welche Emotionen beim Essen eine Rolle spielen und wie wichtig bestimmte Speisen für das Heimatgefühl und unsere Identität sind, zeigen wir im zweiten Kapitel. Doch beim Essen reicht es nicht, nur auf den eigenen Teller zu schauen. Welchen Einfluss hat die industrielle Nahrungsmittelproduktion auf unsere Gesundheit, auf das Aussehen unserer Erde und das Tierwohl? In der Antwort gibt es kein Richtig, kein Falsch. Wir laden alle ein, mitzudiskutieren.

Zum Dessert?

MONICA URSINA JÄGER: Im letzten Kapitel schauen wir in die nahe und ferne Zukunft. Wir stehen vor der Herausforderung, bis 2050 eine Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen ernähren zu müssen. Das ist nur durch eine Ernährungsrevolution möglich. Wir zeigen mithilfe von vielseitigen Beiträgen, wie dieser Transformationsprozess aussehen kann. Wie essen wir zukünftig? Und gibt es Wege, uns und unseren leidenden Planeten gesund zu essen?

Ein wichtiger Hauptpfeiler der Ausstellung ist die Kunst. Wir kennen die Schaugerichte des Barocks, Andy Warhols Suppendosen oder die Eat Art von Daniel Spoerri: Wie sehr beschäftigt die Ess- und Tischkultur junge Künstler?

MONICA URSINA JÄGER: Sehr. Viele junge Künstlerinnen und Künstler beschäftigen sich mit den performativen Aspekten der Esskultur. Zeit, Gemeinschaft, Teilen und Konservieren sind dabei zentrale Themen. Sandra Knecht



zum Beispiel hat mit ihren *Heimatgläsern* ein kontinuierliches Projekt geschaffen, in dem sie Essbares aus ihrer Umgebung konserviert. Maya Minder wiederum untersucht in ihrer Arbeit das Fermentieren – nicht nur als traditionelle Konservierungsmethode, sondern im Rahmen partizipativer Events auch als soziale Gärprozesse.

Letzte Frage: Ist der Besuch der Ausstellung schwer oder leicht verdaulich – muss man sich allenfalls danach gar einen Schnaps genehmigen?

MONICA URSINA JÄGER: Die Ausstellung bietet beides, insofern ist sie eher bitter-sweet. Ich empfehle Besucherinnen und Besuchern eher einen Verdauungsspaziergang. Und dann ab in die Küche!

SARAH WIRTH: Diesem Fazit schliesse ich mich an. Und danach bitten wir die Menschen zu Tisch, denn die besten Gespräche finden noch immer dort statt. ○

Ausstellung

«zu Tisch. Unsere Ernährung: Lust, Druck und Verantwortung», vom 10. November 2020 bis 21. März 2021 im Vögele Kultur Zentrum, Pfäffikon SZ



MONICA URSINA JÄGER (*1974) ist Co-Kuratorin der Ausstellung «zu Tisch». Sie ist Künstlerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin des IUNR Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Sie lebt in Zürich und London. www.muj.ch

SARAH WIRTH (*1988) schloss mit einem Master Art Education an der Zürcher Hochschule der Künste ab. Für das Vögele Kultur Zentrum arbeitete sie bis vor Kurzem als wissenschaftliche Mitarbeiterin. Sie ist Co-Kuratorin der neuen Ausstellung.

Partner der Ausstellung

BREITES WISSEN

Die Ausstellung «zu Tisch. Unsere Ernährung: Lust, Druck und Verantwortung» ist in Kooperation mit dem IUNR Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften entstanden. Am Standort Wädenswil entwickelt und evaluiert unter anderem eine Forschungsgruppe Projekte in den Bereichen Nachhaltigkeitskommunikation und Umweltbildung, in denen Menschen für Umweltfragen sensibilisiert und zu nachhaltigem Handeln motiviert und befähigt werden. Das transdisziplinäre Forschungsteam will Reformprozesse in unserer Gesellschaft vorantreiben, um zu einer klimaverträglichen Lebensweise zu gelangen. Co-Kuratorin Monica Ursina Jäger ist Mitglied dieser Fachgruppe.

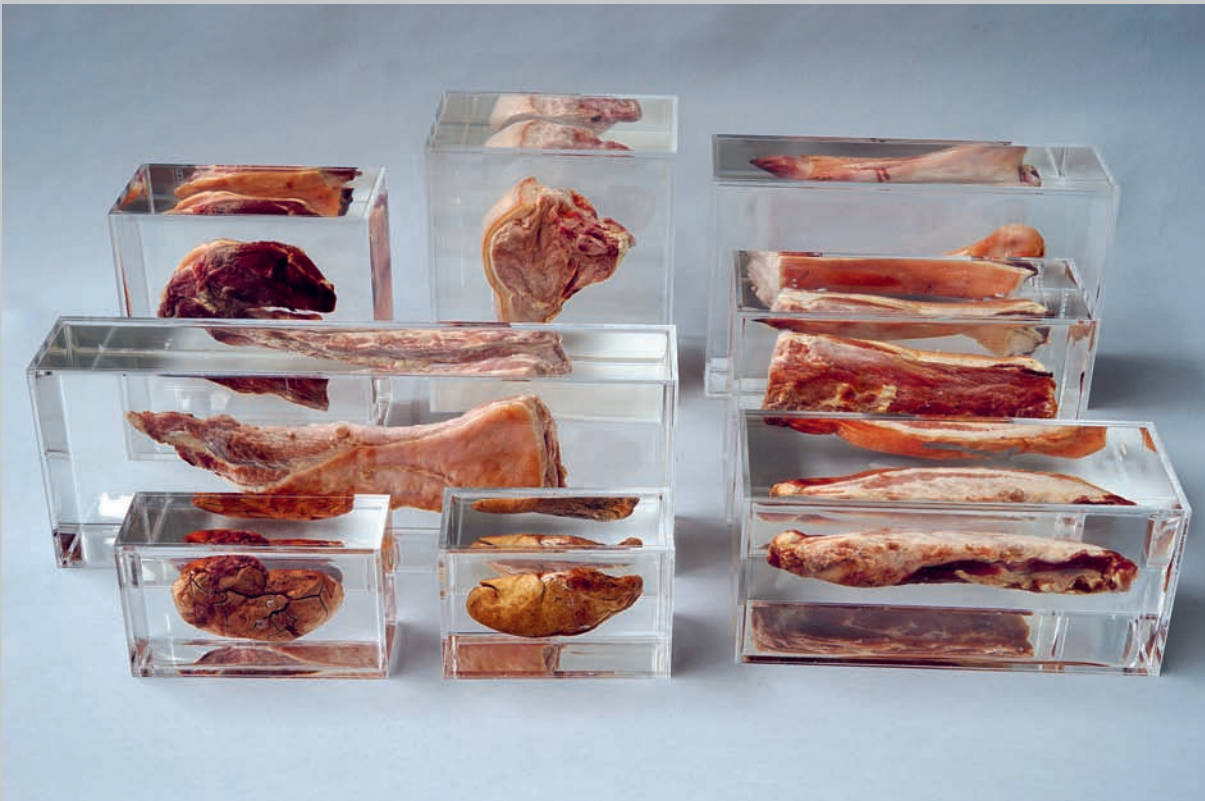
Das Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen (IUNR) setzt sich hauptsächlich ein für die nachhaltige Nutzung der natürlichen Ressourcen und für intakte Lebensräume von Menschen, Tieren und Pflanzen. Als Pionierin in der Entwicklung nachhaltiger Lösungen bildet das Institut in Wädenswil – eingebettet in die wunderschönen Gärten im Grüental – angehende Umweltingenieurinnen und Umweltingenieure aus, betreibt angewandte Forschung und Entwicklung. Mehr Infos zum Institut und den Gärten im Grüental finden Sie unter www.zhaw.ch/iunr.

Szenografie

KUNST IM RAUM

Essen: ein tägliches Bedürfnis (Realität) und gleichzeitig ein täglich debattiertes Gesprächsthema (Ideologien). Manche Rituale und Gesten sind seit der Zeit fast unverändert geblieben, andererseits beobachtet man jeden Tag neue Trends und Essgewohnheiten. Die Wechselwirkung zwischen dem Universellen und der heutigen Diversität ist denn auch Inspiration für die Szenografie. Die Ausstellung fängt mit dem Genuss an und endet mit einer Reflexion über eine nachhaltige Zukunft: Zwischen festlichen Rottönen und erdigen Grüntönen ändert sich die Atmosphäre im Raum graduell entlang der Ausstellungsroute.

Ein langer Tisch ist darin zentrales Element und führt den Besucher durch die verschiedenen Ausstellungskapitel. Als Motiv betont der Tisch das Zusammenkommen, seine verschiedenen, organischen Formen verweisen auf die Natur und die Biologie. Besondere Installationen werden durch runde Einbuchtungen in der Tischplatte und durch filigrane Bodengrafiken betont. Hohe, dunkelrote Vorhänge ergänzen die Rauminszenierung, so dass für jedes Objekt ein adäquater Rahmen geschaffen wird. Verantwortlich für die Szenografie ist das Zürcher Architekturbüro Nau2.



ANDREA STAUDACHER, *Schwein#1738*, 2017. Schweineteile, Einguss in Silikon und Acrylglas.
Werk in der Ausstellung «zu Tisch»

**kunst
zum
thema**

«Das Ziel dieser Arbeit war es, die Leute zum Nachdenken zu bringen, was Fleisch wirklich bedeutet.»

ANDREA STAUDACHER

ANDREA STAUDACHER (*1988, Bern) ist Erlebnis-Designerin und Ideenentwicklerin im FutureFoodLab in Bern. Sie beschäftigt sich schwerpunktmässig mit dem Essen der Zukunft. Regelmässig veranstaltet sie «Abende der kulinarischen Zukünfte». Bekannt wurde sie 2013 mit einem Insekten-Kochbuch, das sie als Bachelorarbeit an der Berner Hochschule der Künste herausbrachte.

Die Lebensmittelindustrie soll transparent kommunizieren, was in unser Essen kommt – so der allgemeine Konsens. Wie genau wollen wir es aber wirklich wissen und wie viel Ehrlichkeit können wir ertragen, wenn es um unsere Ernährung geht? Im vergangenen Jahrhundert hat sich unsere Esskultur rapide verändert. Nur wenige Menschen wissen noch, wie ein Tier geschlachtet wird, und vielen ist der Anblick noch unverarbeiteter Bestandteile, wie Zunge oder Hirn, inzwischen fremd.

Die Designerin Andrea Staudacher geht mit ihrer Arbeit *Schwein#1738* an die Grenzen unseres Wohlbefindens. Sie hat das Tier mit der Nummer 1738 auf dem Bauernhof selbst ausgewählt, geschlachtet und von der Schnauze bis zum Schwanz in mehrere Dutzend Einzelteile zerlegt. Diese goss sie – ganz im Sinne der Forderung nach Transparenz – in Silikon ein.

«Das Ziel dieser Arbeit war es, die Leute zum Nachdenken zu bringen, was Fleisch wirklich bedeutet», sagt Staudacher in einem Interview mit SRF. Sie selbst esse zwar noch Fleisch, aber nicht mehr so viel wie früher. Sie will auch nicht den Mahnfinger erheben, vielmehr möchte sie aufzeigen, dass «Fleisch ein Produkt ist, das grosse Wertschätzung verdient». Denn die Lebewesen hinter den beliebten, industriell verarbeiteten Fleischprodukten sind kaum noch erkennbar. Das panierte Poulet in Nuggetform löst dabei weit weniger negative Gefühle aus als eine blutige Schweinerippe. kw

Der Mensch ist, was er isst

Was immer wir auf dem Teller favorisieren: Die Auswahl sagt viel über unsere Identität aus. Kultur und Tradition sind dabei genauso wichtig wie unsere persönlichen Präferenzen.

CHRISTOPH KLOTTER

Der Begriff Identität erschreckt als Erstes. Ich muss über mich nachdenken, treffende Begriffe finden, die mich beschreiben, erkunden, wer ich bin. Das ist anstrengend und lästig, wo ich doch in der Regel bloss einfach bin – ein Wesen im Strom der Zeit. Die Zeit ist mein Bett, in dem ich mich selbstvergessen wohlflüge. Doch dann klingelt der Wecker, und ich muss mich sammeln und reflektieren.

Bei der Identität über das Essen verhält es sich nicht anders. Wie ich esse, ist erst einmal etwas Selbstverständliches. Ich esse das, was meine Kultur als gute Nahrung erlaubt. Ich esse keine Fischsuppe zum Frühstück, ich lade meine Freunde nicht zum Kakerlaken-Dinner ein. Beides ist undenkbar. Denn schliesslich gehöre ich einer bestimmten Kultur an, die auf das Braten von Insekten seit Jahrtausenden verzichtet. Ich bin selbstverständliches Mitglied davon und brauche keine Sekunde innezuhalten oder darüber nachzudenken, ob ich Kakerlaken verabscheue oder mag.

Kultur prägt Kulinarik

Wie stark die kulturellen und sozialen Vorgaben unser Essverhalten und damit auch unsere Identität beeinflussen, wissen wir in der Regel nicht – und wollen es auch nicht wissen. Stattdessen reklamieren viele von uns, dass sie das ausgesprochen gerne essen, was sie kennen oder was Oma für sie gekocht hat. Wir glauben, unsere Präferenzen und die eigene Familie seien für unsere Lebensmittelpräferenzen verantwortlich. Diese geben uns schliesslich ein emotionales Zuhause, eine einmalige Heimat, zu der wir ein nostalgisches Verhältnis haben: Oma hat den Wirsingkohl so phantastisch zubereitet, niemand kann es so gut wie sie. Keiner wird es je können!

Die Familie soll also verantwortlich sein, was ich am Essen mag. Und selbst hier heben wir uns durch persönliche Aversionen und Präferenzen voneinander ab, indem jemand beispielsweise Karotten und Rote Beete nicht ausstehen kann: Diese Aversionen machen uns selbst in diesem Kreis zu einem besonderen Menschen, zu einem unverwechselbaren Individuum. Einerseits gehöre ich meiner Familie an, andererseits bin ich besonders, weil ich mich Karotten und Rote Beete verweigere. Die ganze

Familie sitzt zu Tisch und beobachtet, wie ich mein Gesicht beim Anblick von Rote Beete verzerre. Das macht mich zu einer Mischung aus einem besonderen Menschen und einem Sonderling – auf jeden Fall bin ich anders als die anderen. Auch diese Chance bietet mir das Essen.

Industrie bewirkt Veganismus – und macht ihn möglich

Würden alle Menschen – wie zu Beginn des 19. Jahrhunderts – noch immer tagein, tagaus Nahrung zu sich nehmen, die aus einer Portion Kohlehydrate, ein bisschen Gemüse und, falls es das Budget und die Zeit erlauben, aus einem Stück Fleisch besteht, wäre eine derartige Identitätsbildung nur schwer möglich. Dazu gäbe es zu wenig oder gar keine Alternativen. Erst die sogenannte Überfluggesellschaft hat die Vielfalt von Lebensmitteln unglaublich erhöht – und damit auch die Entscheidungsmöglichkeiten der Menschen. Verantwortlich für die Überfluggesellschaft ist die vielfach geschmähte Lebensmittelindustrie. Paradoxe Weise verdanken aber Vegetarismus, Veganismus etc. ihre identitätsbildende Existenz just dieser Lebensmittelindustrie.

Sie hat die materielle Voraussetzung für das Konzept der Individualisierung geschaffen, dieses greift seit zirka 200 Jahren. Es beinhaltet die Chance zur Selbstverwirklichung, aber gleichzeitig auch die Pflicht zur Selbstverwirklichung. Jeder Mensch soll seine Talente und Gaben entfalten, soll ein einzigartiges Wesen werden. Nicht kollektivistisch mitzutrotten, sondern seinen eigenen Weg finden ist die Parole. Nicht Geburt und Stand bestimmen seit Anbruch der Moderne darüber, wer jemand ist, sondern das Gelingen der Selbstverwirklichung. Davon ist das Ausmass der sozialen Anerkennung abhängig. Individualisierte Menschen haben sich zu bewähren: von der Wiege bis zur Bahre.

Bereits in der Renaissance kommt die Idee auf, sich wie ein Kunstwerk zu formen, also an sich zu arbeiten, sich zu gestalten, um ansehnlich zu werden, um seine Potenziale auszuschöpfen. Und Veganismus ist eine Form dieser bewussten Selbstverwirklichung. Veganer bewähren sich in unserer Gesellschaft, indem sie die Ökologie im Auge behalten, indem sie nachhaltig leben, indem sie sich nicht schuldig machen mit dem Tod Millionen von Tieren. Sie

sind in gewisser Weise vorbildlich. Sie leben nicht einfach vor sich hin, sondern kümmern sich bewusst um sich und ihre Umwelt. Sie sind das, was wir gemeinhin als ideale Staatsbürger bezeichnen dürfen.

Fühlen sich Veganer aber tatsächlich als ideale Staatsbürger, dann gelten sie urplötzlich als narzisstisch gratifiziert. Vielleicht sind narzisstische Motive, Veganer zu werden, wirklich bedeutsamer als die nutritiven. Veganismus wäre dann ein Schutzschild gegen Angriffe von aussen und gegen jegliche Form von Schuld.

Wir lernen also über Identität: Sie formt die Psyche und schützt sie zugleich wie eine zweite Haut oder auch wie ein Kettenhemd, eine Schutzweste, ein Panzer. Aber warum gewinnen wir heute Identität über das Essen? Eine Antwort könnte lauten, weil wir heute weniger Identität erzielen über unsere politische Orientierung. Politik ist insgesamt suspekt geworden, und die grossen politischen Utopien wie Kommunismus und Nationalsozialismus sind katastrophisch gescheitert.

Essen folgt Sexualität

Misslingen die grossen Entwürfe, dann ist es naheliegend, sich gleichsam auf körpernahe Utopien zurückzuziehen. Der eigene Körper soll das leisten, was die politische Vision nicht erbracht hat: eine Art von Erlösung. Deshalb wollte die 1968er-Generation im Anschluss an den Freudomarxismus à la Wilhelm Reich die Sexualität befreien. Der befreite Körper sollte die Basis für die revolutionäre Politik sein. Diese Idee der sexuellen Befreiung hat nicht getragen. Unsere Gesellschaft geht zwar mit Sexualität liberaler um, aber Befreiung ist dafür kein angemessener Begriff.

Also ist es naheliegend, das nächste Projekt zu lancieren. Warum sollten das Essen und der essende Körper nicht zur angestrebten Befreiung taugen? Warum sollte mir die richtige Ernährung nicht ewige Gesundheit und Unsterblichkeit schenken? Ich muss für mich nur die richtige Formel finden, das passende Kostregime, und schon bringt es ewige Glückseligkeit. Ich habe dann eine klare Orientierung in dieser unübersichtlichen Welt. Ich kann mich damit individualisieren, mich selbst verwirklichen, mich selbst zum Retter meiner selbst machen.

Das ist doch einiges. Und es gelingt alleine darüber, dass ich einen bestimmten Essensstil entwickle. Dieser kann ganz selbstständig geformt werden wie bei der Orthorexia nervosa, indem sich Betroffene übermässig und ungesund mit ihrer Ernährung auseinandersetzen. Er kann aber auch von der alternativen Stange sein wie beim Vegetarismus oder Veganismus. Er darf aber nicht aus dem Mainstream stammen. Den Ernährungsempfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit zu folgen, ist uncool, macht nicht glücklich, ist zu wenig individuell, riecht nach Unterwerfung, nach Anpassung.

Glücklich macht nur das, was eine mehr oder weniger grosse Spur des Aufbegehrens enthält. ○

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch «Identitätsbildung übers Essen – ein Essay über normale und alternative Esser», erschienen bei Springer. Das Werk wird während der Ausstellung «zu Tisch» im Shop des Vögele Kultur Zentrum verkauft.

SO ISST DIE SCHWEIZ

Der Bund hat 2017 die Essgewohnheiten der Schweiz erforscht. Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Lausanne befragte in der Studie *menuCH* rund 2000 Erwachsene und kam zu folgenden Resultaten:

Schweizerinnen und Schweizer konsumieren pro Woche 780 Gramm Fleisch und Wurstwaren. Das übertrifft die empfohlene Menge der Ernährungsexperten (240 Gramm) um mehr als das Dreifache. Männer essen sogar 980 Gramm pro Woche – und damit fast doppelt so viel Fleisch wie Frauen. Die Empfehlungen für Süsses, Salziges und Fettiges übertreffen wir ebenfalls um das Vierfache.

Weit geringer ist unsere Lust auf Milchprodukte. Ernährungsprofis raten uns zu drei Portionen pro Tag, wir aber begnügen uns mit zwei. Der Konsum in der Deutschschweiz ist gemeinhin höher als in den italienisch- und französischsprachigen Landesteilen.

Die Erhebung zeigt zudem, wie oft Schweizerinnen und Schweizer daheim den Kochlöffel schwingen. Demnach kocht mehr als ein Drittel (35 Prozent) nie ein warmes Mittagessen zuhause. Das Abendessen hingegen bereiten wir etwas häufiger selber zu. Bei 19 Prozent bleibt der Kochherd komplett kalt.

Die Zubereitung warmer Mahlzeiten dauert durchschnittlich 38 Minuten. Mit zunehmendem Alter wenden Frauen dafür mehr Zeit auf – und Männer in den mittleren Jahren mehr als Jüngere und Ältere.

Eine andere Erhebung des Bundes zeigt, dass wir pro Monat und Kopf rund 265 Franken für Nahrungsmittel ausgeben. Der grösste Teil davon geht weg für Fleisch (rund 64 Franken), für Milch, Käse und Eier (rund 44 Franken) und für Brot, Reis, Pasta und Gebäck (rund 43 Franken). Unter dem Strich geben wir für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke 6,4 Prozent des Haushaltsbudgets aus. Die Schweiz gehört damit zu den europäischen Ländern, in denen anteilmässig am wenigsten Geld für Essen ausgegeben wird. EU-Bürger investieren rund das Doppelte in ihre Ernährungsweisen.



CHRISTOPH KLOTTER (*1956) hat seit 2001 an der Hochschule Fulda eine Professur für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung – und war zuvor Leiter von verschiedenen Gesundheitsförderungsinstituten.



MADAME TRICOT, *Plateaux de fromages*, 2015–2020.
Handgestrickt, Mischgarn, synthetische Füllung.
Foto: Daniel Ammann, Herisau.
Werk in der Ausstellung «zu Tisch»

**kunst
zum
thema**

«Süßes mag ich am liebsten. Doch Käse und Würste wirken gestrickt am besten.»

MADAME TRICOT

Als Kind der Nachkriegsgeneration war Essen für **DOMINIQUE KÄHLER SCHWEIZER** (*1949, Paris) immer ein Thema oder gar ein Trauma. Nach dem Studium der Medizin und Kunstgeschichte arbeitete sie als Psychiaterin und praktiziert heute unter dem Pseudonym **MADAME TRICOT** Strickerei als Kunstform. Die Arbeiten der im Kanton St. Gallen lebenden Künstlerin wurden national und international ausgestellt.

Niemand scheint genau zu wissen, wo der erste Käse entstanden ist. Erwähnung fand er zwar schon zu Zeiten der Römer, doch sah er damals noch ganz anders aus. Keine runden, festen, in allen Variationen vorhandenen Käseläiber, wie Madame Tricot sie kreiert. Betrachten wir die Lebensmittel der Künstlerin, wird erst auf den zweiten Blick klar, dass sie nicht zum Verzehr geeignet sind. Denn Dominique Kähler Schweizer, alias Madame Tricot, schafft es, mit Stricknadel und Wolle Käsestücke, Obst und Brotlaibe bemerkenswert dreidimensional und real erscheinen zu lassen.

Madame Tricot verwebt in *Plateaux de fromages* Identität, Tradition und Fiktion. Durch die ungewohnte Kombination von Material, Technik und Motiv ruft sie Molkereibesuche in der Kindheit oder den Brunch mit Freunden in Erinnerung. Mit ihrem Schaffen ist die Künstlerin nicht nur Masche um Masche einem Nahrungsmittel auf der Spur, sondern auch der Heimat. Gleichzeitig verbindet sie Brauchtum mit Trend und zelebriert die alte Handwerkstradition des «Lisme» mit der modernen Strick-Bewegung.

Im Kontext der Ausstellung macht die Installation deutlich, wie sehr wir uns mit Käse identifizieren, ist er doch eine beliebte Nationalspeise. Längst vermittelt das Milchprodukt in allen Variationen auch nach aussen hin Schweizer Tradition und Authentizität. sw

Hansmampf in allen Gassen

Die Take-away-Kultur ist keine Erfindung der Neuzeit – gemäss Kolumnist *Kilian Ziegler* geht diese auf Adam und Eva zurück. Oder auf Imbiss Khan.

