

# SPEZIAL

**Ralf Moeller**  
Als Veganer zu  
neuer Stärke

**Spitzenköche**  
Alain Ducasse, Magier  
der Haute Cuisine

**Luxusfasten**  
Wo die Reichen  
darben



# Schmeckt's?

**ERNÄHRUNGSWENDE** Besser essen und dabei die Welt retten



Deutschland €7,50  
Benelux €8,30  
Dänemark dkr 79,95

Frankreich €8,90  
Griechenland €8,90  
Italien €8,90

Österreich €8,20  
Portugal €8,90  
Schweiz sfr 10,50

Slowenien €8,90  
Spanien €8,90  
Tschechien Kc 245,00

Ungarn Ft 3890,00



Sarah Wiener



Stephan Martin



Sebastian Maas

SPIEGEL Deep Dive – exklusiv für Leserinnen und Leser dieser Ausgabe!

# Tofuburger statt Rindersteak?

**Köchin und Politikerin Sarah Wiener, Chefarzt Stephan Martin und SPIEGEL-Kolumnist Sebastian Maas diskutieren, ob wir wirklich ganz anders essen müssen, um unsere Gesundheit und den Planeten zu retten. Stellen auch Sie Ihre Fragen!**

In der nächsten Folge unserer digitalen Eventreihe SPIEGEL Deep Dive wollen wir Sie einladen, beim Thema Ernährung mitzudiskutieren. Verfolgen Sie das Gespräch online im Livestream und fragen Sie die Gäste von SPIEGEL-Moderator Philip Bethge, was immer Sie interessiert. Machen Kohlenhydrate tatsächlich dick? Welches Essen schadet dem Klima besonders? Können wir uns überhaupt gleichzeitig gesund und nachhaltig ernähren? Und: Sollte die Politik sich in unsere Gewohnheiten einmischen oder nicht?

**Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!**

---

**Am 5. September 2023 um 20 Uhr**



Melden Sie sich gratis  
mit dem QR-Code an.

---

Veranstaltung verpasst, hier finden Sie die Aufzeichnung:  
[www.spiegel.de/thema/spiegel-events](http://www.spiegel.de/thema/spiegel-events)

## Ernährung

Henning Kretschmer / DER SPIEGEL



Kaum etwas bewegt die Menschen so sehr wie ihr täglich Brot, kaum etwas ist so privat wie das eigene Essen. Gleichzeitig ächzt der Planet unter den Folgen der Nahrungsproduktion für acht Milliarden Menschen. Wie lässt sich die Welt ernähren, ohne die Welt zu zerstören? Das ist die Leitfrage dieser SPIEGEL-Ausgabe zum Thema Ernährung. Redakteur **Philip Bethge** hat das Heft konzipiert und zusammen mit **Nils Küppers** (Layout), **Lena Wöhler** (Bildredaktion), **Christian Eisenberg** (Grafik), **Lennart Hespeneheide** (Layout), **Dorothee Heincke** (Dokumentation), **Jörn Sucher** (Chef vom Dienst) und **Inka Recke** (Bildredaktion) verwirklicht. »Ernährung ist hochpolitisch und sehr emotional«, sagt Bethge, »es ist eine unbequeme Botschaft, aber jeder trägt Verantwortung, beim Einkaufen, beim Kochen, beim Genießen.« Auch in der SPIEGEL-Kantine haben die Kolleginnen und Kollegen die Wahl. Küchenchef Alfred Freeman bereitet dort täglich rund 750 Essen zu. Kürzlich tauschte er auf der Speisekarte das traditionell fleischlastige »Essen 1« gegen die vegane Option »Essen 4«. Vegan wird seither doppelt so häufig gewählt.

## Nestlé

Seite 52

Nestlé ist ein Gigant, beim Wasserverbrauch, beim Milcheinkauf, beim Plastikmüll; eine Verantwortung, der man nicht immer gerecht geworden ist. Verunreinigtes Milchpulver, Zuckerbomben im Portfolio und Wasserklaue sind die Schlagworte. Konzernchef Mark Schneider will das nun ändern: weniger Zucker, weniger Plastik, weniger CO<sub>2</sub>. Dafür mehr Gesundheit, mehr Bio, mehr Nachhaltigkeit. Wie das gehen soll? Die Redakteure **Kristina Gnirke** und Simon Book haben nachgefragt. Beide beobachten Nestlé seit Jahren, sprachen nun noch einmal mit Managern und Forschern, Verbraucherschützern und Kritikern. Gnirke besuchte ein Vorzeigeprojekt des Konzerns, die »Klima-Milchfarm« von Landwirt **Mario Frese**. Ihr Fazit: »Nestlé will vielerorts wirklich etwas ändern. Zu oft aber startet man sehr spät und traut sich kaum, offen damit umzugehen.«



Severin Wohlleben / DER SPIEGEL



Ines Janas / DER SPIEGEL

## Fastenklinik

Seite 114

Redakteurin **Fiona Ehlers** war schon zum Fastenwandern auf Sylt und zum Suppenfasten am Schliersee. Aber sie fastete noch nie so fürstlich wie am Bodensee, in der berühmten Klinik Buchinger Wilhelm, die der frühere Marinearzt Otto Buchinger vor mehr als 70 Jahren in Überlingen gegründet hat. Warum? Weil hier die Preise recht üppig sind, dafür, dass man ausschließlich Gemüsebrühe bekommt. Warum Menschen aus arabischen Ländern oder Übersee bis nach Überlingen pilgern, um sehr viel Geld auszugeben für »German discipline«, für Abführsalz, Einlauf und Leber-

wickel – und sich danach wie neugeboren fühlen –, erfuhr Ehlers am eigenen Leib: »Selten hatte ich so gute Gespräche und klare Gedanken, hörte so spannende Familiengeschichten des Buchinger-Clans – und dachte beim Fasten so wenig ans Essen wie hier.«

## Fotoprojekt

Kantine, Festivalgelände oder Speisewagen – wo essen Menschen wann was? Der Berliner Fotograf Marcus Glahn, 35, hat für den SPIEGEL Essensorte aufgesucht, seine Fotos gliedern dieses Heft. Die Recherche hatte für Glahn auch praktischen Wert. »Ich wusste nicht, dass viele Betriebskantinen öffentlich sind«, sagt er, »da könnte man eigentlich öfter mal essen gehen.«

Mehr zum Thema Ernährung gibt es auf SPIEGEL.de: Am 5. September diskutieren Köchin Sarah Wiener, Chefarzt Stephan Martin und Kolumnist Sebastian Maas bei SPIEGEL Deep Dive. Am 7. September spricht Markus Feldenkirchen in seinem »Spitzengespräch« mit Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir.

# Den Körper verstehen. Das Leben verlängern.

## JÖRG BLECH

### MASTERPLAN GESUNDHEIT

WAS KÖRPER UND GEIST BRAUCHEN, UM LANGE JUNG UND FIT ZU BLEIBEN

DVA

SPIEGEL Buchverlag

320 Seiten, gebunden · 26,00 €  
Auch als E-Book erhältlich.

**SPIEGEL-Bestsellerautor Jörg Blech** lüftet das Geheimnis der Gesundheit und legt den ultimativen Masterplan für Leib und Seele vor. Er räumt mit Mythen der Medizin auf und zeigt uns die wahren Bedürfnisse unseres Körpers. Denn die meisten Alterserkrankungen sind gar nicht vorbestimmt.

Acht einfache Regeln zeigen: Wer seinen Körper kennt, kann selbst mehr für seine Gesunderhaltung tun als die besten Ärzte.



Dasrill Roszandi / picture alliance / AA

# Guten Appetit!

**TITEL** Kultiviertes Fleisch, Quallenschnitzel, Bakterienpampe aus dem Bioreaktor – was isst die Menschheit 2050? Der prekäre Zustand der Erde erfordert eine radikale Ernährungswende. Forscher suchen neue Wege zu einer nachhaltigen und zugleich gesunden Ernährung für alle. Das Versprechen: Es soll lecker bleiben. | 8



Michael Kochis / DER SPIEGEL

**Anja Carlsohn**  
Die Ökotrophologin weiß, was Sportler und Sportlerinnen essen sollten – und was nicht. | 94



Alexandra Pollina / DER SPIEGEL

**Christian Rach**  
Der Promi-Koch hält nichts von Essverböten und will die Leute bei ihren Geföhlen packen. | 18



Screenshot / @fitgreenmind / TikTok

**Maya Leinenbach**  
Die Foodfluencerin brutzelt auf TikTok und erreicht damit ein Millionenpublikum. | 118

**TITEL**

**8 | Nachhaltigkeit** Wie lässt sich die Welt ernähren, ohne sie zu zerstören? Die neue Vision eines globalen Ernährungssystems

**18 | Ernährungswende** Promi-Koch Christian Rach im SPIEGEL-Gespräch über Genuss und Verzicht

**DEUTSCHLAND**

**6 | Leitartikel** Essen ist sehr privat. Weshalb trotzdem darüber gesprochen werden muss und ein nachhaltiger Speiseplan Spaß machen kann

**22 | Bundestagskantine: Kraftriegel für die Volksvertreter**

**24 | Agrarwende** Warum unter dem grünen Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir so wenig vorangeht

**27 | Landwirtschaft** SPIEGEL-Gespräch mit Cem Özdemir über grüne Denkverbote und mühsame Kompromisse mit den Bauern

**30 | Essen und Politik** Beobachtungen aus dem bayerischen Wahlkampf

**32 | Essay** Sebastian Maas über Kochen ohne Kohle und Armut in Deutschland

**34 | Gesellschaft** So schlecht ist deutsches Krankenhausessen. Geht es auch besser?

**37 | Bürgerbeteiligung** Was der Bürgerrat Ernährung leisten soll

**38 | Wurstrangliste** Verneigung vor einem unterschätzten Kulturgut, der deutschen Wurstigkeit

**REPORTER**

**40 | Eurocity-Kellner: Der Speisewagen ist seine Bühne**

**42 | Haute Cuisine** Die Kochlegende Alain Ducasse und die zeitlose Philosophie der französischen Spitzenküche

**48 | Homestory** Gefährliches Abenteuer Pilze sammeln

## WIRTSCHAFT

**50** | **Betriebsrestaurants:** Feinschmecker am Bau

**52** | **Unternehmen** Nestlé ernährt die Welt – immer noch zu süß, zu fett, zu klimaschädlich

**56** | **Schnellrestaurants** Die wundersame Renaissance von McDonald's und Co.

**58** | **Weinwirtschaft** Warum sich Investoren auf deutsche Trauben stürzen

**61** | **Karrieren** Landwirtin aus Leidenschaft

## AUSLAND

**64** | **Ukraine:** Schnibbeln für die Lebensretter

**66** | **Genuss** Wiener Katzenschroa, scharfes China: eine kulinarische Reise um die Welt

**72** | **Hunger** SPIEGEL-Gespräch mit Martin Frick vom Welternährungsprogramm über den Ukrainekrieg und Hilfe zur Selbsthilfe

**75** | **Umwelt** Der Guide Michelin verleiht nun auch grüne Sterne

**76** | **Spirituosen** Der schwierige Weg zum nachhaltigen Whisky

## LEBEN

**78** | **Markthalle Neun:** Im Bauch von Berlin

**80** | **Leute** Der Bodybuilder Ralf Moeller und sein verqueres Verständnis von veganer Ernährung

**83** | **Gleichberechtigung** Warum es Spitzenköchinnen so schwer haben in Deutschland

**84** | **Trendforschung** Was wollen wir trinken? Keinen Alkohol

**86** | **Medizin** Der erstaunliche Erfolg des NDR-TV-Arztes Matthias Riedel

**89** | **Küchenpioniere** Heute gibt's mal Grillen

**90** | **Meeresfrüchte** Schwedens erfolgreichste Austerntaucherin

## SPORT

**92** | **Special Olympics:** Sieben Tonnen Reis

**94** | **Nachtanken** Interview mit der Ökotrophologin Anja Carlsohn über die richtige Ernährung beim Sport

**98** | **Rekorde** Das Hotdog-Wettfuttern von Coney Island

## WISSEN

**100** | **Essen im Gehege:** Wir Tiere vom Bahnhof Zoo

**102** | **Gesundheit** Abnehmen, aber richtig. Wie sich die Diätindustrie neu erfindet

**106** | **Aquakultur** Das Lachsproblem: Kann man den beliebtesten Speisefisch der Deutschen noch mit gutem Gewissen essen?

**109** | Ein Berliner Start-up produziert Thunfisch-Alternativen aus Algen

**110** | **Essay** Hilmar Schmundt über Gastrosophie und die Not des körperlosen Geistes

## KULTUR

**112** | **Musikfestivals:** Solange der Magen mitmacht

**114** | **Luxusfasten** Besuch in der Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee

**118** | **Netzwerk** TikTok, Instagram und Co.: das beste Kochbuch der Welt

**120** | **Stil** Arbeitsplatten aus Marmor, Kühlschränke mit Voice-Command – warum Luxusküchen boomen

**122** | **Ernährungsgeschichte** Interview mit dem Historiker Uwe Spiekermann über die Essgewohnheiten der Deutschen

**124** | **Fotostrecke** »Real Talk«: So essen wir wirklich

**130** | **Nachruf** Auf Nimmerwiedersehen, liebe Diät

Impressum, Leserservice | 129



Moises Saman / Magnum Photos / Agentur Focus

## Der Jahrhundertkoch

Alain Ducasse ist der Meister des Gastmahls à la française, ein Zauberer der Küche, der für Prinzessinnen und Präsidenten kocht. Unser Reporter hat sich aufgemacht, ihm in die Seele zu schauen. | 42



Jost Schowe / DER SPIEGEL

## Berufung Bäuerin

Wer wird denn heute noch Landwirtin? Cecilia Abel, Katharina Leyschulte und Maria Mundry haben die Ärmel hochgekrempelt und scheuen weder Matsch noch Melkmaschinen. | 61



Jerome Delav / AP

## Not durch Krieg

Die Welt verliert den Kampf gegen den Hunger. Warum das so ist, was Putin damit zu tun hat und wie hungernden Menschen geholfen werden kann, sagt Martin Frick vom Welternährungsprogramm. | 72

# Schuldig

**LEITARTIKEL** Mehr als 50 Jahre lang habe ich Fleisch geliebt. Heute weiß ich: Anders zu essen ist eine Chance. Mit Verzicht hat ein nachhaltiger Speiseplan nichts zu tun. Im Gegenteil.



Maren Amiri / DER SPIEGEL

**D**ie Faktenlage ist unstrittig. Wer weniger Fleisch isst, lebt gesünder und schont den Planeten. Rund elf Prozent der menschengemachten Klimagase entstehen bei der globalen Nutztierhaltung, schätzt die Uno. Die Herstellung von Steaks und Würsten trägt mehr zur Erderwärmung bei als der gesamte private Auto- und Flugverkehr. Entwaldung, Wüstenbildung, Wasserknappheit, Artensterben, Hunger – all das wird auch dem gewaltigen Fleischkonsum der Menschheit angelastet.

Was wäre die Alternative? Knuspriger Sesam-Tofu mit scharfem Kokos-Limetten-Dressing und Spinat vielleicht. Oder karamellisierte Kochbananen mit Bohnen und Frühlingszwiebeln. Oder oder oder. Schwierig ist das nicht.

Doch Essen ist etwas sehr Privates. Niemand möchte sich sagen lassen, was auf dem Teller landet. Die Grünen haben das 2013 mit ihrem Vorschlag für einen Veggie-Tag schmerzlich erfahren. Verbotskultur führt zu nichts. Trotzdem muss über Ernährung gesprochen werden. Vielleicht anders. Vielleicht privater. Hier ist meine Geschichte.

Ich, Jahrgang 1967, bekenne mich schuldig. Wider besseres Wissen habe ich bis zu meinem 54. Lebensjahr Steaks gegrillt, Frikadellen geliebt, Currywürste gemampft, als gäbe es kein Morgen. Und ich, wir, meine Generation hat keine Ausrede. Wir wissen schon sehr lange, was auf die Erde zukommt.

»Experten haben ausgerechnet, dass der durchschnittliche Temperaturanstieg bis zum Jahre 2050 etwa zwei bis drei Grad betragen wird.« So sagte es der Forscher Hoimar von Ditfurth 1978 in der ZDF-Sendung »Der Ast, auf dem wir sitzen«. 45 Jahre später brennt Rhodos, und

die sengende Sonne erhitzt das Landesinnere Spaniens auf Extremwerte von bis zu 60 Grad Celsius.

Jahrzehntelang habe ich so getan, als hätte ich damit nichts zu tun. Dann stellte ich meinen Speiseplan um. Heute weiß ich: Es ist die einfachste Möglichkeit, die eigene Ohnmacht zu überwinden. Und: Mit Verzicht hat ein nachhaltiger Speiseplan nichts zu tun. Im Gegenteil: Mehr Pflanzen zu essen ist reines Vergnügen.

Auch mein Widerstand war zunächst groß. Schon Anfang der Nullerjahre schrieb ich im SPIEGEL über die verheerenden Auswirkungen der Rinderzucht auf den Planeten. »Trommelfeuer der Hufe« hieß der Artikel. Ich echote darin die Thesen des US-Autors Jeremy Rifkin, der in seinem Buch »Beyond Beef« das »Imperium der Rinder« auf dieser Erde geißelte.

Fortan lebte ich in dem Widerspruch, forsch für eine Ernährungswende zu argumentieren und zugleich fast täglich Kotelett, Wurst oder Schinken zu essen. Es sollte noch fast 20 Jahre dauern, bis meine Tochter beschloss, auf Fleisch zu verzichten. Sie war damals 16 Jahre alt. Ich muss ihr unendlich dankbar sein.

Denn seither hat sich ein innerer Widerspruch gelöst. Es geht dabei nicht um Extremismus. Ich bin weder strikter Vegetarier noch Veganer geworden. Doch Fleisch kommt nur noch wenige Male im Jahr auf den Tisch, und dann ist es von besonderer Qualität. Nun geht es mir besser. Denn, seien wir ehrlich: Das schlechte Gewissen war ja da. Den Tieren gegenüber, die in der Massentierhaltung gequält werden; der biologischen Vielfalt gegenüber; vor allem der nächsten Generation gegenüber.

Meine Generation hat große Schuld auf sich geladen. Das anzuerkennen ist schmerzlich. Doch die Katharsis ist befreiend. Sie ermächtigt, aktiv zu werden für eine lebenswerte Zukunft.

Ist dann die Ohnmacht überwunden, fängt das Abenteuer an. Denn jenseits der Fleischküche tut sich eine Welt voller Köstlichkeiten auf. Bald fällt die private Ernährungswende erstaunlich leicht. Auf Flugzeug oder Auto zu verzichten, ist ungleich schwieriger und mit Verzicht verbunden. Anders bei der Ernährung: Für mich hat eine kulinarische Entdeckungsreise begonnen, die immer noch andauert. Soziale Medien wie TikTok können dabei helfen. Eine Horde gut gelaunter Foodfluencer treibt dort die nachhaltige Küchenrevolution voran.

»Es muss eine Bewegung entstehen«, sagt Promikoch Christian Rach im SPIEGEL-Gespräch. Richtig so. Der Wandel ist überfällig, und es schmerzt zu sehen, wie stark der innere Widerstand vieler Menschen noch ist. Dabei war persönliches Handeln schon immer Keimzelle für Weltveränderung. Deutschland ist Vorbild für viele Länder. Was jeder Einzelne von uns tut, ist nicht egal.

Deshalb: Werden Sie Teil einer Bewegung. Und probieren Sie doch mal glasierte Shiitake-Pilze mit Ingwer, Sesamöl und Pak Choi, dem herrlichen Chinesischen Blätterkohl. Sie werden staunen, wie gut sich das anfühlt.

Philip Bethge

**Ist die Ohnmacht erst überwunden, fängt das Abenteuer an. Eine Welt voller Köstlichkeiten tut sich auf.**

# DER SPIEGEL

## Ihre Empfehlung zählt und wird belohnt

Werben Sie eine neue Leserin oder einen neuen Leser – und wir bedanken uns mit einer Prämie in Höhe von €170,- bei Ihnen!



### €-170-Amazon-Gutschein

Über eine Million Bücher sowie DVDs, Technikartikel und mehr zur Auswahl.

Prämie  
zur Wahl

### €170,- Prämie

Erfüllen Sie sich selbst oder Ihren Lieben einen besonderen Wunsch!



**Einfach jetzt bestellen:**

 [abo.spiegel.de/170](http://abo.spiegel.de/170)

oder telefonisch unter: 040 3007-2700

DER SPIEGEL zum Vorzugspreis von nur €5,90 statt €6,40 im Einzelkauf.



# DIE .. ERNÄHRUNGS- WENDE



**NACHHALTIGKEIT** Die Art, wie die Menschen essen, macht sie krank. Die Art, wie sie ihre Nahrung herstellen, lässt den Planeten erkranken. Eine Revolution auf dem Teller ist notwendig. Sie wird eine der größten Herausforderungen unserer Zeit.





**W**er nach einer Lösung des Welternährungsproblems sucht, würde wohl zuletzt in Mäkylän metsä suchen. Doch eben dort, in einem an der Umgehungsautobahn gelegenen Vorort von Helsinki, hat Pasi Vainikka die Zentrale des Start-ups Solar Foods eingerichtet. Im Labor der Firma brauen er und seine Mitstreiter eine goldgelbe Brühe, mit der sie dereinst die Menschheit zu ernähren hoffen.

Herzstück des Unternehmens ist ein kaum mehr als mannshoher Kessel. Ein Bullauge gibt den Blick frei auf eine im Innern des Kessels brodelnde Flüssigkeit mit wahrhaft magischen Eigenschaften: Wie im Märchen »Der süße Brei« quillt sie und mehrt sich unermüdlich. Alle 72 Stunden verdoppelt sich das Volumen. Abgepumpt und getrocknet wird daraus ein senfgelbes Mehl, das zu 70 Prozent aus Eiweiß besteht und das zu 100 Prozent essbar ist. »Solein« haben die Solar-Foods-Pioniere ihr Produkt getauft.

In dem Kessel leben Bakterien der Gattung Xanthobacter. Vainikka und sein Team haben sie aus Bodenproben isoliert. Unter den Abermilliarden der im Erdboden erhaltenen Bakterien haben sie solche ausgewählt, die nährstoffreich und zugleich pflegeleicht sind – vor allem aber solche, die ihre Energie allein aus der Verbrennung von Wasserstoff gewinnen. Um die Vermehrung der Mikroben sicherzustellen, reicht es deshalb, dieses Gas vermischt mit Kohlendioxid in den Fermenter einzuleiten.

In einem Winkel des Kesselraums tüftelt ein Techniker. Sein Ziel: Fermenter in Leichtbauweise zu entwickeln. Geldgeber ist die europäische Raumfahrtagentur Esa. Sie will testen lassen, ob sich Astronauten im All ihr Essen künftig mittels der finnischen Bakterientechnik selbst brauen könnten. »Trocknen würde man das Produkt dann allerdings nicht«, erklärt Vainikka. In der Schwerelosigkeit verbiete es sich, mit Mehl zu hantieren.

Doch Manna für Mars-Reisende herzustellen ist für die Leute von Solar Foods ohnehin eher nebensächlich. Sie haben Größeres im Sinn: Sie wollen die Besatzung des Raumschiffs Erde mit Proviant versorgen.

Schon haben Ernährungswissenschaftler der Firma aus dem Bakterienmehl Grundnahrungsmittel für die Küche der Zukunft hergestellt: sämigen Frischkäse, proteinreiche Milch, körnigen Hackfleischersatz und eine überraschend wohlschmeckende Eiscreme, alles im typischen Goldgelb von Xanthobacter. »Die Bakterien produzieren Beta-Carotin, denselben Farbstoff, der auch Möhren ihre Farbe gibt«, erklärt Vainikka.

Umweltschützer feiern das Bakterien-Food aus dem finnischen Fermenter als Durchbruch. Der britische Aktivist George Monbiot hält das senfgelbe Solein aus Helsinki sogar für die »vielleicht bedeutsamste je entwickelte Umweltechnologie«. Er ist überzeugt davon, dass sich in dem Vorort von Helsinki »der Anfang vom Ende der Landwirtschaft« vollzieht. Der Brei aus dem Solar-Foods-Labor könne die Menschheit aus ihrer Abhängigkeit vom Ackerbau befreien.

Das mag allzu überschwänglich klingen. Nicht einmal Vainikka selbst erwartet, dass sein goldgelbes Pulver ausreicht, um das Welternährungsproblem zu bewältigen. Doch dass dieses Problem besteht und dass es dringend nach einer Lösung verlangt, steht außer Zweifel. Mit beängstigender Geschwindigkeit steuert die Welt in eine Ernährungskrise.

Fast Food, Softdrinks, Pizza, Burger, viel Fleisch und wenig Gemüse – weltweit vereinheitlicht sich die Kost, und diese neue, globalisierte Ernährung ist weder nachhaltig noch gesund. Die Lage ist vertrackt: Die Art, wie die Menschen essen, macht sie krank. Die Art, wie sie ihre Nahrung herstellen, lässt den Planeten erkranken.

Längst ist den Experten klar: Eine Revolution auf dem Teller ist überfällig. Wenn die Menschheit die Erde nicht zugrunde richten will, wird sie neue Wege finden müssen, sich nachhaltig und gesund zu ernähren. Eine gewaltige Anstrengung steht an: Es wird die größte Herausforderung des 21. Jahrhunderts sein. Die Energieende ist gemessen daran bloßes Vorgeplänkel.

Schon im Jahr 1997 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO die Adipositas zur Epidemie ausgerufen. 26 Jahre später gelten zwei Milliarden Menschen, ein Viertel der Weltbevöl-

**WELTERNÄHRUNG** Die moderne Landwirtschaft ist zum Fluch geworden. 20 bis 40 Prozent der globalen Landflächen gelten als geschädigt. Können im Labor erschaffene Lebensmittel wie das Bakterienmehl der Firma Solar Foods Abhilfe schaffen?

kerung, als fettleibig oder übergewichtig. Ernährungsbedingte Krankheiten sind zu einer der führenden Todesursachen aufgestiegen.

In Europa werden 13 Prozent aller Todesfälle auf Übergewicht und Fettleibigkeit zurückgeführt. In Deutschland sind es jedes Jahr rund 100.000 Menschen. Das sind mehr, als zum Höhepunkt der Pandemie an Corona gestorben sind. Ein Dutzend Krebsarten, darunter das Speiseröhren-, das Dickdarm- und das Nierenkarzinom, werden mit Adipositas in Verbindung gebracht. Das »metabolische Syndrom«, gekennzeichnet durch Kombinationen aus Fettleibigkeit und weiteren Merkmalen wie erhöhtem Blutdruck, schlechten Cholesterinwerten und Diabetes, ist zur Seuche der Moderne geworden.

Geschürt wird die Epidemie von den Entwicklungsabteilungen der Lebensmittelindustrie. Dort arbeiten Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen daran, durch einen raffinierten Mix aus Zucker, Fett, Salz und Geschmacksverstärkern die Appetitkontrolle der Konsumenten zu überlisten. Während die Ärzte den Übergewichtigen Fitness, Gemüse und Ballaststoffe verordnen, schreit die Reklame sie mit süßen und fetten Verlockungen an. Adipositas ist eine ansteckende Krankheit, die Lebensmittelkonzerne und PR-Agenturen spielen die Rolle der Überträger.

Und nichts deutet auf Besserung hin. Im Gegenteil: In ihrem jüngsten Europa-Report zur Adipositas konstatierte die WHO, dass inzwischen mehr als jeder zweite Europäer unter Übergewicht leidet. In Deutschland sind es fast 60 Prozent der Erwachsenen. Während der Kontaktperrre der Coronazeit haben sich die Menschen noch zusätzliche Pfunde angefressen. Auch knapp ein Drittel der Kinder und Jugendlichen ist betroffen. Für sie sind die Aussichten besonders düster. Denn wer schon als Kind zu viele Kilos auf die Waage bringt, findet als Erwachsener nur schwer zurück zum Normalgewicht.

Überhaupt lässt der WHO-Bericht nur wenig Grund zur Hoffnung. In keinem Land Europas sei absehbar, so heißt es da, dass der Trend zu immer mehr Übergewichtigen bis 2025 gestoppt sein werde.

Und die Epidemie grassiert nicht nur in der westlichen Welt. Drastisch zeigt das zum Beispiel die Entwicklung im Pazifik. Auf den Inseln der Südsee leben inzwischen die dicksten Menschen der Welt. Das Durchschnittsgewicht in Samoa etwa liegt bei 95 Kilogramm. Nur 200.000 Einwohner zählt das Land, doch das reicht, um eine eigene Fußklinik zu unterhalten. Geschwüre, absterbende Zehen, Blutvergiftungen: Behandelt werden, oftmals durch Amputation, fast ausschließlich die Folgen von Diabetes und Adipositas.

Der Mensch des 21. Jahrhunderts hat sich damit in eine paradoxe Lage manövriert: Um sich selbst überfressen zu können, hungert er den ihn nährenden Planeten aus. Längst ist die moderne Landwirtschaft – mit ihrer Flut von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln, mit ihren gewaltigen Ernte- und Pflugmaschinen

und vor allem mit ihrer Massentierhaltung und ihrer maßlosen Viehwirtschaft – zum Fluch geworden. Nicht nur Industrie, Bergbau und Verkehr bedrohen die Natur. Mehr noch setzen ihr die Bauern zu.

Nur langsam sickert diese Einsicht ins öffentliche Bewusstsein. Noch steht der Klimawandel im Zentrum der globalen Umweltdebatte. Alle Aufmerksamkeit richtet sich auf die Abhängigkeit von den fossilen Brennstoffen und den Ausstoß des Treibhausgases CO<sub>2</sub>.

Tatsächlich aber ist der Ausstieg aus Kohle, Öl und Gas geradezu ein Kinderspiel verglichen mit dem Ausstieg aus der modernen Landwirtschaft. Denn es gibt regenerative Energieformen, die die fossilen Brennstoffe ersetzen können. Eine Alternative zum Acker aber gibt es nicht. Der Mensch kann nicht überleben, ohne Land zu bestellen. Und das ist, wenn die Erträge für die Ernährung der Menschen reichen sollen, unweigerlich mit vielfältigem Stress verbunden, der das irdische Ökosystem aus dem Lot bringt.

Artensterben, Umweltgifte und Überdüngung: In der Gemeinde der Erdsystemforschenden hat es sich eingebürgert, die menschlichen Eingriffe in die Natur in verschiedene Kategorien einzuteilen. Neun »planetare Grenzen« haben die Wissenschaftler identifiziert, die zu überschreiten das globale Gleichgewicht gefährden könnte. Das berühmte 1,5-Grad-Ziel der Klimaschützer bezieht sich nur auf eine dieser Grenzen. Die Bauern aber wirken an mindestens sechs Fronten zum Schaden des Planeten mit:

#### KLIMA

Die Landwirtschaft trägt maßgeblich zur globalen Erwärmung bei. Rund ein Viertel aller Treibhausgasemissionen stammt aus der Forst- und Landwirtschaft. Hier schlägt unter anderem das klimaschädliche Methan zu Buche, das sich in großen Mengen in den Mägen von Rindern und Schafen bildet. Hinzu kommt Lachgas, ein besonders potentes Treibhausgas, das bei der mikrobiellen Zersetzung von Gülle und anderen Düngemitteln entsteht. Agrarbedingtes Lachgas allein erwärmt die Erde mehr als alle Emissionen der weltweiten Luftfahrt zusammengenommen.

#### BÖDEN

Der Verlust von Erdreich zählt zu den großen, weithin unbeachteten Katastrophen der Gegenwart. 20 bis 40 Prozent der Landflächen auf der Erde gelten als geschädigt. Verloren geht damit ein kostbares Ökosystem, kaum weniger komplex als dasjenige der Tropenwälder, kaum weniger artenreich als das der Korallenriffe. In einem Kubikmeter gesunden Bodens leben Hunderte von Regenwürmern, Tausende von Insektenlarven und Millionen von Fadenwürmern. Hinzu kommen Myriaden von Springschwänzen, Raubmilben, Asseln und Tausendfüßern.

Mit Landmaschinen, Kunstdünger und Unkrautvernichtungsmitteln greift der Landwirt

in diesen empfindlichen Lebensraum ein. Auf dem Acker wird die Krume durchwühlt, verdichtet, überdüngt, verseucht, ausgelaugt und versalzen. Alljährlich geht weltweit ein Terrain der Größe Ostdeutschlands verloren. Im Boden enthalten sind große Mengen Kohlenstoff, die bei seiner Schädigung in Form von Kohlendioxid in die Atmosphäre gelangen.

#### STICKSTOFF

Auch das Ausmaß, in dem Düngemittel nicht nur die Böden und die Gewässer belasten, sondern das gesamte Ökosystem Erde aus dem Lot bringen, ist bisher nicht im öffentlichen Bewusstsein angekommen. Rund 120 Millionen Tonnen Stickstoff werden pro Jahr industriell als Kunstdünger nutzbar gemacht. Zwei Prozent des Welt-Energieverbrauchs gehen dafür drauf.

Die Industrie fixiert damit fast so viel Stickstoff wie alle irdischen Bakterien zusammen. Der Mensch ist zum dominierenden Faktor im Kreislauf dieses für das Leben grundlegenden Elements geworden. Die Natur wird mit Nährstoff geflutet, überdüngte Flüsse, Seen und Küstenmeere kippen um.

#### GIFTSTOFFE

Die Schädlings- und Unkrautvernichtungsmittel, die Landwirte auf ihren Feldern versprühen, stellen eine weitere Belastung der Natur dar. So gelten Insektizide als eine der Ursachen des Bienensterbens. Dieses wiederum ist nur Teil eines viel größeren Problems: des dramatischen Rückgangs der Insekten.

Deren Biomasse, so vor sechs Jahren der erschreckende Befund der sogenannten Krefelder Studie, war binnen 27 Jahren um 76 Prozent zurückgegangen. Seither mehren sich die Indizien dafür, dass es sich um ein weltweites Phänomen zu handeln scheint. Der Verlust der Insekten aber bedeutet ein Desaster: Sie dienen Fröschen, Vögeln und Fledermäusen als Futter, sie bestäuben Pflanzen, und ihre Larven tragen zur Verrottung im Boden bei. Wenn sie schwinden, bricht in vielen Ökosystemen eine tragende Säule weg.

#### MIKROPLASTIK

Kaum bekannt ist, dass Landwirte auch zur Verbreitung winziger Plastikpartikel – eine weitere der großen Umweltkrisen – ihren Teil beitragen. Düngemittel werden mit Kunststoff beschichtet, kleine Fetzen von Mulchfolien und Silageplanen lagern sich im Ackerboden ein, und Textilfasern aus Klärschlamm gelangen ins Erdreich. Es mutet an wie ein Schildbürgerstreich: Erst wird im Klärwerk das Mikroplastik, das beim Waschen von Polyesterkleidung entsteht, aus den Abwässern herausgefiltert, dann wird es zur Düngung wieder auf die Felder verteilt.

#### LEBENSRAUMZERSTÖRUNG

Seinen wohl schwerwiegendsten Einfluss auf den Planeten aber übt der Ackerbau aus, indem er immerfort zunimmt. Um netto rund eine Million Quadratkilometer hat sich die



Dusan Zidar / PantherMedia (l.); Martesa Besudenhout / Design Pics / IMAGO (r.)

**GESUNDHEIT** Mehr Obst, Nüsse und Gemüse, weniger Fleisch, weniger Zucker: Forscher haben eine »planetare Gesundheitsdiät« vorgeschlagen, die gut für Mensch und Erde sein soll. Mit dem, was die Deutschen essen, hat sie wenig zu tun.

landwirtschaftliche Anbaufläche auf Erden in den vergangenen 60 Jahren vergrößert. Vor allem auf der Südhalbkugel setzt sich der Trend noch immer fort. Von einer »Veränderung der Landnutzung« sprechen die Erdsystemforscher, wenn brasilianischer Regenwald in Weideflächen oder indonesischer Dschungel in Palmölplantagen verwandelt wird. Tatsächlich bedeutet die »Umnutzung« die Vernichtung von Lebensraum für unzählige Tiere. Weltweit ist das sechste große Artensterben der Erdgeschichte in Gang gekommen. Und die Landwirtschaft treibt es voran.

Mehr als acht Milliarden Menschen muss diese Landwirtschaft schon heute ernähren, und jedes Jahr werden es rund 65 Millionen mehr. Zwar hat sich das Wachstum der Weltbevölkerung verlangsamt, doch Anlass zur Hoffnung gibt das nicht. Denn die wahre Bevölkerungsexplosion findet nicht mehr in den Städten, sondern in den Ställen statt.

780 Millionen Schweine, 1,6 Milliarden Rinder und 33,1 Milliarden Hühner leben auf der Erde unter der Obhut des Menschen. Wie drastisch die Viehzucht das Antlitz des Planeten verändert hat, wird deutlich, wenn man die Haus- zu den Wildtieren ins Verhältnis setzt: Die Biomasse allen Geflügels in Tierhaltung beträgt knapp das Dreifache aller

Wildvögel, die Gesamtheit aller Schweine, Rinder und Schafe bringt sogar das 15-Fache der in Wildnis lebenden Säugetiere auf die Waage.

Und das Missverhältnis wird mit jedem Tag krasser – weil die Wildnis, und damit der natürliche Lebensraum, schrumpft und zugleich der Fleischkonsum des Menschen weiterhin wächst. Zwar stagniert er inzwischen in Europa und Amerika auf zum Teil absurd hohem Niveau – in den USA liegt er bei mehr als 100 Kilogramm pro Jahr –, aber der Rest der Welt holt rasant auf.

Fleisch ist hochwertige Kost, Muskeln bestehen aus bestem Protein. Erst der Verzehr von gebratenem Fleisch, so vermuten Paläoanthropologen, erlaubte dem Homo sapiens den Aufstieg zur Weltherrschaft. Nun könnte der Hunger nach immer noch mehr Fleisch seinen Niedergang beschleunigen. Denn kaum etwas setzt den Planeten so sehr unter Stress wie die industrielle Tierproduktion.

Nicht nur ist die Viehhaltung mit der Entstehung von besonders vielen klimaschädlichen Treibhausgasen verbunden. Sie trägt auch maßgeblich zur Zerstörung von Naturlandschaften bei. Denn all die vielen Tiere müssen fressen, und sie fressen viel: Mehr als die Hälfte der Getreideernte in Deutschland

wird verfüttert. Rund 70 Prozent aller landwirtschaftlich nutzbaren Flächen weltweit dienen der Fleischproduktion.

Bei alledem ist das viele Fleisch nicht einmal gesund. Zwar bietet es, in Maßen verzehrt, eine besonders nahrhafte Form der Kalorien. In größeren Mengen jedoch ist Fleisch gesundheitsschädlich, besonders wenn es, etwa in Wurstwaren oder Fertigprodukten, mit Salz, Nitrat, Nitrit oder anderen Konservierungsmitteln haltbar gemacht ist.

Fettleibigkeit, Bluthochdruck und Diabetes zählen zu den möglichen Folgen übermäßigen Fleischkonsums. In einer Ernährungsstudie mit mehr als 130.000 Teilnehmern und Teilnehmerinnen zeigte sich, dass sich der Tod durch Umsteigen auf pflanzliche Proteine signifikant verzögern lässt.

Als besonders bedenklich gilt das »rote Fleisch« von Säugetieren wie Rind, Schwein und Lamm. In verarbeiteter Form stuft es die Internationale Agentur für Krebsforschung als krebserregend ein. Ein unabhängiges Wissenschaftlergremium führt jährlich 50.000 Krebstote auf den Konsum von rotem Fleisch zurück.

Das Filet Mignon steht damit sinnbildlich für die Ernährungsfalle, in der der Mensch gefangen ist: Gerade das Rind ist ein beson-



Immanuel Denker / ETH Zürich (l); Jiming Li / Shutterstock (r)

**PRECISION FARMING** Der Green Deal der EU sieht vor, den Einsatz von Pestiziden bis 2030 zu halbieren. Ingenieure entwickeln Agrarroboter wie diesen Jät-Automaten, der Felder ganz ohne Pestizide von Unkraut befreien kann.

ders schlimmer Umweltschädling, sein Fleisch gefährdet die Gesundheit – und dennoch zahlen die Kunden höchste Preise für ein gutes Rindersteak. Zu verführerisch sind die würzig-herben Röstaromen, die es auf dem Grill verströmt.

Die Lage mutet aussichtslos an. »Wenn es uns nicht gelingt, den ökologischen Fußabdruck unserer Ernährung drastisch zu senken, dann werden wir binnen weniger Jahrzehnte zusehen, wie die Biodiversität und die Lebensräume global zu kollabieren beginnen«, warnt Harvard-Wissenschaftler Samuel Myers von der Planetary Health Alliance, einem Forscherbund, der die Auswirkungen von Umweltveränderungen auf die Gesundheit untersucht.

Doch ist eine solche Rettung überhaupt noch möglich? Gibt es einen Ausweg aus dem Ernährungsdilemma, in das die Menschheit mit wachsender Geschwindigkeit steuert? Das sind Fragen von ungeheurer Tragweite. Fragen, die das Schicksal des Planeten Erde berühren. Um Antworten zu suchen, haben sich 37 weltführende Experten aus 16 Ländern unter Regie der Stockholmer Stiftung EAT zusammengesetzt. Gemeinsam haben sie eine Strategie für die zukünftige Ernährung der Menschheit ausgearbeitet.

Der Bericht, den die EAT-Kommission im Jahr 2019 im Fachblatt »Lancet« veröffentlicht hat, enthält drastische Sätze, wie sie eigentlich ungewöhnlich für nüchterne Wissenschaftler sind: »Essen gefährdet den Menschen und den Planeten«, heißt es da. Und: »Wenn wir nicht handeln, werden heutige Kinder eine schwer geschädigte Welt erben.« Ungesunde Ernährung bedeute ein »größeres Risiko für Krankheit und Tod als unsicherer Sex, Alkohol, Drogen und Tabak zusammengekommen«. Zugleich sei die Lebensmittelproduktion »die wichtigste Triebkraft der globalen Umweltzerstörung«.

Aber die EAT-Kommission wartet auch mit einer Hoffungsbotschaft auf: Ein Umsteuern, so die Experten, sei machbar. Sie empfehlen eine neue »planetare Gesundheitsdiät«, mit der die nachhaltige Ernährung von künftig voraussichtlich zehn Milliarden Menschen möglich sei. Und obendrein sei diese neue Diät weitaus gesünder als die heutige. Jeder fünfte vorzeitige Todesfall weltweit lasse sich durch eine entsprechende Umstellung der Essgewohnheiten vermeiden, elf Millionen Menschenleben pro Jahr könnten so gerettet werden.

Eine globale Ernährungswende, heißt es weiter, sei nicht nur möglich, sondern auch

dringend nötig: Das Essen sei der »wirksamste Hebel«, um die Erde auf einen Weg langfristiger Stabilität zu lenken. Allerdings: Erforderlich sei ein »radikaler Umbau des Ernährungssystems«, wie ihn die Menschheit nie zuvor in solchem Umfang und solcher Geschwindigkeit durchgemacht habe.

Mehr Obst, Nüsse und Gemüse, weniger Fleisch und weniger Zucker: Auf den ersten Blick erscheint die planetare Gesundheitsdiät vertraut. Genau das entspricht den Empfehlungen aller Ernährungsberater. Wer jedoch die Mengenangaben auf dem Speiseplan studiert, den die Kommission der Menschheit verordnet, dem wird rasch angst und bange: Mit dem, was etwa die Deutschen derzeit essen, hat das wenig zu tun.

Täglich 84 Gramm tierisches Protein werden dem Menschen demnach zugebilligt, derzeit isst ein DurchschnittsEuropäer gut das Doppelte. Den Rind- und Schweinefleischkonsum gelte es gar auf ein Fünftel zu reduzieren. Auch die Kartoffeln werden weitgehend vom Speisezettel verbannt. Im Gegenzug wird der Gemüse- und der Obstanteil auf dem Teller verdoppelt. Bohnen soll es künftig sogar in fünffacher Menge geben. Nüsse schließlich kann man sich der Kommission zufolge gar nicht genug ins Müsli schaufeln: Empfohlen

wird hier das 20-Fache der derzeit in Europa durchschnittlich konsumierten Menge.

Das heißt: Mit einem ordentlichen Steak am Sonntag ist die Wochenration Fleisch aufgebraucht. Den Rest der Woche gibt es vegetarische Kost. Keine Leberwurst, keine Pizza Salami, kein Bolognese. Auch beim Käse heißt es: kürzertreten. Den Proteinbedarf decken ja die Bohnen.

Zur Anschauung hat die EAT-Kommission ihrem Bericht Fotos von einem guten Dutzend Mahlzeiten beigelegt, die den Vorgaben der planetaren Diät entsprechen. Sie sehen alle bunt, gesund und schmackhaft aus. Von allem Deftigen aber gilt es Abschied zu nehmen. Werden die Menschen bereit sein, sich einem solchen Regime zu unterwerfen?

Klar ist: Mit Zwang wird man die neue Diät nicht durchsetzen können. Die Küche zählt zur Privatsphäre, in die sich die Menschen von der Politik nicht werden hineinregieren lassen. Schon beim Thema Heizen regte sich heftiger Widerstand, beim Thema Essen würde es offenen Aufruhr geben.

Doch kann es stattdessen mit Überzeugung gehen? Die Herausforderung ist gewaltig. Denn Essgewohnheiten sind tief verwurzelt in kulturellen Traditionen, Appetit und Geschmack sind mit Vernunft kaum steuerbar. Deshalb versprechen sich die Experten viel davon, in den Schulen und Kitas anzusetzen. Wenn in den Kantinen dort gesund und nachhaltig gekocht wird, besteht die Chance, dass die Kinder die erlernten Vorlieben als Erwachsene beibehalten.

Außerdem wird es notwendig sein, die vegetarische und vegane Küche vom Image des Verzichts zu befreien. Vegetarische Kost darf nicht erlebt werden als Essen ohne Fleisch, sondern als Essen mit Aromen und Vitaminen. Zum Vegetarier werden die Menschen nicht, weil dieses Essen gesund oder nachhaltig ist, sondern weil es schmeckt. Es braucht mehr vegane Sterneköche wie Ricky Saward, der im Frankfurter Seven Swans Schwarzen Rettich aus der Kohle und Pilzvariationen mit Dinkel-Malz-Plätzchen für Gourmets serviert.

Doch es wird nicht reichen, die Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Um die Gesundheit des Planeten sicherzustellen, wird es auch auf dem Acker einer Revolution bedürfen. Es geht nicht nur um das, was der Mensch isst, sondern auch darum, wie Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie dieses Essen produzieren.

»Rethinking Agriculture«: Das hat sich das Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung (Zalf) in Müncheberg bei Berlin zum Ziel gesetzt. 202 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler versuchen dort, Wege aufzuzeigen, wie eine wachsende Weltbevölkerung ernährt werden kann, ohne dabei die Lebensgrundlagen der Menschheit zu gefährden.

Denn es rächen sich jetzt die spektakulären Erfolge der Sechzigerjahre. Dank neuer Hochleistungssorten ließen sich damals die Erträge drastisch steigern, Kunstdünger und Pflanzenschutzmittel garantierten satte Ernten. Ohne

diese Fortschritte wäre es nicht möglich gewesen, die exponentiell zunehmende Weltbevölkerung zu ernähren. Hungersnöte hätten die Menschheit dezimiert.