Als er mir sagte, man könne das Menü nicht mitnehmen, nahm mich das ganz schön mit. Das musste ich erst einmal verdauen. Immerhin wurde er spezifischer: Erstens gäbe es hier generell kein Take-away, zweitens sei dieser randvoll mit Essen gefüllte Teller ein berühmtes Kunstwerk und koste über eine Million Franken. Dann wandte sich der Museumswächter genervt anderen Besuchern zu.

Zu meiner Verteidigung, ich war nun mal hungrig. Bin ich es doch gewohnt, dass ich Nahrung mit auf den Weg nehmen kann. Sie kennen das sicher auch, man ist auf Achse, gerade dabei, dieses zu erledigen, jenes zu besorgen, dann meldet sich, unangekündigt und oft im unpassendsten Moment, der Appetit (den man hierzulande übertrieben Hunger nennt).

Dessen Symptome sind eindeutig: die Speiseröhre röhr, es kohldampft aus den Ohren, einem läuft das Hundertwasser im Mund zusammen. Ich höre dann jeweils auf mein Bauchgefühl – es knurrt – und kann nicht warten. Nun ja, ich könnte schon, aber der moderne Mensch (so einer bin ich) ist ungeduldig und sich gewohnt, dass Bedürfnisse schnell befriedigt werden.

Wenn die Speiseröhre röhr

Eigentlich muss ich nicht einmal Appetit verspüren, essen kann man immer und überall, an jeder Ecke wird man daran erinnert, dass man doch eigentlich hungrig sein *könnte*. So werde ich zum «Hansmampf in allen Gassen», also hopp, schnell einen Happen verputzen, wie bei einem Boxenstopp den Tank hastig auffüllen, und schon bin ich für die nahe Zukunft wie zubereiteter Salat: gerüstet.

Zwar ist Take-away praktisch und man spart viel Zeit, aber oft sorgt es – zumindest bei mir – für Hektik, schliesslich liegen essen und stressen nahe beieinander. Aus Mahlzeit wird Mahlkeinezeit. So scheint die schnelle, ubiquitäre To-go-Kultur eine Eigenart moderner Gesellschaften zu sein.

Aber ist sie das wirklich? Vielleicht ist sie nichts anderes als die Berufung auf unsere Wurzeln. Wahrscheinlich ist sie

so alt wie die Menschheit selbst, schon Adam und Eva pflückten ihren Apfel zum Mitnehmen, der Baum der Erkenntnis war so etwas wie die erste Snackbar. Auch die Jäger und Sammler jagten und sammelten ihr Essen unterwegs. Und – etwas weniger bekannt und unter Historikern umstritten – Imbiss Khan betrieb in To-go-slawien das erste Take-away-Restaurant überhaupt. Es ist also nicht modern, seine Speisen auf dem Sprung zu verzehren, modern ist es, sich dafür an einen Tisch zu setzen.

Reclaim the Esstisch!

Auch ist es oft gar nicht anders möglich, als sich unterwegs zu verpflegen, wer hat schon die Musse, sich tagsüber fürs Essen Stunden Zeit zu nehmen? Aber dennoch frage ich mich, (unabhängig der Qualität des Gerichts) wie gut ist dabei die Qualität der Esserfahrung? Bietet das schnelle Essen auswärts den gleichen Genuss wie jenes zuhause oder im altbewährten Restaurant? Ich bezweifle es. Ich überlege mir darum, eine Gegenbewegung zu starten – oder besser: eine Gegen-*nicht*-Bewegung. So nehme ich mein Essen nur noch to-not-go und überlasse die Trottoirs den Fussgängern. Reclaim the Esstisch! Lade zum Tête-à-Tête mit mir selbst, so richtig mit Besteck und Tellern und Brot im Körbchen. Und dreissigmal kauen. Ich lasse mir Zeit und es mir schmecken. Es wird eine Exquisitzung, keine Frage. Aber vielleicht geht es anderen anders, jeder hat seine kulinarischen Vorlieben. Egal, ob also Feinschmeckstreet Boys oder Speis Girls, Gourmets oder Runterschlinger, Köchin oder andere Verpflegfachperson: Jedem das Feine. Worauf sich womöglich die meisten einigen können: Essen ist Kunst, dafür muss es nicht einmal im Museum stehen und viel kosten. O



KILIAN ZIEGLER (*1984) gehört zu den bekanntesten und erfolgreichsten Slam Poeten der Schweiz – er ist Poetry-Slam-Schweizermeister 2018. Informationen zu seinen Auftritten finden Sie unter www.kilianziegler.ch.

Biologie des

Wieder mal unmässig Lust auf ein Steak? Dahinter wirken nicht alleine Lust und Frust, der Körper reguliert den Appetit mit, ohne dass wir davon wissen: Was uns hungrig und satt macht.

RAINER HARF und BERTRAM WEISS

Zunächst fühlt man sich unwohl, leicht reizbar und kann mitunter den Grund dafür nicht ausmachen. Zunehmend lässt die Konzentration nach, allmählich breitet sich ein dumpfes Unbehagen, eine unangenehme Leere im Bauchraum aus. Bald schon erfüllt uns ein nagendes Gefühl: Hunger.

Dieser Zustand ist etwas höchst Vertrautes, immer wieder überkommt er uns. Und in der Regel versuchen wir, ihm möglichst schnell ein Ende zu bereiten. Denn Hunger ist ein Warnsignal unseres Organismus: Die Kraftreserven des Körpers drohen zur Neige zu gehen, die Organe – allen voran das Gehirn – brauchen Energie, um weiterhin optimal arbeiten zu können.

Deshalb wird der Hunger schon innerhalb kurzer Zeit immer qualvoller, wenn es uns nicht gelingt, etwas Essbares aufzutreiben. Dann entfaltet er eine peinigende Wucht. Machtvoll bäumt sich der Körper gegen den Mangel an Nahrung auf. Der Hungernde wird zunehmend unruhiger, reagiert aggressiv und kämpferisch, um das übermächtige Verlangen nach Nahrung zu stillen.

Körper nährt sich selber

Dabei beginnt sich der Körper gleichsam selbst zu verzehren: Reserven in Fettgeweben werden aufgebraucht, Muskelzellen erschlaffen, Leber, Herz und Nieren schrumpfen. Bei einem zuvor gesunden Menschen versagt nach zwei bis drei Monaten ohne Nährstoffe das Versorgungssystem der Körperzellen. Dann brechen die Stoffkreisläufe endgültig zusammen. Die Organe setzen aus, zumeist erst das Herz. Der Mensch stirbt.

Essen ist deshalb, so trivial es klingt, nicht nur Genuss, sondern ein fundamentales Grundbedürfnis des Menschen. Wir müssen uns erst ernähren, ehe wir anderen Bedürfnissen nachkommen können.

Doch wenn uns der Hunger so zusetzt – warum essen wir dann nicht unaufhörlich? Warum signalisiert der Körper, wenn er keine Nahrung mehr benötigt? Was führt dazu, dass wir uns satt fühlen? Eigentlich könnte man meinen, die Antworten darauf seien längst bekannt, Hunger und Sättigung bestens verstanden. Doch nach wie vor geben die beiden gegensätzlichen Gefühle Wissenschaftlern Rätsel auf. Noch immer erforschen sie, wie der Hunger überhaupt entsteht.

Fest steht: Unser Körper misst ständig die Menge an Nahrung, die wir hinunterschlucken und die in den Magen

gelangt. Denn in dessen muskulöser Wand verbergen sich zahlreiche winzige Detektoren, die registrieren, wie stark sich das flexible Organ dehnt, wie gefüllt es also ist. Die Messfühler senden Signale an eine unbewusst arbeitende Region in unserem Gehirn, den Hypothalamus. Dieses etwa daumennagelgrosse Areal, das unter anderem den Wasserhaushalt und die Körpertemperatur reguliert, ist gewissermassen der oberste Wächter über die Empfindungen Hunger und Sättigung. Empfängt der Hypothalamus Dehnungssignale aus dem Magen, füllt der sich also, werden im Hirn nach einer gewissen Zeit bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, die das Gefühl der Sättigung hervorrufen, darunter die Hormone Noradrenalin, Serotonin und Dopamin.

Flüssigkeit macht nicht satt

Wissenschaftler haben herausgefunden: Die Sensoren in der Magenwand senden erstmals Sättigungssignale an den Hypothalamus, wenn Speisen mit einem Volumen von 300 bis 400 Kubikzentimetern das Verdauungsorgan füllen – das entspricht einer kleinen bis mittelgrossen Portion Nudeln. Zwar dehnen Getränke den Magen ebenfalls, auch sie können ein Völlegefühl hervorrufen, doch meist nur kurzfristig: Flüssigkeit entlässt der Magen rasch in den Darm, binnen zehn Minuten gut 250 Milliliter. Daher tragen flüssige Kalorien kaum zu längerer Sättigung bei.

Welche wichtige Rolle der Magen in der Frage spielt, ob wir nach Essen verlangen oder nicht, offenbart sich bei Menschen, denen das Organ aufgrund schwerer Krankheit operativ entfernt wurde: Sie werden nicht mehr satt – haben aber auch kaum eine Empfindung mehr für Hunger. Das liegt unter anderem vermutlich daran, dass bestimmte Zellen in der Magenschleimhaut das Hormon Ghrelin produzieren: einen biochemischen Botenstoff, der appetitsteigernd wirkt – damit wir nicht vergessen, unseren Körper zu stärken – und dessen Produktion über den Tag hinweg schwankt. So fällt rund 60 bis 90 Minuten nach dem Verzehr einer Mahlzeit die Ghrelin-Menge auf ein Minimum, in der Regel haben wir keinen Hunger mehr.

Der Magen registriert zwar, wie viel Nahrung wir uns einverleibt haben – er ist jedoch nicht in der Lage, die spezifische Zusammensetzung einer Speise zu erkennen. Trotzdem bleiben dem Organismus die Ingredienzien des Essens nicht verborgen: ob wir viel Zucker, Eiweiss oder Fett zu uns genommen haben, ob eine Mahlzeit reich oder arm an Energie ist. Denn sobald die Nährstoffe die Darm-

Hungers

wand passieren und in den Blutstrom gelangen, treffen sie an verschiedenen Stellen im Körper – etwa in der Leber – auf weitere Messfühler, die auf komplexe Weise die Menge der jeweiligen im Blut zirkulierenden Substanzen detektieren. Wahrscheinlich geben diese anschliessend dem Hirn Auskunft darüber, ob unser Körper einen bestimmten Stoff besonders dringend benötigt.

So erklären sich manche Forscher, weshalb uns gelegentlich ein «spezifischer Hunger» überkommt, etwa das Verlangen nach einem herzhaften Steak, einem Glas Milch, einer Banane. Manche Menschen wachen mitten in der Nacht auf, eine Hungerattacke lenkt sie zum Kühlschrank, und fast wie ferngesteuert greifen sie zu einer Schokolade oder anderen Süssigkeiten. Eine mögliche Erklärung: Das Gehirn ist unterversorgt mit der Zuckerart Glukose und schüttet daraufhin das Hormon Oxerin aus. Der Botenstoff lässt den Betroffenen hellwach werden, unruhig – und schickt ihn auf die Suche nach Süssem.

Wissenschaftler haben mittlerweile eine Vielzahl von Hormonen ausfindig gemacht, die in die Regulation von Hunger und Sättigung eingreifen. Doch noch immer verstehen sie nicht genau, wie die verschiedenen Stoffe zusammenspielen, sich gegenseitig verstärken oder ihre Wirkung gegenseitig aufheben. Denn die betreffenden Regelkreise sind äusserst komplex. Selbst unser Fettgewebe, lange als passives Energiedepot angesehen, ist ein Hormonproduzent, der aktiv in den Stoffwechsel eingreift und unsere Lust auf Essen beeinflusst. Eines der bedeutendsten Hormone, das die Fettzellen freisetzen, heisst Leptin (von gr. leptós, dünn). Das Hormon zeigt den Füllstand der Fettzellen an. Ein hoher Leptinspiegel im Blut – etwa nach den Weihnachtsfeiertagen – signalisiert: Die Reserven sind voll. Leptin stimuliert den Hypothalamus unter anderem zur Freisetzung von Stoffen, die den Appetit unterdrücken. Biologisch betrachtet ist der Einfluss dieses Hormons sehr sinnvoll, denn es trägt zum natürlichen Kontrollsystem für das Körpergewicht bei: Sobald der Organismus genügend Fettdepots angelegt hat, wird der Appetit eine Zeit lang abgeschwächt. So bleibt auf Dauer die Körpermasse mehr oder minder konstant. Doch die in Millionen Jahren gereifte Biologie des Menschen ist nicht vorbereitet auf Zeiten des Überflusses, wie sie heutzutage in vielen Ländern herrschen: So scheint die Wirkung von Leptin gerade bei fettleibigen Menschen offenbar zu versagen.

Ohnehin kann ungezügelter Appetit vielfältige Ursachen haben. Denn ob wir mehr essen, als uns guttut, ob wir eine Mahlzeit geniessen oder rasch nur eine Kleinigkeit hinunterschlingen, hängt keineswegs allein von Magendehnung, Blutzuckerspiegel, Fettdepots und Hormonen ab. Ebenso machtvoll wirken sich darauf unsere psychische Verfassung, Gedanken und Gefühle aus, ebenso das soziale Umfeld, die Situation, in der wir uns befinden, sowie die Präsentation der Speisen.

Die Auswahl beeinflusst entscheidend, wann wir uns satt fühlen. Je eintöniger eine Mahlzeit, desto rascher schwindet der Appetit. Ernährungswissenschaftler sprechen von der «sensory specific satiety», der sinnspezifischen Sättigung. Jeder kennt das Phänomen: Der erste Bissen schmeckt am besten, der zweite schon etwas weniger interessant, und nach einiger Zeit empfinden wir ein Gericht – sofern es nicht genügend geschmackliche Raffinesse bietet – zunehmend als fade, langweilig. Unser Appetit verlangt nach Abwechslung, nach Neuem. Womöglich stellt der Organismus damit sicher, dass wir uns besonders vielfältig ernähren. Und so von allen notwendigen Nährstoffen stets genug verzehren.

Der Effekt führt nicht selten dazu, dass Menschen weit über den gesunden Hunger hinaus schlemmen. Nach einer üppi-gen Hauptmahlzeit zum Beispiel fühlt man sich in der Regel ausreichend gesättigt. Doch kaum steht ein schmackhaftes Dessert in Aussicht, bekommen die meisten Menschen wieder Appetit. Der simple Grund: Der Nachtisch verspricht meist eine andere geschmackliche Note als der Hauptgang, bietet neuen Genuss.

Appetit lässt sich täuschen

Auch die Farbenvielfalt kann unsere Esslust anstacheln. So zeigen Untersuchungen, dass Menschen deutlich mehr Bonbons essen, wenn die Naschereien unterschiedlich eingefärbt sind. Offenbar spielt die Optik noch in anderer Hinsicht eine entscheidende Rolle. In einem Experiment konnten Versuchsteilnehmer so viele Chicken Wings verteilen, wie sie wollten. Bei einer Gruppe räumten Kellnerinnen die anfallenden Geflügelknochen sogleich vom Tisch. Bei der anderen Gruppe stapelten sich die Reste dagegen auf dem dafür vorgesehenen Teller. Jene Versuchsteilnehmer, die nicht sahen, wie viele Hähnchenteile sie bereits verzehrt hatten, assen rund ein Drittel mehr als diejenigen, auf deren Tellern sich die Knochen sammelten.

Unser Appetit lässt sich also täuschen, übertölpeln, so auch durch die Packungsgrösse. In einem Versuch sollten Probanden einen Videofilm anschauen und anschliessend beurteilen. Während der Vorführung wurde ihnen jeweils eine Tüte voller Schokolinsen angeboten. Manche Teilnehmer erhielten 250 Gramm schwere, die anderen 500 Gramm schwere Packungen. Das Ergebnis war frappierend: Die Versuchsteilnehmer mit der kleineren Tüte verzehrten durchschnittlich 71 Schokolinsen, die mit der grösseren 137, also fast die doppelte Menge. Forscher führen den Effekt darauf zurück, dass Packungen – ganz gleich, wie gross sie sind – eine Art Norm suggerieren, an der wir uns unbewusst orientieren. Je grösser die Portion, desto eher scheint uns angemessen, mehr zu essen, desto später fühlen wir uns gesättigt.



Einen überaus wichtigen Einfluss auf Hunger und Sättigung nimmt zudem unsere seelische Verfassung, unsere Gemütslage.

Einen überaus wichtigen Einfluss auf Hunger und Sättigung nimmt zudem unsere seelische Verfassung, unsere Gemütslage. Die Wirkung psychischer Faktoren kann sich individuell ganz unterschiedlich bemerkbar machen. Wer zum Beispiel euphorisch oder hochkonzentriert ist, den plagt meist kein Hunger. Langeweile führt bei vielen Menschen dazu, dass sie mehr essen. Angst schlägt dem einen auf den Magen, sein Appetit schwindet, ein anderer beruhigt sich, indem er gegen die Furcht anisst. Ähnliches zeigt sich bei Menschen, die an einer Depression erkranken. Viele von ihnen haben deutlich weniger Appetit als zuvor, sie nehmen ab. Andere Betroffene verspüren dagegen geradezu übermässigen Hunger und setzen mit der Zeit sogenannten Kummerspeck an.

Stress macht dick

Der renommierte Hirnforscher Achim Peters der Universität Lübeck sieht im Dauerstress, unter dem viele Menschen leiden, eine Hauptursache für die wachsende Zahl adipöser Menschen. Die Erklärung des Wissenschaftlers: Bei Stress steigt der Energiebedarf des Gehirns mitunter stark an. Um den Hunger zu stillen, schüttet das Denkorgan Stresshormone aus. Die Botenstoffe veranlassen den Organismus, blitzschnell die körpereigenen Energiereserven zu mobilisieren, die über die Blutbahn rasch ins Gehirn gelangen.

Das ist ein im Grunde genommen höchst sinnvoller Mechanismus, denn er sorgt dafür, dass unserem Denkorgan im Notfall reichlich Energie zur Verfügung steht – sodass wir in einer gefährlichen Situation die nötige geistige Kapazität besitzen, ad hoc die richtige Entscheidung zu treffen. Heutzutage aber leiden viele Menschen unter Dauerstress, der über Wochen, Monate, mitunter über Jahre anhält. Der stetige psychische Druck verändert das hormonelle Gefüge nachhaltig und lässt die Betroffenen fortwährend Hunger spüren. Die Übergewichtsepidemie ist gemäss Peters gleichsam eine Stressepidemie.

Schon nach einer ausgelassenen Mahlzeit werden wir nervös und unruhig. Wissenschaftler nennen das Phänomen «starvation induced hyperactivity» (hungerinduzierte Überaktivität). Mit jeder weiteren fehlenden Mahlzeit trachten wir immer energischer, immer aggressiver danach, endlich etwas zu essen. Nicht auszudenken, was geschähe, wenn die Versorgungslage eines Staates zusammenbräche, etwa im Fall einer Pandemie: Schnell würde der Kampf um die verbliebenen Lebensmittel beginnen und Chaos herrschen. Wissenschaftler der Universität Edinburgh haben berechnet, dass in einer modernen Industrienation – wo die Lagerhaltung zunehmend durch kurzfristige Lebensmittellieferungen abgelöst wird – die Versorgungslage binnen drei Tagen kollabieren würde. Anarchie bräche aus. ○

WENN DIE VERDAUUNG STREIKT



Manchmal verliert der menschliche Körper die Fähigkeit teilweise oder ganz, einen bestimmten Stoff zu verdauen – oder er hat diese Fähigkeit nie besessen. Solche Intoleranzen führen mitunter zu Magengrimmen, Durchfall, Kopfweg und vielen anderen unangenehmen Symptomen. aha! Allergiezentrum Schweiz schätzt, dass in der Schweiz bis zu 20 Prozent der Bevölkerung davon betroffen sind – davon rund 2 bis 8 Prozent schwerwiegend. Am häufigsten lösen Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose), Gluten oder Histamin eine Intoleranz aus, dies häufiger bei Erwachsenen als bei Kindern.



RAINER HARF (*1976) ist Stellvertretender Chefredakteur der Wissens- und Naturmagazine *GEOkompakt*, für eine der Publikationen hat er diesen Text mitverfasst. Der in Hamburg lebende Diplombiologe arbeitet zudem als Illustrator und Fotograf.

BERTRAM WEISS (*1983) studierte Journalistik und Biologie. Er arbeitet als Wissenschaftsjournalist und gehört zum Freundeskreis des Kapuzinerklosters in Rapperswil-Jona.



June Grosser, 8, Hamburg, Deutschland. Junes Mutter ist Modefotografin. Ihre Tochter muss sie bei der Arbeit beobachtet haben, denn sie kennt vor der Kamera keine Scheu. Das, was sie an sich am meisten mag, sind ihre Haare, ihre langen Wimpern – und ihre Fantasie, ihre Fantasien. Unter anderem träumt sie davon, zum Mond zu fliegen, obwohl sie sich sonst eher auf Wünsche konzentriert, die sich erfüllen lassen. Junes Lieblingsessen sind Schnitzel. Currys, Trüffel und Brokkoli mag sie hingegen nicht. Sie ist schnell satt, doch der Hunger kehrt schnell zurück. Beim Abendessen redet June wenig, stattdessen hört sie ihren Eltern zu, wie sie über Politik, Wahlen und anderes diskutieren.

Iman Danial Azman, 11, Perak, Malaysia. Danial stammt aus der Stadt Perak, nördlich von Kuala Lumpur. Er lebt mit seinen beiden älteren Geschwistern und Eltern in einem Kampong-Haus, das traditionell auf Stelzen steht, um sich vor wilden Tieren und Überschwemmungen zu schützen. Die Eltern arbeiten für das malaysische Bildungsministerium. Seine Mutter findet meistens trotzdem Zeit, das Abendessen selbst zuzubereiten. Danial glaubt, dass seine Ernährung gesund ist. Als er jedoch sein Porträt betrachtete, bemerkte er, dass der grösste Teil der Speisen braun ist: gebratenes Huhn, gebratener Reis, gebratener Fisch, Nasi Lemak, Zimtbrot, Coco-Crunch.



Essen ist Politik

Der Schweizer *David Höner* will Frieden stiften – und kocht deshalb mit Menschen in Krisengebieten. Ein Gespräch über Nahrung für die Seele und seinen Beitrag zur Entwicklungshilfe.

Interview **BORIS HALVA**

David Höner hat was Raues, Ehrfurcht Einflössendes an sich. Das mag an seiner Grösse und der Ruhe liegen, die er ausstrahlt. Am ehesten wohl aber daran, dass er schon so viel gesehen hat von der Welt. Gesehen im Sinne von: Gespürt. Erlebt. Gemacht. Seit 15 Jahren engagiert er sich mit seinem Verein «Cuisine sans frontières» für den Frieden und ein besseres Leben der Menschen in Krisengebieten – weltweit. Die Idee: Mit den Menschen kochen, sie an einen Tisch bringen, nicht nur, um sie satt zu machen, sondern um ihnen das Gespräch in einem friedlichen, von Respekt und Fürsorge getragenen Umfeld zu ermöglichen. Über die Projekte seines Vereins in Lateinamerika, Afrika und entlegenen Regionen Europas hat David Höner ein Buch geschrieben: *Kochen ist Politik* ist kein Sachbuch über den Aufbau eines Vereins und die Konzeption von Entwicklungshilfeprojekten im Kleinen.

Herr Höner, warum ist Kochen Politik?

Man darf nicht vergessen: Das Gastgewerbe ist der grösste Arbeitgeber der Welt. Essen, Trinken und die Produktion von Lebensmitteln sind nicht nur wichtige Bestandteile unseres täglichen Lebens, sondern auch ein wichtiges Geschäft für grosse Unternehmen, die sich damit eine goldene Nase verdienen. Darüber hinaus: Mit allem, was wir essen, prägen wir das Weltgeschehen ein wenig mit.

Wann haben Sie gemerkt, dass gemeinsam Essen auch ein Weg sein kann, Konflikte beizulegen?

Ich arbeitete lange als Autor im Foodbereich und war oft auf Reisen. Eines Tages erhielt ich den Auftrag, über die Kokainbekämpfung in Kolumbien zu schreiben und kam so zum ersten Mal in meinem Leben in ein wirkliches Kriegsgebiet. Und mir fiel auf: Was Kriege oder bewaffnete Konflikte zerstören, betrifft vor allem die Menschen, die nicht an den Kämpfen beteiligt sind. Die Zivilgesellschaft zerfällt, es gibt keine Treffpunkte mehr. Und Treffpunkte sind bei uns, wo wir leben, vor allem Kneipen, Restaurants oder Gasthäuser. Dort treffen wir uns, trinken was, wir tanzen und verlieben uns. Geselligkeit ist Bestandteil vieler Kulturen, aber in Kriegs- und Krisengebieten gibt es diese Treffpunkte nicht mehr. Also haben wir uns gesagt, wir eröffnen jetzt Kneipen, wo niemand sonst eine Kneipe eröffnen will.