Doch ging der Siegeszug einer immer intensiveren Landwirtschaft mit einer neuen Denkweise einher, die sich beim jetzt anstehenden Umbau als schwer zu überwindendes Hemmnis erweist. Der Acker wird als eine Art Fabrik betrachtet, wo sortenrein Nahrungsmittel hergestellt werden. Jeder Fremdling, ganz gleich, ob Kraut oder Kreatur, stört nur den Produktionsprozess und wird mit Giften vertrieben.

Die Forschenden am Zalf fordern ein Umdenken. Auch landwirtschaftlich genutzte Flächen müssten als Lebensraum begriffen werden, als ein Teil der Landschaft. Wie so etwas aussehen könnte, lässt sich auf den Versuchsfeldern des Instituts besichtigen.

Inmitten der ausgedehnten Äcker Brandenburgs fallen die vom Zalf bewirtschafteten Felder durch ein ungewöhnliches Fleckenmuster auf: Schachbrettartig sind auf jeweils nur einen halben Hektar großen Flecken Mais neben Hafer und Raps neben Sonnenblumen gepflanzt, dazwischen vielerorts breite Blühstreifen, wo Kräuter und Wildblumen wuchern.

Auf jeder der Flächen haben die Zalf-Forschenden die Fruchtbarkeit und die Struktur des Bodens bestimmt und die jeweils dafür am besten geeigneten Feldfrüchte ausgewählt: Roggen, Hafer oder Sonnenblumen etwa begnügen sich auch mit sandigem Grund; Raps, Weizen oder Soja dagegen brauchen lehmige, fruchtbarere Böden.

Kleine Feldeinheiten und abwechslungsreiche Fruchtfolgen – so lautet das Rezept, mit dem sich mehr biologische Vielfalt schaffen und die Gesundheit der Böden erhalten lässt. Der Erfolg ist messbar: 60 Spezien von Laufkäfern und 71 Spinnenarten haben die Forschenden auf dem Zalf-Acker gezählt. 33 Vogelarten wurden gesichtet.

Das ist nicht nur gut für die Natur, sondern auch gut für den Bauern. Denn Schlupfwespen, Marienkäferlarven und andere räuberische Insekten dienen der Schädlingskontrolle. Das senkt die Kosten für Pflanzenschutzmittel.

Die Zalf-Leute sind keine biologisch-dynamischen Krumpelrüben-Bauern, sie betreiben Hightech-Ackerbau. Um die Artenvielfalt zu erfassen, horchen sie das Zwitschern der Vögel und das Sirren der Insekten ab und werten dies mithilfe künstlicher Intelligenz (KI) aus. Mittels Sensoren im Boden messen sie im Halbstundentakt Temperatur, Feuchtigkeit

und Salzkonzentration und senden die Daten fortlaufend an eine am Feldrand platzierte Empfangsstation. Ihre Vision einer nachhaltigen Landwirtschaft der Zukunft, versichern sie, lasse sich nur mit viel Sensorik, Automaten und KI verwirklichen.

Schon heute ist die Digitalisierung auf dem Acker weit fortgeschritten. So sind moderne Erntemaschinen beispielsweise mit Instrumenten ausgestattet, mit denen sie für jeden Ort auf dem Feld die Erträge messen können. So entstehen detaillierte Karten, anhand deren der Landwirt oder die Landwirtin in den folgenden Jahren GPS-gesteuert die Menge des ausgebrachten Düngers, der Pflanzenschutzmittel oder der Aussaat den jeweiligen Bodenbedingungen anpassen kann.

Künftig soll die Automatisierung noch viel weiter gehen. Auf dem Zalf-Acker ist die minimale Größe der Parzellen noch durch die Größe der Landmaschinen begrenzt: Kleiner geht es nicht, weil sonst die Traktoren nicht mehr wenden können. Um noch kleinteiliger und vielfältiger wirtschaften zu können, halten dort jetzt kleine, bewegliche Roboter Einzug, die sogar auf unregelmäßig zugeschnittenen Feldern jäten, säen oder ernten können.

Die Forschenden wollen einer Zukunft den Weg bereiten, in der Computer anhand von Marktprognosen, Bodenkarten und Klimavorhersagen die optimale Fruchtfolge bestimmen; in der Drohnen per Multispektralanalyse die Qualität und den jeweiligen Reifegrad der Ackerfrüchte ermitteln und in der Programme frühzeitig jeden Schädlingsbefall erkennen, um dann die Pflanzen individuell behandeln zu können.

Der Acker wird so zum Teil der digitalen Welt. Dereinst werden die Maschinen gleichsam jede Pflanze persönlich kennen. Das wird eine Form des Agrarmanagements möglich machen, an dem gemessen heutige Landmaschinen wie unbeholfen-gestrige Dinosaurier erscheinen werden. Kleinteilige Mosaikfelder anstelle öder Monokulturen, Schlupfwespen statt Pestiziden, Beikräuter als Düngemittel: Die Zukunft soll vielfältig und damit nachhaltig sein.

Dass ein Umbau nottut, sei inzwischen auch in der Politik angekommen, sagt Zalf-Chef Frank Ewert. Der »Green Deal« der EU sei von dieser Einsicht durchdrungen. In der sogenannten »Farm to Fork«-Strategie hat Brüssel festgeschrieben, dass bis 2030 der Einsatz von chemischen Pestiziden halbiert, die Belastung mit Düngemitteln um mindestens 20 Prozent reduziert und der Antibiotikaverkauf für Nutztiere auf die Hälfte beschränkt werden soll. Ein Viertel aller Agrarflächen in der EU soll bis dahin biologisch bewirtschaftet sein, die deutsche Regierung will die Vorgabe sogar auf 30 Prozent erhöhen.

Um die ehrgeizigen Ziele zu erreichen, werden zunehmend der Anbau unterschiedlicher Feldfrüchte, der Nachweis von Artenvielfalt oder die Begrenzung von Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln zur Voraussetzung für

## Der Acker wird zum Teil der digitalen Welt. Dereinst werden Maschinen jede Pflanze einzeln kennen.

eine Förderung im Ökolandbau gemacht. Trotzdem bleibt ungewiss, ob sich der Geist des Green Deal gegen die Beharrungskräfte des Marktes durchsetzen kann. Die Farm-to-Fork-Strategie hat den Charakter von Empfehlungen, bindend sind diese bisher nicht.

Den Zalf-Forschenden zufolge sollte sich auch ändern, welche Pflanzen angebaut werden. Agrarökologe Moritz Reckling etwa führt einen Feldzug für die Hülsenfrüchtlern. Diese sogenannten Leguminosen werden in Deutschland auf knapp zwei Prozent der Ackerfläche angebaut. Wenn es nach Reckling ginge, wären es eher zehn Prozent.

Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen zählen zu den Leguminosen, aber auch Lupinen, Klee und Sojabohnen. All diese Pflanzen leben in Symbiose mit stickstofffixierenden Bakterien, was den Landwirten erlaubt, an Nitratdünger zu sparen. Außerdem verbessern sie mit ihren Pfahlwurzeln die Bodenstruktur und befördern die Humusbildung.

Wegen ihres hohen Proteingehalts gelten die Hülsenfrüchte als wichtiger Teil einer gesunden Ernährung. Die EAT-Kommission empfiehlt eine Tagesration von 75 Gramm, das Fünffache dessen, was der Durchschnittsdeutsche derzeit isst. Mit einer spezifischen »Proteinpflanzenstrategie« fördert die Bundesregierung den Anbau der Hülsenfrüchte.

Allerdings reicht es nicht, diese nur zu pflanzen, man müsste sie auch essen. Derzeit wird der Großteil der Leguminosen verfüttert. Nachhaltiger wäre es, den ökologisch teuren Umweg über Schwein oder Huhn abzukürzen und den Konsumenten Hülsenfrüchte als Fleischersatz schmackhaft zu machen.

Der Verzicht auf Fleisch muss im Zentrum der anstehenden Ernährungswende stehen. Nur wenn es gelingt, den Anteil von Rind, Huhn und Schwein auf dem Teller drastisch zu reduzieren, wird eine nachhaltige Ernährung der Menschheit möglich sein.

Die größte Herausforderung bei der Umstellung auf fleischarme Kost aber besteht, physiologisch betrachtet, darin, die Versorgung mit Proteinen sicherzustellen. Und die eiweißhaltigen Leguminosen – Erbsen, Soja oder Linsen – sind wie von der Natur dafür geschaffen, das Problem zu lösen.

An Versuchen, Fleisch mittels Pflanzen zu imitieren, mangelt es nicht. Am Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung in Freising etwa pressen Ingenieure eine Paste aus Erbsen bei hohen Temperaturen und unter hohem Druck (»Extrusion«) in die Form von Frikadellen. Ihr Ziel ist das perfekte Burger-Imitat. Geruch, Textur, Biss und Verhalten in der Pfanne: Alles soll stimmen.

Auch an pflanzlichem Fisch arbeiten die Wissenschaftler des Instituts. Vorerst muss es reichen, dass dabei Fischstäbchen herauskommen sind. Doch irgendwann sollen Hering, Lachs oder Calamari ebenfalls aus Erbsen oder Linsen entstehen.

Es wird viel Aufwand getrieben, um die Illusion zu perfektionieren. Die einen verleihen dem Veggieburger durch Zugabe von

Roter Bete ein blutig-saftiges Aussehen. Bei anderen kommt das vegane Steak aus dem 3D-Drucker, wieder andere fügen dem Kunstfleisch gentechnisch erzeugte Häm-Proteine bei. Diese sind ein wesentlicher Bestandteil von Blut und sollen der pflanzlichen Frikadelle das tierische Etwas geben.

Jede der großen Supermarktketten hat inzwischen zumindest einen Veggieburger im Sortiment. Die Start-up-Szene hat das Thema als zukunftsträchtig erkannt. Die Lebensmittelkonzerne erwarten einen Wachstumsmarkt.

Und die vegetarischen und veganen Produkte kommen an. Gerade Deutschland ist ein großer und ein wachsender Markt: Im letzten Jahr ist der Umsatz mit pflanzlichen Fleischalternativen um sieben Prozent auf 643 Millionen Euro gestiegen. Noch stärker war der Zuwachs beim Milchersatz: Die Deutschen tranken Hafer-, Mandel- und Sojamilch im Wert von 552 Millionen Euro, das entspricht einem Plus von 13 Prozent.

Nicht nur in Deutschland boomt das Geschäft, in ganz Europa wächst die Nachfrage nach Fleischimitaten. Und mehr noch: Sogar in einem Land wie China – für die Genesung des Planeten weitaus bedeutender – ist das Interesse am Fleischersatz erwacht. Tofu statt Tier: Vor allem unter den jungen, urbanen Eliten nimmt die Zahl derer zu, unter denen veganes Essen als hip gilt. Blue Canopy, True Plants, Mr. Raw, Protain: Ein gutes Dutzend Start-ups, viele davon mit modisch englischen Namen, wird von einem Gründerzentrum gefördert, um die junge Branche auf den Weg zu bringen.

Es kommt der Vermarktung zugute, dass es eine lange Tradition der Imitat-Herstellung im buddhistischen China gab. In Fastenzeiten, in denen das Essen von Fleisch verboten war, wichen die Herrschenden einst auf Fisch aus Seegrass-Tofu mit schuppiger Algenhaut und andere kunstvoll zubereitete Ersatzmahlzeiten aus. Ganz bewusst knüpft die vegane Start-up-Szene jetzt daran.

Doch wird all das reichen? Die Entwicklung mag in die richtige Richtung gehen. Erstmals gibt es Indizien dafür, dass die Trendwende zumindest in Deutschland geschafft ist: Im letzten Jahr verzehrte der Durchschnittsdeutsche noch 52 Kilogramm Fleisch. Das sind rund vier Kilo weniger als im Jahr zuvor – der niedrigste Stand seit Beginn der Erhebung im Jahr 1989.

Für die ökologische Gesamtbilanz jedoch ist das bisher kaum von Belang: Der Umsatz mit Fleisch liegt immer noch gut 70-fach höher als derjenige von Ersatzprodukten. Düs-terer noch sieht die Lage in China aus. Über-

zeugte Veganer sind dort eine verschwindend kleine Minderheit. Für die Massen gilt Fleisch noch immer als Statussymbol, das für sozialen Aufstieg steht. Gut ein Drittel des Zuwachses beim weltweiten Fleischkonsum geht aufs Konto der Chinesen.

Kein Zweifel: Den Wandel in Wohlstandsländern wie Deutschland zu beschleunigen und zugleich die Massen in Schwellenländern wie China zum Fleischverzicht zu bewegen ist eine Herkulesaufgabe. Und doch gibt es keine Alternative. Die Zeit läuft. Es wird alles schnell gehen müssen, wenn die Lebensgrundlage nicht zerstört werden soll. Veggieburger und Chili sin Carne allein werden da nicht ausreichen.

Es gibt jedoch andere Möglichkeiten, Menschen mit Protein zu versorgen, ohne dafür Rind und Huhn mästen zu müssen und ohne dass dafür Wald für Weiden oder für den Anbau von Futtermitteln vernichtet wird. Sicher ist: Wer Erfolg haben will, muss alle Optionen nutzen.

Quallenchips, Fliegenmaden, Algensalat: Fremdartige neue Dinge könnten künftig Einzug in die Küche halten. Quallen etwa bestehen zwar zu 97 Prozent aus Wasser, die Trockenmasse aber hat ein interessantes Nährstoffprofil: kaum Fett, viel Protein und wenig Kalorien, dabei viele Mineralstoffe und ein hoher Anteil an essenziellen Aminosäuren. Quallen lassen sich paniert als Schnitzel servieren oder, in Streifen geschnitten, im Salat. Als besondere Delikatesse gelten die kleinen gelben Eier.

Auch Seegurken sind essbar. In Südostasien gelten sie als »Ginseng der Meere«. Sie sind reich an Proteinen und Spurenelementen, ihnen wird heilende Wirkung nachgesagt. Algen wiederum zeichnen sich durch eine überraschende Vielfalt an Geschmack und Konsistenz aus: Dulse, eine Rotalge, schmeckt würzig nach Speck; Braunalgen werden in der Pfanne knusprig; und die sogenannte Meerestraube ist besetzt mit kleinen Kügelchen, die im Mund zerplatzen wie Kaviar.

Dem Verzehr von Insekten stehen weitverbreitete Ekelgefühle entgegen, doch könnten auch sie eine wertvolle Quelle von Proteinen sein. Als Nahrungsmittel zugelassen sind in der EU bisher Mehlwurm, Wanderheuschrecke, Hausgrille und die Larven des Getreideschimmelkäfers. Zugegeben: Es wird wohl eine Weile dauern, bis die Konsumenten diese Aufzählung appetitanregend finden.

Für den Massenmarkt weitaus bedeutsamer dürfte ein Industriezweig werden, der gerade erst geboren wird: Eine Vielzahl von Unternehmen weltweit hat sich darangemacht, Proteine aus dem Bioreaktor zu produzieren. Im Mittelpunkt stehen zwei Schlagwörter: Fermentation und Zellkultur.

Die erste Strategie knüpft an eine jahrtausendealte Kulturtechnik an: die Nutzung von Mikroben. Seit je bedienen sich die Menschen der mikrobiellen Fähigkeit, fast jede Art organischer Materie zu verstoffwechseln und dabei oftmals in eine für Menschen nahr- und

**Die veganen Produkte kommen an. Tofu statt Tier: Sogar in China ist das Interesse am Fleischersatz erwacht.**



**PROTEINERSATZ** Bei der US-Firma Impossible Foods wird künstlicher Blutfarbstoff gentechnisch hergestellt, um Veggieburger fleischähnlicher zu machen. Der Heißhunger auf Fleisch trägt erheblich zu Klimawandel und Artensterben bei.

schmackhaftere Form zu verwandeln. Mit den neuen Mitteln der Mikrobiologie wird nun die alte Kunst des Gärens, Brauens und Kelterns fortentwickelt.

Algen, Pilze oder Bakterien werden dabei im Fermenter vermehrt. So entstehen Pilzmyzel, Algenextrakte oder Bakterienmehl, die als Rohstoff einer künftigen Lebensmittelindustrie dienen könnten. Als besonders vielversprechend gilt die sogenannte Präzisionsfermentation, bei der Hefen künstlich mit Enzymen aufgerüstet werden, sodass sie zum Beispiel tierfrei Käse produzieren.

Die zweite Strategie ist neu, und sie klingt verwegend: Das Ziel besteht darin, Rindfleisch herzustellen, ohne dass es dazu eines Rinds bedarf, und Hühnerfleisch, ohne dass ein Huhn sterben muss.

Die Fortschritte der Stammzellforschenden sollen das möglich machen. Sie haben Wege gefunden, tierische Stammzellen im Labor zu vermehren und durch Zugabe geeigneter Wachstumsfaktoren in beliebige Zellen des Körpers zu verwandeln. Entsprechend lassen sich die Stammzellen von Rind, Schaf oder Truthahn im Labor so manipulieren, dass sie zu Muskel- oder Fettzellen heranreifen, möglicherweise sogar zu ganzen Steaks, Speckschwarten oder Schinken.

Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Theoretisch ließen sich sogar Nackensteaks vom Maulwurf oder Filetstücke von der Klapperschlange züchten. Ein paar Zellen dieser Tiere wären dafür genug.

Die Dynamik des Felds ist enorm. Gerade einmal zehn Jahre ist es her, dass in London der erste Burger aus Laborfleisch präsentiert wurde. Er war trocken, fad und teuer: ein Happen minderwertiges Fleisch zum Preis von damals 250.000 Euro.

Nur ein Jahrzehnt später ist das Verfahren der Experimentierphase entwachsen. Gerade haben die beiden kalifornischen Unternehmen Good Meat und Upside Foods die Genehmigung erhalten, ihre im Labor gezüchteten Hühnerfleischprodukte in den USA zu vermarkten. Der Preis eines Burgers aus kultiviertem Fleisch wird nunmehr auf nur noch acht Dollar geschätzt.

Noch steht das Feld ganz am Anfang. Es ist unklar, wie weit sich die Fleischwerdung im Labor vorantreiben lässt, niemand weiß, wie tief sich die Preise noch drücken lassen. Und auch ob die Konsumenten das Retortenfleisch als vollwertig annehmen, muss sich erst noch erweisen.

Eines aber darf als sicher gelten: Falls die Methoden der Zellkultur und der Fermenta-

tion so erfolgreich sind, wie es die Visionäre erhoffen, wird dies den Lebensmittelmarkt grundlegend verändern – und das nicht nur im gewünschten Sinn. Das wahre Ökofleisch wird dann nicht mehr vom Biobauern stammen, sondern aus der Zellkulturfabrik. Und viele nachhaltige Grundnahrungsmittel kommen dann nicht mehr vom Acker, sie werden vielmehr industriell produziert.

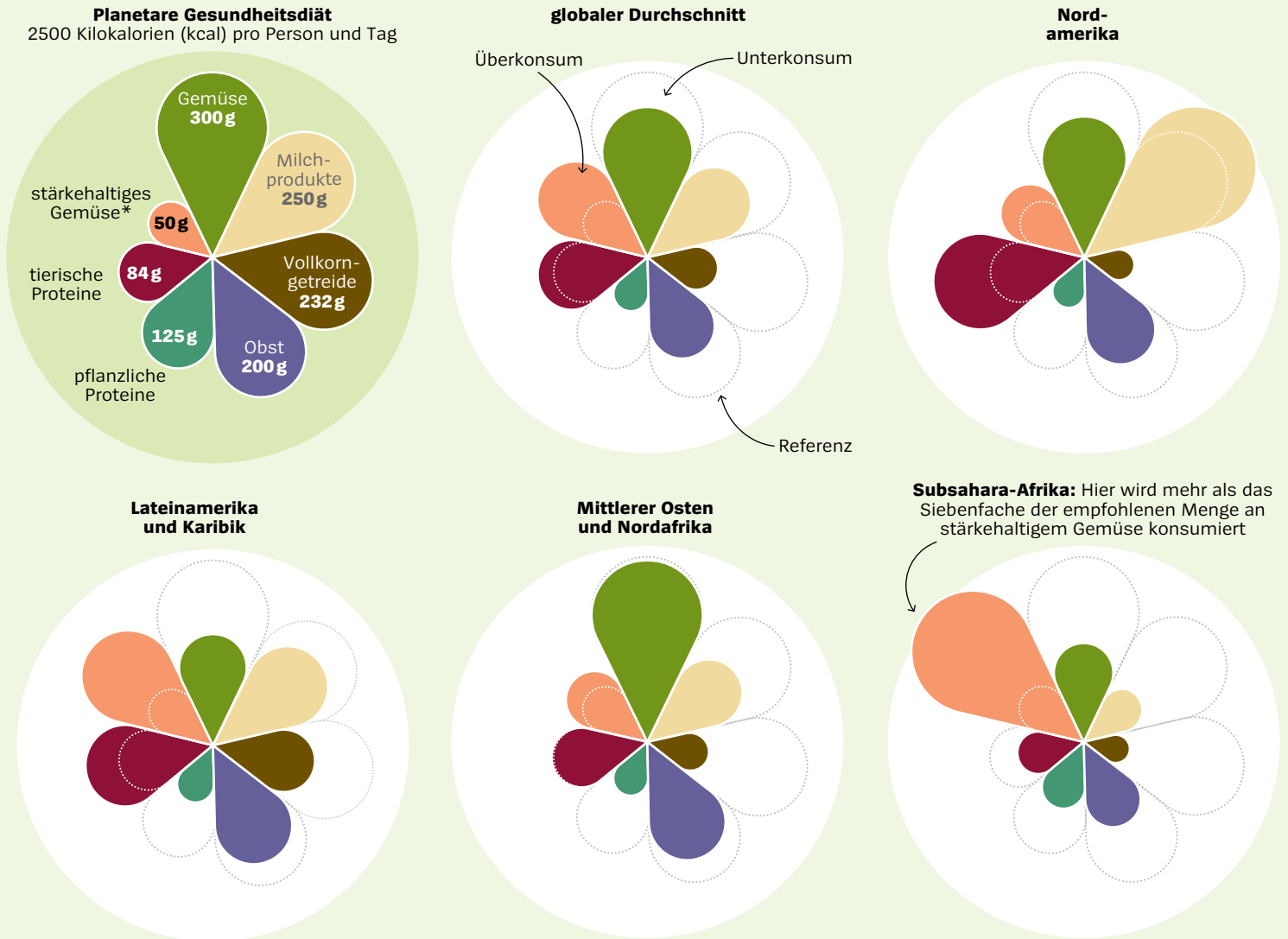
Großkonzerne werden investieren, die Machtkonzentration auf dem ohnehin von nur wenigen multinationalen Unternehmen dominierten Lebensmittelmarkt nimmt noch zu. Einzelne Bauern werden es schwer haben, sich da zu behaupten.

Doch das ist ein Preis, den man sich zahlen lassen muss. Wer die Zerstörung von Lebensräumen stoppen und mehr Raum für Natur schaffen will, kann auf die Nutzung der neuen Technologien zur Herstellung von Proteinen nicht verzichten. Und mehr noch: Wir werden sie fördern und vorantreiben müssen.

Die junge Branche steht heute an dem Punkt, an dem die Wind- und Solarenergie Anfang der Neunzigerjahre stand. Es hat 20 Jahre gedauert, bis die Energiewende schließlich Fahrt aufnahm. So viel Zeit wird im Fall der Ernährungswende nicht bleiben. Johann Grolle ■

# SO ESSEN WIR UNS DEN PLANETEN GESUND

Forscher haben 2019 unter der Regie der internationalen EAT-Lancet-Kommission die »planetare Gesundheitsdiät« empfohlen, mit der die nahrhafte und gleichzeitig nachhaltige Ernährung der Weltbevölkerung möglich sein soll. Die Grafik zeigt die Unterschiede dieser Idealdiät zur tatsächlichen Ernährung der Menschen in verschiedenen Weltregionen und Deutschland.

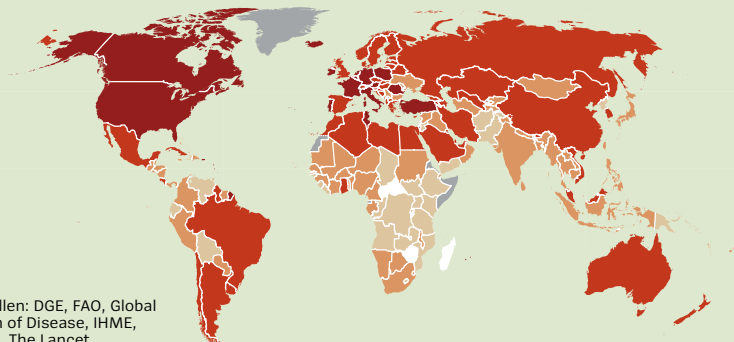


\* Mais, Kartoffel, Yams, Yuca, Taro

## BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Die Lebensmittelversorgung fällt regional sehr unterschiedlich aus. Vor allem in Europa und Nordamerika nehmen die Menschen weit mehr als die empfohlenen 2500 kcal pro Tag zu sich. Angaben für das Jahr 2020 in kcal pro Person und Tag

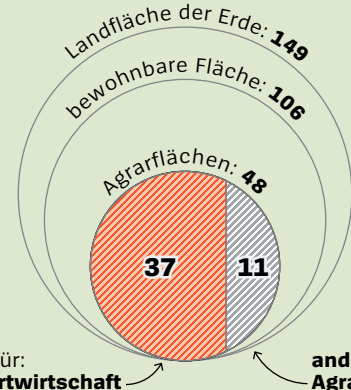
■ unter 2000  
 ■ 2000 bis unter 2500  
 ■ 2500 bis unter 3000  
 ■ 3000 bis unter 3500  
 ■ 3500 und mehr  
 ■ keine Daten vorhanden



5 • Quellen: DGE, FAO, Global Burden of Disease, IHME, Nature, The Lancet

## DIE ERDE UND DAS LIEBE VIEH

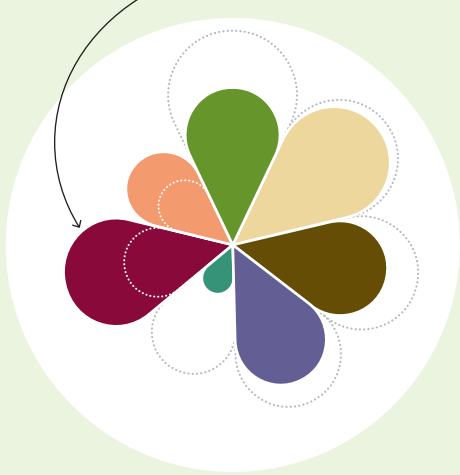
Fast ein Viertel der gesamten Landfläche der Erde wurden 2019 für die Viehwirtschaft inklusive Futtermittelproduktion aufgewendet. Angaben in Mio. km<sup>2</sup>



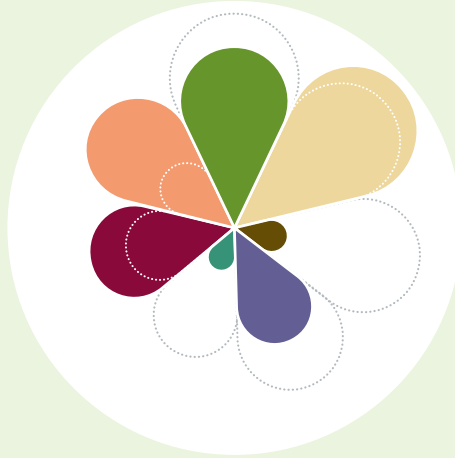
davon für: **Viehwirtschaft** / **andere Agrarflächen**



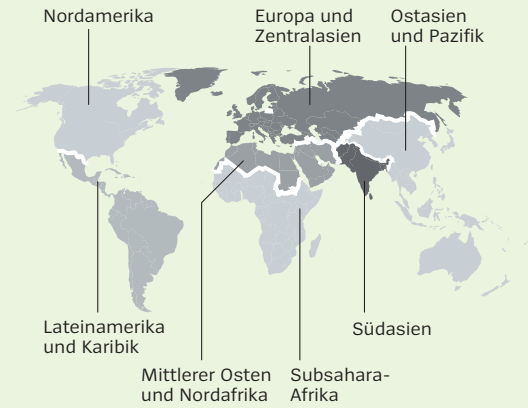
**Deutschland: Für eine »planetare Diät« müssten die Deutschen etwa auf die Hälfte der tierischen Proteine verzichten und stattdessen pflanzliche Proteine essen**



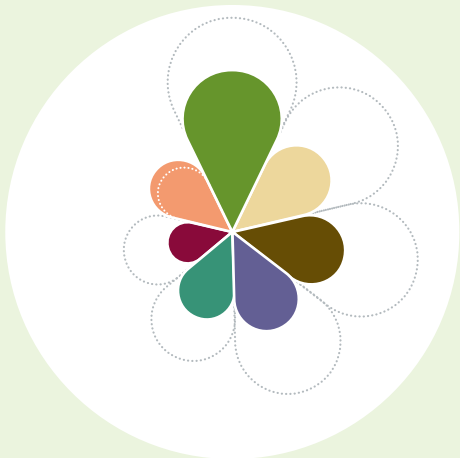
**Europa und Zentralasien**



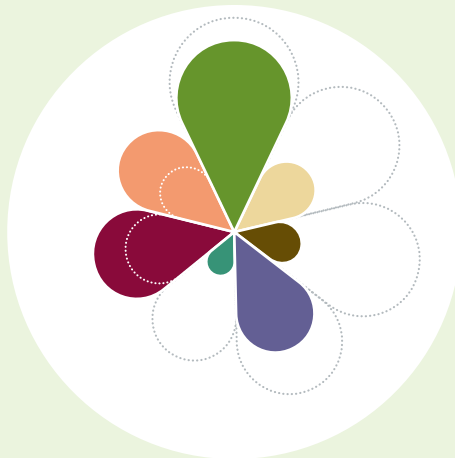
**Weltregionen nach Klassifizierung durch die Uno**



**Südasien**



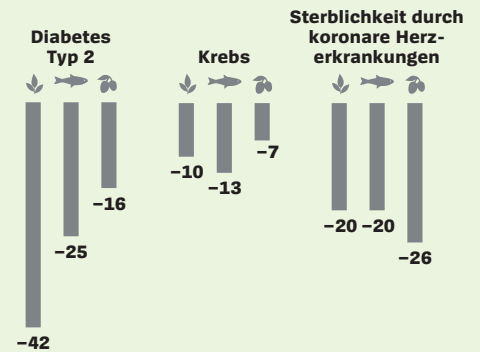
**Ostasien und Pazifik**



**Die »planetare Gesundheitsdiät« könnte rund 11 Millionen vorzeitige Todesfälle jährlich verhindern.** Wer weniger oder gar kein Fleisch mehr isst und Fett und Zucker reduziert, verringert das Risiko für bestimmte Krankheiten erheblich.

- 🌿 vegetarisch
- 🐟 pescetarisch (kein Fleisch, jedoch Fisch)
- 🍅 mediterran (Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Obst, Fisch und Olivenöl)

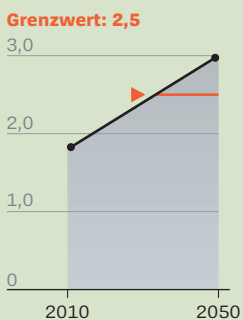
**Reduktion des Risikos, in Prozent**



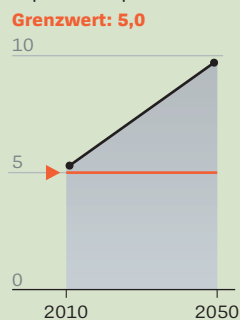
## MIT VOLLDAMPF IN DIE KRISE

Wissenschaftler haben »planetare Grenzen« identifiziert, deren Überschreitung das Ökosystem Erde, und damit unsere Ernährung, gefährdet. Tatsächlich sind viele dieser Grenzen – auch ernährungsbedingt – bereits überschritten. Die Grafik gibt die mögliche Entwicklung wieder, wenn die Menschheit nichts an der Art und Weise ändert, wie Nahrungsmittel produziert werden.

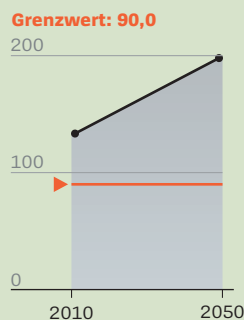
**Wasserverbrauch**  
Mio. km<sup>3</sup> pro Jahr



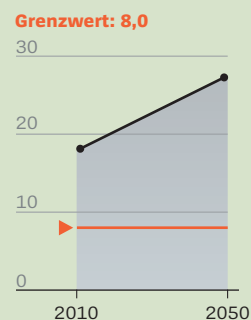
**Treibhausgas-emissionen**  
Gigatonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalent pro Jahr



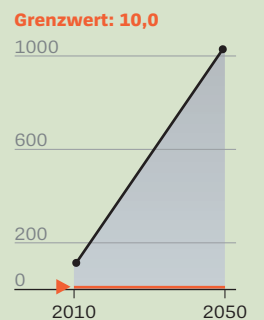
**Stickstoffeintrag**  
Mio. Tonnen pro Jahr



**Phosphateintrag**  
Mio. Tonnen pro Jahr



**Biodiversitätsverlust**  
ausgestorbene Arten je Million Arten im Jahr





HARIBO

# »Wir sollten gutes Essen feiern«

**SPIEGEL-GESPRÄCH** Promi-Koch und Restauranttester Christian Rach über kontraproduktive Verbote bei der Ernährung, eine genussvolle Küchenkultur und die Grenzenlosigkeit des Kochens

*Rach, 66, wurde als »Rach, der Restauranttester« auf RTL zwischen 2005 und 2017 zum Quotenkönig unter Deutschlands Köchen. Vor bis zu 7,5 Millionen Zuschauern half er in der Sendung in Not geratenen Gastronomen. 2014 war er mit »Rach tischt auf!« im ZDF zu sehen. Seit 2019 ist Rach Juror in der TV-Kochsendung »Grill den Henssler« bei Vox. Rach hat in Hamburg mehrere Restaurants betrieben. Sein »Tafelhaus« trug von 1991 an einen Michelin-Stern – bis der Koch es 2011 zumachte. Heute engagiert er sich unter anderem gegen die Verschwendung von Lebensmitteln. Gerade hat Rach sein neues Buch »Deutsche Küche« mit 200 typisch deutschen Rezepten veröffentlicht\*.*

\* Christian Rach: »Deutsche Küche«. Südwest-Verlag; 432 Seiten; 60,70 Euro. Das Gespräch führten der Redakteur Philip Bethge und die Redakteurin Maria Marquart.

**SPIEGEL:** Herr Rach, frisches Butterbrot, Spiegelei und Leberkäsesemmel – Sie haben einmal beschrieben, wie diese Gerichte Ihre Kindheit prägten. Würden Sie Kindern heute noch dieselben Gerichte servieren?

**Rach:** Nein, im Vergleich zu meiner Kindheit hat sich das Essen inzwischen sehr verändert. Für meine Eltern und Großeltern waren solche Gerichte noch völlig normal, da hatte auch der Krieg noch Nachwirkungen. Schon bei meiner Tochter, die inzwischen erwachsen ist, gab es keine Leberkäsesemmel mehr. Butterbrot und Spiegelei aber schon.

**SPIEGEL:** An welche Gerichte erinnert sich Ihre Tochter noch, haben Sie mal nachgefragt?

**Rach:** Bei uns zu Hause gibt es eine weiße Soße, die alle sehr lieben. Eine klassische Court-Bouillon, für die Gemüse eingekocht wird, dazu Zwiebeln, Knoblauch, ein Hauch Thymian, Weißwein oder Zitronensaft,

schließlich ein Schuss Sahne. Zusammen mit frischen grünen Erbsen ist das so ein Kindheitsgericht. Oder ein hausgemachtes Curry: Das gab es gerade gestern Abend bei uns, mit Kokosmilch, viel Gemüse, Nüssen, dazu Vollkornreis. Für uns schafft das eine Familienintimität, die nur gemeinsame Mahlzeiten erzeugen können.

**SPIEGEL:** Was wir essen und wie viel davon, hat global gesehen großen Einfluss auf den Klimawandel, die Artenvielfalt, auf unsere Gesundheit. Müssen wir unsere bisherige Ernährung infrage stellen?

**Rach:** Wir haben zweifellos einen Ernährungsnotstand. Es wird zu viel Tier gegessen, Fleisch ist viel zu billig. Gemüse sollte die Grundlage der meisten Gerichte sein, Fleisch und Fisch könnten Beilagen sein, sollten aber erheblich weniger gegessen werden. Das ist schon allein aus gesundheitlichen Gründen

wichtig. Tierische Fette im Übermaß verschlimmern Kreislauferkrankungen. Ein großer Teil der Krankhauseinweisungen sind ernährungsbedingt. Der volkswirtschaftliche Schaden ist gigantisch. Und die negativen Einflüsse der tierischen Überproduktion auf das Klima sind unbestritten.

**SPIEGEL:** Ständig geht es darum, was wir nicht mehr essen sollen: weniger Fleisch; keine Avocados mehr, weil ihr Anbau sehr viel Wasser verbraucht; keine Mangos, die mit dem Flugzeug zu uns kommen; nichts mit Palmöl, weil die Plantagen den Regenwald ruinieren. Viele Fische sind tabu, weil ihre Bestände einbrechen. Vergeht Ihnen da der Appetit?

**Rach:** Ich glaube, dass Verbote überhaupt nichts bewirken. Du darfst Currywurst nicht mehr essen, du darfst dein Schnitzel nicht mehr haben – damit erreichen wir das Gegenteil. Stattdessen sollten wir gutes Essen und gute Lebensmittel feiern und die positiven Aspekte eines Ernährungswechsels herausstellen. Wir müssen die Leute bei ihren Gefühlen packen.

**SPIEGEL:** Wer kann da motivieren?

**Rach:** Gerade bei jungen Leuten findet ein Teil des Lebens online statt. Influencer haben Millionen Follower. Prominente für das Thema Ernährung zu gewinnen wäre wichtig. Das können junge Fußballer sein wie Bayerns Jamal Musiala, Schauspieler, aber auch Influencer aus dem Food-Bereich. Wir brauchen diese Leute, es muss eine Bewegung entstehen. Ich frage mich, warum die Klimaaktivisten sich nicht der Ernährungswende annehmen. Was wir essen, hängt direkt mit Klimapolitik zusammen.

**SPIEGEL:** Was kann die Regierung tun?

**Rach:** Konkrete Ernährungsvorgaben sollte die Politik nicht machen. Das führt nur zu einer Abwehrhaltung. So eine Veränderung muss von unten kommen. Zunächst geht es um Information. Wer nicht weiß, welche Lebensmittel gut und welche schlecht sind, hat keine Chance, sich ordentlich zu ernähren. Der Ernährungsnotstand ist deshalb auch eine direkte Folge des Bildungsnotstands. Was wir essen, muss dringend in den Schulen thematisiert werden, und zwar direkt von der ersten Klasse an. Wenn die Kinder im Unterricht erfahren, was Zucker mit dem Körper macht, was tierisches Wohlergehen bedeutet, dann haben wir schon viel erreicht. Auch Schulkantinen sollten Vorreiter sein. Schulverpflegung ist Sache der Kommunen. Wenn die Kommunen sagen: Wir bringen die Ernährung auf einen nachhaltigen Pfad, dann sind wir auf dem richtigen Weg.

**SPIEGEL:** Also ist doch der Staat in der Pflicht?

**Rach:** Der Gesetzgeber muss bei Dingen handeln, die wissenschaftlich unbestritten sind. Ein Beispiel ist die Regulierung von Transfetten. Das sind ungesättigte Fettsäuren, die zum Beispiel eine Rolle bei der Entstehung von Herzinfarkten spielen. Und dann müssen wir natürlich an den Zucker ran.

**SPIEGEL:** Bundesernährungsminister Cem Özdemir will an Kinder gerichtete Werbung

für ungesunde Lebensmittel verbieten. Ist das nicht übergriffig?

**Rach:** Nein. Denn das Gesetz soll nicht verbieten, dass die Kinder etwas Süßes bekommen, sondern es soll die Produzenten zwingen, vernünftige Produkte anzubieten. 92 Prozent der Werbung, die sich an Kinder richtet, ist Werbung für ungesunde Lebensmittel. Da kann der Gesetzgeber handeln, ohne dass eine Antistimmung in der Bevölkerung entsteht.

**SPIEGEL:** Sie nehmen die Eltern aus der Verantwortung?

**Rach:** Natürlich nicht. Wir haben die Neigung, alles an den Staat zu delegieren. Wenn der dann handelt, beschweren wir uns. Gerade Eltern müssen Vorbilder sein und den Wandel glaubhaft transportieren.

**SPIEGEL:** In vielen Familien ist längst ein Kulturkampf am Esstisch entbrannt.

**Rach:** Dass Kinder gegen Essen rebellieren, ist erst mal normal. Das fängt bei Kleinkindern an, wenn sie plötzlich nichts Grünes mehr essen wollen. Aber gerade bei Kleinkindern haben Eltern es noch in der Hand, was in der Vorratskammer und im Kühlschrank liegt. Wer seine Kinder mit Süßkram, Ketchup und Fertigtomatensauce anfüttert, prägt sie fürs Leben. Der Geschmack dieser künstlichen, mit allen möglichen Geschmacksverstärkern und Zucker versetzten Lebensmittel wird dann als Referenzwert gesetzt. Dagegen später anzukommen ist schwer.

**SPIEGEL:** Was raten Sie?

**Rach:** Von Anfang an solche Produkte möglichst weglassen. Und der zweite Trick: Beziehen Sie Ihre Kinder beim Kochen und



Sterne Koch Rach

Alexandra Polina / DER SPIEGEL

**»Wer seine Kinder mit Süßkram und Fertigtomatensauce anfüttert, prägt sie fürs Leben.«**

Backen mit ein. Lassen Sie sie Teig kneten, lassen Sie sie schnippeln, Kartoffeln schälen, den Salat putzen, die Lebensmittel anfassen. Damit legen Sie gesunde Grundlagen. Das Abgrenzen kommt sowieso. Unsere Tochter hat sehr gegen gewisse Sachen revoltiert, gegen Wurst zum Beispiel. Der Esstisch ist bei uns schon immer der Ort des Austauschs und der Diskussion. Die Kinder sollen die eigene Meinung kundtun. Die muss ich nicht übernehmen, aber ich sollte sie respektieren.

**SPIEGEL:** Wie ist der Wurststreit bei Ihnen zu Hause ausgegangen?

**Rach:** Meine Tochter hat mich überzeugt. Ich esse inzwischen auch so gut wie keine Wurst mehr. Ich esse gerne mal eine Scheibe Schinken vom Stück, wenn ich weiß, wo es herkommt. Aber diese zusammengemischte Wurst, bei der ich gar nicht weiß, was da alles drin ist, das gibt es bei uns nicht mehr.

**SPIEGEL:** Sie haben die Deutschen mal als ein Volk von Filet-Fressern bezeichnet. Gleichzeitig stand Ihr Name gut zehn Jahre am Eingang des Steakhouses »Rach & Ritchy« in Hamburg. Auch in Ihren Büchern gibt es reichlich Rezepte mit Fleisch und Fisch. Sehen Sie da einen Widerspruch?

**Rach:** Nein. Im »Rach & Ritchy« gab es nur nachhaltiges Fleisch, und auch eben nicht nur Filets. Ich sage: Wenn Tier, dann bitte das komplette Tier verwenden. Mein Opa hatte zwei Schweine. Einmal im Jahr wurde geschlachtet, davon wurde dann monatelang gelebt.

**SPIEGEL:** Fleisch nur zu besonderen Anlässen – müssen wir dahin zurück?

**Rach:** Ich denke schon. Ich will nichts verbieten. Es geht darum, den Überfluss zu beenden. Das muss nicht kompletten Verzicht bedeuten. Genuss wird sogar größer, wenn wir uns beschränken. Bei uns zu Hause gibt es nur wenig Fleisch, vielleicht einmal oder zweimal im Monat. Dann habe ich aber auch richtig Lust darauf und kaufe sehr gute Qualität. Meistens aber bleibt es bei Gemüse. Spargel zum Beispiel gibt es in so vielen Varianten, das ist wunderbar. Ein bisschen Butter, ein Ei drüber – da wäre ich nicht zu streng. Aber ich brauche dazu kein Fleisch.

**SPIEGEL:** Gibt es einen Trick für die persönliche Ernährungswende?

**Rach:** Jeder muss sich doch vor dem Spiegel die Frage stellen: Gefällt mir das, was ich da sehe? Daraus kann Handeln entstehen. Oder studieren Sie im Supermarkt die Inhaltsstoffe der Lebensmittel, die Sie kaufen. Dann drängt sich sehr schnell die Frage auf, ob man sich das wirklich antun möchte. Jeder hat die Wahl, die eigene Ernährung umzustellen.

**SPIEGEL:** Wirklich? Die Lebensmittelindustrie macht es den Leuten sehr einfach, sich ungesund zu ernähren. Oftmals ist das ungesunde Essen auch noch das billige.

**Rach:** Die Leute haben drei Ausreden: kein Geld, keine Zeit, keine Ideen. Doch kochen muss weder viel Geld kosten noch lange dauern. Das Internet ist voll mit Rezepten. Gesund und nachhaltig zu kochen ist nicht

so schwierig, wie viele befürchten, und auch nicht so zeitaufwendig, wie viele glauben.

**SPIEGEL:** Wer anders kochen will, stößt sofort auf das Problem, Fleisch oder Fisch – also den sogenannten Star auf dem Teller – ersetzen zu müssen. Was empfehlen Sie?

**Rach:** Trennen Sie sich von alten Vorstellungen. Gerichte ohne Fleisch oder Fisch sind nicht langweilig, sondern können ganz neue Geschmackserlebnisse bescheren. Ich empfehle einerseits Natur pur; den Lauch zum Beispiel rösten und mit ein bisschen Öl oder Butter servieren, ein wunderbarer Geschmack; oder aber Sie bereiten Gemüse mit besonderen Gewürzen und vielen Kräutern zu. Der Orient etwa ist dafür ein Quell der Inspiration. Da lässt sich so viel Geschmack erzeugen, dass Sie eine ganze Woche lang immer wieder Sellerie essen können und es jeden Tag ein neues Vergnügen ist.

**SPIEGEL:** Das klingt jetzt aber schon nach fortgeschrittener Küchenkunst.

**Rach:** Nicht unbedingt. Es geht darum, die eigene Fantasie zu beflügeln. Im Internet findet sich meistens mit einem Klick das richtige Rezept. Gefüllte Zwiebeln mit Couscous, Mandeln und Rosinen im Ofen geschmort ist ein wunderbares Abendessen; eine mit Reis gefüllte Paprika oder eine vegetarische Bolognese mit Lauch, Sellerie und Champignons – das sind alles vollwertige, köstliche Gerichte.