Das war die Geburtsstunde der «Cuisine sans frontières» – aber so einfach, wie es sich anhört, war es dann doch nicht...

Wir waren blauäugig, vor knapp 15 Jahren im Putumayo, und sind sehr schnell auf die Schnauze gefallen. Nach zehn Tagen, als wir dort unsere Arbeit aufnehmen wollten, kamen Menschen, die die Gegend kannten, zu uns und sagten: Ihr müsst sofort verschwinden hier! Heute weiss ich, dass ich es nur dem Zufall zu verdanken habe, dass man mich nicht erschossen hat.

Hinschmeissen wollten Sie trotzdem nicht?

Nein, denn ich habe damals gespürt, dass wir mit unseren Plänen einen Nerv treffen. Nur hatten wir eben noch nicht genug Erfahrung und Know-how, um diese Idee der Friedensküche an einem Ort zu verwirklichen, an dem es wirklich heikel ist. Wir versuchten es in Kolumbien ein Jahr später an einem anderen Ort. Und konnten dann bleiben. Seither haben wir nach und nach Erfahrung gesammelt, mit unseren Projekten im Kongo, in Kenia und in Brasilien.

«Essen ist Identität, Essen ist das Eigene. Kochen ist das, was wir von unseren Eltern oder Grosseltern gelernt haben, da ist ganz viel Gefühl drin.»

Wie muss man sich das vorstellen, wie Sie mit Ihrer Küche ohne Grenzen ein Projekt angehen? Sie können ja nicht einfach irgendwo einen Gaskocher aufstellen und sagen: So, wir kochen jetzt mal was und dann wird alles gut!

Als wir unser zweites Projekt in San Josecito in Kolumbien begonnen hatten, kam der Jesuitenpater, der die Gemeinde begleitet, auf uns zu und sagte: Köche? Was wollt ihr denn hier? Wir bauten zuerst eine Schulküche, daraus hat sich ein Restaurant entwickelt, in dem sich die Dorfbewohner treffen konnten. Nach einem halben Jahr kam der Pater wieder zu uns und sagte: Ihr habt das ganze Dorf verändert, die Kinder sind besser ernährt und die Menschen haben einen Ort, an dem sie sich treffen können. Das hat uns bestätigt, dass diese Idee tatsächlich funktioniert, in kleinen Schritten ein Gemeinschaftsleben wieder herzustellen. San Josecito liegt in einer Gegend, in der seit Jahren Militärs und Guerilla einander bekämpfen und es unzählige zivile Opfer gibt, zuvor war dort jeder zweite Mann getötet worden.

Wie steht es heute um San Josecito?

Sie können hinfahren und in dem Restaurant etwas essen. Aber heute sind nicht mehr wir dort verantwortlich, die Leute im Dorf haben das Restaurant übernommen. Wir überwiesen ein paar Jahre kleinere Beträge an die Betreiber, damit sie Löhne bezahlen oder Ausgaben ausgleichen konnten. Aber jetzt ist es selbsttragend.

Wie entstehen die Projekte? Wenden sich die Menschen an Sie – oder finden Sie neue Aufgaben, wenn Sie unterwegs sind?

In den ersten Jahren suchten wir die Projekte selbst aus. Elementar wichtig für ein Engagement sind unsere eigene Sicherheit und ein lokaler Partner: In Salvador de Bahia in Brasilien eröffneten wir beispielsweise eine Kneipe mit einem Frauenverein. Seit etwa zehn Jahren werden wir von Interessierten angefragt. Danach entscheiden wir, je nach unseren personellen und finanziellen Möglichkeiten, ob wir uns engagieren. Wir arbeiten ja alle ehrenamtlich – unsere Kräfte sind nicht unerschöpflich.

In Ihrem Buch beschreiben Sie die Arbeit Ihres Vereins, aber es steckt auch voll kritischer Anmerkungen. Die internationale Entwicklungspolitik etwa bezeichnen Sie als «Entwicklungsindustrie».

Anders als bei manchen staatlich organisierten Programmen geht es uns nicht darum, irgendwo hinzugehen und den Menschen zu sagen, was sie zu tun haben. Uns geht es stattdessen darum, hinzugehen und zu fragen: Was können wir zusammen tun? Um diese Gespräche in Gang zu bringen, dafür gründen wir die Restaurants. Wir bringen Menschen zusammen – und dann entwickelt sich etwas. An dem einen Ort wird eine Art Kulturzentrum gebraucht, an einem anderen Ort fehlt eine Einrichtung, in der man Essen für Kinder oder alte Menschen ausgeben kann. Das ist immer wieder anders.

Und das macht die «Entwicklungsindustrie» anders?

Meine Kritik setzt genau dort an: Es werden immer riesige Programme gefahren, mit viel Geld im Hintergrund. Diese Programme dienen nicht dazu, gemeinsam mit den Menschen etwas aufzubauen, sondern dienen dazu, den Leuten zu sagen, was sie zu tun haben – damit sie in unser globales Wirtschaftsgefüge passen.

Gibt es Rezepte für den Frieden, die überall funktionieren?

Essen ist Identität, Essen ist das Eigene. Kochen ist das, was wir von unseren Eltern oder Grosseltern gelernt haben, da ist ganz viel Gefühl drin. Wenn ich jetzt im North West Rift Valley in Kenia eine Rösti mache, dann finden die das vielleicht interessant, aber das hat nichts mit dem Ort, nichts mit deren Kultur zu tun. Die Menschen dort möchten gerne ihre eigenen Speisen haben, sie möchten eine Ziege schlachten am Feiertag oder Bohnen und Mais kochen. Das ist ein Fehler, den ich anfangs gemacht habe: Ich kam irgendwo hin und dachte mir, jetzt kochen wir mal was Schönes für die Leute. Heute weiss ich, was es bedeutet, das eigene Essen zu essen und nicht die Sachen aus den Care-Paketen von Entwicklungsdiensten.



Was ist verkehrt an den Paketen?

Sie sind natürlich ein Segen, aber oftmals falsch gepackt. Das sehen wir auch in Flüchtlingslagern, etwa im Libanon, wo wir gerade ein Projekt aufbauen: Die Menschen haben das Bedürfnis, für sich selbst zu kochen, ihr eigenes Ding zu machen, denn das eigene Essen ist auch Trost. Ich gehe nicht als Koch dahin, ich gehe als Gastgeber zu ihnen. Als Mensch, der einen Raum öffnet, damit die Menschen dort ihr Essen zubereiten können.

Erzählen Sie uns noch von Ihren Plänen, was die Cuisine betrifft?

Unser Verein wird weiterhin an abgelegenen Orten oder Orten, an denen es den Menschen nicht so gut geht, seine Restaurants aufmachen. Die Botschaft, die ich verbreiten möchte, ist: Jeder kann etwas tun. Jeder hat eine Fähigkeit, die er teilen kann. Diese menschliche Empathie, dieses Zusammen-etwas-Tun, das ist der Weg, wie wir die Welt tatsächlich ein bisschen verbessern können. Darin liegt die Botschaft unserer Cuisine: zusammensitzen, etwas zu essen und gemeinsam zu überlegen, was wir tun können – ohne über Gewinn und Verlust und das Preis-Leistungs-Verhältnis zu diskutieren. ○

Veranstaltung

David Höner ist zu Gast im Vögele Kultur Zentrum, Pfäffikon SZ: Am Sonntag, 22. November, ab 14 Uhr, zeigen wir den Dokumentarfilm *Die Friedensköche am Rio Napo* über seine Arbeit in Ecuador. Danach gibt der gelernte Koch in einem Podiumsgespräch Auskunft über sein Wirken und seine Pläne.



DAVID HÖNER (*1955) in der Schweiz geboren, arbeitete nach seiner Kochausbildung fünfzehn Jahre als Koch, Küchenchef und Caterer. Journalistisch ist er seit 1990 für Radio, Fernsehen und Printmedien und als Autor von Hörspielen, Radiofeatures und Theaterstücken tätig. Langjährige Auslandsaufenthalte führten ihn 1994 nach Quito in Ecuador, wo er als Mitarbeiter in Kulturprojekten (Theater, Radio), in Entwicklungsprojekten und als Gastrounternehmer aktiv wurde. Im Jahr 2005 gründete er die Hilfsorganisation «Cuisine sans frontières» (CSF). Inzwischen hat die CSF auf nahezu jedem Kontinent Hilfsprojekte initiiert. Sein Buch *Kochen ist Politik. Warum ich in den Dschungel gehen musste, um Rezepte für den Frieden zu finden*, ist im Oktober 2019 im Westend Verlag in Frankfurt erschienen – und im Rahmen der Ausstellung «zu Tisch» im Vögele Kultur Zentrum zu kaufen.

Mehr zur Organisation und zu den Anlässen in der Schweiz, an denen die Initianten von Cuisine sans frontières Geld für ihre Projekte sammeln: www.cuisinesansfrontieres.ch

SEIEN SIE WILLKOMMEN



Der Begriff Restaurant entstand im 18. Jahrhundert in Frankreich. Er bezeichnete ursprünglich eine Fleischbrühe, die den Konsumenten zu neuen Kräften verhelfen sollte. Erst zu Zeiten der Französischen Revolution und später der Industrialisierung entwickelten sich spezialisierte Einrichtungen zum Essen, wie wir sie heute kennen. Das moderne Restaurant ist allerdings keine neue Erfindung. Gastronomische Aktivitäten ausserhalb des Privatlebens gibt es schon seit Jahrtausenden.

In der Antike servierten die Thermopolia Speisen und Getränke für Kunden aus allen sozialen Schichten. Bei archäologischen Ausgrabungen wurden in Pompeji über 150 solcher Einrichtungen gefunden, was zeigt, wie wichtig sie waren.

Im Mittelalter und der Renaissance tauchten in Europa Tavernen und Herbergen als Vorläufer des modernen Restaurants auf.

Sie lagen oft an Strassen und boten Reisenden Kost und Logis. Der Koch entschied, was zubereitet wurde, und die Reisenden mussten sich mit einem Tagesgericht zufriedengeben. Hingegen füllte sich in China zur Zeit der Song-Dynastie (960–1279) die Hauptstadt des Kaiserreichs mit zahlreichen Einrichtungen, die ihrer vielfältigen Kundschaft Speisen à la carte anboten.

Im 17. Jahrhundert war es noch nicht allgemein üblich, auszugehen, um ausser Haus zu speisen. Seit der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts wird Paris zur Hauptstadt des modernen Restaurants. Die Überlieferung sagt, dass ein gewisser Monsieur Boulanger 1765 als erster ein Lokal eröffnet habe, das eine Auswahl an Brühen servierte. Auf seinem Ladenschild verwendete er den Begriff: «Boulanger serviert köstliche Restaurants». Im Jahr 1782 eröffnete Antoine Beauvilliers ein Speiselokal mit Namen «Restaurant», das ihn bekannt machte. Es wurde von dem berühmten französischen Gastrosophen Brillat-Savarin gelobt und gehörte zu den ersten Luxusrestaurants für

wohlhabende Kunden. Mit der Französischen Revolution verloren die Köche der Aristokratie ihre Arbeit. Wenn sie der Guillotine entkamen, eröffneten sie ihr eigenes Restaurant für eine neue Kundschaft auf der Suche nach Raffinesse: das aufkommende Bürgertum.

In der Schweiz entstanden die ersten Restaurants erst 1880. Im 20. Jahrhundert liess sich veränderte Lebensgewohnheiten den mittäglichen Restaurantbesuch für einen grossen Teil der erwerbstätigen Bevölkerung zur Normalität werden. Die Restaurants spezialisierten sich und richteten sich entsprechend ihrer Kundschaft aus. Ein Abendessen im Restaurant gilt jedoch als Freizeitaktivität, die Erlebnis, Spass und Geselligkeit vereint – eine kleine Flucht aus der privaten Sphäre des häuslichen Esszimmers.

Vor der Corona-Krise gab es hierzulande rund 29 000 gastgewerbliche Betriebe – das Schweizer Gastgewerbe ist mit 230 000 Beschäftigten noch immer der sechstgrösste Arbeitgeber der Schweiz.

Quelle: Alimentarium, Vevey, www.alimentarium.org



MAX BOTTINI, *Aus dem Tisch! Auf den Tisch!*, 2012/2020. Mixed media. © Vögele Kultur Zentrum.

«Unsere Lebensmittel gedeihen im Takt der Natur. Es braucht dazu mehrere Handlungen, die aufeinander folgen: Bepflanzung, Pflanzen ziehen, Pflege, Ernten und Kochen.» MAX BOTTINI

**kunst
zum
thema**

Eine lange, gedeckte Tafel lädt normalerweise dazu ein, sich zu setzen und etwas Feines zu geniessen. Beim Betrachten des Werkes *Aus dem Tisch! Auf den Tisch!* tritt die Erwartung auf Nahrungsaufnahme in den Hintergrund. Hier wachsen zahlreiche Gemüse- und Beerensorten aus den Tellern, ranken sich an Holzstäben hoch und gewinnen jeden Tag an Grösse und Farbe. Und schnell wird klar: Es braucht Zeit, bis hier gegessen werden kann. Unmittelbar und auf poetische Weise schafft Bottini mit der Installation ein Bewusstsein dafür, dass unsere Lebensmittel im Takt der Natur gedeihen.

MAX BOTTINI (*1956, Bürglen) hat in den 1980er Jahren an der Zürcher Hochschule der Künste sowie an der Real Academia de Bellas Artes de San Fernando in Madrid studiert. Kurz nach seinem Studium und mittlerweile seit über 25 Jahren beschäftigt er sich in seinen Malereien, Aktionen und Projekten mit dem Thema Nahrung. Dabei sind nicht nur die Produktion und der Verzehr von Lebensmitteln für ihn von Interesse, sondern ebenso auch die Tätigkeit des Kochens.

Das Werk, welches im Sommer 2020 unter freiem Himmel wuchs, trotz dabei dem alltäglichen Wahnsinn der industriellen Nahrungsmittelproduktion, bei der die Qualität der Produkte und deren genussvolle Konsumation zweitrangig sind. Für den Künstler ist die Dauer das zentrale Element. «Es erfordert Zeit fürs Wachsen, Zeit zur Vorbereitung und Zeit zum Geniessen – egal, was uns die moderne Welt glauben macht.» sw

Der Zuckerkrieg

Der Zucker ist zu einem gesellschaftlichen Problem geworden. Krankheiten und Übergewicht nehmen zu. Doch in der Schweiz verhindert eine mächtige Lobby jeden Versuch, den Konsum zu regulieren.

ANJA BURRI

Als sich Laurent Kaufmann am Morgen des 15. Januar 2018 auf den Weg nach Bern ins Bundeshaus macht, ahnt er nicht, dass er den Kampf, den er dort zu gewinnen glaubt, bereits verloren hat. Kaufmann ist Arzt und grüner Politiker aus Neuenburg. Er behandelt in seiner Praxis Patienten mit Übergewicht. Und er hat es gewagt, sich mit einer der mächtigsten Lobbys in der Schweiz anzulegen, mit jener der Zucker- und Lebensmittelindustrie.

Kaufmann, der Arzt, glaubt, gute Argumente zu haben, um die Gesundheitspolitiker in Bern zu Massnahmen gegen Zuckerkonsum zu überzeugen. Er hält Fakten bereit über die Folgen des übermässigen Zuckerkonsums, über die Fettleibigkeit in den USA, über Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme oder Leberleiden. «Diese Epidemie kommt Schritt für Schritt in die Schweiz», sagt er. Bereits sind auch hier 42 Prozent aller Erwachsenen übergewichtig oder fettleibig. Die Krankheitskosten belaufen sich auf acht Milliarden Franken pro Jahr – sie haben sich innert zehn Jahren verdreifacht.

Viele Länder haben bereits gehandelt

Andere Länder haben die Zuckerwerbung eingeschränkt, Regeln zur Zuckerdeklaration aufgestellt oder eine Steuer eingeführt – auf Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). So erheben Frankreich, Grossbritannien, Mexiko und andere eine Süssgetränkeabgabe. Das will Kaufmann auch für die Schweiz. Und es sieht zuerst gut aus. Das Kantonsparlament Neuenburg beschliesst auf seinen Antrag hin, das nationale Parlament in Bern dazu aufzufordern, eine Zuckersteuer einzuführen. Es tut dies mit einer Standesinitiative. Kaufmann wird ins Bundeshaus eingeladen. Er soll der Gesundheitskommission des Ständerats seinen Anti-Zucker-Plan erklären.

Doch in Bern zählen Laurent Kaufmanns Fakten wenig. Im März 2018 versenkt der Ständerat den Vorstoss mit 24 zu 3 Stimmen bei 6 Enthaltungen. «Es war, wie gegen eine Wand zu laufen», sagt der Arzt.

Was er nicht wusste: Noch bevor er sich auf die Reise nach Bern macht, ist die Zuckerlobby gewappnet. Ihre Spezialität: Zweifel säen. Drei Tage nachdem Kaufmann die Standesinitiative eingereicht hat, erhalten die National- und Stän-

deräte eine E-Mail der «Informationsgruppe Erfrischungsgetränke», mit Betreff: «Vier Mythen rund um die Fett- und Zuckersteuer». Eine Zuckersteuer verteuere die Nahrungsmittel für alle, steht da beispielsweise, «ohne die Situation der stark Übergewichtigen wirklich zu verbessern». Untermauert wird diese Aussage mit grosszügig gerundeten Zahlen: In der Schweiz seien «rund zehn Prozent» der Bevölkerung krankhaft übergewichtig, «dieser Wert ist seit rund zehn Jahren stabil». Das ist irreführend. Laut Bundesamt für Statistik hat sich der Anteil der krankhaft übergewichtigen Erwachsenen in den letzten 25 Jahren verdoppelt, bei den Männern sind es heute 12 Prozent, bei den Frauen 10.

Ein ebenfalls beliebter Trick: Die Gegner lächerlich machen. Bald landet Kaufmanns Anliegen auf der Liste der IG Freiheit, einer Polit-Gruppe, die sich «gegen unnötige staatliche Regulierungen» einsetzt und der Politiker wie FDP-Präsidentin Petra Güssi oder CVP-Präsident Gerhard Pfister angehören.

Die IG Freiheit verleiht jedes Jahr den «rostigen Paragrafen» für das «dümmste, unnötigste Gesetz». Normalerweise schaffen es so absurde Ideen wie ein «Gesetz für Grill- und Ofenhandschuhe» oder ein «Pinkelverbot für Hunde» auf die Nominationsliste. Im Jahr 2017 ist die Zuckersteuer aus Neuenburg dabei.

Kaufmann hat erlebt, was es heisst, die Privilegien der Lebensmittelindustrie und ihrer Verbündeten infrage zu stellen. Aber er ist nicht der Einzige. Seinen Kampf führen auch andere, in der Schweiz und weltweit. Die Gegner sind Firmen von Coca-Cola bis Coop. Ihr Einfluss auf die Politik ist riesig. Die Geschichte vom Arzt und seinem Kampf gegen den Zucker ist deshalb auch ein Lehrstück über die Machtverhältnisse und ihre Mechanismen in unserem Land.

Süchtig nach Zucker

Termin in Tafers, Kanton Freiburg, in der Praxis von Jean-Daniel Schumacher, dessen Kampf gegen den Zucker mit Joghurt beginnt. Auch Schumacher ist Arzt und betreut Übergewichtige, die es nicht schaffen abzunehmen. «Sie essen Joghurt und sind überzeugt, sich gesund zu ernähren», sagt er. Doch in einem Joghurt steckt die Menge von

Isst der Mensch, entsteht im Körper ein ganzes Feuerwerk an Signalen, die zwischen den Organen ausgetauscht werden. Diese sorgen dafür, dass eine Sättigung eintritt, sobald genug Nahrung aufgenommen wurde.

bis zu sieben Würfelzucker. Die meisten Menschen, sagt der Arzt, hätten keine Ahnung, wie viel Zucker den Lebensmitteln zugesetzt werde. Fertigpizza, Orangensaft, Müsli, Senf, Pesto. «Wer weiss schon, wie viel Zucker er damit zu sich nimmt?»

Schumacher, ein linientreuer FDP-Mann, versucht es nun über die Politik. Als Kantonsparlamentarier von Freiburg will er zusammen mit anderen Politikern erreichen, dass an den Snack-Automaten in den Freiburger Schulen keine Schokolade und keine Süssgetränke mehr verkauft werden dürfen. Wie kommt einer wie er auf die Idee, die Wirtschaft mit Verboten zu nerven? «Liberal sein heisst für mich, jeder Mensch soll frei sein. Das ist nur möglich, wenn die Menschen gut informiert sind. Beim Zucker ist das nicht der Fall.»

Zuerst sah es gut aus. Das Kantonsparlament von Freiburg hat im Februar 2018 überraschend das Zuckerverkaufsverbot an den Schulen verabschiedet. Schumacher hielt vor diesem Votum eine Rede, an die sich heute noch viele erinnern, Bürgerliche aus FDP, SVP und CVP änderten in letzter Minute ihre Meinung und unterstützten das Anliegen. «Sie liessen sich von Fakten überzeugen», sagt Schumacher und lächelt.

Die eindrücklichste Zahl: 1,5 Millionen Tote. So viele Menschen starben 2012 weltweit an den Folgen von Diabetes. Die WHO empfiehlt, deutlich weniger Zucker zu essen. 110 Gramm Zucker sind es in der Schweiz pro Tag und Person. Dazu gehören alle Zuckerarten, die Speisen und Getränken zugefügt werden, und auch jener Zucker, der natürlich in Honig vorkommt. 110 Gramm sind insgesamt knapp 28 Würfelzucker und mehr als doppelt so viel, wie die WHO empfiehlt.

Doch die Nahrungsmittelindustrie hat ihre Zweifel an der Verteufelung des Zuckers, an der einseitigen Schuldzuweisung für das grassierende Übergewicht. Das Gesundheitsproblem sei komplex und habe viele Ursachen, sagt zum Beispiel Marcel Kreber vom Verband Schweizerischer Mineralquellen und Softdrinkproduzenten. Er wehrt sich für seine Branche. Und gegen Eingriffe der Politik. Gerade die Süssgetränke müssten als Sündenböcke herhalten, und dies, obschon sie nur für 10 Prozent des täglichen Zuckerkonsums verantwortlich seien. «Wohin wollen wir eigentlich?», fragt er am Telefon, «dass alle nur noch Kalorien zählen?» Der Genuss gehöre doch genauso zum Menschsein dazu.

Kreber spricht von den freiwilligen Massnahmen, welche die Hersteller von Coca-Cola, Rivella oder Red Bull schon lange getroffen hätten: «Wir bieten für jedes Getränk kalorienarme oder zuckerfreie Varianten.» Es sei das Merkmal unserer freien Welt, dass jeder sein Getränk selber wählen könne. «Es wird niemand gezwungen, ein zuckerhaltiges Produkt zu trinken.» Geht es um den Zucker, benutzt Marcel Kreber ein Wort auffällig oft. Es heisst Selbstverantwortung.

Sind Menschen, die zu viel Zucker konsumieren und überge- wichtigt werden, bewegungsfaul und am Ende selber schuld, weil jeder frei entscheidet, was er isst und trinkt? Bettina Wölnerhanssen ist auf diese Frage gut vorbereitet. Sie ist Wissenschaftlerin am Claraspital und an der Uni- versität Basel, die Wirkung von Zucker im Körper ist ihr Forschungsgegenstand. Sie hat sich konsequent dem Kampf gegen den Zucker verschrieben. Selbstverant- wortung finde sie gut, sagt Wölnerhanssen. Doch es gebe mehrere Probleme: «Erstens ist die Appetitkontrolle des Menschen kompliziert und läuft vor allem unbewusst ab. Es sind sehr viele Organe involviert», sagt sie und zeigt Skizzen von der Zunge, vom Magen-Darm-Trakt, von der Bauchspeicheldrüse oder dem Gehirn.

Isst der Mensch, entsteht im Körper ein ganzes Feuerwerk an Signalen, die zwischen den Organen ausgetauscht werden. Diese sorgen dafür, dass eine Sättigung eintritt, sobald genug Nahrung aufgenommen wurde. Bei überge- wichtigen Menschen funktioniert das nicht. Sie spüren gar nicht, dass sie genug haben. Wölnerhanssen erforscht die Gründe dafür. «Es ist zynisch, solche Menschen an ihre Selbstverantwortung zu erinnern», sagt sie.

Das zweite Problem sei der Zucker. «Er überlistet unser System, wir werden süchtig, weil er im Gehirn das Beloh- nungszentrum anregt.» Die Folge sei, sagt sie, «dass wir den ganzen Tag Lust auf Zucker haben». Mit jeder Süssi- gkeit steigt im Körper das Insulin. Dieses Hormon führt dazu, dass der überschüssige Zucker in Fett umgewandelt wird und wir Fettreserven nicht abbauen können.

Gekaufte Forscher

Hätte Bettina Wölnerhanssen vor 60 Jahren über den Zu- cker geforscht, wären ihre Resultate kaum wahrgenommen worden. Damals bezahlte die Zuckerindustrie in den USA nämlich Forscher, damit diese den Zusammenhang zwi- schen Zuckerkonsum und Herzkrankheiten kleinredeten und dafür dem Fett die Schuld gaben. Erst 2016 wurden interne Dokumente der Zuckerlobby veröffentlicht, die diese Machenschaften bewiesen. Es gibt weitere ähnliche Fälle. Noch heute ist die Nahrungsmittelindustrie ein grosszügiger Sponsor von Forschungsarbeiten.

Im Gegensatz zu früher macht sie dies jedoch transpa- rent. Dass die Sponsoren aber nach wie vor die Resultate beeinflussen können, legten Forscher 2013 nahe. Sie ana- lysierten 17 Studien über den Zuckerkonsum: Wissenschaft- ler, die keine Gelder von der Lebensmittelindustrie annah- men, kamen fast alle zum Schluss, dass Süssgetränke zu Gewichtszunahme führen können. Die Wissenschaftler hin- gegen, die von der Industrie bezahlt wurden, hielten in der Regel fest, dass die Erkenntnisse noch zu wenig fundiert seien, um diesen Zusammenhang herzustellen. «Wir be- finden uns in der Zuckerdebatte in der Phase der Verwir- rung», sagt Bettina Wölnerhanssen, «man kennt das vom Tabak.»



Im Bundeshaus in Bern ist es die Schweizer Zuckerlobby, die Verwirrung stiftet. Sie sorgt dafür, dass das Zuckerproblem vor allem als Ideologiefrage wahrgenommen wird. Ruth Humbel, CVP-Nationalrätin und Gesundheitspolitikerin, sagt, über Zucker sei im Bundeshaus eigentlich gar keine echte Diskussion möglich. Die Lobby besteht aus drei Gruppen. Die erste ist die Nahrungsmittelindustrie. Der einfachste Weg für die Verbände oder Firmen, Einfluss im Parlament auszuüben, ist es, einen National- oder Ständerat zum Präsidenten, Vorstands- oder Verwaltungsratsmitglied zu ernennen. Nicht irgendwelche Mittelsmänner, wie man das aus Hollywoodfilmen kennt, sind die effizientesten Interessenvertreter: Es sind die Politiker selber. Gegen ein paar tausend, zehntausend oder im Extremfall hunderttausend Franken Entschädigung haben die Verbände direkte Ansprechpartner im Parlament.

Ihre Schlagkraft verdankt die Zuckerlobby auch einem Zusammenschluss aus Wirtschaftsverbänden, die folgendes Interesse eint: der Kampf «gegen die staatlichen Regulierungs- und Präventionsoffensiven». Diese bevormundeten die Konsumenten und behinderten die Wirtschaft. Unter Federführung von FDP-Nationalrat Hans-Ulrich Bigler, dem Direktor des Schweizerischen Gewerbeverbands, bilden die Verbände eine Organisation, die der Öffentlichkeit kaum bekannt ist: die «Allianz der Wirtschaft für eine massvolle Präventionspolitik». Zu ihren fast 30 Mitgliedern und Unterstützern gehören auch der Dachverband Economiesuisse, verschiedene Getränkevertreter, die Tabakwarenhändler, der Kasino-Verband, die CVP und die SVP. Auch die Bauern, mit rund 30 Parlamentariern im Bundeshaus vertreten, sind Mitglied der Anti-Präventions-Allianz. Sie haben ein ureigenes Interesse an der Zuckerindustrie. «Derzeit bauen rund 5000 Bauern Zuckerrüben an», sagt Bauernpräsident und CVP-Nationalrat Markus Ritter.

Die Erfolge der Lobby lassen sich sehen. Eigentlich wollte der Bundesrat die Lebensmittelhersteller zwingen, den Zuckeranteil auf jedem Produkt anzugeben. Schliesslich gab er die-

sen Plan nach heftiger Gegenwehr auf. Weiter gelang es der Lobby, eine geplante freiwillige Einschränkung der Werbung für Lebensmittel mit hohem Zucker- oder Fettgehalt zu verhindern. Das Parlament strich den vorgeschlagenen Absatz kurzerhand aus dem Gesetz.

Bescheidene Ziele

Dem Bund bleibt nur die Hoffnung auf freiwillige Massnahmen. Das Bundesamt für Veterinärwesen und Lebensmittelsicherheit (BLV) verhandelt im Auftrag von Gesundheitsminister Alain Berset mit der Lebensmittelindustrie. Es sind zwei Massnahmen vorgesehen: eine freiwillige Reduktion des Zuckergehalts und ein freiwilliger Verzicht auf Werbung für Kinder. 14 Unternehmen, darunter Emmi, Migros oder Nestlé, haben sich dazu verpflichtet, den zugesetzten Zucker in Joghurts und Frühstückscerealien zu senken.

Der Bund gibt bescheidenere Ziele vor. Seit Sommer 2016 ist der Zuckeranteil bei den Joghurts in zwei Etappen um einmal 3 und einmal 2,5 Prozent gesunken, bei den Müesli zweimal um je 5 Prozent. Das ist nicht viel. Ein gewöhnlicher Becher Joghurt enthält auch heute noch rund 25 Gramm Zucker, davon rund 16 Gramm zugesetzten Zucker. Das ist bereits ein Fünftel des täglichen Zuckerkonsums.

Die Industrie selber spürt, dass der Druck der Konsumenten steigt. Das zeigen die neuen Ampelsysteme. Sie bewerten ein Lebensmittel aufgrund der enthaltenen Mengen an Zucker, Salz und Fett und teilen es in einer Skala von Grün bis Rot ein. Der Lebensmittelhersteller Danone und Getränkeproduzent Coca-Cola führen gerade solche Ampelsysteme in der Schweiz ein. Während die Ampeln in Frankreich, Grossbritannien und anderswo verbreitet sind, dürften sie es in der Schweiz schwerer haben. Grossverteiler wie die Migros oder Coop testen das Ampelsystem seit kurzem aus – ob sie dieses aber definitiv anwenden, bleibt (vorerst) ungewiss. O

Dieser Text erschien in der «NZZ am Sonntag» in einer längeren Version.



ANJA BURRI (*1982) hat Soziologie und Geschichte studiert, sie arbeitet als Journalistin.

SÜSSER KRANKMACHER



Die Vorliebe für süsse Nahrungsmittel hat dem Menschen in seiner Entwicklungsgeschichte das Überleben gesichert, denn der süsse Geschmack signalisiert, dass die Nahrung energiereiche Kohlenhydrate enthält. Das erklärt aus Sicht der Evolution unsere Vorliebe für Zucker. Dieser ist aber

erst seit etwa 150 Jahren fester Bestandteil unserer Nahrung. Übermässiger Konsum führt zu Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In der Schweiz sind 42 Prozent der Menschen übergewichtig. Der Anteil der Übergewichtigen hat sich seit 1992 verdoppelt. 11 Prozent der über

65-Jährigen leiden an Diabetes 2. Die Folgen des Übergewichts kosten das Gesundheitswesen pro Jahr acht Milliarden Franken. Weltweit sterben pro Jahr rund 1,5 Millionen Menschen an den Folgen von Diabetes.



Rosalie Durand, 10, Nizza, Frankreich. Seit sich die Eltern von Rosalie getrennt haben, lebt sie mal bei ihrer Mutter, mal beim Vater – und ist dadurch gleichzeitig am Mittelmeer und in den französischen Alpen zu Hause. Sie ernährt sich gesund (mit viel frischem Fisch). Vater ist ein Gastronom, er hat ihr beigebracht, Crêpes, Salate und Linsen mit Wurst zuzubereiten. Letzteres ist ihr Lieblingsgericht. Die 10-Jährige plant, Innenarchitektin zu werden. Aktuell steht sie auf Thai-Kickboxen, Klettern, Gymnastik und führt Zaubertricks aus. Mittlerweile besitzt sie sogar ein eigenes Telefon – ein Fingerzeig darauf, dass sie älter wird.

zu
TISCH

Meissa Ndiaye, 11, Dakar, Senegal. Meissa teilt sich mit seinem Vater, seiner Mutter und seinem Bruder ein einziges Zimmer in einem sandigen Vorort von Dakar. Die Familie wohnt gegenüber des Marktes, wo frischer Fisch neben Brautkleidern und tausend anderen Sachen verkauft wird. Meissa ist ein frommer Schüler der Koranschule. Er liebt Ziegenfleisch und süsse Lebensmittel wie Haferbrei, obwohl er in der Woche, in der er Tagebuch über seine Mahlzeiten führte, nur kleine Mahlzeiten gegessen hatte, etwa mit Spaghetti gefüllte Baguettes, gebackene Kartoffeln oder Erbsen. Meissa liebt Fussball und hofft, ein Star wie Lionel Messi oder Cristiano Ronaldo zu werden.



«Mein Foodprint ist vergleichsweise klein»

Bald leben auf der Welt 10 Milliarden Menschen: Ist die Welternährung für diese Masse gesichert? Professorin *Nina Buchmann*, die an der ETH zum Thema forscht, ist davon überzeugt. Ein Gespräch über Herausforderungen der Zeit und weshalb wir die Welt nicht länger als Selbstbedienungsladen sehen können.

Interview **ROLAND GRÜTER**

Frau Buchmann, es ist 14 Uhr: Was haben Sie eben zu Mittag gegessen?

Ich traf mich mit einer ehemaligen Doktorandin, die nun für ein Catering-Unternehmen arbeitet und dort für Nachhaltigkeit zuständig ist, in der Mensa der ETH – wir assen beide ein vegetarisches, asiatisches Menü mit Seitan.

Aha, Ihr Wissen hat Sie zur Vegetarierin gemacht. Richtig?

Nein. In der Mensa ist die Schlange vor dem asiatischen Wok-Gericht schlicht am kürzesten. Für mich war das Menü sogar eine Premiere: Ich kannte das pflanzliche Seitan bislang nur vom Hörensagen, gegessen hatte ich es zuvor noch nie.

Sie kennen die Stärken und Sünden der Agrarwirtschaft weltweit: Inwieweit bestimmt das Ihr persönliches Essverhalten?

Ich esse sehr bewusst, vorzugsweise regional produzierte Bioprodukte – das war aber schon vor meinen Studien so.

Die Lebensmittelindustrie steht in Verdacht, das Klima zu belasten. Wie prägt das die Auswahl auf Ihrem Teller?

Ich und meine Familie halten den Fleischkonsum relativ niedrig, wir legen Wert auf regionale und saisonale Produkte. Allein dadurch ist unser Foodprint vergleichsweise klein. Ansonsten sind wir undogmatisch. Gut, durch meine Forschung ist meine Sensitivität für Umweltfragen und mein Sinn für Vielfalt gewachsen. Aber durch meinen Beruf weiss ich auch, dass selbst vegetarische oder vegane Produkte Umweltbelastungen produzieren, insbesondere wenn Transportwege lang sind – die Belastung der Umwelt ist zwar geringer als bei der Fleischproduktion, aber nicht gleich Null.

Darüber hinaus wäre mir der Aufwand schlicht zu gross, mich als Veganerin um eine ausgewogene Ernährung zu kümmern – also esse ich fast alles, sehr divers, aber ausgewählt.

Sie sind Professorin an der ETH und Mutter einer 17-jährigen Tochter. Kochen Sie denn jeden Tag selber?

Schon vor Corona hat mein Mann jeden Tag gekocht. Wir hatten die Rollen getauscht: Ich gehe auswärts arbeiten, er arbeitet zu Hause.

Sie führen keine schwarze Liste?

Es gibt schon Lebensmittel, die bei uns nicht auf den Tisch kommen, dahinter stecken aber eher geschmackliche Abneigungen. Was wir aber konsequent meiden: nicht-saisonale Produkte, die eingeflogen werden müssen. Also Erdbeeren zu Weihnachten oder Spargel im September.

Kann man über sein Essverhalten überhaupt einen Beitrag leisten, die Welt weniger zu belasten?

Durchaus. Wir können einiges bewirken. Denn auf dem langen Weg durch das Ernährungssystem entsteht zum Beispiel eine grosse Menge Treibhausgase: während des Anbaus, der Veredelung, der Lagerung und während des Transports von Lebensmitteln. Man schätzt, dass etwa 30 Prozent aller Treibhausgasemissionen mit unserer Ernährung zu tun haben. Will heissen: Ein Drittel des Foodprints, den jeder Mensch setzt, stammt von dessen Ernährungsweise.

Das Sparpotenzial ist entsprechend gross: Was müsste passieren, dass jeder von uns dies besser ausschöpft?

Darauf gibt es keine einfache Antwort. Vielleicht das: Wir müssen die Menschen besser informieren und stärker

«Essen soll uns ja nicht nur ernähren, sondern uns auch Freude machen, uns am Tisch mit Familie und Freunden zusammenbringen.»

für das Thema sensibilisieren. Was genau umfasst das Ernährungssystem? Welche Faktoren spielen darin mit? Wir müssen mehr darüber reden. Die Diskussion muss aber nicht zwangsläufig dogmatisch geführt werden. Man kann den Menschen auch zeigen, dass Nachhaltigkeit lustvoll ist, dass die nachhaltigen Speisen sehr gut schmecken. Und wir müssen unsere Kinder lehren, woher Lebensmittel kommen und wie sie damit bewusster umgehen können. Denn ein Grossteil davon landet noch immer im Mülleimer.

Weltweit wird ein Drittel der Lebensmittel weggeworfen.

Genau. In der gesamten Wertschöpfungskette bzw. im Ernährungssystem wird ein Drittel der weltweit produzierten Kalorien entsorgt – damit könnte man viele Menschen satt bekommen. Auch in Schweizer Haushalten landen tonnenweise Lebensmittel im Abfall. Hier kann jeder von uns seinen Beitrag leisten – und Foodwaste vermeiden. Denn Lebensmittel entstehen unter grossem Aufwand. Sie werden geerntet, gewaschen, sortiert, erhitzt, verpackt, um die Welt transportiert und oft gekühlt: Wenn sie weggeworfen werden, geht daher auch die Energie, die an sie gebunden ist, verloren.

Die geltenden Hygienebestimmungen befeuern die Wegwerfhaltung.

Durchaus. Die aufgedruckten Verkaufs- und Verfallsdaten halten schwarz auf weiss fest, wie lange man ein Joghurt oder die Spaghetti verkaufen oder vermeintlich essen darf. Diese Daten ersetzen aber nicht den gesunden Menschenverstand. Man kann ja sehen, riechen oder schmecken, ob ein Joghurt noch geniessbar ist, auch wenn das Datum abgelaufen ist.

Unsere Mobilität steht als Klimakiller stark unter Verdacht – Nahrungsmittel vergleichsweise weniger. Woher rührt diese Diskrepanz?

Wir alle müssen essen, aber nicht zwangsläufig im Auto oder Flugzeug sitzen – das unterscheidet die beiden Themen per se fundamental. Darüber hinaus ist die Herstellung von Lebensmitteln sehr vielschichtig und komplex. Entsprechend schwieriger ist es, die Hintergründe zu erfassen. Wurde eine Gurke im Treibhaus oder im Freiland produziert? Stammt sie aus der Region oder wurde sie mit dem Laster von weither ins Land gefahren? Wer sich einen Überblick verschaffen will, muss sich sehr bemühen.

Komplexe Fragen führen oft zu Fatalismus.

Leider. Komplizierte Fragen wecken tatsächlich die Sehnsucht nach einfachen Antworten. Manche denken vielleicht: «Das alles ist mir viel zu kompliziert, ich will jetzt eine Gurke – und alles andere ist mir egal.» Ich verstehe das auch: Denn Essen soll uns ja nicht nur ernähren, sondern uns auch Freude machen, uns am Tisch mit Familie und Freunden zusammenbringen.

Viele reden meist über die Qualität der Lebensmittel, aber kaum je über die Quantität. Im Supermarkt begegnen wir rund 170 000 Produkten – müsste man aus ökologischer Sicht das Sortiment nicht dringend ausmisten?

Das kann man durchaus diskutieren. Aber solche Fragen werden oft als Eingriffe in die Privatsphäre gesehen. Jede Person will frei entscheiden können, was und wie viel sie isst.

Wir geben nur rund 6 Prozent unseres Nettoeinkommens fürs Essen und Trinken aus. Sind Lebensmittel zu günstig?

Sagen wir es so: Wären Lebensmittel teurer, hätten sie für uns einen grösseren Wert, wir würden wohl achtsamer damit umgehen. Höhere Preise würden wahrscheinlich unser Budget nicht mal zusätzlich belasten, weil wir uns im Gegenzug das Geld für Weggeworfenes sparen würden. Denn wer wirft schon ein Lammrack für 30 Franken in den Kübel?

Sie arbeiten seit 17 Jahren für die ETH Zürich und forschen, wie sich künftig genügend Lebensmittel für die wachsende Weltbevölkerung herstellen lassen. Richtig?

Ja und nein. Wir untersuchen, wie sich die Bewirtschaftung und klimatische Faktoren auf Agrar- und Waldsysteme auswirken – und wie Böden und Pflanzen darauf reagieren. Aus unserer Arbeit können wir dann Empfehlungen ableiten. Diese werden von anderen Instanzen genutzt, um zum Beispiel Strategien für die Praxis zu entwickeln, etwa für die Landwirtschaft.

Ein erprobtes Konzept, das sich auch im Klimawandel gut bewährt, ist Biodiversität. Weshalb?

Weil Pflanzen in Verbänden in vielerlei Hinsicht effizienter und leistungsfähiger sind und langfristig den Ertrag der Bäuerinnen und Bauern besser absichern. Es ist wie im Aktienhandel: Investieren Sie nur in einen Wert und es geht schief, stehen Sie vor einem Riesenproblem. Verteilen Sie aber dieses Risiko auf mehrere Wertpapiere, ist bei einem Rückschlag der Schaden kleiner. Auf der Wiese oder auf dem Acker verhält es sich ähnlich.

Ist folgendes Fazit richtig: Der Druck auf den Grund und Boden nimmt stetig zu. Das Klima ändert sich, die Weltbevölkerung wächst und damit die Nachfrage nach Lebensmitteln.

Ja. All die Instanzen, die für die Welternährung zuständig sind, müssen sich diesen Herausforderungen stellen. Gefordert ist also längst nicht nur die Agrarwirtschaft, sondern auch andere Wirtschaftszweige wie die Lebensmittelindustrie und der Handel, aber auch die Politik und die Gesellschaft. Deshalb haben wir 2011 an der ETH Zürich auch das World Food System Center gegründet – ein interdisziplinäres Kompetenzzentrum, das sich eigens Fragen der Welternährung annimmt.



Mit welchen Mitteln macht es das?

In diesem Kompetenzzentrum bringen wir verschiedene Wissenschaften zusammen und binden globale und lokale Vertreterinnen und Vertreter der Wertschöpfungsketten ein. Wir erarbeiten die Grundlagen und entwickeln daraus Konzepte, wie das Welternährungssystem langfristig abgesichert werden kann. Dabei dreht sich alles um eine Kernfrage: Wie kann man alle Menschen unseres Planeten gesund und vor allem nachhaltig ernähren, in ökologischer, aber auch ökonomischer Hinsicht. Umsichtiges und langfristiges Denken ist in diesem Kontext unumgänglich.

Ist das grundsätzlich möglich: Kriegen wir die 10 Milliarden Menschen der Zukunft alle satt?

Durchaus. Es gibt viele Möglichkeiten, die produzierte Kalorienmenge ist ausreichend. Zudem: Knapp 1 Milliarde Menschen hungern, aber diesen stehen 1 Milliarde Übergewichtige gegenüber. Ich bin mir sicher: Wir werden alle satt, aber wir werden unsere Ernährungsgewohnheiten überdenken müssen.

Will heissen?

Die Welt kann nicht weiterhin ein Selbstbedienungsladen bleiben, in dem wir uns rund ums Jahr mit Orangen aus Spanien, Shrimps aus Asien und Kaffee aus Afrika eindecken. Wir müssen in der westlichen Welt die Kalorienzahl reduzieren, wieder mehr stärkehaltige Produkte essen,

weniger Fleisch, und auch die Wege der Lebensmittel müssen kürzer oder emissionsärmer werden. Dann schaffen wir es, die Menschen mit der zur Verfügung stehenden Fläche zu ernähren. Voraussetzung dafür aber ist, dass sich der Klimawandel nicht weiter verschärft.

Sind wir bereit für diese Zukunft?

Schaue ich mir an, was unlängst in Australien passiert ist und welche Schlüsse daraus gezogen werden: noch nicht wirklich. Es gibt noch jede Menge zu tun, auf allen Ebenen. ○



Professorin **NINA BUCHMANN** (*1965) promovierte 1993 in der Pflanzenökologie und habilitierte sechs Jahre später an der Universität Bayreuth in Botanik. Seit 2003 ist sie Professorin für Graslandwissenschaften am ETH-Institut für Agrarwissenschaften – und seit 2017 Vorsteherin des ETH-Departements für Umweltsystemwissenschaften.

Grasen wie die Kühe

Vor der Corona-Pandemie haben wir nonstop gegessen, ohne uns im Alltag wirklich Zeit fürs Essen zu nehmen. Woher rührt das? *Manuel Schneider* hat zwischen Feinkost und Frittenbuden Antworten gefunden.

Die Hektik des modernen Lebens ist der Feind des guten Lebens – und damit des guten Essens. Zwar hat uns Corona abrupt zum Stillstand gebracht, aber sobald wir in die Normalität zurückkehren, stehen wir mitten im alten Trubel. Dann hat kaum einer noch Zeit, auf den Wochenmarkt zu gehen, «frische Sachen» einzukaufen und sie zu einem Mahl zuzubereiten – geschweige denn, dieses in aller Ruhe und Musse zu sich zu nehmen?! Praktischerweise nimmt uns die Lebensmittelindustrie, von der rund Dreiviertel unserer Nahrungsmittel stammen, das meiste ab: von der geschälten Kartoffel im Glas bis hin zum fertigen mehrgängigen Menü, das dank Mikrowelle schneller fertig als der Tisch gedeckt ist – weshalb man Letzteres am besten gleich bleiben lässt.

Banalität des Schlaraffenlandes

Es mag paradox klingen: Kulinarisches und Kalorisches füllt die Spalten der Gazetten. Ernährungsratgeber und Kochbücher boomen wie nie zuvor. Auf uns prasselt eine noch nie dagewesene

Informationsflut in Sachen Ernährung. Diese geht mit einer ebenfalls noch nie dagewesenen Banalisierung des Essens Hand in Hand. Alles muss jederzeit und überall möglichst rasch und bequem verfügbar sein: Das ist die Maxime, der sich die Lebensmittelindustrie und ihre Klientel (wir alle) mit grosser Inbrunst verschrieben haben.

Mit Erfolg, wie ein Blick in die überfüllten Regale eines gut sortierten Supermarktes zeigt: Alles ist da, was man sich nur wünschen kann, der Parmaschinken ebenso wie das Überraschungsei von Kinder-Schokolade. «Paradiesische Zustände», die noch wundersamer werden durch den Umstand, dass die Lebensmittel – je mehr von allem und von überall her – von Jahr zu Jahr immer erschwinglicher werden. Die Ausgaben dafür sinken ständig. Gemäss Bundesamt für Statistik geben Schweizerinnen und Schweizer nur noch 6,3 Prozent ihres Nettoeinkommens für Nahrungsmittel aus – weniger als fürs Auto und den öffentlichen Verkehr (7,7 Prozent).

Geniess mal schnell!

Mit dem Überfluss in den Regalen werden anscheinend auch die kulturellen und sozialen Regeln des Essens überflüssig: Wo man hinblickt, ist eine Entrhythmisierung und Entritualisierung des Essens zu beobachten. Wir entwickeln uns zunehmend zu dem, was die Fachleute situative Einzelesser nennen. Das Frühstück beispielsweise nehmen mittlerweile 40 Prozent der Menschen in europäischen Ländern alleine zu sich. Und selbst beim Mittag- und Abendessen, den ehemals geselligen Mahlzeiten, sitzt bereits ein Viertel der Bevölkerung allein vor dem Teller.

Das ist zunächst nicht weiter verwunderlich, nimmt doch die Anzahl an Single-Haushalten und «Eigen-brötlern» rapide zu. Aber auch in den Familien wird immer mehr allein gegessen. Kaum einem gelingt es im normalen Alltag, die unterschiedlichen Tagesrhythmen bzw. Taktzeiten von berufstätigen Vätern, ebensolchen Müttern und schulpflichtigen Kindern unter einen Hut bzw. Kochdeckel zu bringen: Nacheinander statt miteinander essen wird dann zur Regel. Es ist vor allem die Mikrowelle, die es jedem Familienmitglied ermöglicht, «just in time» die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.