**SPIEGEL:** Was halten Sie von Fleischersatzprodukten?

**Rach:** Ich persönlich kaufe sie nicht. Aber ich habe vor ein paar Jahren ein Experiment für eine Fernsehsendung gemacht: einen Bratwursttest in einer Kaserne in Thüringen mit 110 Soldatinnen und Soldaten plus Vorgesetzten. Wir haben die Sache als einen Soßen-Test angekündigt. Die Soldaten haben dann groß über die Soßen diskutiert. Am Ende sagte ich: Meine Damen und Herren, es ging nicht um die Soßen, es ging um die Wurst. Sie hatten alle vegetarische oder vegane Würste auf dem Teller. Und keiner hatte sich beschwert oder etwas bemerkt. Was ich damit sagen will: Manche dieser Produkte schmecken heute schon wirklich gut. Und wem solche Produkte helfen, von Fleisch oder Wurst wegzukommen, der soll sie essen.

**SPIEGEL:** Auch unter Fleischersatz- und Bioprodukten gibt immer mehr Fertiggerichte. Gehen wir da erneut der Lebensmittelindustrie auf den Leim?

**Rach:** Wenn man die Zusatzstofflisten sieht, schlägt man manchmal tatsächlich die Hände über dem Kopf zusammen. Aber in den vergangenen Jahren hat sich hier viel zum Positiven entwickelt. Und wenn wirklich nachhaltige Fertiggerichte den Menschen den Alltag erleichtern – warum nicht?

**SPIEGEL:** Übertreiben es Veganer oder Vegetarier mit dem Verzicht?

**Rach:** Ich finde nicht. Das sind persönliche Entscheidungen. Alles, was Massentierhaltung reduziert und Ressourcen schont, ist richtig. Wer gar keine tierischen Produkte mehr isst, muss allerdings genug Hülsenfrüchte oder Nüsse essen, um den Eiweißmangel auszugleichen.



Gemüse-Snack

Alexandra Polina / DER SPIEGEL

## »Heute kommt es mir fast zu simpel vor, ein Stück Fleisch in die Pfanne zu hauen.«

Vegetarier sind gar nicht so weit entfernt von dem, was auch Forscher empfehlen. Die EAT-Lancet-Kommission hat 2019 Vorgaben für eine sogenannte Planetary Health Diet formuliert. Demnach würde es Mensch und Umwelt deutlich besser gehen, wenn wir alle viel mehr Gemüse, Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen und Vollkornprodukte essen würden und viel weniger tierisches Eiweiß.

**SPIEGEL:** In Ihrem neuen Buch wollen Sie deutsche Klassiker in die Moderne überführen, darunter Currywurst und Jägerschnitzel. Wie lassen sich solche Gerichte neu interpretieren?

**Rach:** Mal die Currysoße selbst machen, beim Schnitzel auf fettige Panade verzichten, alte Gemüse wieder entdecken, daraus köstliche Salate mit spannenden Dressings herstellen. Aber auch sagen, dass wir in Deutschland so viele wunderbare Klassiker haben. Es spricht doch nichts gegen einen klassischen Sauerbraten oder auch eine Schwarzwälder Kirschtorte, wenn sie nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Wir sollten aufhören, immer neidvoll in den Süden zu schauen, nein, wir haben auch Klassiker, die es wert sind, erhalten zu bleiben oder wiederentdeckt zu werden. Deswegen gibt es auch ein Kapitel »DDR-Küche« oder ein paar Rezepte, die jüdischen Ursprungs sind, weil sie auch zu unserer Identität gehören.

**SPIEGEL:** In einem Ihrer Bücher beschreiben Sie bei sich selbst die »Evolution eines Genussmenschen«. Wie verlief die?

**Rach:** Ich habe früh gemerkt, was alles möglich ist beim Kochen, und mich dann immer weiterentwickelt. Vor vielen Jahren war ich mit meiner damaligen Freundin im Hamburger Sternerrestaurant »Le Délice« von Werner

Henssler, dem Vater von Steffen Henssler. Ich hatte 100 Mark in der Tasche, das war damals sehr viel Geld. Was ich dafür dort zu essen bekam, war gigantisch. Seezunge mit Mango, Kalbspaillard vom Grill, Rehrücken mit Kirschen. Ich habe dort zum ersten Mal die Unendlichkeit des Essens auf dem Teller gesehen und verstanden: Auf dem Gebiet gibt es keine Grenzen. Später habe ich gelernt, dass ich Fleisch oder Fisch gar nicht brauche, um Köstliches herzustellen. Heute kommt es mir manchmal fast zu simpel vor, ein Stück Fleisch in die Pfanne zu hauen.

**SPIEGEL:** Setzt sich dieser Ansatz in der Gastronomie schon durch?

**Rach:** Köche tragen Verantwortung, vor allem in der Spitze und den Mittelklasserestaurants. Viele junge Köchinnen und Köche entwickeln bereits ihre eigene, nachhaltige Philosophie. Sie haben wieder das Politische in ihrer Zielsetzung, nicht im Sinne von missionarischem Eifer, sondern aus Überzeugung. Noch haben wir in Deutschland ein Stadt-Land-Gefälle. Ein vegetarisches Restaurant in einem Dorf mit 400 Einwohnern ist vermutlich zum Scheitern verurteilt. Aber da tut sich unglaublich viel. Übrigens hat schon Eckart Witzigmann in den Siebzigerjahren das Motto ausgegeben: Das Produkt ist der Star. Dazu gehörte vor allem auch Gemüse. Durch ihn und einige andere hervorragende Köche ist schon damals eine Bewegung entstanden, ein Politikum. Plötzlich gab es Produkte, die es vorher nicht gab: Schalotten, kleinere Karotten, dünne Bohnen, Crème fraîche – alles in bester handwerklicher Qualität produziert. Da wurden Maßstäbe gesetzt, die leider wieder etwas verloren gegangen sind.

**SPIEGEL:** Witzigmann etablierte die französische Nouvelle Cuisine in Deutschland. Er war auch einer der Ersten, die das Kochen erfolgreich ins Fernsehen gebracht haben. Sie selbst sind aktuell Juror bei »Grill den Henssler«. Aber Ernährungswandel ist da kein Thema.

**Rach:** »Grill den Henssler« ist reine Abendunterhaltung. Da einen pädagogischen Ansatz zu sehen wäre in der Tat vermessen. Aber ich habe als Juror keinerlei redaktionelle Vorgaben. Und wenn eine Kandidatin oder ein Kandidat ein wirklich gutes vegetarisches Gericht zubereitet, kann ich das als sehr gut bewerten und auch meinen Mitjuroren heftig widersprechen, wenn sie Fleisch einfordern.

**SPIEGEL:** Gibt es Sachen, auf die auch Sie trotz aller Vernunft nicht verzichten mögen?

**Rach:** Ich trinke gerne guten Wein. Nicht jeden Tag. Aber das gehört für mich zu einem besonderen Essen dazu. Es ist so wichtig, sich nicht permanent zu kasteien. Wir sind ja weiterhin lustbetonte Menschen. Es geht darum, das Leben mit seinen Vorzügen zu genießen – aber auch verantwortlich zu sein. Wenn ich Selbstkritik in Sachen Nachhaltigkeit betreiben soll, fällt mir eine gewichtigere Sache viel schwerer: Ich schaffe es bislang nicht, aufs Auto zu verzichten.

**SPIEGEL:** Herr Rach, wir danken Ihnen für dieses Gespräch. ■

# Schenken Sie Lesefreude

Jetzt Ihren Wunschtitel verschenken und Gutscheine sichern.

Belieferung  
endet  
automatisch



## DER SPIEGEL für ½ Jahr

Deutschlands bedeutendstes Nachrichten-Magazin steht für einen unabhängigen und investigativen Journalismus.

26 Ausgaben für nur € 5,90 pro Ausgabe.



## »Dein SPIEGEL« für 1 Jahr

Das Nachrichten-Magazin für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren, die unsere Welt verstehen wollen. So macht Wissen Spaß!

12 Ausgaben für nur € 4,70 pro Ausgabe.



## SPIEGEL GESCHICHTE für 1 Jahr

Hier wird die Vergangenheit emotional und packend erzählt. Jede Ausgabe widmet sich einem historischen Thema.

6 Ausgaben für nur € 8,50 pro Ausgabe.



**Einfach jetzt anfordern:**

 [abo.spiegel.de/geschenk](https://abo.spiegel.de/geschenk)

oder telefonisch unter 040 3007-2700



Ihr Geschenk:  
ein Amazon-Gutschein  
in Höhe von € 20,-.



Marcus Glahn / DER SPIEGEL



## KRAFTRIEGEL FÜR DIE VOLKSVERTRETER

Rein kommt man kaum als Normalsterblicher. Will man aber vielleicht auch gar nicht. Das Essen soll so lala sein. Alte Bundesrepublik eben. Geschnetzeltes, Tafelspitz, Gulasch, Hackbraten. Vegetarisches ja, aber deutlich weniger. Gerade wird ein neuer Betreiber gesucht. Dann soll es auch mal etwas Ordentliches geben für die Volksvertreter. Die Bundestagskantine im Paul-Löbe-Haus in Berlin verströmt wie alle Kantinen Schrecken und Magie zugleich, ein Ort, an dem Intrigen gesponnen werden, Klatsch und Tratsch regieren, sich Kolleginnen und Kollegen in Freund und Feind teilen. Man munkelt, man raunt, man postet auf Twitter, das jetzt X heißt. Sich vom Fleisch- und Salzlos-Esser Karl Lauterbach sagen lassen, wie ungesund das Zeug ist, dass man sich gerade auf den Teller schaufelt? Keinesfalls. Dann doch lieber mit Friedrich Merz Food-Porn-Selfies machen, gern mal mit Currywurst, die längst zum Inventar der Macht gehört. Ex-Bundeskanzler Gerhard Schröder nannte sie bei VW mal »Kraftriegel«. In der Bundestagskantine gibt es sie täglich, mit oder ohne Darm, als Chili-Version, vegetarisch oder vegan. Bis man die runter hat, bleibt Zeit, sich umzusehen. Wegen der bunten Lampen an der Decke wird die Kantine auch »Lampenladen« genannt. Gab's da nicht mal »Erichs Lampenladen«, den alten Palast der Republik der DDR? Essen verbindet eben, vielleicht ja auch Ost und West. Obwohl: Weißt du schon, dass der M. mit den AfD-Leuten an einem Tisch saß? Igitt. Klatsch macht aus den langweiligsten Abgeordneten schillernde Figuren. Tratsch könne durchaus positiv wirken, sagt die Pädagogik-Professorin Birgit Althans, die ein Buch dazu geschrieben hat. Er helfe dabei, Druck abzulassen und sich von langweiligen Routineaufgaben abzulenken. Vom Regieren zum Beispiel? Na dann: Guten Appetit! PHB

Wo viel gegessen wird, bleibt auch viel übrig. Rund **elf Millionen Tonnen** Lebensmittelabfälle landen in Deutschland jedes Jahr im Müll. Dazu gehören neben Speiseresten auch nicht verkaufte Waren. Handel und Bundesregierung haben im Juni einen »Pakt gegen Lebensmittelverschwendung« vereinbart.

---

# Blockade im Konsens

---

**AGRARWENDE** Unter der aktuellen Landwirtschaft leiden Klima, Tiere, die Natur. Sogar Bauernvertreter haben sich längst zu weitreichenden Veränderungen bekannt. Warum geht unter dem Grünen Cem Özdemir so wenig voran?





**W**eit hinter Cem Özdemir stehen ein paar Schafe und schauen herüber. Über Cem Özdemir treibt der Wind Wolken über den Sommerhimmel, von dem eben noch Platzregen fiel. Vor Cem Özdemir stehen Menschen, denen er Förderbescheide über mehr als 18 Millionen Euro übergeben hat, für Projekte, in denen erforscht wird, wie man ehemalige Moorlandschaften zugleich schützen und nutzen kann.

Alles soll leicht wirken hier westlich von Berlin nahe der Havel, beim ersten Termin einer mehrtägigen Sommerreise. Aber ganz so leicht ist es nicht.

Denn unter Özdemir, unter den Halmen, auf denen Regentropfen glitzern, war früher einmal Moor, das trockengelegt wurde. Nur deshalb können hier die Schafe weiden. Deshalb kommt aber auch Luft an das kohlenstoffreiche Material im Boden, Mikroorganismen zersetzen es. In jedem Moment entweicht hier Kohlendioxid. Unter dem Bundesagrarminister liegt eine Treibhausgasbombe.

Um das Klima zu schützen, müsste man die Flächen hier wieder vernäsen, bis das Wasser knapp unter der Grasnarbe steht. Dann aber steht hier kein Schaf, dann mäht keine schwere Maschine mehr Futter für Tiere, dann wachsen vielleicht noch Rohrkolben oder Schilfrohre, und wie gut man damit Geld verdienen kann, das ist noch nicht so richtig klar.

Das Wasser muss kommen, eigentlich ist das unausweichlich. Aber es soll nicht unausweichlich klingen. Bauern sollten freiwillig mitmachen, betont Özdemir. Und dann sagt er einen Satz, der schillert in seiner Widersprüchlichkeit: »Das Land gehört ja jemandem. Natürlich greifen wir ein..., wenn wir Angebote machen.«

So klingt es wohl, wenn einer mitten im Satz abbiegt: vom Eingriff zum Angebot. Wenn einer nicht sagt, was er sagen müsste, sondern sagt, was er vermitteln zu können glaubt. Zwischen beidem klafft eine Lücke: zwischen dem Notwendigen und dem, was möglich ist. Das ist das ganz große Problem mit der Transformation, in allen Sektoren, aber vielleicht noch einmal besonders in der Landwirtschaft und der Ernährung.

Dabei gäbe es Grund genug für eine schnelle und radikale Veränderung. Die Landwirtschaft ist, rechnet man die Nutzung von Böden wie auf dem Moor nahe Berlin mit ein, in Deutschland für gut zwölf Prozent der Treibhausgasemissionen verant-



IMAGO / WÜLLER-STAUFFENBERG

wortlich, weltweit sogar für etwa ein Viertel.

Die Flächennutzung, das Roden der Wälder, das Pflügen der Böden, die Pflanzenschutzmittel sind die wichtigsten Ursachen für das Artensterben. Im Wasser sammeln sich Stickstoff- und Phosphorverbindungen, die ins Meer geschwemmt werden und dazu beitragen, das Leben in der Ostsee zu ersticken. Noch immer werden Antibiotika in der Tiermast in großer Menge eingesetzt, was die Gefahr von Resistenzbildungen erhöht. Das Höfesterben hält an und an und an, viele Bauern sind frustriert bis verzweifelt.

Und die Lebensmittel, die aus dem Angebauten hergestellt werden, führen zu Fällen von Diabetes und Adipositas. All das sollte besser werden unter der Ampel. »Eine nachhaltige Landwirtschaft dient zugleich den Interessen der Betriebe, des Tierwohls und der Natur und ist Grundlage einer gesunden Ernährung«, heißt es im Koalitionsvertrag.

Aber nach rund der Hälfte der Regierungszeit sind die Fortschritte überschaubar. Zwischen gesellschaftlichem Druck und interner Uneinigkeit ist der Elan weitgehend zum Erliegen gekommen.

Es ging schon verkorkt los. Die Ampel war gerade ein paar Monate im Amt, da kamen schlechte Nachrichten aus Brüssel.

Seit Jahren überschreitet Deutschlands Wasser an zu vielen Stellen die Grenzwerte für Nitrate und Phosphorverbindungen, die vor allem aus der Gülle stammen. Seit Jahren fordert die EU eine Lösung. Der aktuelle Konflikt reicht ein knappes Jahrzehnt zurück.

Nicht untypisch für die Landwirtschaftspolitik machten zunächst die Interessenvertreter mobil, weil sie wirtschaftliche Härten fürchteten,

**Protestierende Bauern in Berlin 2020:** Zumutungen sparsam dosieren

wenn die Düngung reguliert würde. Die Politik zuckte zurück, das Problem wurde verschleppt. Bis es nicht weiter verschleppt werden konnte.

Schon 2018 hatte der Europäische Gerichtshof Deutschland verurteilt. Es folgte eine drängende Mahnung der Kommission, adressiert an Özdemirs Vorgängerin Julia Klöckner. Nun, nach Amtsantritt der Ampel, kam eine erneute Ansage: Bald könnten Strafzahlungen fällig werden. Von Hunderten Millionen Euro war die Rede.

Es folgten lange Verhandlungen, mit der EU, aber auch mit den Ländern und den Bauernvertretern. Nun ist der Konflikt vorerst aus der Welt geschafft. Neue Regeln gelten. Das Ministerium ist zufrieden und stolz.

Allerdings war es für eine Weile von dem Problem stark eingenommen. Der Minister, der eigentlich angetreten war, Vorbehalte auszuräumen, hatte politisches Kapital für etwas einsetzen müssen, das so gar nicht auf der Agenda stand. Und in der Politik ist es so, dass man Zumutungen sparsam dosieren muss.

Es war auch deshalb so schwierig, weil der Streit um die Düngung so grundsätzlich geführt wurde. Bauernvertreter und Parteien, die ihnen gefallen wollten, stellten mitunter gleich die Messungen in Frage, die Verteilung der Messstellen, die Korrektheit der Modelle.

Wenn man mit Bauern sprach, führten die als Grund für die hohe Nitratbelastung schon mal Argumente wie dieses an: Auf einem Schild nahe der Messstelle saßen häufig Vögel, und deren Exkremate verzerrten die Werte.

Auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen wird immer noch heftig gestritten, aber vor allem über den richtigen Weg zur ökologischen Wende. Fast niemand stellt ernsthaft in Frage, dass es zur Erderhitzung beiträgt, wenn man Diesel oder Heizöl verbrennt. In der Landwirtschaft dagegen werden sattsam bekannte Zusammenhänge noch immer bestritten.

Es wird bestritten, dass die hohen Nitratbelastungen maßgeblich von der Düngung herrühren; dass die Tierhaltung wirklich ein Treiber der Erderhitzung ist; dass das Insektensterben mit der Landwirtschaft zu tun hat.

Dabei ist nicht nur die Wissenschaft in diesen Fragen relativ eindeutig. Auf dem Papier gibt es sogar längst einen politischen Konsens.

Die zwei Männer, die ihn herbeigeführt haben, sind unwahrscheinliche Paten einer Transformation. Da

**»Die Kehrseite des Fortschritts sind Formen der Übernutzung.«**

**Zukunftskommission Landwirtschaft**

ist Jochen Borchert, 83, einst Agrarminister unter Helmut Kohl, unter dessen Vorsitz eine Kommission einen Plan für den Umbau der Tierhaltung ausgearbeitet hat. Die Kernforderungen: mehr Platz für die Tiere, mehr Tierwohl, dafür höhere Preise für Fleisch und mehr Geld für die Bauern. Und da ist der Historiker Peter Strohschneider, noch unter Angela Merkel eingesetzt als Leiter der Zukunftskommission Landwirtschaft (ZKL).

Strohschneiders Truppe hatte das ganz große Rad zu drehen: Eine Vision für die Landwirtschaft der Zukunft sollte sie entwerfen, und das zwischen Leuten, die sich teils seit Jahrzehnten kennen und ebenso lang misstrauen.

Doch was aussichtslos schien, gelang. Es war ein kleines politisches Wunder.

»Die Kehrseite dieses Fortschrittes sind Formen der Übernutzung von Natur und Umwelt, Tieren und biologischen Kreisläufen bis hin zur gefährlichen Beeinträchtigung des Klimas«, heißt es in dem Abschlussdokument der ZKL. Man empfehle »eine Reduzierung des Konsums von tierischen Produkten, eine Verbesserung des Tierwohls und eine umweltverträglichere räumliche Verteilung der Tierhaltung, die aller Voraussicht nach mit einer weiteren Verringerung der Tierbestandszahlen einhergehen werden«.

Solche Sätze haben nicht nur Handel und Verarbeiter unterschrieben, sondern auch Bauernverband und sogar die radikalere Interessengruppe »Land schafft Verbindung«.

Der 2021 geschlossene Großkompromiss war eigentlich eine Steilvorlage für den grünen Agrarminister Özdemir, immerhin Mitglied einer Partei, die mit dem Slogan »Veränderung schafft Halt« in den Wahlkampf gezogen ist. Wann, wenn nicht jetzt, sollte etwas vorangehen? So weit die Theorie.

In der Praxis jedoch war Özdemir erkennbar wenig auf den Job vorbereitet. Im ersten Jahr passierte kaum etwas, was selbst Ministeriale zugaben.

In der Praxis geht das Programm zum Moorschutz trotz eines Förderpotentials, das mit vier Milliarden Euro für natürlichen Klimaschutz gefüllt ist, nur langsam voran, weil kaum jemand in Bund und Ländern die Bauern zu irgendetwas drängen will.

In der Praxis werden Russlands Einmarsch in die Ukraine ebenso wie Schäden durch Dürre oder Starkregen als Argumente genutzt, Flächen

## »Özdemir verfolgt scheinbar das Ziel, aus jedem Kind einen unmündigen Bürger werden zu lassen.«

Gero Hocker,  
FDP-Agrarpolitiker

nicht zum Schutz der Artenvielfalt stillzulegen.

In der Praxis scheitert die umfassende Förderung von Stallumbauten bislang daran, dass das Ministerium dafür zu wenig Geld vom Finanzminister bekommt.

In der Praxis fragen sich die Ersten, ob der Minister besonders wenig Lust hat, sich Feinde zu machen, weil er den nächsten Karriereschritt im Blick haben könnte, als Kandidat für die Nachfolge von Winfried Kretschmann als Ministerpräsident in Baden-Württemberg.

In der Praxis, schließlich, gibt es immer noch keine substanziellen Maßnahmen, um den Fleischkonsum der Deutschen zu reduzieren, ob schon längst ein Kulturkampf um das Essen tobt.

An einem Montag im Juli sitzt Özdemir in einem Aufenthaltsraum der Adipositas-Ambulanz der Charité. Hier werden Kinder begleitet, die schwer übergewichtig sind. An einer Stellwand prangt ein Poster, darauf abgebildet ist eine Pyramide der Lebensmittel. Unten Wasser und Tee. Darüber Grundnahrungsmittel, Kartoffeln, Fladenbrot, Obst und Gemüse. Alles grün markiert, vieles davon ist kein Problem. Dann gelb: Fleisch, Milchprodukte. Dann rot: Fett, Süßzeug.

»Viele empfinden es als selbstverständlich, dass wir einen Teil der Kinder abschreiben«, sagt Özdemir. Aber das sei es nicht. Er nehme das nicht hin, er nicht! Aus der Runde gibt es Dank.

Er macht solche Termine jetzt häufiger. Einige Wochen vorher war er schon bei einem Berliner Kinderarzt vorstellig geworden. Auch der sollte ihm – vor allem aber den anwesenden Medienvertretern – erklären, dass Zucker, Fett und Salz für Kinder ein Problem sind. Oder er lud

einen Wissenschaftler zur Pressekonferenz ein, der alarmierende Zahlen über die Entwicklung des Zuckergehalts in Müsli vortrug. Özdemir selbst zeigte ein Glas, in dem fünf Zuckerwürfel lagen. Der Minister zieht alle Register der Lebensmittelpädagogik.

Er hat es auch nötig. Was er vorhat, hört sich vergleichsweise harmlos an: Er will Werbung für sehr fettige, salzige und zuckrige Lebensmittel einschränken, wenn sie sich an Kinder richtet. Der Effekt des Gesetzes lässt sich schwer kalkulieren, dürfte aber überschaubar sein. Andererseits schaut kaum jemand freiwillig Werbung, und kaum einer möchte, dass Kinder krank werden.

Trotzdem ist der Widerstand ebenso groß wie die Bereitschaft des Ministers, dieses Projekt gegen alle Widerstände durchzukämpfen.

»Bundeslandwirtschaftsminister Özdemir verfolgt scheinbar das Ziel, aus jedem unmündigen Kind einen unmündigen Bürger werden zu lassen«, kommentierte Gero Hocker, der agrarpolitische Sprecher der FDP-Fraktion, den Gesetzesvorstoß: »Damit bleibt er den Vorschlägen seiner Partei durchaus treu, wird innerhalb der Koalition allerdings keine Mehrheit finden.« Das ist so der Ton zwischen Grünen und FDP.