Ohne die soziale Bindekraft der gemeinsamen Mahlzeit verliert das Essen jedoch generell an Bedeutung. Essen wird etwas für nebenher und zwischendurch: ein Schokoriegel hier, ein Hamburger dort. Amerikanische Forscher hat dies offenbar an die Nahrungsaufnahme von Kühen erinnert; sie sprechen bereits von «Grazing», einer Kultur des ständigen Grasens. Diese Einstellung hat sich laut des deutschen Nachrichtenmagazins *Der Spiegel* mittlerweile jede zweite Bürgerin und jeder zweite Bürger zu eigen gemacht. In den USA seien es bereits zwei Drittel der Bevölkerung. Der typische Fast-Food-Konsument wurde von dem bekannten Kulinarik-Kritiker Wolfram Siebeck als jemand charakterisiert, der isst, «wie man ein Auto auftankt». Es dauert übrigens kaum länger: Zwischen zweieinhalb und vier Minuten verstreichen im Durchschnitt zwischen dem ersten und dem letzten Bissen in eine Hamburger-Mahlzeit. Und nach spätestens zehn Minuten hat man das Lokal im Schnitt wieder verlassen.

Re-Infantilisierung des Essens

Der wirtschaftliche Boom des schnellen und bequemen Essens macht unser aller Erwartung deutlich, eine «verbrauchsfertige» Welt vorzufinden, in der alles für den Konsum fix und fertig parat ist. Wehe, wenn etwas nicht greifbar ist: Denn wir alle sind ungeduldig. Eine Charaktereigenschaft, die uns zu postmodernen Zappelphilippen und -philippinnen gemacht hat. Alles, was dauert (das Lesen dieses Essays beispielsweise), dauert grundsätzlich zu lang. Die Erfüllung muss dem Wunsch dicht auf den Fersen folgen. Dafür sind wir dann auch bereit, nicht das Beste, sondern nur das Nächste zu wählen.

Eine Ungeduld übrigens, die man eigentlich nur von quängelnden Säuglingen und Kleinkindern kennt, und die mich zur gewagten tiefenpsychologischen Vermutung führt, dass viele von uns das Grasens durch die Konsumlandschaften deshalb als so attraktiv empfinden, weil es sie womöglich an die Mutterbrust erinnert: jenen Ort des schnellen und bequemen Essens, der einem die Urfahrung permanenter Verfügbarkeit und Unerschöpflichkeit beschert. Fast Food und Convenience Food, die Pizza- und Heimservices sind so betrachtet Ausdruck einer zunehmenden Re-Infantilisierung des Essens.

Parallele Esswelten

Obwohl die Ernährung zunehmend ins postmoderne Zeitmuster der Beschleunigung, Entrhythmisierung und Pausenlosigkeit gezwängt wird: Es gibt vielfältige Alternativen zum kollektiven Schweinsgalopp. Alternativen, die zunehmend gesehen und gelebt werden. Ich denke da weniger an die viel-



Gemäss Experten isst der Mensch im Laufe des Lebens über 100 000 Mal – wir verbringen damit sechs Jahre unserer Lebenszeit. Inklusive Zubereitung sind es sogar zehn Jahre. Auf 70 Jahre hochgerechnet, konsumieren wir insgesamt 30 000 Kilo Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit.

beschworene Slow-Food-Bewegung, eine Protestbewegung, die ihrem Namen alle Ehre macht und entsprechend langsam in die Gänge kommt. Ich denke eher an die parallelen Esswelten, in denen die meisten von uns leben: unter der Woche das hastige Essen hastig zubereiteter Speisen, am Wochenende dann die geradezu libidinöse Besetzung des Kochens und Essens, sei es in Form ausgeklügelter Menüfolgen, sei es in Form eines eher schlichten Mahles, angereichert lediglich mit viel Zeit und guten Freunden.

Die Essprofile unserer Gesellschaft sind alles andere als einheitlich und in sich kohärent. Vielmehr zeichnen sich die meisten von uns durch einen souveränen Umgang mit Gegensätzen aus, die wir nur deshalb nicht als Widerspruch empfinden, weil sie zeitlich voneinander getrennt sind und subjektiv jeweils anderen Welten zugeschrieben werden: dort das Alltagshandeln mit seinem eng geschürzten Zeitkorsett, hier der Chronotop des Samstagabends, wo wir alle Zeit der Welt zu haben scheinen. So fällt uns der fliegende Wechsel zwischen Fast Food und Feinkost, zwischen Frittenbude und Fresstempel, den viele von uns alltäglich und allwöchentlich vollziehen, kaum noch als etwas besonderes auf. Problemlos bewegen wir uns zwischen den denkbar grössten kulinarischen Kontrasten hin und her: gleichermassen fasziniert und angezogen von der Schlichtheit und legeren Ungezwungenheit des Fast Food wie von der «Neuen Umständlichkeit der Haute Cuisine».

Mag einem auch an dieser, der «gehobenen Küche», manches übertrieben und überhöht vorkommen: Sie zeigt jedoch, dass wir beim schnellen Leben und schnellen Essen offenbar emotional unterernährt bleiben und dass es noch Restbestände an Sehnsucht in unserer Gesellschaft gibt, die sich an ein gelungenes Mahl knüpfen. Sehnsucht nach Musse, Geselligkeit und gutem Geschmack. In den vergangenen Wochen wurden wir daran erinnert.

Auskosten von Zeit

In diesen glücklichen Momenten überfällt uns die Ahnung, dass durch diese Beschleunigung der Lebensstandard zwar steigen mag, die Lebensqualität jedoch eher abnimmt. So bilden jene Reste von Esskultur, die wir uns erhalten beziehungsweise neu erworben haben, einen Streifen der Hoffnung – nicht am fernen Horizont, sondern eher im toten Winkel unseres beschleunigten Alltagslebens. Sie bilden gleichsam den Grünstreifen auf der Autobahn des schnellen Essens und schnellen Glücks. Schmal, aber immerhin: Denn hier – beim gemeinsamen und genussvollen Kochen, Essen und Trinken – machen wir Zeiterfahrungen an Leib und Seele, die wir uns sonst nicht mehr gönnen:

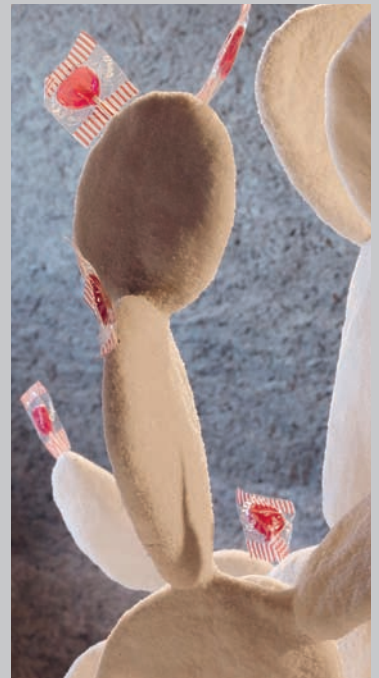
- So erfahren wir zum Beispiel, dass der Rhythmus der Mahlzeiten ein Innehalten und Zu-sich-selbst-Kommen im Getriebe des Alltags ermöglicht;
- wir erleben, dass Warten und Sich-Gedulden nicht gleichzusetzen sind mit zeitlichem Leerlauf: dass sie vielmehr Voraussetzung allen Gelingens und Vorgeschmack auf den Genuss sind;
- wir spüren, dass das vermeintliche Verschwenden von Zeit für das Kochen und Essen auch als ein Auskosten von Zeit verstanden und gelebt werden kann;
- und wir erfahren, dass die Wiederaneignung von Zeit im gemeinsamen Mahl zugleich eine Wiederaneignung des Sozialen bedeuten kann.

Es mag vielleicht überraschen, aber gerade der stereotype Einwand, für all dies habe man unter normalen Umständen keine Zeit mehr, dürfte am wenigsten treffen. Wer – neben dem sonstigen Medienkonsum – zwischen zwei und drei Stunden am Tag vor dem Fernseher sitzt, und sei es nur, um den telegenen Vorkostern beim Kochen zuzuschauen, ist offenbar reichlich mit freier Zeit gesegnet. Wie so oft im Leben stellt sich auch hier weniger die Frage, ob wir können, was wir wollen, als vielmehr, ob wir auch wirklich wollen, was wir könnten. ○

Dieser Text basiert auf einem umfangreicheren Essay, der unter dem Titel «Tempodiät. Über Lebensmittel und Lebensqualität» erschienen ist.



Dr. **MANUEL SCHNEIDER**, (*1959) studierte Philosophie und Geschichte in Köln und München. Er ist Autor und Herausgeber verschiedener Bücher, auch zur (Zeit-)Ökologie und Ernährung.



BADEL/SARBACH, *Cotschen Plants*, 2019. Installationsansicht Proyecto Amil, Tschlin. Foto: BADEL/SARBACH.
© 2020 Pro Litteris, Zurich.
Werk in der Ausstellung «zu Tisch»

**kunst
zum
thema**

«Die Laus selbst wird innerhalb dieses Prozesses gewaltsam von einem konkreten Lebewesen in ein abstraktes Pulver bzw. in reines Rot verwandelt.»

BADEL/SARBACH

FLURINA BADEL (*1983, Lavin) und **JÉRÉMIE SARBACH** (*1991, Binn) arbeiten seit 2014 zusammen. Sie haben beide am Institut Kunst an der Fachhochschule in Basel einen Master in Bildender Kunst erworben und an der Cooper Union in New York City sowie an der Universität für angewandte Kunst in Wien studiert. In ihrem Schaffen hinterfragen Badel/Sarbach die Zusammenhänge der Konsumgesellschaft mit der Zukunft der natürlichen Ressourcen in Randgebieten.

Aus einem Sandhaufen wachsen weiss glitzernde Kakteen-gewächse. Als Früchte tragen diese vermeintlichen Pflanzen rot leuchtende Lollys, welche von Betrachtern gepflückt und gegessen werden dürfen. Jeder wird mit seiner in der Folge rot gefärbten Zunge Teil der Installation. Aber Achtung – diese Früchte sind nonvegan. Ihre rote Farbe haben sie nämlich von der Cochenillelaus.

Der Farbstoff, als E120 (echtes Karmin) in der Zutatenliste von Lebensmitteln zu erkennen, und noch mehr die Tiere, von denen er gewonnen wird, haben das Interesse von Badel/Sarbach geweckt. Dabei reiht sich das Werk in eine Tradition von Installationen ein, in denen das Künstlerduo die Hoch- wie auch Populärkulturen thematisieren. Früher galt das Färbemittel Karmin als Zeichen von Reichtum und Macht. Heute wird das rote Pigment, das aus den Schildläusen hergestellt und von Südamerika nach Europa importiert wird, zur Verbesserung der Optik von Lebensmitteln eingesetzt. Das Künstlerduo betont: «Für rein optische Zwecke wird die Laus gewaltsam von einem konkreten Lebewesen in ein abstraktes Pulver bzw. in reines Rot verwandelt.»

In der Ausstellung wirft die Installation *Cotschen Plants* Fragen nach den Zusatzstoffen in industriell gefertigten Lebensmitteln auf. Was steckt hinter den E-Bezeichnungen oder Aussagen wie «kann Spuren von Schalentieren enthalten»? Sind die Stoffe harmlos oder bedenklich? Im Fall der Lollys wissen wir nun: Die rote Farbe ist zwar verführerisch, doch zu welchem Preis? sw

Ein bisschen Veganer sein

Fleischesser gegen Veganer – die Lager stehen sich ziemlich feindselig gegenüber. Zwischentöne und Widersprüche werden verurteilt. Dabei bedeutet ein wenig Verzicht keinen Verlust von Lebensqualität. Aber jeder noch so kleine Beitrag hilft, ein Problem zu mindern, vor dem wir uns nicht verschliessen dürfen.

THOMAS MEYER

Als Veganer muss man sich einiges anhören. Zum einen die lustigen Sprüche: «Du Armer, jetzt kannst du ja keinen Wein mehr trinken, weil da vielleicht eine Mücke drin schwimmt!» Oder: «Bitte halt dich mit dem Verzehr von Pflanzen zurück, weil sonst die Tiere, die ich essen will, nicht genug zu essen haben!» Zum anderen die punkto Logik etwas unsauber geführten Angriffe: «Soso, Veganer! Aber du hast doch ein Auto, oder?» Und nicht zuletzt die blanke Wut, ebenfalls nicht ganz frei von Ironie: «Ihr Veganer regt mich so auf mit eurer Militanz!»

Für solche Anfeindungen benötigt es meinerseits keinen Vorwurf, kein Plädoyer. Es genügt der blosser Hinweis, dass ich mich vegan ernähre – üblicherweise während der Bestellung im Restaurant –, und die Leute verlieren die Contenance. Dafür gibt es einen einfachen Grund: Sie wissen es eigentlich besser. Sie wissen, dass das Fleisch auf ihrem Teller ein Teil von einem Tier ist, das extra dafür sterben musste, um verspeist zu werden, ja sogar extra dafür geboren wurde. Sie wissen, dass die Milch, die sie morgens trinken, eigentlich für das Kalb von gestern Abend bestimmt gewesen wäre, und dass das Rührei von Hühnern stammt, die zusammengepfercht auf engstem Raum dahinvegetieren. All das ist bekannt, und weil es nicht nur bekannt ist, sondern schrecklich, in jedem einzelnen seiner Details, unternimmt man enorme mentale Anstrengungen, um es zu verdrängen. Und eine dieser Anstrengungen besteht darin, Veganer zu verhöhnen, denn die rufen einem mit ihrem blöden Gemüseteller die ganze Schrecklichkeit in Erinnerung.

Es gibt nur richtig oder falsch

Interessant an dieser Diskussion ist, dass sie wie jede Debatte heutzutage geführt wird: Es gibt nur richtig oder falsch, ganz oder gar nicht, gut oder schlecht, entweder oder. Man hat komplett vegan zu sein, also auch sein Auto zu verkaufen, oder man hat sich umzubringen. Überhaupt scheint es vielen am liebsten zu sein, es würden alle tot umfallen, die anderer Meinung sind. Man hört einander kaum noch zu, interessiert sich nicht für die gegenseitigen Ansichten und Bedürfnisse und gesteht einander in der Folge keinerlei Zwischentöne oder gar Widersprüche zu. Diese

Härte zwingt alle in die Defensive. Man ist entweder pro Fleisch und damit auch pro Leder, pro Milch, pro Diesel und pro Kerosin – oder contra. Dazwischen darf nichts sein.

Dabei möchten sich durchaus viele Menschen nachhaltiger ernähren. Der Aufschwung der Bioprodukte zeigt das. Aber in einem Umfeld, in dem jeder Einkauf eine beinahe religiöse Konnotation hat, ist das schwierig. Die Fleischesser möchten gern unlimitiert Fleisch essen und fühlen sich sofort «erzogen», wenn man sie auf die damit verbundenen Probleme hinweist, und die Veganer möchten, dass überhaupt niemand mehr Fleisch isst und Auto fährt, was zwar schön wäre, aber nicht realistisch ist. In Afrika und Asien steigen immer mehr Menschen in die Mittelschicht auf und freuen sich über die neuen Freuden, die ihnen nun offenstehen.

Jeder Verzicht zählt

Richtig ist, dass der Fleischkonsum eine enorme Umweltbelastung darstellt und unbeschreibliches Tierleid erzeugt. Richtig ist auch, dass die Verantwortung samt und sonders beim Konsumenten liegt. Der Mensch tötet jede Woche eine Milliarde Tiere, das sind 1650 Tiere pro Sekunde, aus denen Produkte hergestellt werden, die man verkaufen kann. Wäre der Bedarf seitens des Verbrauchers nicht so gross, würden weniger Tiere sterben, würde weniger Wasser verbraucht, würde weniger Regenwald abgeholzt, weil weniger Futtermittel gebraucht würden.

Hierzu kann jeder einen Beitrag leisten, indem er weniger Fleisch isst. Man muss nicht Veganer werden – es ist bereits gut und löblich, weniger vom Schädlichen zu tun. Jeder Verzicht zählt, auch ein kleiner. ○



THOMAS MEYER (*1974) ist freischaffender Autor. Sein erster Roman *Wolkenbruchs wunderliche Reise in die Arme einer Schickse* wurde 2018 mit Riesenerfolg verfilmt.

Brain food

Essen schmeckt nicht nur prima – es macht auch klüger: Bücher, die unsere Ernährungsweise anders sehen lassen. Oder diese verfeinern.

Essbare Stadt

Maurice Maggi

2014, AT Verlag, 320 Seiten

Maurice Maggi ist Landschaftsgärtner und erprobter Koch – er initiierte in den 1980er-Jahren unter anderem den Wildwuchs in den öffentlichen Gärten von Zürich. Nun serviert er uns 70 Rezepte mit urbanen Wildpflanzen und alten, fast vergessenen Gemüsesorten. Seine Ideen folgen einer Philosophie, die weit über den Tellerrand von Feinschmeckern hinausreicht.

Intuitiv essen

Uwe Knop

2017, riva Verlag, 288 Seiten

Sie haben die Ess-Predigten selbst-ernannter Experten und Gesundheitsfanatiker satt? Dann werden Sie dieses Buch lieben. Denn der deutsche Ernährungswissenschaftler Uwe Knop zieht – nach Analyse mehrerer tausend Studien – ein klares Fazit: Keiner weiss verlässlich, welche Lebensmittel krank machen oder uns gesund und schlank halten. Sein Appell: Wir sollen wieder mehr auf unseren Bauch hören – und die vielen Tipps ausblenden.

Das kulinarische Erbe der Alpen – Enzyklopädie der alpinen Delikatessen

Dominik Flammer, 2014, AT Verlag, 360 Seiten

Der Ostschweizer Dominik Flammer beschäftigt sich seit dreissig Jahren mit der Geschichte der Ernährung, insbesondere mit jener des Alpenraums. Seine Enzyklopädie beschreibt über 500 kulinarische Raritäten dieser Region, unter anderem alte Obstsorten, vergessene Gemüse, Wildpflanzen, einzigartige Würste und Alpkäse. Wer Appetit auf eine Andutgel oder ein Saras del fen bekommt: Im Buch sind die Bezugsadressen der porträtierten regionalen Spezialitäten zu finden.

Honig

Eva Derndorfer und Elisabeth Fischer

2017, Brandstätter Verlag, 240 Seiten

Wir alle kennen die Not und die Bedeutung der Bienen: Ernährungswissenschaftlerin Eva Derndorfer und Food-Autorin Elisabeth Fischer porträtieren in ihrem Buch sieben Menschen, die sich für das Wohl der Insekten besonders engagieren. Sie liefern aber nicht nur Rezepte, wie wir den geflügelten Wesen helfen können, sondern auch, was sich aus ihrem Honig zubereiten lässt. Eine rundum süsse Liebeserklärung an den Honig!

Helvetia Vegetaria

Carlo Bernasconi

2017, AT Verlag, 264 Seiten

Die vegetarische Küche ist keine Erfindung der Jetztzeit – sie gehört seit Jahrhunderten zur Kochkunst der Schweiz. In ländlichen Gegenden verkochte man einst vor allem jene Zutaten, welche die Menschen im Garten, auf dem Feld oder im Wald fanden – und ergänzten diese mit Käse, Butter und Rahm. Carlo Bernasconi hat für sein Werk in alten Kochbüchern und Archiven 150 Traditions-Rezepte gefunden, die Teil der kulinarischen Kulturgeschichte des Landes sind.

Darm mit Charme

Giulia Enders

2014, Ullstein Verlag, 302 Seiten

Vor Erscheinen dieses Sachbuches hatte unser Verdauungsorgan ein dreckiges Image. Die deutsche Medizinwissenschaftlerin und Autorin hat das mit ihrem Werk nachhaltig geändert – sie führt die Leserinnen und Leser unterhaltsam und faktenreich durch die bis zu acht Meter langen Wurmlandschaft. Beeindruckend: Im Premierenjahr verkaufte sich «Darm mit Charme» millionenfach.

Dalí. Die Diners mit Gala

Salvador Dalí

2016, Taschen Verlag, 320 Seiten

«Was für ein Fest, allein die Fotos, vom Künstler in frivoler Üppigkeit inszeniert, zu betrachten – ein irres 320-Seiten-Pamphlet gegen alle Genügsamkeit», schwärmte einst ein Kritiker über dieses 1973 erstmals erschienene Kochbuch. Dieses umfasst alle Zutaten der surrealen Tafelfreude: klassische Rezepte, Dalís Illustrationen und viel Wortwitz. Sie regen Kopf und Magen gleichermaßen an. Aber auch andere Sinne: Ein Kapitel widmet sich kulinarischen Aphrodisiaka.

Identität geht durch den Magen – Mythen der Esskultur

Christine Ott, 2017, S. Fischer Verlag, 496 Seiten

Wissenschaftlerin Christine Ott leert über ihren Leserinnen und Lesern ein Füllhorn an Wissen über alte und neue Mythen der Esskultur aus. Sie ergründet die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Psyche, Nationalküchen und Identität, Religion und Ethik des Essens – anhand politischer Statements, reformerischer Ideologien, literarischer Texte und Filme. Ein kluges Buch, das die wichtigsten Fragen unserer Ernährungsweise angeht.

Diese und andere kulinarische Bücher sind während der Ausstellung «zu Tisch» im Shop des Vögele Kultur Zentrum erhältlich.



Chetan Menge, 10, Deonar, Indien. Die Familie von Chetan isst vor dem kleinen Fernseher, er ist das Herzstück ihres kleinen Hauses. Wenn sie nicht über ihre Lieblingssendungen sprechen, dann über das Dorf, ihr Zuhause oder die schönen Bananenfelder. Vor dem Essen verneigen sich alle vor dem Essen auf den Tellern und legen ihre Handflächen zum Namasté zusammen. Früher hasste Chetan Zwiebeln, mittlerweile zerdrückt er diese mit den Händen und isst sie roh mit Hühnchen. Er wünschte, seine Mutter müsste in ihrem Schönheitssalon nicht derart hart arbeiten. Chetan möchte später Raketwissenschaftler wie Abul Kalam Azad, Indiens ehemaliger Präsident, werden.

zu
TISCH

Daria Joy Cullen, 6, Pasadena, Kalifornien. Daria liebt Speck, Nudeln, Popcorn mit Butter, Milkschokolade und andere Süßigkeiten. Sie will partout kein Obst und Gemüse essen, nicht einmal Bananenpüree oder Apfelsauce. Der Kinderarzt ist besorgt über Darias einseitige Ernährungsweise und deren geringes Körpergewicht – ihre Eltern wiederum sind besorgt, dass dahinter ein überaktiver Würgerereflex wirken könnte. Darias Vorbild ist ihre grosse Schwester, die leicht Freunde findet und gut Geige spielt. Spasseshalber schlüpft das Mädchen manchmal in die Rolle eines Affen, damit unterhält sie ihre Freunde. Später möchte sie jedoch Hundetrainerin werden.



Feine Häppchen

Erstaunliche Fakten zu populären Ess- und Trinkwaren
von Wissenschaftsjournalist *Adrian Lobe*.

Heiliger Wein Nicht in Italien oder Frankreich trinkt man am meisten Wein, sondern im Vatikan. Dort liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch laut einer Erhebung des amerikanischen Wine Institute bei 74 Litern. Weltrekord! Das entspricht pro Kopf 105 Flaschen. Wie heisst es doch schon im Alten Testament: «Und was ist das Leben ohne Wein? Denn er ist geschaffen, dass er die Menschen fröhlich machen soll.»

Diamantene Erdnussbutter Dem britischen Geowissenschaftler Dan Frost vom Bayerischen Geoinstitut (BGI) der Universität Bayreuth ist es gelungen, unter immensem Druck aus Erdnussbutter einen Diamanten zu pressen. Alles, was er dazu benötigte, war Kohlenstoff, und den gibt es in dem Brotaufstrich reichlich. Das Verfahren ist allerdings sehr aufwendig und teuer.

Kartoffeln im WLAN-Test Als Flugzeugbauer Boeing 2012 seine Maschinen mit WLAN ausstattete, legte er für seine Tests Kartoffelsäcke auf die Sitze. Der Grund: Erdäpfel besitzen einen hohen Wasseranteil und reflektieren WLAN-Signale ähnlich wie Menschen. Dadurch liess sich der Netzbetrieb realitätsnah simulieren. Couch-Potatoes erfüllen also doch ihren Zweck.

Alles Banane Banane ist nicht gleich Banane. Weltweit gibt es 1000 Sorten. An der Katholischen Universität Löwen, welche die weltgrösste Gendatenbank von Bananen beherbergt, sind sogar 1500 gelistet. Die Banane gehört zum ersten Kulturobst überhaupt. Schon vor 7000 Jahren wurde die Pflanze im Hochland von Papua-Neuguinea kultiviert. 2012 konnten Wissenschaftler erstmals den genetischen Code der Wildsorte *Musa acuminata* entschlüsseln. Erstaunlich: Die Frucht hat mehr Gene als der Mensch.

Kakao als Zahlungsmittel Kakao und die daraus gewonnene Schokolade ist in westlichen Industrienationen vor allem ein Genussmittel. Früher war sie aber auch ein Zahlungsmittel: Die Azteken nutzten Kakaobohnen als Zahlungsmittel – Völker, die sie unterworfen hatten, mussten mit den Samen des Kakaobaumes ihren Tribut entrichten.

100 Rinder, ein Burger 75 Burger verkauft McDonald's pro Sekunde – das ergibt pro Tag die Menge von 6,5 Millionen Burgern. Laut der Fast-Food-Kette kann in einem einzigen Beef-Burger das Fleisch von 100 Rindern enthalten sein. Globalisierung im Brötchen.

Ketchup statt Kohle Man will es kaum glauben, aber Ketchup diente ursprünglich als Medizin. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts kamen britische Siedler in Ostasien zum ersten Mal mit einer dunklen Fischsosse in Berührung, die chinesische Seefahrer «kê-tsiap» nannten. Die britischen Händler brachten das Rezept nach Europa, wo man erfolglos versuchte, die fermentierte Fischsosse herzustellen... 1834 schliesslich meldete der amerikanische Arzt John Cook Bennett ein Patent für eine Tomaten-Ketchup-Rezeptur an, die er als Medizin gegen Verdauungsbeschwerden bewarb und als Konzentrat in Pillenform vertrieb. Der moderne Ketchup war geboren.

Rolex der Melonen Vitamine haben ihren Preis. Als teuerstes Obst der Welt gilt die japanische Yubari-Melone. An einer Auktion in Sapporo wurden 2019 zwei Yubari-Melonen für einen Rekordpreis von 5 Millionen Yen (rund 44 000 Franken) versteigert. Die Melonen gelten als besonders süss und saftig. Die *Süddeutsche Zeitung* bezeichnete die Sorte als «Rolex unter den Melonen».

Honig der Archäologie In der Hochblüte des Alten Ägypten flossen buchstäblich Milch und Honig. Archäologen sind bei Ausgrabungen von Gräbern immer wieder auf Honigreste gestossen – der Nektar wurde als Grabbeigabe mitgegeben. Auch in Georgien entdeckten Archäobotaniker Tontöpfe, die 5000 Jahre alten Akazien- und Blütenhonig enthielten. Aufgrund seiner chemischen Zusammensetzung – der hohe Zuckergehalt wirkt konservierend – ist der Bienennektar bei entsprechender Lagerung (nicht zu kühl und feucht) sehr lange haltbar. Theoretisch könnte man den 5000 Jahre alten Honig noch essen. Ob er aber gut schmeckt, darf bezweifelt werden.

Pfui Teufel!

Nicht immer finden wir in Lebensmitteln, was wir darin vermuten: Manche Zutaten sind ekelig – und verweisen darauf, wie global und hochtechnologisch Lebensmittelproduzenten mittlerweile arbeiten.

ADRIAN LOBE

Als Zoe Butler vor ein paar Jahren eine Thunfischdose öffnete, blickten ihr zwei Augen entgegen: Sie gehörten zu einer undefinierbaren, nicht mal fingernagelgrossen Kreatur. Nein, die Hausfrau war nicht Kandidatin einer Dschungelprüfung, sie wollte bloss ihr Mittagessen zubereiten. Und es brauchte nicht sonderlich viel biologischen Sachverstand, um festzustellen, dass das, was sie aus der Dose anstarrte, darin nichts zu suchen hatte. Die Mutter aus dem englischen Nottingham beschwerte sich beim Lebensmittelhersteller Princes und machte den Vorfall auf Twitter öffentlich, wo der ekelerregende Fund schnell als «Tunagate» skandalisiert wurde.

Grosse und kleine Skandale

Hobby-Forscher diskutierten daraufhin erregt, worum es sich bei dem Lebewesen handeln könnte. Schnell schossen allerlei wilde Spekulationen ins Kraut. Sogar ein Manager des Natural History Museum in London sah sich bemüssigt, zum Thema Stellung zu beziehen. Er glaubte im Getier die parasitäre Assel *Cymothoa exigua* zu erkennen. Nach wochenlangen Nachforschungen gab der Lebensmittelhersteller schliesslich Entwarnung: Bei dem Wesen handele es sich um die Larvenform einer Krabbe, die sogenannte *Megalopa*. Also alles ganz harmlos. Solche Larven können sich immer mal wieder in Fischkonserven einschmuggeln, sie leben schliesslich auch im Meer. Trotzdem möchte natürlich niemand Larven in Lebensmitteln haben.

Immer wieder erschüttern Lebensmittelskandale die Öffentlichkeit. 1985, der Glykolwein-Skandal: Österreichische Winzer hatten Wein mit Frostschutzmittel gepanscht und den Ruf des österreichischen Weins auf Jahre ruiniert. 2000, der Rinderwahnsinn BSE. Im Jahr 2011 war es der Dioxinskandal um verseuchtes Futtermittel. 2013 folgte schliesslich der Gammelfleisch-Skandal, wo tonnenweise falsch deklariertes Fleisch in Umlauf gebracht und zum Teil Pferdefleisch in Tiefkühl-Lasagne beige-mengt wurde.

8240 Kilometer langer Produktionsweg

Entsprechende Vorfälle verweisen im Kleinen wie im Grossen auf die industrialisierte, globale Lebensmittelproduktion, deren einzelne Verarbeitungsschritte sich trotz strenger Auflagen immer weniger nachprüfen lassen. Wo die Zutaten herkommen, erschliesst sich dem Verbraucher nicht. Laut einer Studie von Oxfam und dem International Institute for Environment and Development legt ein Gericht in den USA durchschnittlich 8240 Kilometer zurück, bis es auf den Teller kommt. Dass bei einer derart langen «Produktionsstrasse» auch mal ungewollter Beifang in der Packung landet, sollte nicht verwundern.

Ekel-Funde sind denn auch keine Seltenheit. Immer wieder verbergen sich böse Überraschungen in Lebensmitteln. Im Internet finden sich die abenteuerlichsten Geschichten: Eine im Toastbrot eingebackene Maus. Eine Schnecke im Salat. Eine Schlange in den Bohnen. Ein Hühnerkopf in Chicken

Ekel-Funde sind denn auch keine Seltenheit. Immer wieder verbergen sich böse Überraschungen in Lebensmitteln... Fakt ist aber, dass verunreinigte Lebensmittel zu erheblichen Gesundheitsgefahren führen.

Wings. Ein Kondom in der Muschelsuppe. Ein Zahn in einem Schokoriegel. Ein menschlicher Finger im tiefgekühlten Custard. Nicht alle dieser Horrorgeschichten lassen sich einzeln verifizieren. Fakt ist aber, dass verunreinigte Lebensmittel zu erheblichen Gesundheitsgefahren führen.

Die Britin Rebecca Shorten kann davon ein Lied singen. Weil sie keine Lust zu kochen hatte, machte sie sich eines Abends ein Makkaroni-Fertiggericht warm. Sie stocherte ein wenig in dem Gericht herum, als sie plötzlich auf einen harten Gegenstand stiess – beziehungsweise biss. Dann sah sie einen Nagel auf ihrem Teller. Shorten beschlich das dumpfe Gefühl, dass sie mit dem ersten Bissen einen Nagel verschluckt haben könnte. Die damals 21-jährige Frau klagte über Bauchschmerzen und liess sich ins Spital einliefern. Eine Röntgenuntersuchung sollte den Verdacht bestätigen: In ihrem Magen befand sich ein ca. 2,5 Zentimeter langer Nagel. Die Ärzte schickten die junge Frau zuerst nach Hause, doch dann verschlimmerte sich ihr Zustand. Die Bauchschmerzen wurden unerträglich. Shorten landete schliesslich auf der Intensivstation. Die Supermarktkette Tesco, die das Produkt in Verkehr gebracht hatte, startete daraufhin eine Rückrufaktion. Wie der Nagel in das Gericht gelangte, ist bis heute unklar. ○



ADRIAN LOBE (*1988) ist Politik- und Rechtswissenschaftler. Er arbeitet seit 2014 als freier Journalist für verschiedene Zeitungen im deutschsprachigen Raum, unter anderem für *Die Zeit*, *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, *Neue Zürcher Zeitung*, *Süddeutsche Zeitung*.

GÄNGIGE SAUEREIEN

Auch diese Zutaten finden sich in Lebensmitteln – nur geraten sie nicht aus Unachtsamkeit hinein, sondern aus Überzeugung.

Wollwachs

Beim Waschen von Schafwolle wird Wollfett, ein Sekret aus den Talgdrüsen der Schafe, gewonnen. Dieses kommt in Lebensmitteln als Weichmacher zum Einsatz, etwa in Kaugummis.

Schweineborsten

Daraus wird die Aminosäure L-Cystein gewonnen – und industriellen Backwaren zugesetzt, um diese schön fluffig zu machen. Statt Schweineborsten lassen sich dafür auch Geflügelfedern nutzen.

Cochenilleschildläuse

Knallrote Lebensmittel enthalten mitunter Karmin. Der organische Farbstoff wird aus weiblichen Cochenilleschildläusen gewonnen, die in Wasser mit Schwefelsäure ausgekocht werden. Starbucks etwa nutzte einst Cochenille (E120) in seinem Strawberry Frappuccino und zog damit den Zorn von Veganern auf sich.

Bibergeil

Bei uns verboten, in Amerika aber wird das Sekret offenbar noch immer in Eiscremes eingesetzt (in Vanille-, Himbeer- und Erdbeeraromen). Bibergeil stammt aus den Analdrüsen des Bibers und soll besonders aromatisch sein.

Gelatine

Dass Gelatine aus tierischen Proteinen produziert wird, ist bekannt. Doch wenn man sich einen Haufen Bindegewebe, Knochen und Haut von Schweinen und Rindern vor Augen führt, greift man nur noch widerwillig zu Gummibärchen, Marshmallows und Sülze.

Iss! Dich! Gesund!

Ernährungswissenschaftler wissen immer haargenau, welche Speisen uns guttun – und welche uns schaden. Manchmal aber wird die Achtsamkeit zum Gesundheitswahn. Ein Exposé von *Christoph Klotter*.

Seit rund 200 Jahren hat die Ernährungswissenschaft den Auftrag, herauszufinden, welche Inhaltsstoffe in welchem Umfang ein Mensch zu sich nehmen muss, um gesund und leistungsfähig zu sein – zu dessen Wohle und damit zum Wohle des jeweiligen Nationalstaates, auf dass dieser stärker sei als die anderen Nationalstaaten.

Denn im modernen Nationalstaat spielt die Bevölkerung eine zentrale Rolle. Von deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit hängt die industrielle und militärische Stärke ab – die neue Auffassung. Also entsteht für die gesamte Bevölkerung die Pflicht zur Gesundheit. Aus einer Pflicht kann leicht ein Zwang werden – oder gar ein Gesundheitswahn.

Unglück statt Glück

Gesundheitswahn liesse sich als übertriebene Sorge um die eigene Gesundheit charakterisieren – eine Sorge, die zu psychischen Beeinträchtigungen führt. Der amerikanische Arzt Steve Bratman hat 1997 den Begriff der Orthorexia nervosa geprägt und meinte damit ein gestörtes Essverhalten. Er schöpfte diesen aus seinem eigenen Leben, denn auch Bratman kümmerte sich stark um seine Ernährung, entwickelte daraus ein eigenes System der Nahrungsaufnahme, das immer rigider wurde. Daraufhin versuchte er andere Menschen davon zu überzeugen, so zu essen wie er, und als ihm das nicht gelang, begann er sich psychosozial zu isolieren und radikalisierte sein zwanghaftes System. Er wurde immer depressiver und verlor sich also fast vollständig. Dies veranschaulicht, welche negativen Konsequenzen Gesundheitswahn bezüglich des Essens zeitigen kann.

Essbezogener Gesundheitswahn wächst nicht aus dem Nichts. Er überzeichnet nur ein wenig unsere gesellschaftlich geprägte Einstellung zum Essen, die durch die Verwissenschaftlichung des Essens vor rund 200 Jahren determiniert ist. Seither wissen wir, oder glauben wir zu wissen, welche Inhaltsstoffe in welchem Umfang wir zu uns zu nehmen haben. Und wehe, wir weichen von den Ernährungsempfehlungen ab. Dann fühlen wir uns schlecht und glauben, unserer Gesundheit zu schaden.

Die naturwissenschaftliche Sichtweise ist im Prinzip das Modell des Essens, das auch Bratman umgesetzt hat, nur war dieser deutlich radikaler als die wissenschaftlichen

Empfehlungen. Dennoch liesse sich mit Bratman präzisieren, was Gesundheitswahn bezüglich des Essens bewirken kann. Dagegen sind aber fünf Einsprüche möglich:

Zunächst ist es begrüssenswert, wenn sich Menschen darum kümmern, was sie essen, was sie essen wollen, wenn sie wissen, was ihnen bekömmlich ist und was nicht. Dieses bewusste Essen liesse sich interpretieren als Teil der wichtigsten frühantiken Tugend, der Sorge um sich selber. Ich befolge dann nicht mehr Ernährungsempfehlungen, sondern ich weiss, dass alle Menschen unterschiedlich verstoffwechseln und für sich herausfinden müssen, was ihnen guttut.

Wir leben seit Anbruch der Moderne im Zeitalter der Individualisierung. Wir haben in unserer Gesellschaft die Möglichkeit, uns zu individualisieren, einzigartige Menschen zu werden. Sich ein eigenständiges, einzigartiges Kostregime zu kreieren, ist Bestandteil dieser Individualisierung (lesen Sie dazu den Artikel auf Seite 10).

170 000 Produkte stehen zur Wahl

Haben unsere Vorfahren ein kurzes Leben lang fast immer dasselbe verzehrt (Kohlehydrate etwa in Form von Kartoffeln, ein bisschen Gemüse und an Sonn- und Feiertagen Fleisch), so sind wir in den Supermarktregalen unserer Tage mit mehr als 170 000 Lebensmittelprodukten konfrontiert: eine Menge, die Ängste verursacht. Es ist einfach zu viel, eine neue, gewaltige Unübersichtlichkeit, die dazu zwingt, Komplexität zu reduzieren, die es gerade begünstigt, dass sich Menschen relativ starre Kostregimes zimmern, um so Ordnung und Orientierung zu haben.

Der christliche Glaube hat sich in Europa tendenziell verflüchtigt, nicht jedoch notwendigerweise die Sehnsucht nach Glauben. In einer individualisierten Gesellschaft ohne verbindliche Universalien, denen alle in einer Gemeinschaft folgen, müssen sich alle einen individuellen Sinn des Lebens basteln, müssen eigens herausfinden, an was sie glauben, glauben wollen. So kann ich den Glauben an Gott durch den Glauben an meinen Körper ersetzen, an meine richtige, allein selig machende Ernährung. Sie verspricht mir gleichsam Erlösung in einer nicht mehr transzendenten Welt und sie verspricht mir auf der unbewussten Ebene die Unsterblichkeit. Schicksal und Tod können mir nichts

Dazu zählt beispielsweise das Schlankheitsideal, das sich radikalisiert hat. So ist das medizinisch anerkannte Normalgewicht im 20. Jahrhundert permanent gesunken – ohne gesundheitliche Fundierung.

mehr anhaben. Gesundheitswahn ist auf dieser Ebene gleichzusetzen mit einer religiösen Wunscherfüllung.

Diese gesellschaftlich bedingten Bahnungen zu einer Art von Gesundheitswahn können psycho-soziale Probleme verursachen. Was kann dagegen getan werden?

1. Ich muss wissen, dass der Körper zur notwendig transzendentalen Erlösung nicht taugt. Der Körper bleibt Körper. Ich kann mich in ihm wohl fühlen. Aber potenzielle Erlösung in und mit dem Jenseits kann er nicht bieten. Auch nicht über den Weg des Yogas. Ich muss mir also auf einer mentalen Ebene Sinn suchen.
2. Ich kann wissen, dass Menschen widersprüchlich sind, sein können. Wir streben nach Kohärenz, sind es aber nicht. Wir wollen nachhaltig leben und fliegen zur Nachhaltigkeitskonferenz nach Australien, um dann Freunde in den USA zu besuchen. Auch unser Essverhalten ist widersprüchlich. Wir finden den hohen durchschnittlichen Fleischkonsum in Europa fatal und finden uns dennoch zuweilen im Hamburgerladen wieder. So wäre das Ziel bei der Nahrungsaufnahme nicht die Konsequenz, sondern die Akzeptanz einer relativen Inkonsequenz. Die Apokalypse findet nicht statt, wenn ich einmal im Monat Fleisch esse.
3. Statt Perfektionismus sollten Gelassenheit und Toleranz unser Essverhalten leiten. Der menschliche Körper ist erstaunlich in dem, was er aushält. So konnte der britische Arzt und Medizinhistoriker Thomas McKeown in seinem Klassiker *Die Bedeutung der Medizin* festhalten, dass sich unsere Lebenserwartung in den letzten dreihundert Jahren nicht aufgrund einer *gesunden* Ernährung verdoppelt hat und heute immer noch steigt, sondern aufgrund einer *ausreichenden* Ernährung.

Wenn das menschliche Leben verpackt werden könnte, müsste draufstehen: «Das menschliche Leben kann tödlich sein.» Das Leben ist also riskant. Und zu Anteilen können wir darüber entscheiden, welche Risiken wir eingehen. Die Schokolade schmeckt halt manchmal so gut, dass wir ab und zu eine ganze Tafel davon essen. Na und?

Nicht Verbote und Zwänge sollten mein Essen beherrschen, sondern Erkundung und Neugierde. Ich nehme mir Zeit für eine lustvolle Ernährungskompetenz. Ich kann darüber entscheiden, welche Zeit ich mir für was nehme. Muss ich am Abend vier Stunden Fernsehen? Oder reichen dreieinhalb aus? Dann habe ich eine halbe Stunde zum Kochen. Zusammen mit der Familie oder mit Freunden kann das Spass machen.

Essen ist der prototypische soziale Akt schlechthin. Beim Essen treffen sich Freunde, Familie, Geschäftspartnerinnen, um Zugehörigkeit zu demonstrieren und zu erleben. Das Essen schmeckt mir auch dann besser. Ich erfahre, was die anderen erfahren haben, was sie denken, was sie vorhaben. Also: Der einsame Esser wird psychisch nicht satt und tendiert eher zu einem zwanghaften Kostregime als derjenige, der Essen zusammen erfährt.

Nutzen für die Gesellschaft

Schauen wir uns das beschriebene Sich-bewähren-Müssen der Moderne näher an. Formuliert wurde es in der Aufklärung, vor allem von Aufklärer Denis Diderot im 18. Jahrhundert kurz vor der Französischen Revolution. Nicht die Herkunft bestimmt über das soziale Ansehen, sondern die Leistung, die jede und jeder erbringt, erbringen muss. Voraussetzung des Bewährens ist Gesundheit, ist ausreichende und gesunde Ernährung. Menschen müssen seither um jeden Preis etwas leisten. Ihnen wird die soziale Anerkennung verwehrt, sollten sie sich diesbezüglich verweigern.

Diese Haltung macht historisch Sinn, weil damit einerseits der müssiggängerische Adlige angegriffen werden kann, andererseits eine zukünftige starke Nation beschworen wird, die nur dann eine derartige wird, wenn sich alle oder möglichst alle richtig anstrengen.

Ein Mensch ist nur dann nützlich, wenn er seine Gesundheit erhält, wenn er sich ausreichend und gesund ernährt. Somit moralisiert sich Gesundheit. Über den Gesundheitsstatus ist dann quasi abzulesen, wie tüchtig jemand ist. Zugleich provoziert die Moralisierung von Gesundheit Trotz und Widerstand. Dann ist es cool, sich nicht gesundheitsgerecht zu verhalten, sich an keine Ernährungsempfehlungen zu halten. Gesundheitswahn produziert also unausweichlich sein Gegenteil.

Die erwähnte Individualisierung ist doppelgesichtig. Sie dient der Erhöhung der allgemeinen Nützlichkeit und sie ist zugleich Arbeit des Individuums an sich selbst, also auf Eigensinnigkeit aus. Der «Penner» wird in beiden Perspektiven nicht mehr geduldet. Daraus wächst die Pflicht jedes Einzelnen, sich zu bewähren, diesen gesellschaftlichen Forderungen zu genügen. Jeder Bürger, jede Bürgerin muss sich an der Fähigkeit messen lassen, quantifizierbare Normen zu erfüllen. Die Norm ist die perverse Variante der Gleichheit, der Gleichmachung.

Dazu zählt beispielsweise das Schlankheitsideal, das sich radikalisiert hat. So ist das medizinisch anerkannte Normalgewicht im 20. Jahrhundert permanent gesunken – ohne gesundheitliche Fundierung. Gesundheitswahn wird



... die bewusste Abgrenzung von andern mag eine Erklärung dafür bieten, warum heute Schlankheit so hoch im Kurs steht.

auf diese Weise gesellschaftlich produziert. Viele wollen schlanker sein, obwohl sie dazu keine Konstitution haben. Sie machen ein Leben lang Diäten und verzweifeln daran, dass sie scheitern, dass sie scheitern müssen, da selbst durchgeführte Diäten so gut wie nie zum gewünschten Ergebnis führen. Musste ein Mann Ende der 1950er, Anfang der 1960er Jahre noch wohlbeleibt sein, um sozial anerkannt zu sein, so ist er dies heute nur dann, wenn er schlank ist. Innerhalb weniger Jahrzehnte hat bezüglich des als ideal wahrgenommenen Körpers eine Radikalisierung stattgefunden.

Normen im Wandel

Veranschaulichen lässt sich das auch am weiblichen Körperideal in den westlichen Industrienationen: Marilyn Monroe war in den 1950er Jahren mit ihren Rundungen ein weibliches Idol, war im Playboy abgebildet. In den darauffolgenden 1960er Jahren wurde sie abgelöst von der sehr dünnen, knabenhaft wirkenden Twiggy. Trotz einiger Korrekturen dominiert heute auf den Laufstegen noch immer der Twiggy-Typ.

Für das Essen besitzt diese Verschärfung eine hohe Bedeutung. Die Verehrung von Twiggy & Co. führte dazu, dass quasi nicht mehr gegessen werden kann. Jeder Happen steht im Verdacht, einen Beitrag dazu zu leisten, das vorherrschende Schlankheitsideal zu verfehlen. Der Milchkaffee wird ebenso als Gefahr begriffen. Essen löst dann nahezu prinzipiell ein schlechtes Gewissen aus. Und wir begreifen nur den schlanken Körper als den gesunden, fitten Körper. Adipositas wird automatisch als Gesundheitsgefährdung begriffen, was empirisch in keiner Weise abgesichert ist. Das rigide Schlankheitsideal verführt also zum Gesundheitswahn.

Der von dem Soziologen Pierre Félix Bourdieu eingeführte Begriff der sozialen Distinktion – die bewusste Abgrenzung von andern – mag eine Erklärung dafür bieten, warum heute Schlankheit so hoch im Kurs steht. In fast der gesamten Menschheitsgeschichte ist Hunger ein existentes Problem. Jede Generation hat ihn erfahren oder war zumindest von ihm bedroht. Ein zentrales Schönheitsideal war daher fast immer die Wohlbeleibtheit. Heute, in der sogenannten Überflussgesellschaft können sich alle ausreichend ernähren, alle können wohlbeleibt sein.

Daher müssen sich sozial besser Gestellte mit etwas anderem nach unten abgrenzen: mit Schlankheit, dem Kauf von Bioprodukten und Ernährungstrends wie Vegetarismus. ○

WORAUF WIR BEI TISCH ACHTEN



Wer auf seine Ernährung achtet, bleibt gesund. Wer sich übermassen damit beschäftigt, kann krank werden. 3,5 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden oder litten an einer Essstörung. Bei den Frauen ist der Wert mit 5,3 Prozent deutlich höher als bei den Männern mit 1,5 Prozent. Dies zeigt die Studie *Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz*, in der ein Team der Universität Zürich im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit untersucht hat, wie verbreitet Essstörungen in der Schweiz sind.

Gemäss einer Erhebung des international tätigen Marktforschungsinstituts Nielsen folgen 40 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer mindestens einem Ernährungstrend. Eine andere Umfrage aus dem Jahr 2017 hat ergeben, dass sich rund 3 Prozent der Schweizer Bevölkerung vegan ernähren. 11 Prozent bezeichnen sich als Flexitarier, 11 Prozent als Vegetarier. Der grosse Rest ist Fleisch- und Allesesser. Beeindruckend: In Europa ernähren sich bereits 75 Millionen Menschen rein pflanzlich oder vegetarisch, was rund 10 Prozent der Gesamtbevölkerung entspricht. In England ist der vegane Trend am stärksten zu beobachten. Gemäss einer Erhebung von Compare the Market stieg in Grossbritannien zwischen 2016 und 2018 die Zahl an Veganern um 700 Prozent. Weltweit ist die Achtsamkeit am Esstisch nach wie vor klein: Jedes Jahr sterben noch immer 11 Millionen Menschen durch ungesunde Ernährung: Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen davon aus, dass weltweit jeder fünfte Todesfall auf ungesunde Ernährung zurückzuführen ist. Unterernährung und ein Mangel an gesunden Lebensmitteln sind in dieser Zahl nicht eingeschlossen.