Grüne und Liberale legen den Koalitionsvertrag in dieser Frage unterschiedlich aus. So wie in fast allen Fragen von Ernährung und Landwirtschaft.

»Das ist ein bisschen wie Feuer und Wasser«, sagt eine Agrarpolitikerin, die die Diskussionen oft aus der Nähe verfolgt. Man käme nicht auf die Idee, dass beide Parteien zusammen regierten, wenn man es nicht wüsste, sagt sie. Wenn es überhaupt Einigungen gebe, sei das immer der kleinste gemeinsame Nenner. Selbst die Fachleute in beiden Reihen hören sich nicht mehr zu.

Im Agrarministerium machte irgendwann die Deutung die Runde, die Landwirtschaftspolitik werde in Geiselhaft genommen, um andere Vorhaben der Grünen zu blockieren. Ständig würden Projekte durch Leitungsvorbehalte von FDP-geführten Ministerien aufgehalten, lautet die Klage.

Mittlerweile kursiert bei den Grünen die Idee, künftig im Gegenzug Projekte der Liberalen zu stoppen. Man hält es für Notwehr.

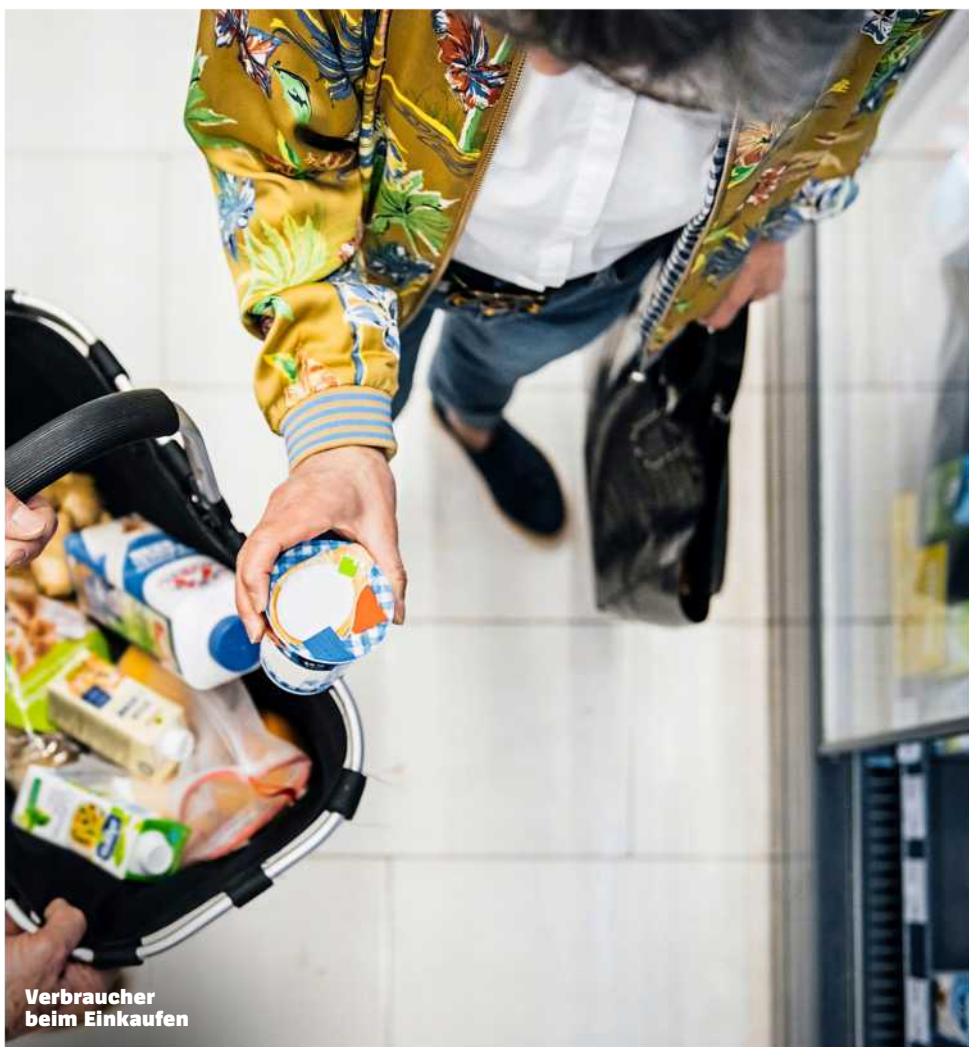
Nur so: Auge um Auge, Blockade um Blockade. Die Frage ist, ob sich auf diese Weise Politik machen lässt. Jonas Schaille

### Moorlandschaft in Brandenburg:

Das Wasser muss kommen, unausweichlich



Sören Stache / picture alliance / dpa



Verbraucher  
beim Einkaufen

Tom Werner / Getty Images

## »Cem Özdemir wird nicht Ihren Kühlschrank ausräumen«

**SPIEGEL-GESPRÄCH** Weniger Zucker, weniger Fleisch, ohne Vorgaben und Geschrei: Wie soll das gehen? Bundesernährungsminister Cem Özdemir, 57, probiert es mit demonstrativer Kompromissbereitschaft. Und verschließt sich auch der Gentechnik nicht.

**SPIEGEL:** Herr Özdemir, wenn man in ein paar Jahren die Essgewohnheiten der Deutschen analysiert, woran wird man erkennen, dass Cem Özdemir einst Ernährungsminister war?

**Özdemir:** Essen wird auch dann noch ebenso sehr Teil der Tradition sein, unserer Kultur,

es wird das soziale Miteinander prägen. Gesund darf es sein, und natürlich hat Ernährung einen Einfluss aufs Klima, auf die Biodiversität, auf Tierschutz, und sie hat mit sozialer Gerechtigkeit zu tun. Das darf besser werden. Das ist mein Ziel. Und ganz praktisch werden Sie zum Beispiel beim Fleischkauf durch unsere Kennzeichnung mehr über Haltung und Herkunft des Tieres erfahren.

**SPIEGEL:** Warum sollte die Regierung überhaupt hineinregieren in die Küchen der Republik?

**Özdemir:** Was Sie in Ihrer Küche machen, entscheiden Sie bitte selbst. Das möchte ich gar nicht wissen. Im Ernst: Jeder kann essen, was er will. Aber nicht jeder, der ungesund isst, macht das bewusst. Das gilt besonders für Kinder. Ich will, dass jedes Kind die Chance hat, gesund alt zu werden. Bis zu zwei Millionen Kinder und Jugendliche leiden an Übergewicht und Adipositas. Acht von zehn Jugendlichen, die Adipositas haben, behalten sie ihr Leben lang. Das verursacht jedes Jahr 63 Milliarden Euro gesellschaftliche Kosten, aber vor allem schadet es den Kindern. Das ist keine Frage von Freiheit oder Mündigkeit, wie uns derzeit manche Lobbyisten weismachen wollen: Kinder entscheiden sich nicht für Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes. Es geht um faire Chancen. Da ist Essen politisch.

**SPIEGEL:** Dass Essen politisch ist, sehen nicht alle so, auch nicht in Ihrer Koalition.

**Özdemir:** Meine Eltern waren beide den ganzen Tag berufstätig, wie viele Eltern, die wenig Zeit haben. Kochen hatte ich nicht gelernt. Eine Mensa gab es nicht. Beim Imbiss nebenan gab es warmes Essen, mein Geld reichte für Pommes oder eine rote Wurst. Davon habe ich mich jahrelang ernährt, nicht weil es meine Freiheit war, sondern weil es unter der Woche nichts anderes gab. Es ist die Aufgabe der Politik, in der viertgrößten Volkswirtschaft der Welt dafür zu sorgen, dass es in jeder Kita und jeder Schule gesundes Essen gibt.

**SPIEGEL:** Wo sind die Grenzen, was darf die Politik nicht regeln?

**Özdemir:** Die Politik entscheidet nicht, was Sie einkaufen. Cem Özdemir wird nicht Ihren Kühlschrank ausräumen.

**SPIEGEL:** Sie wollen Ende des Jahres eine Ernährungsstrategie fertig haben. Bisher ist wenig Konkretes bekannt. Was soll drinstehen?

**Özdemir:** Wir wollen dabei unterstützen, sich einfacher gut zu ernähren. Essen darf gerne stärker saisonal, regional und pflanzenbetonter werden, gerne mehr Bio. Damit stärken wir auch die heimische Landwirtschaft. Vielleicht muss man nicht unbedingt im Winter spanische Erdbeeren essen, sondern lieber im Sommer deutsche. Das kann übrigens alles helfen, Kosten zu senken. Dänemark hat gesünderes Essen in Kantinen und Mensen mit einem höheren Bio-Anteil und zugleich bezahlbare Preise, weil das Essen dort regionaler, saisonaler ist und auch weniger Fleisch enthält.

**SPIEGEL:** Da sprechen Sie einen entscheidenden Punkt an: Im Schnitt müssen alle sehr viel weniger Fleisch und tierische Produkte essen. Sonst ist Klimaneutralität unmöglich, das Artensterben nicht aufzuhalten. Was tun Sie, um den Fleischkonsum zu senken?

**Özdemir:** In Deutschland essen Männer ungefähr doppelt so viel Fleisch wie die von der Wissenschaft empfohlenen 300 bis 600 Gramm pro Woche. Das hat Auswirkungen auf die Gesundheit, die Tierhaltung und das Klima. Aber es geht nicht darum, dass

Das Gespräch führten die Redakteurin Rafaela von Bredow und der Redakteur Jonas Schaible.



**Protest gegen Fleischkonsum\*:** »Auch mein Gemüse braucht Tiere«

alle Vegetarier werden. Das wäre sogar problematisch. Eine nachhaltige Landwirtschaft funktioniert in Kreisläufen, da gehört Tierhaltung dazu. Auch mein Gemüse braucht Tiere.

**SPIEGEL:** Das war nicht die Frage.

**Özdemir:** Das wird aber gern unterstellt! Ich versuche zu vermitteln, dass es nicht um Verzicht geht, sondern um Gewinn an Lebensqualität und an Genuss. Der Fleischkonsum ist seit Jahren rückläufig, weil Leute sich so entscheiden.

**SPIEGEL:** Es sind aber immer noch deutlich mehr als 50 Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr. Die Zahl sinkt langsam. Sie warten nur ab?

**Özdemir:** Wir unterstützen die Betriebe dabei, die Tierhaltung zukunftsfest aufzustellen. Leitsatz: weniger Tiere und die besser halten. Wenn die Tiere mehr Platz haben, macht das ihr Leben besser. Wenn dadurch weniger Tiere in den Ställen stehen, hilft es dem Klima. Und wenn wir den Bauern Geld für Umbau und Betrieb geben, können die auch davon leben. Ein zentraler Baustein ist unsere Tierhaltungskennzeichnung. Einige meiner Amtsvorgängerinnen und -vorgänger haben sich daran versucht. Da musste erst ein Vegetarier kommen, um sie durchzusetzen.

**SPIEGEL:** Man kann auch sagen: Sie zementieren Tierbestände, die nicht nachhaltig sind. Laut dem Entwurf für den Projektionsbericht der Bundesregierung wird die Landwirtschaft 2050 noch rund 50 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> verursachen, sogar deutlich mehr, wenn man die Landnutzung mitrechnet. Deutschland

muss dann aber schon fünf Jahre lang klimaneutral sein.

**Özdemir:** Wie gesagt: weniger Tiere und die besser halten. Das ist der gemeinsame Weg. Übrigens erreicht die Landwirtschaft momentan ihre Klimaziele ...

**SPIEGEL:** ... aktuell ja, weil die Ziele niedrig sind, aber die Prognosen sind eindeutig.

**Özdemir:** Trotzdem kann man das Erreichte auch anerkennen. Unsere Landwirtinnen und Landwirte wollen Klimaschutz – und haben ein Recht darauf, dass auch andere Bereiche beim Klimaschutz liefern. Schließlich schadet die Klimakrise unserer Landwirtschaft.

**SPIEGEL:** Müssen Sie nicht umso mehr tun, statt abzuwarten?

**Özdemir:** Einer der wichtigsten Schritte wird die neue Gemeinsame Agrarpolitik der EU sein, sie ist der größte Hebel.

**SPIEGEL:** Über die Gemeinsame Agrarpolitik, die GAP, werden Bauern in Europa subventioniert. Bisher wird der Großteil nach Fläche verteilt, was als ungerecht und unökologisch kritisiert wird.

**Özdemir:** Das muss sich ändern, und dazu haben sich in der Zukunftskommission Landwirtschaft auch die Vertreter der Agrarseite bekannt. Die nächste GAP muss eine sein, die öffentliches Geld für öffentliche Leistung zahlt: Klimaschutz, Artenschutz und Tierschutz sollen honoriert werden, nicht Fläche. Daran arbeite ich in vielen Gesprächen mit europäischen Kolleginnen und Kollegen.

**SPIEGEL:** Das größte Projekt Ihrer Amtszeit ist die Tierhaltungskennzeichnung. Das andere ist ein Teilverbot von Werbung für Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und Salz, wenn sie sich an Kinder richtet. Beide haben wenig bis

nichts mit den ökologischen Großkrisen zu tun. Sind das die richtigen Prioritäten?

**Özdemir:** Die Tierhaltungskennzeichnung ist ein zentraler Baustein des Gesamtprojekts, die Tierhaltung zukunftsfest umzubauen. Wir sind schon weit gekommen. Da geht es auch darum, unsere Landwirtinnen und Landwirte mitzunehmen. Sie müssen das nicht auf dem Schirm haben, aber ich will auch morgen noch Landwirtschaft in Deutschland. Weitere Projekte sind die Ernährungsstrategie, das Tierschutzgesetz oder 30 Prozent Bio bis 2030. Und als Minister müssen Sie auch geerbte Themen anpacken. Ich habe das Nitratproblem abgeräumt, das über Jahre verschleppt wurde, als milliarden schwere Strafzahlungen aus Brüssel drohten. Ohne dass es Massenproteste gab ...

**SPIEGEL:** ... Deutschland hatte über Jahre zu viel Nitrat im Grundwasser und trotz Drängen aus Brüssel keine strengeren Düngevorschriften gemacht.

**Özdemir:** Ich mute allen etwas zu, auch den Bauern. Mein Ansatz ist: zuhören und gute Kompromisse finden, auch in der Koalition.

**SPIEGEL:** Was würden Sie angehen, wenn die FDP nicht wäre?

**Özdemir:** Gar nichts, denn wir hätten dann als Koalition keine Mehrheit. Davon abgesehen geht es immer darum, gesellschaftliche Mehrheiten zu gewinnen. Man sieht das an den Leuten, die sich festkleben und so dazu beitragen, Klimaschutz in Verruf zu bringen. Ich arbeite daran, dass Klimaschutz Mainstream ist und bleibt. Man hat beim Heizungsgesetz gesehen, was passiert, wenn die öffentliche Zustimmung flöten geht.

**SPIEGEL:** Also mehr Özdemir wagen, weniger Habeck?

**Özdemir:** Nein, Robert Habeck macht es sehr gut. Ich meine, es gibt einen Unterschied zwischen dem, was man in einer idealen Welt tun müsste, und dem, was ein Minister in einer Demokratie in kurzer Zeit tun kann. Die Aufgabe des Ministers ist es, zu erklären, zu werben, Mehrheiten zu suchen. Das tun Robert und ich.

**SPIEGEL:** Ist es nicht auch Aufgabe des Ministers zu tun, was notwendig ist?

**Özdemir:** In einer Demokratie ist genau das eben kein Widerspruch. Es ist Voraussetzung, Mehrheiten für das Notwendige zu gewinnen. Das ist mühsam. Aber es ist der einzige Weg, der uns in die Zukunft führt. Niemand hat etwas davon, wenn ich radikale Forderungen vortrage, die dann nie Wirklichkeit werden.

**SPIEGEL:** Die Energiewende hat eine klare Perspektive, weil es regenerative Energien gibt. In der Landwirtschaft gibt es keine Alternative zum Acker. Ist Habecks Job leichter als Ihrer?

**Özdemir:** Als Robert Habeck mich fragte, ob ich Landwirtschaftsminister werden wolle, meinte er, das sei ein schwerer Job, weil man es niemandem wirklich recht machen könne. Er fragte mich auch, ob ich es durchstehen würde, wenn alle nur motzen. Als studierter Sozialpädagoge und Ex-Handballtorwart

\* Auf einer Demonstration in Dortmund 2020.

haut mich das nicht um. Das ist auch ein Teil meiner Aufgabe als Minister: ruhig und beharrlich alles zusammenzuhalten und verhindern, dass jeder zurück in seine Gräben rennt.

**SPIEGEL:** Welche Gräben haben Sie im Sinn?

**Özdemir:** Nehmen Sie das Wiedervernässen der Moore. Da muss der Naturschutz verstehen, dass das auch für die Bauern wirtschaftlich interessant sein muss, etwa durch Paludikulturen, also die land- oder forstwirtschaftliche Nutzung nasser Moore. Daraus können Futtermittel, Dämmstoffe oder Baumaterial entstehen.

**SPIEGEL:** Fällt es Ihnen schwer, echte ökologische Landwirtschaftspolitik zu machen, weil Sie als Vegetarier und Grüner immerzu beweisen müssen, dass Sie kein Ideologe sind?

**Özdemir:** Als ich vor über einem Jahr meine erste Rede auf dem Bauerntag hielt, habe ich ein gewisses Misstrauen im Saal bemerkt, um es mal freundlich zu formulieren. Ich überlegte, wie ich jetzt die Stimmung aufgelockert kriege, und habe gesagt, dass hier wohl eine Menge Leute sitzen, die sich fragen: »Vegetarier, Migrationshintergrund und dann noch Grüner. Was ist schlimmer?«

**SPIEGEL:** Und?

**Özdemir:** In der Pause haben mir manche dann erzählt, dass zum Beispiel ihr Sohn sich verliebt habe in eine Deutschtürkin oder bei ihnen auf dem Hof Leute mit Migrationshintergrund arbeiten – also eher: kein Problem. Der zweite Punkt, Vegetarier, ist schon heikler, aber auch da erzählen die Leute einem beim Bier, dass die Kinder sie mit dem Thema nerven, und geben zu, dass wir irgendwie runtermüssen vom zu hohen Fleischkonsum. Aber Grüner? Das war für viele dann doch zu viel.

**SPIEGEL:** Es geht um viel: Insektensterben, Klima, Bodenverlust, überdüngte, kippende Ökosysteme und Lebensraumvernichtung – kein Industriezweig zerstört die Erde rasanter als die Landwirtschaft ...

**Özdemir:** ... das würde ich so nicht sagen! Wir brauchen die Landwirtschaft zum Leben. Und die Landwirtschaft wiederum leidet unter der Klimakrise, braucht also Klimaschutz, um zu wirtschaften. Es geht um die Ernten von heute und morgen, aber eben auch um die in 20, 30 und 50 Jahren.

**SPIEGEL:** Etwa die Hälfte allen bewohnbaren Landes wird beackert, das sechste große Artensterben ist im Gange. Wollen Sie dem ernsthaft mit 30 Prozent Biolandbau begegnen?

**Özdemir:** Ist Ihnen das zu wenig?

**SPIEGEL:** Wir fragen eher, wie das gehen soll, weltweit bis 2050 doppelt so viele Nahrungsmittel zu produzieren wie jetzt, wo Biolandbau viel mehr Fläche verbraucht – die ist knapp und müsste eher renaturiert werden. Muss es nicht um eine nachhaltige Intensivierung gehen statt um Bio-Bullerbü?

**Özdemir:** Es geht darum, 100 Prozent der Landwirtschaft nachhaltiger zu machen. Der Ökolandbau trägt dazu bei, denn er leistet viel für den Schutz der natürlichen Ressourcen, für Bodenqualität, Kohlenstoffbindung,

## »Als ich meine erste Rede auf dem Bauerntag hielt, habe ich ein gewisses Misstrauen im Saal bemerkt.«

Wasser und Artenvielfalt. Natürlich müssen wir auch schauen, wo der Ökolandbau besser werden kann, und das ist fraglos bei der Produktivität. Deshalb Forschung, davon profitieren Bios und Konventionelle.

**SPIEGEL:** Und wie wollen Sie bis dahin das Flächenproblem lösen?

**Özdemir:** Global gesehen haben Sie recht, der Umgang mit den Flächen ist unser eigentliches Problem. Ziel muss sein: weniger Flächen für Futter, mehr für menschliche Ernährung. Dort, wo es sinnvoll ist, auch die Mehrfachnutzung der Flächen, beispielsweise mit Agri-PV (*Fotovoltaik über landwirtschaftlichen Flächen* – Red.), wie in einem Projekt in Bayern über dem Hopfen. Und wir müssen die Lebensmittelverschwendung reduzieren. Dazu habe ich mit dem Handel einen Pakt geschlossen.

**SPIEGEL:** Die EU sieht noch eine Möglichkeit, Erträge zu steigern und Dünger und Pestizide drastisch zu reduzieren: angepasste, klimaresiliente Pflanzensorten durch Genom-Editierung. Wird sich Deutschland in alter grüner Gentechnikeindschaft dagegenstellen?

**Özdemir:** Ich hoffe, dass wir mit einer deutschen Position nach Brüssel gehen und dass diese nicht heißt, wir enthalten uns kraftvoll, weil wir uns nicht einigen können.

**SPIEGEL:** Diese Position zu finden dürfte schwer werden. Es waren historisch vor allem die Umweltverbände, die den Deutschen einredeten, die Pflanzen seien der Feind und weniger die Konzerne – damals, als Monsanto versuchte, gentechnisch verändertes Saat-

gut in Europa einzuführen. War das ein Urfehler Ihrer Partei?

**Özdemir:** Was die Genschere Crispr/Cas betrifft, teile ich die Einschätzung, dass diese neue Technik nicht eins zu eins gleichzusetzen ist mit der alten Gentechnik, die wesentlich umstrittener war und dazu beigetragen hat, dass hier abenteuerliche Koalitionen entstehen ...

**SPIEGEL:** ... zwischen Grünen und CSU zum Beispiel.

**Özdemir:** Wobei die CSU nun in Bayern verkündet, gentechnikfrei zu sein, während sie mich im Bund dafür kritisiert, zu restriktiv zu sein, und CDU/CSU in Brüssel Gentechnik zum Heiligen Gral erklären. Dafür und dagegen zugleich, das ist wohl södersche Dialektik. Im Ernst: Ich habe mich bewusst zurückgehalten mit knalligen Ausrufen. Meine Aufgabe sehe ich darin, die unterschiedlichen Positionen zusammenzubringen.

**SPIEGEL:** Und zwar wie?

**Özdemir:** Mir sind zwei Punkte besonders wichtig: die Koexistenz und die Patentfrage. Der Ökolandbau und ein Teil der konventionellen Landwirtschaft werben mit Gentechnikfreiheit. Das ist ein milliardenschwerer und funktionierender Markt. Also darf diese Landwirtschaft nicht in ihrer Existenz bedroht sein. Wer gentechnikfrei wirtschaften möchte, muss das auch weiterhin tun können. Außerdem wollen wir keine Monopolisten, auch die kleinen und mittelständischen Zuchtunternehmen sollen auf dem Markt weiterhin eine Chance haben. Daher darf es keine Patente geben. Das heißt, ich gehe weder mit der Haltung rein, dass die Genschere des Teufels ist, noch sage ich, dass das jetzt der archimedische Punkt ist, von dem aus man die Welt aus den Angeln hebt. Das kenne ich aus der Diskussion um Wasserstoff, wo auch immer gesagt wird, dass der irgendwann alle Klimaprobleme lösen wird.