Dicke Post für Dicke

Wer nicht schlank und rank durchs Leben schreitet, gerät zusehends unter Verdacht – und muss dafür höhere Krankenkassenprämien bezahlen.

Autorin *Lynn Blattmann* stemmt sich gegen die Normiererei.

Wenn Sie als Frau einen Bauchumfang von über 81 cm (Männer 94 cm) aufweisen, überschreiten Sie eine kritische Grenze. Danach steigt Ihr Risiko für Diabetes massiv. Sollten Sie zudem ein bisschen rauchen oder Ihnen gefällt Sport am Fernseher besser als im Trikot, dann bröckelt die Solidarität der anderen bedenklich. Wer über der Norm liegt, wird quasi als potenzieller Parasit angesehen, der auf Kosten anderer krank werden könnte. Und wollen Sie nun partout nicht abnehmen, kommt Sie das teuer zu stehen: denn Sie bezahlen die höchsten Prämien und Ihr Ansehen fällt im Gegenzug ins Bodenlose. Übergewichtige Nichtsportler sind in unserer Gesellschaft heute etwa so attraktiv und gutgelitten wie Fusspilz. Das war nicht immer so.

Noch vor wenigen Jahren waren die Dinge klar: Der Sozialstaat trug dazu bei, dass die Armen besser ausgebildet wurden. Man postulierte alkoholfreie Getränke, führte den Schulsport und regelmässige Ferien ein. Und siehe da, die Menschen wurden gesünder. Der Wohlstand und das Bruttosozialprodukt stiegen.

Damit brach das Zeitalter der Sozialversicherungen an. Es begann mit der AHV nach dem Zweiten Weltkrieg, später wurden die Arbeitslosenkasse, die Krankenkasse und die Zweite Säule obligatorisch. Heute sind wir gegen alle sozialen Gefahren versichert.

Seither hat sich unsere Gesellschaft aber stark verändert.

Werden die Sachverhalte komplex, sucht man nach einfachen Lösungen

Uns geht es zwar viel besser, aber die Prämien für die Versicherungen werden für viele zu einer grossen Last. Namentlich die Krankenkasse reissst wüste Löcher in unsere Budgets. Die Gründe für die explodierenden Gesundheitskosten sind jedoch so komplex, dass viele nach einfachen Lösungen suchen. Übergewichtige fallen auf – man liest jeden Tag im Netz und in Zeitungen, wie ungesund Fett sein kann. Da liegt es doch nahe, die Fette unter uns zu Schuldigen zu machen. Schliesslich wollen jene, die sich wöchentlich zweimal im Fitnesszentrum abrackern, etwas von ihren Mühen haben. Sie wissen ja nicht, ob Genussmenschen letzten Endes nicht doch ein schöneres Leben haben. Durch diese Entwicklung geraten wichtige soziale Errungenschaften in Schieflage.

Die Sozialversicherungen sind solidarische Einrichtungen. Sie funktionieren nur, weil sich alle – nach einem möglichst gerechten Schlüssel – daran finanziell beteiligen und nach Bedarf davon profitieren können. Wenn nun beispielsweise plötzlich die gutausgebildeten, flexiblen Gutverdiener weniger Abgaben an die Arbeitslosenkasse bezahlen würden, bloss weil sie statistisch weniger arbeitslos werden, käme die Arbeitslosenversicherung arg aus der Balance. Genau das geschieht jetzt in der Krankenkasse – und darunter leidet nicht nur die gesellschaftliche Solidarität zwischen den Gesunden und den Kranken, sondern es wird auch unsere individuelle Freiheit beschnitten.

Menschen sind unterschiedlich, es gibt kleine, grosse, dicke, dünne, Fleischfresser und Gemüseliebhaber. Es gibt Abstinente, Säufer und solche, die ohne Drogen nicht leben wollen. Die Vorstellung, dass nur jene Lebensform, die auf Gemüse, viel Bewegung und wenig Stress beruht, gut sein kann, passt nicht in eine komplexe und freie Welt.

Churchill wäre nicht Churchill gewesen, hätte er statt Steaks nur Gemüse und statt Champagner und Whisky nur Smoothies getrunken. Ich will nicht behaupten, dass der Mann kerngesund war, aber er wurde immerhin 91 Jahre alt, und durch sein Anderssein und seine sture unverwüsthliche Natur schrieb er Geschichte. Man muss sich nicht zwingend auf Churchills berühmte Antwort auf die Frage nach dem Geheimnis seines hohen Alters und seiner Schaffenskraft berufen: Aber ich finde, es soll jeder und jede die Freiheit haben, so zu leben, wie er oder sie will. O



LYNN BLATTMANN (*1961) ist promovierte Historikerin und Sozialunternehmerin, sie schreibt regelmässig Artikel zu sozialen und gesellschaftlichen Themen.



Kapstadt

Paris



SANDRA JUNKER (*1989, Mainz) ist gelernte Produkt- und Werbefotografin und hat Kommunikationsdesign an der Technischen Hochschule in Darmstadt und am Camberwell College of Arts in London studiert. Sie lebt in Mainz, wo sie ihr Studio SeeYa betreibt. Dort arbeitet sie in der Konzeptentwicklung und Produktfotografie.



Mainz

SANDRA JUNKER, *Show me your fridge!* 2012–2018. Fotografie.
Werk in der Ausstellung «zu Tisch»

«Ich habe durch das Projekt gemerkt, dass der Kühlschrank für viele Leute sehr intim ist. Man gibt dadurch viel preis.»

SANDRA JUNKER

«Zeig mir deinen Kühlschrank und ich sag' dir, wer du bist!» war der ursprüngliche Titel von Sandra Junkers fortlaufendem Fotografie-Projekt *Show me your fridge!*, welches sie 2012 während ihrer Fotografie-Ausbildung begonnen hatte. Sie wollte wissen: Was haben die Menschen überhaupt in ihren Kühlschränken und was sagt das über sie aus?

Wie selbstverständlich öffnen wir unseren Kühlschrank mehrmals täglich. Als Sandra Junker aber begann, Leute gezielt danach zu fragen, ob sie ihre Kühlschränke fotografieren dürfe, wurde ihr bewusst, wie intim diese gekühlte Vorratskammer ist. Ihr Inhalt gibt viel über die Besitzer preis: Ob man viel und gerne kocht, ob man sich Bio leistet oder ob man sich besonders gesund ernährt. «Je voller der Kühlschrank, umso mehr kann man über den Besitzer erfahren. Wobei ein leerer Kühlschrank natürlich auch ein Hinweis ist», sagt Sandra Junker.

In London, Pretoria und Kapstadt, Istanbul, Madrid, Paris und mehreren deutschen Städten fanden sich tatsächlich Menschen, die bereit waren, ihre Kühlschränke zu öffnen und sich porträtieren zu lassen. Junker kommentiert die Bilder nicht, dennoch tun sich Geschichten auf: Man trifft auf WGs, wo jeder sein eigenes Fach hat, auf Familien, die alles teilen, auf übervolle und auf fast leere Kühlschränke, auf Geniesser, Allergiker und Veganer. Auffällig sei auch, dass die Kühlschränke in Grossstädten leerer sind, als die auf dem Land – dort kaufe man eher noch auf Vorrat ein. Die meisten Plastikverpackungen fand Junker übrigens in den Londoner fridges vor. kw

**kunst
zum
thema**

Nehmen Sie bitte Platz!

Nichts verbindet Menschen so wie das gemeinsame Essen.
Das macht es zur Geheimwaffe in heiklen Situationen – für Eltern
genauso wie für Staatschefs.

HARRO ALBRECHT, STEFANIE KARA und CATERINA LOBENSTEIN

Eine der schärfsten Waffen der Diplomatie ist das Ochsenbäckchen. Das zeigt sich, als im Juli 2017 die mächtigsten Männer und Frauen der Welt im kleinen Saal der Hamburger Elbphilharmonie zusammensitzen: Angela Merkel und Donald Trump, Wladimir Putin, Shinzo Abe, Xi Jinping. Draussen steigen Rauchsäulen auf, ziehen verummte Randalierer durch die Strassen, zerschlagen Scheiben, plündern Supermärkte. Der G20-Gipfel und seine Gegner erschüttern die Stadt. Auch in der Elbphilharmonie ist die Stimmung angespannt. Nun konnte nur noch eins die Stimmung retten: das Abendessen. «Da durfte nichts, aber auch gar nichts schiefgehen», erinnert sich Konrad von Arz, Protokollchef des deutschen Auswärtigen Amts.

Ursprünglich sei für G20 ein klassisches Arbeitsessen geplant gewesen, erzählt er, mit abgespecktem Menü und üppiger Agenda. Angela Merkel aber, die Gastgeberin, habe angesichts der verfahrenen Situation das Arbeitsessen in ein Social Dinner verwandeln lassen, einen eher geselligen Abend mit erlesenen Speisen. Statt Tagesordnungspunkten und Arbeitspapieren wurden Ochsenbäckchen und Rinderfilets serviert. Statt Simultandolmetschern standen Kellner bereit. Und der Plan ging auf. Den Gästen schmeckte das Essen, selbst Donald Trump habe sich entspannt mit den anderen Staats- und Regierungschefs unterhalten – und am Ende sogar in der Küche vorbeigeschaut.

Zusammen essen schafft Vertrauen

Seit je lösen Menschen Konflikte beim Essen. Das gemeinsame Mahl vermag, was ein Gespräch allein oft nicht erreicht: Vertrauen schaffen, Frieden stiften. Schon die Keltenfürsten luden zu Gelagen, verteilten Fleisch und Wein, um sich die Untertanen gewogen zu machen. Renaissance-Herrscher regelten ihre Erbfolge bei üppigen Hochzeitsbanketten. Heute ergründen Historiker und Soziologen, Kulturwissenschaftler und Psychologen die Kraft des gemeinsamen Essens. Sie werten Menüfolgen aus und erforschen deren Einfluss auf die Diplomatie, unterziehen Esser psychologischen Tests und belauschen Familien am Abendbrotisch. Die Ergebnisse der Forscher zeigen, wie wichtig diese uralte Kulturtechnik ist – und wie bewahrenswert. «Wenn wir nicht zusammen essen, geht uns Sicherheit verloren und Geborgenheit», sagt der Psychologe Marshall Duke. «Gemeinsames Essen ist das Rückgrat des menschlichen Miteinanders.»

Marshall Duke ist gerade nicht leicht zu erreichen. Er hat sein Handy verlegt, sehr aufregend alles. «Mein Enkel heiratet übermorgen!», ruft er ins Telefon, als man ihn endlich doch am Apparat hat. Bei der Feier wird er eine wichtige Rolle spielen: «Ich bin der Älteste in der Familie, deshalb werde ich das Brot für alle schneiden, das ist ein jüdischer Brauch. Dann beginnt das Essen.» Duke wird einiges zu tun haben: 250 Gäste sind geladen. Der Grossvater, der sich so auf das grosse Festmahl freut, hat das alltäglichste aller Familienrituale erforscht: das Abendessen. Was jeder schon tausend Mal genossen oder verschlungen, geliebt oder gehasst hat, untersuchte er mit den Mitteln der Wissenschaft.

Tischgespräche als sozialer Kitt

Duke ist Psychologie-Professor an der Emory University in Atlanta. Er wollte wissen: Was passiert da am Esstisch abends zwischen sechs und acht mit Vätern, Müttern, Kindern? «Wir haben uns bei Familien zum Abendessen eingeladen und ein Aufnahmegerät mitgebracht», erzählt Duke. Doch statt mitzuessen, installierten die Forscher ihr Gerät und verschwanden dann wieder, um das Ge-

Gemeinsame Mahlzeiten helfen, grosse Schocks und kleine Alltagsprobleme besser zu verarbeiten – weil sie Raum zum Erzählen schaffen.

schehen nicht zu stören. Später werteten sie die Aufnahmen aus, Wort für Wort, Tischgespräche von 40 Familien. Sein Fazit: Gemeinsame Mahlzeiten helfen, grosse Schocks und kleine Alltagsprobleme besser zu verarbeiten – weil sie Raum zum Erzählen schaffen. «Das gemeinsame Essen nimmt allen den Stress, für ein Gespräch verantwortlich zu sein», erklärt der Psychologe. Und es bietet selbst Gesprächsstoff. Etwa 20 bis 30 Prozent der Unterhaltungen bei Tisch drehen sich um das, was auf dem Tisch steht. Ein Phänomen, das auch Diplomaten kennen – und sich zunutze machen, indem sie Gästen mit dem Menü gleich noch ein paar Anknüpfungspunkte für den Small Talk liefern – etwa eine Reminiszenz ans Heimatland des Gastes.

Psychologe Duke hat auch beobachtet, dass Familien sich nie lange bei einem Thema aufhalten, sondern ständig hin und her wechseln. Das gemeinsame Essen gibt ihnen so die Gelegenheit, vom Alltäglichen zum Aussergewöhnlichen oder gar zum Schrecklichen zu springen – und wieder zurück. «Erstaunlich, wie viel über negative Dinge geredet wird», sagt Duke: «Das ist besonders wichtig für die Entwicklung von Resilienz, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Denn es zeigt Kindern: Es ging uns nicht immer gut, aber wir haben uns erholt.» Was die Widerstandsfähigkeit letztlich stärke, sei das «intergenerationelle Selbst», meint Duke, «also das Gefühl, mit Menschen anderer Generationen verbunden zu sein.» Und eben diese Verbindung entstehe durch das Erzählen von Familiengeschichten. «Deshalb ist gemeinsames Essen eine so wichtige Ressource.»

Seit Marshall Duke die 40 Familien belauschte, haben Forscher in Dutzenden Studien untersucht, wozu diese Ressource dient. Blickt man auf die Ergebnisse, erscheint das Abendessen als Lösung aller Erziehungsprobleme: Kinder aus Familien, die häufig zusammen essen, haben weniger psychische Schwierigkeiten, schwänzen seltener die Schule, besitzen einen ausgefeilteren Wortschatz und bringen bessere Leistungen. Sie leiden weniger unter Mobbing, nehmen seltener Drogen, trinken weniger Alkohol und rauchen weniger. Die Eltern sind glücklicher in ihrer Ehe. Es klingt beinahe, als mache das gemeinsame Essen die Familientherapeuten arbeitslos. Doch bleibt ein Fragezeichen: Die Studien zeigen zwar einen Zusammenhang zwischen Familienmahlzeit und allerlei schönen Befunden, sie können aber nicht klären, ob das gemeinsame Essen tatsächlich die Ursache für diese ist. Vielleicht essen einfach jene Familien, die ohnehin gut für den Nachwuchs sorgen, häufiger zusammen?

Damit mehr Eltern diese Gelegenheit nutzen, hat die Psychologieprofessorin Anne Fishel an der Harvard University das «Family Dinner Project» gegründet. In den USA esse weniger als die Hälfte der Familien täglich zusammen zu Abend, sagt sie. Deshalb geben Fishel und ihre Kolleginnen Nachhilfe: Sie versorgen Mütter und Väter mit Rezeptvorschlägen und sogar mit Tipps fürs Tischgespräch («Fragen Sie nicht: Wie war es in der Schule?, sondern zum Beispiel: Was hast du heute gelernt, von dem du denkst, dass ich es nicht weiss?»).

Wir werden zusehends zu Eigen-Brötlern

Obwohl uns Corona an den Esstisch zurückgeführt hat, sinkt insgesamt der Anteil der Menschen, die mit anderen gemeinsam zu Abend essen: 2008 waren es 64 Prozent, 2018 nur noch 59 Prozent. Doch in Familien liegt er ziemlich konstant über 80 Prozent. Das ergab eine Umfrage des deutschen Allensbach-Instituts im Auftrag von Nestlé. Die überwiegende Mehrheit der Befragten (77 Prozent) gab an, dass ihnen das Essen im Kreis der Familie wichtig sei. Und weil dieses Bedürfnis nicht nur Familienmenschen umtreibt, ist in den vergangenen Jahren das «Communal Eating», das gemeinschaftliche Essen im öffentlichen Raum, zunehmend populär geworden. Restaurants bieten «Family Style Dining» oder «Shared plates» an. Manche Restaurants bringen das Essen auf grossen Platten und in tiefen Schüsseln für alle auf den Tisch. In anderen Betrieben sollen Gemeinsamstische zur Geselligkeit animieren. Und auch «Supper Clubs» verbreiten sich zusehends: Unbekannte verabreden sich in Privatwohnungen oder anderen Locations, um in halböffentlicher, halb familiärer Atmosphäre gemeinsam zu essen. Gleichgesinnte finden sich über Apps oder Websites.



Kinder erlernen bei Tisch nicht bloss kulinarischen Geschmack, sondern auch Gebräuche und Normen – sozialen Geschmack.

Dabei geht es um weit mehr als nur um Nahrungsaufnahme. Beim gemeinsamen Speisen verinnerlichen wir die Regeln des Zusammenlebens. Kinder erlernen bei Tisch nicht bloss kulinarischen Geschmack, sondern auch Gebräuche und Normen – sozialen Geschmack. «Anhand des Essens verständigen wir uns über Werte», sagt Soziologin Eva Barlösius an der Universität Hannover. Sie erforscht seit Jahrzehnten die gesellschaftliche Dimension des Essens. Ihr Resümee: «Das meiste, was Menschen an sozialen Vorstellungen und Umgangsformen haben, ist mit Mahlzeiten verbunden und wird durch diese weitergegeben.» Es geht um Fragen der Gerechtigkeit (Wie viel lässt man dem anderen übrig, darf man von fremden Tellern stibitzen?), es geht um Hierarchie (Wer nimmt sich zuerst, wer führt das Wort?) und um Respekt (Lässt man den anderen ausreden, hört man ihm zu, geht man auf ihn ein?). Und die soziale Dimension des Essens entfaltet sich nicht erst, wenn alle vor dem Teller sitzen: Wer bringt die Mahlzeit auf den Tisch, wer kauft ein, wer kocht, wer verdient das Geld? «Am Esstisch werden gesellschaftliche Themen immer wieder neu verhandelt», sagt Barlösius. «Das ist ein Schatz, den die Gesellschaft hüten muss.»

Werte werden am Tisch weitergegeben

Das gilt nicht nur am heimischen Abendbrot, sondern auch an den Banketttafeln der Mächtigen. «Jede Gästeliste ist Politik», sagt Protokollchef Konrad von Arz. «Die Banketttafel ist eine Projektionsfläche, über die wir unsere Werte transportieren: eine offene Gesellschaft, Meinungs- und Religionsfreiheit.» Und weil zwar jeder andere Vorlieben hat, aber alle Menschen essen müssen, eignet sich das Mahl so vortrefflich, einander näherzukommen – selbst dann, wenn es keine gemeinsame Sprache gibt. Gemeinsames Speisen stiftet Vertrauen, wer sein Essen mit anderen teilt, versichert zugleich: Schau her, ich vergifte dich nicht.

Essen schafft zudem eine Atmosphäre, in der sich auch haarige Themen leichter verdauen lassen. Das liegt zum Teil schlicht an den Prozessen, die es im Körper auslöst: Die Nahrungsaufnahme bremst – über viele Zwischenstationen – den Botenstoff Orexin. Der lässt uns Hunger verspüren und ist nach dem Essen nicht mehr nötig. Er sorgt aber auch für Wachheit. Wird seine Ausschüttung gehemmt, führt das zu wohliger Entspannung und einer gewissen Friedfertigkeit – eben dazu, dass Menschen gelassener miteinander plaudern. Speisen können im Idealfall sogar für Glücksgefühle sorgen. Besonders Leibgerichte bringen das neuronale Belohnungssystem in Schwung und heben die Laune. Deshalb rufen Protokollbeamte vor kulinarischen Gipfeltreffen vor jedem Staatsbesuch im Ausland an: Welche Vorlieben hat der Gast?

Der Esstisch ist aber nicht nur ein Ort für Geselligkeit, sondern auch Verhandlungsraum und Bühne der Macht – im grossen wie im kleinen Kreis. «Die Leute essen ja nicht immer wunderbar zusammen, auch in der Vergangenheit war das nicht so», sagt Kulturwissenschaftler Gunther Hirschfelder von der Universität Regensburg. Er hat eine Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute geschrieben, unter dem Titel *Europäische Esskultur*. Sein Fazit: «Der Esstisch kann auch ein Ort des Grauens sein.» Da klagten im 17. Jahrhundert alte Bauersleute gegen die eigenen Kinder um einen Platz am Tisch oder ein Stück Butter, die ihnen laut der bäuerlichen Altersversorgung zustanden. «Mitunter war die Tisch- auch eine Zwangsgemeinschaft», sagt Hirschfelder. Das gemeinsame Essen wurde zum Druckmittel: Solange du die Füße unter meinen Tisch stellst! «Ich kann mich gut erinnern, dass es früher den Katzentisch gab, an dem die Kinder sassen», erzählt auch die Soziologin Eva Barlösius. «Und die durften sich nicht ins Tischgespräch einbringen.»

Barlösius ist eine Pionierin, ihre Soziologie des Essens erkundete im deutschen Sprachraum erstmals die soziale Dimension der Mahlzeit – für die Studien ging die Forscherin nach Paris. «Das Thema ist in Frankreich angesehen, aus kulturellen Gründen», sagt sie. «Kein Wunder, dass Pierre Bourdieu sein Werk *Die feinen Unterschiede* mit dem Essen beginnt.» In seiner berühmten Gesellschaftsstudie zeigt der französische Soziologe, wie sich verschiedene Schichten anhand kleinster Details voneinander abgrenzen. Das Essen bietet auch dafür ein weites Spielfeld. Was und wie jemand isst, zeigt, wer er ist: Austern- oder Currywurst-Klasse? Wer in den 1990ern ins Kino ging, erinnert sich wohl an diese Szene: Eine schöne Frau schaut bei Tisch rätselnd auf ein Zangenwerkzeug, ihr Begleiter gibt diskrete Winke. Sie rückt mit dem Gerät einer Weinbergschnecke zu Leibe, die sie dann quer durch den Raum katapultiert. Peinlich berührtes Schweigen der älteren Herrschaften am Tisch. Julia Roberts gehört als *Pretty Woman* eindeutig nicht zur Weinbergschnecken-Society. «Beim gemeinsamen Essen geht es auch darum, wer zu mir gehört und wer nicht», sagt Barlösius.

Und weil zwar jeder andere Vorlieben hat, aber alle Menschen essen müssen, eignet sich das Mahl so vortrefflich, einander näher zu kommen – selbst dann, wenn es keine gemeinsame Sprache gibt.

Tafelrunden sind also durchaus zwiespältige Veranstaltungen. Sie stiften Gemeinschaft, vermitteln das Gefühl von Zugehörigkeit und Aufgehobensein – aber sie grenzen auch knallhart aus. Das gilt für die Familie am Abendbrottisch ebenso wie für Staatsgäste. Wer am hintersten Tischende platziert wird, hat nichts zu melden. Und wer gar nicht mit am Tisch sitzt, ist auch politisch draussen.

Welche Blüten die Sehnsucht nach dem gemeinsamen Mahl treiben kann, lässt sich in Südkorea beobachten. Dort schlemmen und schmatzen YouTube-Blogger vor ihrer Webcam – und Tausende, manchmal Zehntausende schauen ihnen per Live-Schaltung zu, jeden Tag. «Mok-Bang» heisst das Phänomen. Die Vor-Esser unterhalten sich mit dem Publikum per Chat, manche verdienen damit sogar Geld; viele Zuschauer zahlen dafür, ihnen beim Essen zusehen zu dürfen. Das Videospiel-Portal Twitch hat versucht, das Modell für den Westen zu kopieren – ohne Erfolg: Selten schalten sich mehr als zehn Voyeure zu. Für eine Tischgemeinschaft braucht es hier wohl doch noch einen gemeinsamen Tisch. ○

Dieser Text erschien ursprünglich in der deutschen Wochenzeitung «Die Zeit».



STEFANIE KARA (*1978) ist Wissenschaftsjournalistin und Autorin, sie hat unter anderem das Buch *Das Alphabet des Denkens* geschrieben.



CATERINA LOBENSTEIN (*1983) ist Journalistin, ihre Texte wurden schon mehrfach ausgezeichnet.



HARRO ALBRECHT (*1961) ist Arzt und Wissenschaftsredakteur. 2016 ist sein Buch *Schmerz* erschienen.

GESCHICHTE DER TISCHSITTEN



Im frühen Mittelalter vermischten sich in Europa zusehends die Essgewohnheiten der griechisch-römischen Kultur mit der keltisch-germanischen Lebensart – der bis heute vertraute Ernährungs-Mix aus Gemüse, Getreideprodukten, Fleisch und Fisch wurde erfunden. Zeitgleich entdeckte man damals die Tischsitten neu, die auf die Antike zurückgehen, aber in Vergessenheit geraten waren. Treiberinnen dafür waren die Frauen: Sie sind seit dem 11. Jahrhundert am Tisch zugelassen: Paare tafeln seither bei Tisch zusammen, und Frauen brachten immer mehr Tischregeln mit. Schnell gab es eine lange Reihe von Benimmregeln, diese wurden erst von Adeligen und dann immer mehr auch vom Volk beachtet: Wasche die Hände vor dem Mahl; fange nicht zu speisen an, bevor die anderen anfangen; stopfe nicht einen Mordsbrocken in den Mund, trink oder sprich nicht mit vollem Mund... Einzig das Revival der Serviette liess bis ins 15. Jahrhundert auf sich warten. Davor wischten sich Mann wie Frau den Mund mit der Hand ab, und für die fettigen Finger musste die Kleidung erhalten – genauso für das Schnäuzen der Nase.

Brennpunkt



Kochen ist Politik!

Dokumentarfilm und Gespräch mit David Höner

Sonntag, 22. November 2020, 14:00 – 16:00

David Höner ist überzeugt, dass Essen und Trinken die Welt verändern kann. Der Gründer von «Cuisine sans frontières» bringt in Krisengebieten Konfliktparteien an einen Tisch. Im Gespräch erzählt der gelernte Koch, wie er mit dem Kochlöffel für den Frieden arbeitet.

Zum Einstieg: *Die Friedensköche am Rio Napo*. Mehrfach ausgezeichnete Dok-Film über seine Arbeit in Ecuador.

November 2020

Future Food: Was essen wir morgen?

Kurzreferat und Podiumsdiskussion

Donnerstag, 21. Januar 2021, 18:30 – 20:00

Algen, Insekten, Laborfleisch: Ein Trend folgt dem anderen. Doch wie werden in Zukunft immer mehr Menschen satt? Fachleute sprechen über Innovationen und Ideen. Vorab schildert Lauren Wildbolz ihre Vision zukünftiger Ernährung.



Mit *Urs Niggli*, Direktor Forschungsinstitut für biologischen Landbau, *Lauren Wildbolz*, Catering-Unternehmerin, Food-Aktivistin, Kochbuchautorin, *Roman Gaus*, Gründer von urban farmers, Investmentberater. Moderation: *Andrin Willi*, Epicurean Consultant, Content Creator, Gastro-nomieexperte.

Januar 2021



Esstörungen bei Jugendlichen

Themenvortrag

Donnerstag, 28. Januar 2021, 18:30 – 20:00

Zu viel oder zu wenig: Besonders junge Menschen sind in der Schweiz immer stärker von Essstörungen betroffen. Prof. Dr. med. Gabriella Milos erklärt, durch was sie ausgelöst werden und wie man sie erkennen und behandeln kann.

Prof. Dr. med. *Gabriella Milos* ist leitende Ärztin des Zentrums für Essstörungen am Universitätsspital Zürich.

Januar 2021

Kino



Madame Mallory und der Duft von Curry

Regie: Lasse Hallström, IND/2014, Komödie, 122 min, FSK 0

Sonntag, 20. Dezember 2020, 13:00 – 15:00

Eine indische Familie flüchtet in ein kleines Dorf in Südfrankreich und eröffnet ein indisches Restaurant. Mit der Besitzerin des nahen Sternerrestaurants entwickelt sich ein erbitterter Kampf. Doch dann beginnt sich der Sohn Hassan für die französische Küche zu interessieren...

Humorvolle Bestseller-Verfilmung mit Helen Mirren.

Dezember 2020



Voll verzuckert

Regie: Damon Gameau, AUS/2014, Dokumentation, 100 min, FSK 0

Sonntag, 24. Januar 2021, 13:00 – 15:00

Welche Effekte hat Zucker, das weltweit verbreitetste Nahrungsmittel, auf uns? Im Selbstversuch geht der Regisseur dieser Frage nach und nimmt 60 Tage lang täglich so viel Zucker zu sich wie ein australischer Durchschnittsbürger (40 Teelöffel/Tag). Er spricht dabei mit Ärzten, Wissenschaftlern und Zuckergeschädigten.

Eindrucksvoller Dokumentarfilm, der zum Handeln anregt.

Januar 2021



Unsere grosse kleine Farm

Regie: John Chester, USA/2018, Dokumentation, 91 min, FSK 0

Sonntag, 28. Februar 2021, 13:00 – 15:00

John und Molly verwirklichen ihren Traum und tauschen das komfortable Stadtleben gegen eine desolate Farm in Kalifornien mit dem Ziel, einen Ökobetrieb aufzubauen. Doch das ist gar nicht so leicht... **Eine berührende Hommage an die unendliche Vielfalt und Eigendynamik der Natur.**

Februar 2021



Wolkgig mit Aussicht auf Fleischbällchen

Regie: Phil Lord/Chris Miller, USA/2009, Animation, 90 min, FSK 6

Sonntag, 14. März 2021, 13:00 – 15:00

Der verrückte Erfinder Flint hat eine Maschine gebaut, die Wasser in Essen verwandelt. Zur Freude aller lässt er Hamburger, Eis und Pancakes regnen. Doch die Maschine gerät ausser Kontrolle und nur er kann die Stadt vor Spaghetti-Tornados und Riesen-Donuts retten...

Lustiger Animationsfilm für Gross und Klein.

März 2021

Grosser Showabend

Poetry Slam

Mittwoch, 17. Februar 2021, 18:30 – 20:30

Vier Slam Poeten messen sich im literarischen Wettstreit. Einzige Bedingung: Ihr Text handelt von Ernährung und ist von einem Kunstwerk der Ausstellung inspiriert. Begleitet wird die Veranstaltung von unserer Kulturvermittlerin, die künstlerische Hintergründe zu den Exponaten erklärt. Am Schluss entscheidet der Applaus über den Sieger des Abends.

Preis: CHF 20 (inkl. Ausstellungseintritt), Tickets ab 10. November 2020 in der Ausstellung erhältlich.

Ticketreservation: info@voegelekultur.ch oder 055 416 11 11.



Mit: *Rebekka Lindauer, Jan Rutishauser, Mia Ackermann* und *Remo Rickenbacher*, Moderation: *Kilian Ziegler*

Februar 2021

Theater



Tisch-Szenen

Interaktives Schauspiel

Sonntag, 13. Dezember 2020 und 21. Februar 2021, 14:00 – 15:00

Das Forumtheater act-back thematisiert kritisch und humorvoll Tischgespräche und Einkaufsszenen – mitten in der Ausstellung. Das Publikum nimmt nach und nach Einfluss auf die Entwicklung des Geschehens.

Dezember 2020
Februar 2021

Offene Werkstatt



Textildruck mit Gemüse

Sonntag, 6. Dezember 2020 und 7. Februar 2021, 13:30 – 16:30

Bedrucke deine eigene Tasche oder Schürze. Zuerst entdecken wir die Ausstellung «zu Tisch», danach schnitzen wir Gemüse- und Früchtestempel, mit denen wir unsere Textilien verzieren.

Für Kinder ab 6 Jahren. Am 6. Dezember mit einer kleinen Samichlaus-Überraschung.

Mit *Daniela Gama*, Künstlerin und Kulturvermittlerin.

Dezember 2020
Februar 2021



Lustiger Kräuterkopf

Sonntag, 10. Januar und 7. März 2021, 13:30 – 16:30

Eine lustige Geschenkidee: Inspiriert von der Ausstellung gestalten wir einen eigenen Kräutertopf und säen Kräuter an, die später als Haare wachsen.

Für Kinder ab 6 Jahren. Mit *Daniela Gama*, Künstlerin und Kulturvermittlerin.

Januar 2021
März 2021

Veranstaltungen mit der ZHAW

Thematische Überraschungs-Picknicks

mit Special Guests, jeweils 11:30 – 13:30

In den Gärten im Grüental in Wädenswil finden in Kooperation mit der ZHAW (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften) diverse Veranstaltungen statt, die zum Entdecken und Geniessen einladen.

Weitere Informationen zu diesen Veranstaltungen: www.zhaw.ch/iunr/gaerten

Mittwoch, 2. Dezember 2020
«würzig» mit *Maya Minder*

Freitag, 29. Januar 2021
«wunderbar» mit *Badel/Sarbach*

Mittwoch, 10. März 2021
«wild» mit *Sandra Knecht*

Dezember 2020
Januar 2021
März 2021

Alle Workshops und Veranstaltungen sind im Eintrittspreis inbegriffen, wenn nicht anders vermerkt. Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen, Programmänderungen und spontanen Anlässen: voegelekultur.ch/veranstaltungen.

SO SCHÜTZEN
WIR UNS.



Hinweis betreffend Corona: Für alle Veranstaltungen gilt eine begrenzte Platzzahl. Eine Reservation wird empfohlen: info@voegelekultur.ch oder 055 416 11 11. Spontanbesuche sind weiterhin möglich, ein Platz kann jedoch nicht garantiert werden. Die Kontaktdaten werden am Eingang aufgenommen. Bitte konsultieren Sie vor Ihrem Besuch unsere Webseite für allfällige Änderungen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Führungen durch die Ausstellung»»

Die Kulturvermittlung, auch für Kinder und Jugendliche, ist uns ein grosses Anliegen. Wir wollen allen Altersstufen die Themen der Ausstellungen mit erfahrenen Kulturvermittlerinnen näherbringen.

Das Angebot an Führungen bietet spannende Hintergrundinformationen und vertiefte Einblicke – in jedem Fall ein Erlebnis, das zum Weiterdenken einlädt!

Kultur am Sonntag

Jeden Sonntag
11:15 – 12:15

Erhalten Sie bei unseren Führungen einen vertieften Einblick in die Ausstellung und ihre vielfältigen Exponate.

Kultur am Mittag Amuse-Bouche

Donnerstag, 26. November 2020
Donnerstag, 18. Februar 2021
jeweils 12:15 – 13:00

Möchten Sie Ihre Mittagspause einmal anders verbringen? In einer kurzen Führung erläutern wir die Highlights der Ausstellung und laden Sie danach zu einem leichten Lunch ein.

Eintritt: CHF 14, mit Vergünstigungen CHF 10

Kultur am Abend

Jeden ersten Donnerstag im Monat
18:00 – 19:00

Gönnen Sie sich abends einen geführten Ausstellungsrundgang mit vertieften Einsichten ins Thema *Ernährung*.

Kuratoren-Führungen

Sonntag, 29. November 2020
Sonntag, 21. März 2021
jeweils 11:15 – 12:15

Die Ausstellungskuratorin Monica Ursina Jäger zeigt ihre persönlichen Höhepunkte, vermittelt Hintergrundwissen und erzählt über die Entstehung der Ausstellung.

Führung in Gebärdensprache

Sonntag, 31. Januar 2021, 11:15 – 12:15

Eine Gebärdensprache-Dolmetscherin begleitet die öffentliche Führung und übersetzt simultan die Ausführungen der Kulturvermittlerin.



Ausstellungsabschluss mit kleiner Erinnerung

Sonntag, 21. März 2021, ab 12:30

Nehmen Sie einen Teil der Ausstellung als Erinnerung mit! Nach der letzten öffentlichen Führung verteilen wir die Essigmutter von Sandra Knechts Installation *Heimatgläser*, mit der Sie selber zu Hause Essig herstellen können (so lange Vorrat).

Mitnehmen: verschliessbaren Glasbehälter

Privatführungen

Kontaktieren Sie uns mit Ihren Wünschen. Gerne planen wir einen individuellen Anlass bei uns.

Führungen für Schulen

Schulklassen bieten wir freien Eintritt und kostenlose dialogische Führungen an. Als Lehrperson können Sie auch unser Unterrichtsmaterial bestellen.

Nächste Einführung für aktive Lehrpersonen:
Dienstag, 10. November 2020, 18:00
(Anmeldung bis 6. November 2020)

Wünschen Sie ein individuelles Programm für Ihre Gruppe? Melden Sie sich bei uns!

Alle öffentlichen Führungen sind im Eintrittspreis inbegriffen, sofern nicht anders vermerkt.

Ihr Kontakt für alle Fragen und Wünsche:
vermittlung@voegelekultur.ch oder 055 416 11 11

SO SCHÜTZEN WIR UNS.

Hinweis betreffend Corona: Für alle Führungen gilt eine begrenzte Platzzahl. Wer eine Führung besuchen möchte, meldet dies jeweils beim Ticketkauf an der Kasse. Die Kontaktdaten werden aufgenommen. Eine Reservation ist möglich unter: vermittlung@voegelekultur.ch oder 055 416 11 11. Bitte konsultieren Sie vor Ihrem Besuch unsere Webseite für allfällige Änderungen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



RAGNAR KJARTANSSON, *Variation on Meat Joy*, 2019. Performance.
 Courtesy of Tate, Tate Digital, 2020.
 Werk in der Ausstellung «zu Tisch»

**kunst
zum
thema**

«Aufgewachsen in einer Schauspielerfamilie, fasziniert mich das Theater, jedoch nicht die Geschichten.»

RAGNAR KJARTANSSON

RAGNAR KJARTANSSON (*1976) wuchs in einer Schauspielerfamilie auf und war schon lange «vom Theater selbst fasziniert, aber nie von der Geschichte selbst». Er studierte an der isländischen Kunstakademie und an der Königlichen Kunstakademie in Stockholm. In seinen Performances hält er dem Publikum einen Spiegel vor und versucht aufrichtige Gefühle und eine authentische Erfahrung zu vermitteln.

Der Akt des Essens, Kauens und Schluckens sind auf den ersten Blick banale alltägliche Handlungen. Doch sind sie für unser Überleben unverzichtbar. Im Video des isländischen Künstlers Ragnar Kjartansson spielen diese Tätigkeiten die Hauptrolle. In einem verschwenderisch eingerichteten Rokoko-Stil-Esszimmer verspeisen zehn Menschen, darunter der Künstler selbst, ein Steak. Nur das klingende Besteck auf den Tellern sowie die schmatzenden Kau- und Schluckgeräusche sind zu hören.

Die Performance *Variation on Meat Joy* wurde im Oktober 2013 live im Tate Modern in London aufgeführt. Das langsame Fleischschneiden und -kauen dauerte über 23 Minuten. Dem Künstler ging es dabei um den «fleischlichen Aspekt der menschlichen Natur». Mit dem üppigen Bühnenbild und den Kostümen aus dem 18. Jahrhundert verspricht der Künstler hohe Dramatik. Gleichzeitig spielt er jedoch mit der Erwartung nach einer Erzählung, beschränkt sich schliesslich aber darauf, eine alltägliche Erfahrung monoton auszuführen und diese durch die unwirkliche Umgebung noch zu überspitzen. Die im Video bis zur Absurdität theatraлизованte Alltagshandlung und die hörbaren Schmatzgeräusche werfen die Frage nach der Animalität des menschlichen Essaktes auf. sw

Im Zentrum »»

Rückblick auf die Vernissage zur Ausstellung
abhängig? – wer, wie, von wem oder wovon»



Die Farbe ist gut gewählt. Manche Gestaltungselemente der Vor-Corona-Ausstellung des Vögele Kultur Zentrum strahlen Besucherinnen und Besuchern giftgrün entgegen – und genauso alarmierend ist das Thema, das damit erörtert wird. Abhängigkeiten! Diese haben gemeinhin einen schlechten Ruf, denn sie kappen einen Wert, der in unser aller Leben weit höher gehalten wird: die Freiheit. «Die Freiheit ist ein wichtiges Leitbild der Gesellschaft», sagte Monica Vögele, Präsidentin der Stiftung Charles und Agnes Vögele, «Abhängigkeiten hingegen sind meist negativ konnotiert. In der Ausstellung kann man das Thema von einer neuen Seite betrachten und sich Gedanken über sein eigenes Abhängigkeitsgefüge machen.» Diesen Appell nahmen die weit über hundert Gäste wortwörtlich. Auf dem Spaziergang durch die weit verzweigten Themenwelten kamen sie zu neuen und oft erstaunlichen Erkenntnissen. Denn den meisten war es zuvor erst gar nicht bewusst, wie sehr sie mit anderen Menschen oder Umständen verbandelt sind. Oder um es mit dem Untertitel der Ausstellung zu sagen: mit wem, womit und wie genau sie interagieren. O

Fotos: Sara Keller



Valerie Keller



Mirjam Bayerdörfer



Nele Dechmann



Christoph Lang und Daniel Hauser



Giovannina, Peider und Alexandra Könz



Adi, Marietta und Lenya Schiess



Susanne Baumann und Andreas Meier



Hanspeter Aschmann



Daniel Vuilleumier



Christina, Patrick und Olin Stamm



Monika Eggenberger, Brigitte und Urs Moser



Monica Vögele und Hannes Schmid



Peter und Imelda Binz



Esther und Dieter von Ziegler



Yvonne und Beat Trachsler



Andreas und Beatrice Gerber



Paul und Claudia Hertelendy,
Monika und Urs Gangel



Anita Platzer, Urs Rohr,
Christa Berger und Ueli Hoins



Christoph Eberle und Sibylle Pestalozzi



Walter und Maja Wiesner



Markus Neuhaus und Katharina Epprecht



Susann und Etienne Boitel



David Syz



Daniela Gama



Sybille Meier und Esther Schena



Jolan und Sebastian Rohlf



Denis Savi, Aurora Corrado und Leon Schädler

Herzlich willkommen!

Alle Infos für Ihren Besuch

Öffnungszeiten

Montag: geschlossen
Dienstag – Sonntag: 11 – 17 Uhr
(Donnerstag bis 20 Uhr)

Feiertags für Sie geöffnet

Mariä Empfängnis (8.12.), Stephanstag (26.12.)
Neujahr (1.1.), Dreikönigstag (6.1.)
Josefstag (19.3.)

Gut zu Wissen

Das Vögele Kultur Zentrum ist rollstuhlgängig. Ein Rollstuhl steht auf Anfrage zur Verfügung.

Ihre Kinder (2 – 9 Jahre) können Sie während des Ausstellungsbesuchs auch im Kinderparadies vom Seedamm-Center betreuen lassen. Sonntags geschlossen.

Geniessen Sie in unserer Café-Bar Getränke oder Snacks.

Anfahrt (Auto)

A3 Zürich–Chur
Ausfahrt: Pfäffikon/Seedamm-Center
Parkplätze: beim Vögele Kultur Zentrum oder auf dem Seedamm-Center-Areal

Anfahrt (ÖV)

Dienstag – Samstag

Vom Bahnhof Pfäffikon SZ
bis «Seedamm-Center» mit Bus 195

Sonntag

Vom Bahnhof Pfäffikon SZ
bis «Schweizerhof» mit Bus 524

Oder spazieren Sie vom Bahnhof Pfäffikon SZ bis zum Vögele Kultur Zentrum (20 Minuten)

Das Vögele Kultur Bulletin

Lesen Sie unser Bulletin im Abo (zwei Ausgaben pro Jahr für CHF 14): voegelekultur.ch/bulletins

Newsletter

Bleiben Sie informiert: voegelekultur.ch

Social Media

Folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram und teilen Sie Erlebnisse und Eindrücke: @voegelekultur
Wir freuen uns auf Ihre Beiträge.

Kontakt

Vögele Kultur Zentrum
Gwattstrasse 14, 8808 Pfäffikon SZ
055 416 11 11, info@voegelekultur.ch

Feiern Sie im Vögele Kultur Zentrum

Mieten Sie die Räume im Vögele Kultur Zentrum für Tagungen, Versammlungen oder Anlässe. Das Auditorium (Bühne und Konzertbestuhlung) eignet sich für 120 Personen, die Aula für 50 bis 80 Personen.

Wir beraten Sie gerne bei der Organisation:
info@voegelekultur.ch oder 055 416 11 11

SO SCHÜTZEN
WIR UNS. 

Corona-Schutzmassnahmen: Ihre Gesundheit und Sicherheit gehen vor! Um Ihren Besuch bei uns möglichst angenehm und sicher zu gestalten, überprüfen wir unser Schutzkonzept konstant von Neuem. Wir sind sicher, wir dürfen auch auf Ihre Rücksichtnahme und Ihr Verständnis zählen. Unsere Besucher haben keine Maskenpflicht, doch wir erlauben uns, am Eintritt Kontaktdaten aufzunehmen.

voegelekultur.ch

Impressum

Trägerschaft des Vögele Kultur Zentrum und Herausgeberin des Bulletins (Verlag): Stiftung Charles und Agnes Vögele, CH-8808 Pfäffikon SZ; Redaktion: Vögele Kultur Zentrum, Monica Vögele, Roland Grüter; Autoren: Harro Albrecht, Lynn Blattmann, Anja Burri, Roland Grüter, Boris Halva, Rainer Harf, Monica Ursina Jäger, Stefanie Kara, Christoph Klotter, Adrian Lobe, Caterina Lobenstein, Thomas Meyer, Manuel Schneider, Bertram Weiss, Karolina Widla, Sarah Wirth, Kilian Ziegler; Copyright Texte: Autoren und Herausgeberin; Copyright Bilder: S. 2 Thomas Feuerstein, S. 31 Badel/Sarbach: ©2020 ProLitteris, Zurich. Wir konnten leider nicht für alle Bilder die Urheber ausfindig machen. Falls Sie die Bildrechte besitzen, melden Sie sich bitte bei uns; Gestaltung und Grafik: Michael Schaepe; Druckvorstufe: Lutz Repro AG; Druck, klimaneutral: Theiler Druck AG, ID 53143-2008-1004; erscheint: November 2020; Auflage: 10000 Ex.



ULLA VON BRANDENBURG, *Sweet Feast*, 2018. Super-16-mm Film.
 Courtesy Ulla von Brandenburg und Produzentengalerie Hamburg.
 Werk in der Ausstellung «zu Tisch»

**kunst
zum
thema**

«Das Projekt begann mit einer Reise durch 117 Jahre Archivgeschichte der Whitechapel Gallery.»

ULLA VON BRANDENBURG

ULLA VON BRANDENBURG (*1974, Karlsruhe) lebt und arbeitet in Paris. In den 1990er Jahren studierte sie Szenografie und Kunst in Karlsruhe und schloss 2004 mit einem Diplom an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg ab. In ihrem Schaffen bedient sie sich des Mediums der Zeichnung, der Installation, der Performance und des Films. Die Künstlerin stellt in zahlreichen bedeutenden und internationalen Museen und Galerien aus.

«Caring, sharing, protecting too...» (Sorge tragen, teilen und beschützen) singt ein internationaler Kinderchor am Ende des Videos *Sweet Feast*. Beginnt das Video wieder von vorne, werden dem Betrachter Süßigkeiten in zahllosen landestypischen Varianten präsentiert. Die in einer Ausstellung inszenierten süßen Köstlichkeiten rufen unmittelbar Kindheits-erinnerungen wach und lassen einem das Wasser im Munde zusammenlaufen.

Sich durchaus des aktuellen politischen Klimas bewusst, das 2016 den «Brexit» eingeleitet hat, richtet die Künstlerin in ihrer Arbeit den Fokus auf 1973. Dies war das Jahr, in dem Grossbritannien in die Europäische Wirtschaftsgemeinschaft eintrat. Dieses Ereignis hatte die Whitechapel Gallery in London mit der Ausstellung *Sweet Feast* gefeiert. Süßwaren aus neun europäischen Nationen wurden damals ausgestellt. Zum Ende der Ausstellung versprachen die Verantwortlichen, dass einige Süßigkeiten gegessen werden dürfen. Die grosse Auswahl begeisterte die Kinder derart, dass sie auch Ausstellungsstücke verschlangen, die nicht zum Verzehr gedacht waren.

Während die Kinder im Jahr 1973 unkontrolliert agierten, dürfen die Kinder im Video, welches die damaligen Ereignisse nachstellt, ihrem Appetit auf Zuckriges nachgeben. Die Süßigkeiten sind nicht länger verlockende Exponate, sondern vielmehr ein Festmahl für alle. In der Ausstellung spannt die Arbeit den Bogen vom lustvollen Genuss zur kritischen Frage, wie wir in Zukunft alle gerecht ernähren können. sw

*Ausblick auf das Thema
der nächsten Ausstellung*

Die Kraft von Wünschen und Imagination

Wir alle haben Wünsche. Und wir wissen, dass es wichtig ist, sie zu pflegen und ihnen genügend Raum zu geben. Denn das Gefühl, gegen alle Widerstände und Zweifel eine Idee umzusetzen, stärkt unsere Persönlichkeit, inspiriert andere Menschen und setzt Energien für neue Projekte frei. Doch wie packen wir das an? Was hilft oder hindert uns, Wünsche nach scheinbar Unmöglichem umzusetzen? Und müssen wirklich alle Träume erfüllt werden?

18. Mai – 19. September 2021

VÖGELEKULTURZENTRUM

voegelekultur.ch

Pfäffikon SZ