**SPIEGEL:** Anders als die Wasserstofftechnologie ist die Genschere seit Jahren etabliert. Der Nobelpreisträger Sir Richard Roberts nannte sie »eine der vielversprechendsten Technologien, die jemals zur Verbesserung der Lebensmittelversorgung entwickelt wurden«. Und Christiane Nüsslein-Volhard forderte im SPIEGEL von Politikern »Mut zur Vernunft«. Damit waren auch Sie gemeint.

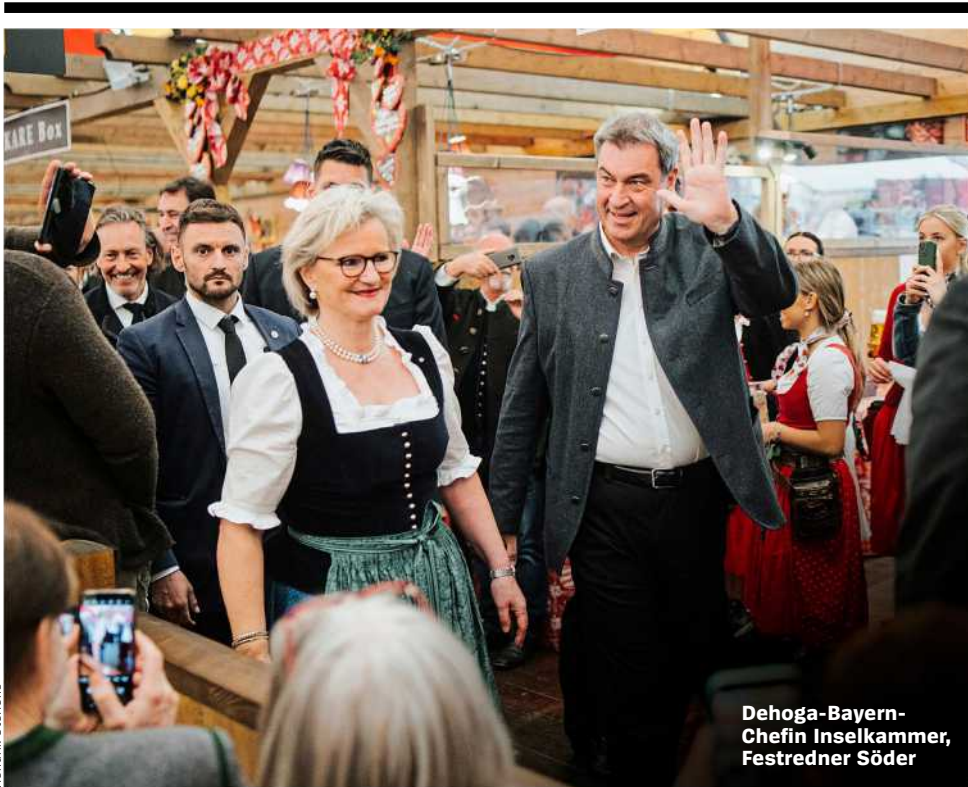
**Özdemir:** Sie tun so, als sagte ich Nein zu Crispr/Cas. Das tue ich aber gar nicht. Ich versuche, die widerstrebenden Positionen zusammenzubringen, damit wir handlungsfähig sind. Ich habe mir lange überlegt, was der Weg zu einem Konsens sein könnte: Wie kann sowohl der FDP-Befürworter als auch der sozialdemokratische oder grüne Kritiker sich wiederfinden in einer gemeinsamen Position? Und wie schaffen wir es, in Deutschland vielleicht mal keinen Kulturkampf zu machen, sondern vernünftig zu agieren? Uns läuft die Zeit davon. Angesichts von Klimakrise, Artensterben und Hunger in der Welt gibt es keine Denkverbote.

**SPIEGEL:** Herr Özdemir, wir danken Ihnen für dieses Gespräch. ■



Politiker Özdemir

IONA DUTZ / DER SPIEGEL



Dehoga-Bayern-Chefin Inselkammer, Festredner Söder

# Ordinary Joe und die Insektenfresser

**ESSEN UND POLITIK** Zwischen Schweinsbraten und Madenmüli – beim Thema Ernährung zeigt sich, wie polarisiert die deutsche Politik ist. Beobachtungen aus dem bayerischen Wahlkampf.

Der Zelthimmel ist bunt gestreift, rot, grün und gelb, doch das bleibt das einzige Zugeständnis an die Ampelfarben an diesem Nachmittag: Der Gaststättenverband Dehoga hat zu seinem bayerischen Branchentreffen geladen. Beim »Gastro-Frühling« versammeln sich mehrere Hundert Wirte im Hippodrom-Festzelt auf der Theresienwiese, über den Tischen hängen Bierdunst und Standesbewusstsein.

»Wenn wir schwächeln, dann schwächelt das ganze Land«, ruft die bayerische Dehoga-Präsidentin Angela Inselkammer in den Raum. Dann wettert die Wirtechefin gegen »grüne Steuererhöhungspläne«, gegen Fahrraddemos und Windräder, Annalena Baerbock bekommt ihr Fett weg für ein hohes Styling-Budget. »Unbedingt wählen gehen«, ruft die Lobbyistin von ihrer Bierzeltkanzel. Und wen? Eine Partei, die die Umsatzsteuer auf Speisen in der Gastronomie nicht dauerhaft auf sieben Prozent absenken wolle, »ist für uns nicht wählbar«.

Ihr Nachredner nimmt die Vorlage dankbar auf: Es ist CSU-Chef und Ministerpräsi-

dent Markus Söder, der 2020 die befristete Gastro-Subvention in Berlin mit durchgesetzt hat. »Hier sitzen fleißige Leute, die hart dafür arbeiten, dass es anderen gut geht«, lobt Söder seine Zuhörer. »Die ganze Welt isst und trinkt gerne bayerisch.« Doch das könne sich mit der grünen Verbotspolitik ändern. Dann drohe »eine Tofu-Weißwurst-Wiesn« und »eine Kindheit ohne Leberkäsemmel«, die werde die Kinder traumatisieren. »Gott schütze Bayern, Gott schütze die Gastronomie«, so endet der Festredner.

Das Treffen im Frühling ist ein prägnantes Beispiel für Veranstaltungen, wie sie in Bayern derzeit besonders häufig stattfinden: Die Politik sucht die Nähe der Gastronomie und umgekehrt. Man bestärkt sich gegenseitig, zumeist umrahmt vom Klang klirrender Krüge und von Blasmusik. So funktioniert Wahlkampf im Freistaat: Essen, Trinken und Politik gehören zusammen, und hinter den Inszenierungen stehen wie beim Gespann CSU und Dehoga harte Interessen.

In Bayern, kulinarisch wie politisch ein eher traditionell orientierter Landstrich, sind

es vorwiegend konservative Politiker, die über das Thema Essen politische Botschaften vermitteln: dass sie bodenständig seien und, so das Zerrbild, sich nicht von woke-veganen Ernährungsaposteln in ihre Gewohnheiten hineinregieren ließen. Eine spezielle Variante der Identitätspolitik, die die Wählerschaft polarisieren und binden soll.

Wie in fast allen Disziplinen der Selbstinszenierung ist auch hier der CSU-Mann Markus Söder der Konkurrenz voraus: Unter dem Hashtag #söderisst befüllt er auf Instagram und Facebook seine eigene kleine Food-Rubrik. Die Einträge weisen ihn in der Summe als Esstypus Ordinary Joe aus, als Durchschnittsperson nach dem Vorbild US-amerikanischer Politikern.

Mal isst Söder Eier und Speck zum Frühstück, mal eine Fischsemmel vor seiner Rede. Kalorienarm geht es dabei selten zu, und meist bleibt nicht viel Zeit zur Nahrungsaufnahme. Im Mai postete Söder das Foto einer Salami-Pizza, ein »Zwischenstopp auf langer Autofahrt durch Bayern«. Manchmal tut es, »sorry«, »auch mal ungesund«, ein McRib im Karton nebst Pommes und Softgetränk. Laut seinen Beiträgen isst Söder auch gern indisch, libanesisch oder türkisch. Die politische Botschaft steht jedenfalls fest: »Am schönsten ist (und bleibt) immer noch die Bavaria-Diät!«

So nutzt Söder das Thema Essen, um sich vom politischen Gegner abzugrenzen. Das sind für ihn derzeit vor allem die Grünen. »Wir essen lieber Schweinsbraten statt Insekten und Madenmüli«, rief Söder von der Bühne auf dem Politischen Aschermittwoch in Passau. »Und wenn ihr das wollt, liebe Grüne, dann könnt ihr das Zeug selber fressen.« In einer Talkshow schwadronierte Söder, die Grünen hätten in den Münchner Kitas durchgesetzt, »dass keine Wurst, kein Fleisch, kein Fisch mehr angeboten wird« – das zuständige Bildungsreferat in München widersprach.

Der schrille Ton zielt auf eine Wählergruppe, um die sich Söder mit dem stellvertretenden Ministerpräsidenten Hubert Aiwanger streitet. Der Chef der Freien Wähler lässt kein Volksfest und kein Gastronomentreffen aus, er sieht sich als Verteidiger ländlicher Lebenskultur. So groß ist sein persönlicher Einsatz an der Theken-Front, dass die Oppositionsparteien den Wirtschaftsminister gern als »Wirtshausminister« verspotten.

»Wir haben es satt, dass Fleischverzehr von Rind/Schwein/Geflügel kritisiert wird, aber Insekten ins Essen sollen«, twitterte Aiwanger in ähnlichem Sound wie Söder. Ein anderes Mal sorgte er sich um das Wohlergehen eines imaginären Bauarbeiters: »Wenn der nur einmal die Woche Fleisch kriegt und nur Salat, fällt er am dritten Tag vom Gerüst runter.«

Mit dem Wettlauf um die Wirte und ihre Gäste setzen Söder und Aiwanger eine Rivalität fort, die sich schon während der Coronapandemie abzeichnete: Da wollte der Wirtshausminister die Biergärten und Gasthäuser schnell wieder öffnen. Im Mai 2020 ließ er sich mit Bierkrug und Brotzeitbrett

fotografieren, er rief den Tag der Biergartenöffnungen als »Wendepunkt in der Coronakrise« aus.

Söder war vorsichtiger und setzte erst ein Jahr später auf großzügigere Lockerungen, teilweise nimmt ihm die Gastroszene die frühere Strenge noch übel. Insgesamt erhielt aber die Gastronomie in Bayern großzügige Coronahilfen. Nun setzt sich Söder dafür ein, dass der Umsatzsteuersatz auch für Getränke auf sieben Prozent abgesenkt wird.

Essen und Trinken waren in Bayern schon immer etwas wichtiger als in anderen Bundesländern: Der durchschnittliche Bierpreis auf dem Oktoberfest ist alljährlich ein Politikum, er geht in diesem Jahr Richtung 15 Euro für die Maß, worüber die Lokalzeitungen mit wohligem Gruseln berichten. Politiker wie Münchens Oberbürgermeister Dieter Reiter (SPD) ermahnen die Festwirte, nicht allzu sehr hinzulangen.

Doch auch die Bio-Lobby ist gut organisiert und im Wahlkampf vernehmbar. So warben Umweltverbände und Biobauern unter dem Kampagnentitel »Faire Wiesn. Genuss und Gaudi zum Wohle aller!« um einen achtsameren Umgang mit Haxn und Co. »Beim Thema Ernährung ist auf der Wiesn noch viel Luft nach oben«, so heißt es von den Initiatoren, eine mehrtägige Aktion stellten sie unter den Titel »Hendlsauerei – the Dark Side of the Wiesn«.

Und manchmal kracht es. In Würzburg brach ein regelrechter Kulturkampf aus, als die grün dominierte Stadtverwaltung vorschlug, beim alljährlichen Hafenfest nur noch vegetarische Speisen auszugeben. CSU und FDP liefen Sturm gegen die »edukative Sortimentsbeschränkung«, der Kulturreferent wiederum wehrte sich gegen Anwürfe der »Wurstkoalition«. Man einigte sich darauf, bei der sommerlichen Veranstaltungsreihe auch Biobrathwürste auszugeben.

Dabei rechtfertigen die Ernährungsgewohnheiten der Bayern das ganze Getöse eigentlich nicht. Die Bewohner des Freistaats, so hat es eine Studie der Gesellschaft für Konsumforschung im Auftrag des Landwirtschaftsministeriums herausgefunden, ernährten sich im Durchschnitt ausgewogen: Pflanzliche und überwiegend pflanzliche Lebensmittel machen mehr als drei Viertel der verzehrten Speisen aus. Gefrühstückt werden mit Vorliebe Brot, Semmeln und Brezn, am Abend gern mit Belag. Dazwischen: Fleisch, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse, Salat. Das gängigste Getränk: Wasser.

## »Dieses ganze Aufstacheln zwischen Stadt und Land, das will ich abbauen.«

Ludwig Hartmann

Das Thema unaufgeregt zu vermitteln ist im Wahljahr noch schwieriger als sonst.

Ludwig Hartmann, Fraktionsvorsitzender der Grünen, griff zu einem plakativen Trick. Unter dem Hashtag #hartmannisst parodiert er im Internet Söders Food-Beiträge. »Söder macht auch hier inhaltsleere Politik und schaut nur auf die Überschriften«, so kritisiert der grüne Oppositionsführer. In Bezug auf die Essensinszenierungen im Internet heiße dies: »Man sieht eine große Wurst oder andere große Portionen, aber es fehlt an Wertschätzung für diejenigen, die Nahrungsmittel erzeugen, anbauen oder weiterverarbeiten.«

Hartmann sitzt auf einer Holzbank vor der Biobäckerei Wolfgruber im Örtchen Anger ganz im Südosten Bayerns. Gerade hat er in weißem T-Shirt und mit weißer Basecap Roggenvollkorn geknetet und Brezn in Schlaufen gelegt für den Fotografen. Er sei viel in solchen kleinen Betrieben unterwegs, bei Handwerkern, Bauern, Winzern, erzählt Hartmann. Da gehe es häufig darum, dass man verlässlich planen müsse, und es sei wichtig, wo etwas herkomme, genau wie bei seinen Wählerinnen und Wählern im Stimmkreis München-Mitte.

»Dieses ganze Aufstacheln zwischen Stadt und Land, zwischen Verbrauchern und Landwirten, das will ich abbauen«, sagt Hartmann. Den Vorwurf, die Grünen seien beim Es-

sen eine Verbotspartei, weist Hartmann zurück. »Jeder kann essen, was er mag. Aber uns ist wichtig, dass die Erzeuger davon leben können, was auf den Teller kommt.«

So stellen auch die Grünen das Thema Essen und Trinken nach vorn. Sie gehen dabei differenzierter vor als Aiwanger oder Söder, aber es handelt sich um emotional besetzte Themen: wie viel Tierhaltung nötig ist, um die Kulturlandschaft zu erhalten, ob Eingriffe bei Züchtungen und Saatgut erlaubt werden sollen. Besonders bemüht sind die Grünen, über die Stadt hinaus auch die Landwirte zu erreichen.

Menschen wie Franz Obermeyer in Tengling mit seinem Demeter-Betrieb: Am Tag, bevor ihn der Grüne Hartmann besucht, war schon die Landwirtschaftsministerin da, Michaela Kaniber von der CSU, so erzählt es Obermeyer im Innenhof seines Betriebs. Der Hof hat 90 Hektar Betriebsfläche, dort baut der Landwirt Getreide an, Winterroggen, Dinkel oder Emmer sowie Futter für die rund 40 Kühe.

Auf Biobewirtschaftung stellte er um, als er den Hof Ende der Achtzigerjahre vom Vater übernahm: »Der hat zuerst gesagt, das ist ein Schmarrn.« Doch es funktioniert, erzählt Obermeyer, der Boden lasse sich mit modernen Geräten besser bearbeiten, es gebe für den Bioanbau gezüchtete Sorten. »Für mich ist klar, dass wir mit dem wirtschaften müssen, was wir haben, mit dem Boden, mit Wasser mit Sonnenlicht und Wärme. Es muss ein Geben und Nehmen sein mit der Natur.«

Solche Erkenntnisse sollten stärker in die landwirtschaftliche Ausbildung und die landwirtschaftlichen Schulen hineingetragen werden, fordert der Landwirt, eine Aufgabe, die über die Tagespolitik hinausgehe. Er sei im Gemeinderat und im Kreistag gewesen, erzählt Obermeyer, als Parteiloser, aber er wurde mit den Grünen assoziiert. »Ich vertrete eben die Themen, die mir wichtig sind.«

Zum Beispiel? Derzeit beunruhigt ausgerechnet den Getreidebauern etwa der Trend zu Hafer- und anderer Ersatzmilch anstelle von Kuhmilch. Denn der mache es Betrieben wie seinem eher schwerer. »Eine Kreislaufwirtschaft wie bei uns, das funktioniert nur mit Tieren, die Raufutter fressen«, erklärt Franz Obermeyer.

So baue er etwa langhalmige Sorten an, die produzierten weniger Getreide, aber das Stroh lasse sich für die Kühe verwerten. »Da hilft es nichts, wenn die Leute jetzt keine Milch mehr trinken und die Molkerei einen Bammel hat.«

Jan Friedmann

**Grünenpolitiker Hartmann:** Für den Fotografen Brezn in Schlaufen gelegt



Fritz Beck / DER SPIEGEL

# Arm am reich gedeckten Tisch

**ESSAY** Geld war in meiner Familie knapp, ich musste lernen, ohne Angst in den Supermarkt zu gehen. Dabei kann günstiges Kochen gesund sein und Freude machen – zumindest bis man sich die Vermögensverteilung in Deutschland anschaut. *Von Sebastian Maas*

**A**ls Kind war mir oft gar nicht klar, wie arm meine Familie ist. Oder: warum sie das ist. Zwar hätte ich den Kindergeburtstag auch gern bei McDonald's gefeiert wie meine Klassenkameraden. Und ich verstand nicht recht, warum meine im Pflegeschichtdienst arbeitende Mutter mir so etwas nicht gönnen wollte. Dass sie nicht bloß eine Woche, sondern den ganzen Monat etwas zu essen auf den Tisch bringen musste, war mir schwer zu erklären.

Im Studium, mit Mitte zwanzig, war ich noch immer arm – aber für mich selbst verantwortlich. Trotz mehrerer Nebenjobs landete ich fast jeden Monat bei minus 500 Euro auf dem Konto. Und ich fragte mich: Kaufe ich mir in der letzten Woche des Monats noch ein Brötchen auf dem Campus, bevor das Gehalt kommt? Oder riskiere ich damit, dass mir dann der entscheidende Euro für den Dauerauftrag an den Vermieter fehlt?

Als armer Mensch ist man darauf angewiesen, sich ständig anzupassen und hinzuzulernen. Ein paar hilfreiche Regeln für den Einkauf und die Haushaltsplanung habe ich mir dabei angeeignet. Dass ich richtig gut und lecker essen kann, ohne viel Geld auszugeben, lernte ich erst später – als ich ein Einkommen hatte, das nicht nur zum Überleben, sondern auch zum Leben reichte. Und damit auch Raum zum Ausprobieren gab.

In meiner SPIEGEL-Kolumne »Kochen ohne Kohle« versuche ich seit einigen Jahren, die Ergebnisse meiner Recherchen zu teilen. Ich veröffentliche Einkaufstipps und im Idealfall gesunde Rezepte, die ich schon als abgebrannter Student gern gekannt hätte. Was mir dabei immer klar ist: Mit klugen Ratschlägen allein lässt sich die Armut nicht beenden. Dass ich damit zumindest bei einigen Leserinnen und Lesern ein wenig Druck aus dem Leben nehmen kann, weiß ich aber aus den Zuschriften, die ich regelmäßig bekomme. Denn viele stehen vor demselben Problem.

17,3 Millionen Deutsche waren 2022 von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht, 5 Millionen davon von »erheblicher materieller und sozialer Entbehrung betroffen«, meldet das Statistische Bundesamt. Im Klartext: Sie konnten ihre Miete nicht sicher zahlen oder nicht ausreichend heizen. Sie konnten nicht eine einzige Woche im Jahr in den Urlaub fahren. Sie konnten sich kein zweites Paar Schuhe kaufen oder auch nur einmal im Monat essen gehen.

Wie auch? Im neuen Bürgergeld sind etwa 5,80 Euro pro Tag für Ernährung vorgesehen, weitere 44 Cent für »Beherbergungs- oder Gaststättendienstleistungen«. Dafür zusammen gibt es in Hamburg im Restaurant um die Ecke ein großes Glas Bier oder eine Beilage, aber

keine Mahlzeit. Auch mit Mindestlohn, Bafög, Ausbildungsvergütung oder niedriger Rente ist solcher Luxus kaum drin. Also bleibt, wer arm ist, zu Hause.

Armut ist nicht nur ein wirtschaftlicher Zustand, sondern oft ein Gefühl von Enge und Einsamkeit. Davon berichtet auch Michael Stiefel, der bei der Diakonie daran arbeitet, arme Menschen gesellschaftlich mit einzubinden und gemeinsam mit ihnen Vorschläge für die Politik zu erarbeiten. »Wenn man immerzu entscheiden muss, ob man sich Kontakte oder Essen leisten kann, führt das zu realem Ausschluss«, sagt Stiefel. Und: »Ein Geburtstag, eine Hochzeit, eine Beerdigung? Wer an solchen sozialen und familiären Anlässen teilnehmen will, muss als armer Mensch irgendwo sparen.« Die einzige Möglichkeit sei für viele, »das Ernährungsbudget anzuknabbern«.

Ich habe das alles selbst zu oft mitgemacht und auch am Essen gespart – weil ein Verzug bei Miete und Strom schlimme Konsequenzen hat und durch Mahn-, Verzugs- und Inkassogebühren nur noch mehr Kosten und Ärger mit sich bringt.

Es kam häufiger vor, dass ich mir für ein paar Pfandflaschen 500 Gramm Hartweizenpasta oder das Dreierpack Pizza Margherita holte, um satt zu werden. Weil gesündere Lebensmittel oft unbezahlbar wirkten, griff ich zu Weißmehl, Zucker oder Fett. Experten sprechen in so einem Fall von »Ernährungsarmut«.

Der Ernährungsmediziner Hans Konrad Biesalski von der Universität Hohenheim warnt schon seit Jahren davor, dass es auch bei Schwangeren und Kleinkindern in Industrieländern Mangelernährung und Unterversorgung mit Mikronährstoffen gebe. Bei jungen Kindern könne dies zu geringerem Wachstum führen und einen Einfluss auf die kognitive Entwicklung haben. Satt sein allein reicht eben nicht.

Studien deuten darauf hin, dass falsche Ernährung wohl nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche schadet. Du bist, was du isst: Trash. So fühlte es sich für mich lange an. Das Wort »billig« ist für viele eh synonym mit »minderwertig«. Es ist oftmals eine schwere Bürde, arm zu sein – sozial, gesundheitlich, mental. Wo es geht, möchte ich daher Mut machen, um dieses Gefühl bei anderen abzumildern.

Denn dass günstige Lebensmittel grundsätzlich schlechter sind als teurere, stimmt so gar nicht. Ebenso ist es problemlos möglich, auch ohne immer teurer werdendes Fleisch an das für den Körper nötige Eiweiß und andere Mikronährstoffe zu kommen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung diskutiert, ihre Empfehlung für den wöchentlichen Fleischverzehr von bisher maximal 600 Gramm deutlich zu reduzieren. Fleisch etwa durch Hülsenfrüchte zu ersetzen ist oft nicht nur billiger, sondern häufig auch umweltfreundlicher und gesünder.

Zum Beispiel in einem indischen Linsengericht wie Dal Tadka, einem würzigen Eintopf mit frittierten Gewürzen, den ich auf SPIEGEL.de und in meinem Buch beschreibe\*: Für weniger als zwei Euro pro Kopf lässt sich damit leicht eine ganze Kompanie bekochen. Rote Linsen köcheln, während nebenbei Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit Garam Masala oder Currypulver in heißem Öl rösten. Sogar das Naan-Brot dazu lässt sich in fünf Minuten selbst machen.

Genauso einfach ist es, aus Möhren, Bohnen und Quinoa zum Beispiel einen lauwarmen Salat zu ma-

**Maas, 37,** ist Redakteur und Hobbykoch und zeigt in seiner Kolumne »Kochen ohne Kohle« auf SPIEGEL.de, wie sich auch mit wenig Geld leckere und besondere Gerichte zaubern lassen.



Melina Mörsdorf / DER SPIEGEL

\* Sebastian Maas: »Gar es ohne Bares!: Das kreative Kochbuch für alle mit kleinem Geldbeutel und wenig Zeit«. Penguin; 240 Seiten; 14 Euro.





Maren Amini / DER SPIEGEL

## Du bist, was du isst: Trash. So fühlte es sich für mich lange an.

chen, der auch körperlich arbeitenden Menschen Kraft gibt. In einer halben Stunde ist der Salat fertig, für weniger als zwei Euro pro großer Portion. Das geht ganz einfach: Geschnittene Möhren und Bohnen mit Gewürzen und etwas Öl 25 Minuten auf einem Blech backen. Quinoa in Salzwasser zehn Minuten köcheln lassen, abgießen und für die restliche Backzeit zum Gemüse geben. Aus Joghurt, Tahini, Zitronensaft, Salz und Zucker ein Dressing rühren und mit dem Ofengemüse vermengen.

**E**ine noch günstigere Mahlzeit ist ein Haferschnitzel. Haferflocken werden dafür einfach mit Gemüsebrühe, Senf und Gewürzen vermischt und nach kurzer Ziehzeit in Cornflakes oder Semmelbröseln paniert. Nach ein paar Versuchen stimmen Würzmischung und Konsistenz.

Aus der Masse lassen sich Schnitzel für 25 Cent pro Stück zaubern. Das Rezept ist eines der populärsten Gerichte, die ich in meiner Kolumne veröffentlicht habe. Zusammengefasst von einem Leser, der das Rezept für seine Familie nachgekocht hat: »Alle sind begeistert. Super lecker und total einfach zuzubereiten.«

All das klingt, als müsste man sich nur ein wenig mehr Mühe beim Planen geben, damit die Armut von allein vorbeigeht. Das stimmt natürlich nicht. Trotzdem hat das bewusstere Einkaufen und Selbstkochen etwas Gutes, denn es verbindet. Mich mit Leserinnen und Lesern über Spargerichte, Einkaufstipps und die Preispolitik verschiedener Supermärkte auszutauschen ist zu einem großen Teil meines Alltags geworden. Und seit meinen ärmsten Zeiten ist das gemeinsame Essen immer der zentrale Teil meines Familienalltags geblieben.

Wenn es schon nicht möglich ist, in Restaurants zu gehen: Andere zu sich nach Hause zum Essen einzuladen, mit ihnen gemeinsam Zeit zu verbringen, sie mit leckeren Ideen zu überraschen – mich und viele andere macht das durchaus glücklich. Eine Leserin schrieb gar, ihre Familie sei von meinem Grilled-Cheese-Rezept »beseelt« gewesen. Leider hält so ein Zustand nur, bis die Kinder Taschengeld für eine Klassenfahrt brauchen, der Kühlschrank kaputtgeht oder die Betriebskostenabrechnung kommt. Dann muss der arme Mensch wieder abwägen.

Und egal wie viel man spart und sich Mühe gibt, Reste zu verwerten oder Abfall zu vermeiden: Die Lebenshaltungskosten sind stärker gestiegen als die Einkommen. Auch die Preise im Discount-Segment haben Anfang 2023 laut einer Foodwatch-Untersuchung besonders stark angezogen, günstigere Eigenmarken haben sich im Vergleich zum Vorjahr doppelt so stark verteuert wie Markenprodukte. Arme Menschen litten da-

durch besonders unter der Inflation. Der Vorsitzende des Dachverbands der Tafeln, Jochen Brühl, warnte im vergangenen Jahr, die Lage der Hilfsorganisation sei »so herausfordernd wie noch nie zuvor in der 30-jährigen Geschichte«. Immer mehr Menschen suchten Hilfe bei einer der über 960 Tafeln, gleichzeitig würden immer weniger Lebensmittel gespendet. Dabei bekämpfen die Tafeln nur Symptome, die der versagende Sozialstaat verursacht: »Die Verantwortung für die Bürgerinnen und Bürger trägt der Staat, wir können und wollen diese Rolle nicht einnehmen«, sagt Brühl. Effektive Armutsbekämpfung beginne bei höheren Regelsätzen der Sozialhilfe und des Bürgergelds.

Diakonie-Mitarbeiter Stiefel empfiehlt außerdem, für alle Kinder in Schulen und Kitas eine warme Mahlzeit bereitzustellen. Auch für mittellose Erwachsene könnte in Kantinen von Schulen, Unternehmen oder Kasernen nach dem eigentlichen Betrieb ein Gemeinschaftsessen angeboten werden. »Das würde nicht nur die Nahrungsversorgung verbessern, sondern auch Einsamkeit bekämpfen«, sagt Stiefel.

Das alles kostet Geld. Woher das kommen soll? Da fällt mir etwas ein. Nicht für alle bedeutete »Krise« in den vergangenen Jahren wirklich »Krise«. Während ein Teil der Gesellschaft bei Mehl und Öl sparen musste und die Reallöhne einbrachen, stiegen gleichzeitig die Profite vieler Großunternehmen. Und: Die reichsten zehn Prozent der Bevölkerung besitzen hierzulande inzwischen über die Hälfte des Gesamtvermögens.

Interessengruppen wie der Paritätische Wohlfahrtsverband fordern daher, sehr hohe Einkommen, Vermögen und Erbschaften stärker zu besteuern. Selbst die OECD und der Internationale Währungsfonds nennen dies als Ideen gegen die Konzentration des Reichtums in wenigen Händen – und als effektiveres Mittel für mehr Wirtschaftswachstum. Ihnen geht es dabei also weniger um das hart erarbeitete Einfamilienhaus, sondern um Yachten, Privatflugzeuge und anderen Luxus.

Von solchen Abgaben könnten nicht nur Erleichterungen für die unteren und mittleren Einkommensklassen, sondern auch Ideen wie das »Grunderbe« finanziert werden: ein faires Startkapital für junge Menschen ohne reiche Eltern. Leider sind die Superreichen bisher sehr erfolgreich darin, eine stärkere Besteuerung zu umgehen. Die CDU hat mit Friedrich Merz sogar den ehemaligen Aufsichtsratsvorsitzenden des weltgrößten Vermögensverwalters zum Parteichef gemacht.

Als Kind war mir oft gar nicht klar, wie arm meine Familie ist. Oder: warum sie das ist.

Inzwischen habe ich beides verstanden. ■



Paulina Hildesheim / DER SPIEGEL (3)

**Krankenhauskoch Frühsammer, Küchenwagen, Mittagmenü Aubergine auf Quinoa:** »Leute, ich hab es euch doch erklärt – Soße bei allem!«

# Früher war mehr Jägerschnitzel

**GESELLSCHAFT** Deutsches Krankenhausessen hat einen furchtbaren Ruf. Geht es auch anders? Ein Sternekoch im brandenburgischen Bad Belzig kocht jetzt frisch statt Tiefkühlkost. Doch das schmeckt nicht allen.

**D**as Wichtigste, sagt der Sternekoch Peter Frühsammer, sind die Kartoffeln. Es ist ein Mittwoch im Juni, kurz vor acht in der Küche der Ernst-von-Bergmann-Klinik im brandenburgischen Bad Belzig. Das Mittagessen soll um elf Uhr fertig sein. Aber Frühsammer lehnt lässig an einem Edeltahltisch und spricht über die Kartoffel.

»Wenn du keine frische Kartoffel hast, kannst du keine gute Küche machen. Eine frische Kartoffel macht das gesamte Essen um 50 Prozent besser.« Er klingt, als zitierte er aus den Zehn Geboten.

Als Frühsammer hier 2020 als Küchenchef anfang, gab es vorgeschälte, plastikverpackte Kartoffeln. Sie waren mit Schwefel behandelt, damit sie sich länger halten. »Das ganze Haus hat danach gerochen«, sagt er.

Frühsammer wollte frische Kartoffeln kochen. Eine frische Kartoffel macht Arbeit und Dreck. Jemand muss sie waschen, schälen und

garen, backen oder braten. Aber, sagt Frühsammer, eines habe die echte Kartoffel der Schwefelkartoffel voraus: »Sie schmeckt nach Kartoffel.« Er fand im Keller eine kaputte Schälmaschine und ließ sie reparieren. Sie sieht aus wie ein Ölfass. Oben kommen die Kartoffeln rein, unten kommen sie weitgehend geschält heraus. Heute gibt es in der Klinik nur noch frische Kartoffeln zu essen.

»Die Kartoffel ist der wichtigste Schritt, den ich hier gemacht habe«, sagt Frühsammer, »nachdem ich das hinbekommen hatte, war ich mir sicher, dass ich alles andere auch hinbekomme.«

»So – Meeting.«

Krankenhausessen hat in Deutschland einen furchtbaren Ruf. Zerkocht, matschig, grau. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erarbeitet Qualitätsstandards für ausgewogene Ernährung, berät Krankenhäuser, die ihr Essen verbessern wollen. Und sie

vergift ein Siegel an Krankenhäuser, die ihre Patientinnen und Patienten ausgewogen ernähren. Von den knapp 2000 Kliniken in Deutschland sind jedoch gerade mal etwas mehr als vier Prozent zertifiziert.

Man erreicht die Ernährungswissenschaftlerin Eva Hoffmann am Telefon. Sie beschäftigt sich bei der DGE mit Krankenhausessen. Warum ist das Essen in deutschen Krankenhäusern so schlecht, Frau Hoffmann? »Woher wissen Sie denn, dass es schlecht ist?« Es gebe keine bundesweiten Studien, welche Qualität das Essen habe. »Die Aussage, das Krankenhausessen sei schlecht, kann ich daher nicht unterstützen, weil ich nicht weiß, ob es so ist«, sagt Hoffmann. Und, was sie damit als Wissenschaftlerin meint: Niemand weiß es.

Was aber bekannt ist: Die Krankenhäuser geben wenig Geld fürs Essen aus. Jede Patientin muss für etwa fünf Euro pro Tag satt werden, im Durchschnitt. Das muss für die

Lebensmittel fürs Frühstück, Mittag- und Abendessen reichen. Manchmal auch noch für einen Snack. Warum ist das so?

Eine schnelle Antwort auf diese Frage kann Gerald Gaß in Berlin geben, ein braun gebrannter Herr, der mit 60 Jahren so dynamisch aussieht, wie man es von alternden Ärzten erwartet. Gaß leitet die Deutsche Krankenhausgesellschaft (DKG), die Interessenvertretung der Krankenhäuser, und wenn man ihn fragt, warum Krankenhäuser nicht mehr für Essen ausgeben, sagt er: »Das Essen unterliegt einer Kostendämpfung. Die Krankenhäuser sind immer wieder angehalten, ihre Kosten zu reduzieren.«

Gaß hat früher selbst einen Krankenhaus-träger geleitet. Er erzählt, der Rechnungshof habe seine Kliniken mal überprüft und ihn danach sinngemäß gefragt: Warum gebt ihr so viel fürs Essen aus? Gaß lag damals bei fünf Euro pro Tag. Aber, sagt Gaß, es gab wohl ein Krankenhaus, das nur 3,50 Euro pro Tag ausgab. »Da hat der Rechnungshof gesagt, ihr könntet 400.000 Euro im Jahr sparen. Warum tut ihr das nicht?«

Krankenhäuser müssen in Deutschland Gewinne erwirtschaften. Doch das Geld ist ohnehin schon knapp. Gespart wird eher beim Essen als bei der Behandlung. Das ist die kurze Antwort, warum das Essen nicht besser ist.

Die längere Antwort führt zurück in die Küche von Peter Frühsammer. Bevor er in Bad Belzig anfing, kam das Essen dort weitgehend aus der Tiefkühltruhe. Es gab fast jeden Tag Fleisch. Wer eine vegetarische Alternative zum Schnitzel wollte, bekam ein vorgeformtes, frittiertes Karottenschnitzel.

Um acht Uhr fingen die Köche an, um Viertel nach zehn war das Essen fertig. Es wurde warm gehalten, bis es ab elf Uhr serviert wurde. Bissfest war danach nichts mehr. Die Cafeteria hieß »Werksküche« und servierte ebenfalls das warm gehaltene Essen.

»Da war keine Liebe.«

Eigentlich sollte Frühsammer hier nur einen Monat mitlaufen, Anregungen geben und Rezepte entwickeln. Doch nach zwei Wochen setzte er sich zur Geschäftsführerin und sagte: »Das hat keinen Sinn. Sobald ich weg bin, schmeißen die das alles in den Müll und machen so weiter wie vorher.« Die Chefin sagte: »Ich weiß, deshalb möchte ich Sie als Küchenchef einstellen.«

Denselben Weg gehen inzwischen auch andere Krankenhäuser: Für die größte Krankenhauskette Europas, Helios, entwickelt ein Sternekoch Gerichte, auch die Vivantes-Kliniken kooperieren mit einem Sternekoch. Wie wirkt sich das aus?

In Bad Belzig gibt es jetzt jeden Tag ein vegetarisches Gericht, zwei Tage sind komplett fleischnfrei. Und es wird fast ausschließlich mit frischen Lebensmitteln *à la minute* gekocht. Das heißt: Das Essen wird gekocht, angerichtet und serviert, wie im Restaurant.

Man könnte sagen: Es gibt jetzt Liebe. Doch wer einen Tag in Frühsammers Küche verbringt, merkt: Auch Liebe hat ihren Preis.

Heute, das hat er auf einem Plan angepinnt, gibt es drei Gerichte. Die Eins: gebratene Aubergine mit Tomatensauce und Käsecreme auf Bulgur. Die Zwei: isländischer Rotbarsch mit Ofenkartoffeln, grünen Bohnen, Dillsauce und Ochsenmaulvinaigrette. Die Drei: dasselbe wie die Zwei, nur ohne die Ochsenmaulvinaigrette.

Warum einmal mit und einmal ohne Vinaigrette? Weil Frühsammer inzwischen weiß, was die Leute hier essen. Und vor allem, was sie nicht essen. Vor einiger Zeit, erzählt Frühsammer, sei er bei einer Geburtstagsfeier gewesen. Dort war jemand, der 14 Tage in der Klinik lag. »Da habe ich natürlich gefragt: Und, wie hat es geschmeckt?«

»Ja. Also. Dieser komische Käse, den es da gab! Den konnte ich nicht essen.« »Da frage ich: Welcher komische Käse?« »Es gab einmal ein Gericht mit so einem komischen Bratkäse.« »Ah, mit Halloumi!« »Ja, genau, so hieß das. Konnte man nicht essen.«

Da sagte Frühsammer: »Ja, so geht's mir auch.« Die Frau fragte: »Warum machen Sie es dann?« »Weil ich abwechslungsreich kochen will. Sie hätten ja auch das andere auswählen können.« Er schaut mit seinem Chefblick über seine Brille.

»Die Frau war 14 Tage hier. Die hat natürlich nichts anderes zu berichten, als dass der Halloumi nicht geschmeckt hat. Dass sie 13 Tage vielleicht was Leckeres gegessen hat, spielte gar keine Rolle. Aber da darf man sich nicht verrückt machen lassen. Man muss einfach sein Ding machen.«

Es gibt natürlich auch Hausmannskost – Kohlroulade, oder Blumenkohl mit Butter. »Aber das machen wir eben frisch.«

Es gibt keinen Bulgur mehr für die Auberginen, aber im Tiefkühlfach hat er noch zwei Säcke vorgekochte Quinoa gefunden. Also gibt es Quinoa.

»Es ist nicht so, dass ich hier die La-Ola-Welle habe, wenn ich durchs Haus gehe«, sagt Frühsammer. Nicht nur wegen der Gerichte. Schon das Salz sei ein Thema: »Ältere Leute brauchen mehr Salz. Das gibt es bei mir aber nicht. Das ist mir egal. Dann müssen sie nachsalzen.« Er nutze andere Wege, um Tiefe ins Essen zu bringen. Frische Kräuter etwa.

Er lässt Wasser in einen der Töpfe, eine Edelstahlwanne, in der man ein Kleinkind baden könnte. Er schüttet die Säcke vorgekochte Quinoa hinein, schließt den Deckel. Links daneben gießt er Olivenöl in eine der Wannen, sucht sich ein paar frische Knoblauchzehen, schneidet sie auf und wirft sie hinein. Anschließend gibt er passierte Tomaten in die Wanne.

Ist das, was Sie jetzt hier kochen, teurer? »Ja, schon«, sagt Frühsammer. »Aber das, was hier vorher gemacht wurde, hatte wenig mit Essen zu tun.« Sondern? Er zögert. Dann sagt er ein Wort, das hier nicht stehen soll.

Weil sie hier jetzt fast ausschließlich frisch kochen, konnte man eine Tiefkühlkammer abschalten, das spare 4000 Euro Strom im Jahr. Auch die zwei großen Gaskochtöpfe in

der Küche verwende er nicht mehr. Aber der Wert des Essens, sagt Frühsammer, sei mehr als sein Preis. Früher hätten die Leute sich auf den Fluren des Krankenhauses mittags gestritten. Heute rede man übers Essen.

Der Wechsel von Tiefkühlkost zu *à la minute* hat auch Spuren in der Küche hinterlassen. Es prallen hier zwei Welten aufeinander. Wie bei jedem Aufprall gibt es auch bei diesem Opfer.

Eine Köchin kündigte. Frühsammer sagt, sie habe ihm mal entgegengehalten: »Ich habe gelernt, um im Palast der Republik zu kochen!«, worauf er gesagt habe: »Aha, und Honecker wollte solches Zeug essen?«

Frühsammer hat bei Peter Wehlauer gelernt. Der hatte zwei Sterne, aber nett war er wohl nicht. »Mein erster großer Lehrmeister war Schwerstcholeriker. Und man lernt dort ja nicht nur das Kochen, sondern auch die Umgangsformen.«

Eine andere Mitarbeiterin kündigte, nachdem Frühsammer sie angeherrscht hatte, weil sie versehentlich einen Eimer mit Masse für Nudelaufschlag weggeschüttet hatte. »Ich habe gesagt: Ich erwarte, dass die Mitarbeiter hier auch mitdenken«, aber eben ein bisschen lauter.« Frühsammer erzählt diese Geschichten wie einer, der weiß, dass er nichts zu verlieren hat: frei heraus.

Mit 25 erkochte er sich seinen ersten Stern, betrieb über Jahrzehnte mehrere Restaurants und ein Bistro. Heute züchtet er Pferde, pflegt mit seiner Frau einen Gemüsegarten, spielt Saxofon. Er hat auch lange Geige gespielt, »aber da bin ich nie in eine vorführbare Qualität gekommen«. Gerade lernt er Trompete und Tenorhorn, für das Blasorchester, in dem er spielt. Die Gerichte fürs Krankenhaus überlege er sich nachts, sagt er. Er wache manchmal um halb fünf Uhr auf, dann kämen die Ideen. »Das ist doch keine Arbeit.«

Während er erzählt, lehnt er an einer riesigen Edelstahlpfanne, in der die Auberginen rösten. Er fährt mit seiner Daumenkuppe über die Klinge seines Spickmessers, als könnte sein Finger die Klinge schärfen.

Wenn man seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fragt, wie es ist, seit er da ist, sagen sie: mehr Stress. Sie schätzen das frische Essen. Aber früher sei es ruhiger gewesen. Sie hätten pünktlich Feierabend machen können. Heute machen sie oft Überstunden.

Eine seiner Angestellten, die an diesem Tag da ist, steht wenige Jahre vor der Rente. Sie arbeitet seit 1996 hier. Sie habe in der DDR Kleinkürschnerin gelernt, erzählt sie. Nach der Wende verlor sie ihre Arbeit, dann fand sie diese hier. Eine andere ist in ähnlichem Alter, sie arbeitet seit 2017 hier, hat ebenfalls in der DDR gelernt, Bäckerin. Aber gebacken habe sie nie, sagt sie.

Bei der alten Küchenchefin, erzählt sie, gab es immer mal wieder Jägerschnitzel, ein klassisches DDR-Gericht: eine frittierte Scheibe Jagdwurst. Mit der echten DDR-Tomatensauce. Vermissen Sie das? »Ja, manchmal«, sagt sie leise.

Eine Labormitarbeiterin kommt in die Küche. Sie hat einen Zettel, auf dem die Bestellungen für sie und ihre Kolleginnen stehen. Frühsammer legt den Arm um sie und zupft ihr den Zettel aus der Hand: »Und, was wollt ihr?« »Dreimal die Drei«, sagt sie. Den Fisch, ohne die Ochsenmaulvinaigrette. »Wollt ihr nicht die Vinaigrette?!«, fragt Frühsammer. Die Mitarbeiterin verzieht ihr Gesicht zur Grimasse. »Na gut«, sagt Frühsammer.

»Aber mach schön große Portionen«, sagt sie. »Die Bratkartoffeln gestern, das war so ein kleiner Fleck«, sagt sie und formt die Hände, um zu zeigen, wie klein der Fleck Bratkartoffeln war.

Frühsammer steckt seinen Zeigefinger in die Tomatensoße, probiert, lässt die Lippen schmalen. Es wird, so langsam. Er öffnet die Wanne mit der Quinoa. Er wirft einige Zweige getrockneten sizilianischen Oregano hinein. »Das Zeug ist irre«, sagt er. Es duftet würziger, zitroniger als klassischer Oregano. »Das lag hier so rum.«

Je näher elf Uhr rückt, desto hektischer wird es. Ein Mitarbeiter schiebt Backbleche voller Kartoffeln in den Ofen. Frühsammers Frau hackt Liebstöckel aus dem eigenen Garten. Sie hilft heute aus. Ein Mitarbeiter schichtet die gebratenen Auberginenscheiben: Auf jede legt er eine Scheibe Tomate, einen Klecks der Käsecreme, die Frühsammers Frau zubereitet hat, und ein Blatt Basilikum.

Das Band startet erst um zwanzig nach elf. Frühsammers Beikoch schichtet grüne Bohnen auf den Teller, darauf richtet er das Fischfilet an. Die Mitarbeiterin hinter ihm schöpft einen Löffel Soße auf den Teller und die Ochsenmaulvinaigrette. Es gibt Verwirrung: Ist Gericht zwei das mit Vinaigrette oder ohne? Und heißt ohne Vinaigrette ganz ohne Soße? Frühsammer kommt angestürzt: »Leute, ich hab es euch doch erklärt: die Zwei mit Vinaigrette und die Drei ohne. Soße bei allem!«

Eine Mitarbeiterin schichtet die Tablett in einen Metallwagen. Sobald er voll ist, holt ein junger Mann den Wagen ab. Der Fisch

und die Auberginen dampfen unter lavendelfarbenen Hauben. Er schiebt ihn durch einen Flur, in einen Aufzug, und fährt hinauf. Doch auf der Station sagt eine Pflegerin, fürs Servieren des Essens habe man erst mal keine Zeit. Wahrscheinlich erst so in 15 bis 20 Minuten. Frühsammers *à la minute* trifft auf die Realität des Krankenhauses.

Fragt man die Pflegerin, wie das neue Essen ankommt, bittet sie wie alle Angestellten darum, nicht namentlich zitiert zu werden, und sagt dann: »Die Leute brauchen eigentlich nur Kartoffeln mit Soße. Und meistens gibt's zu wenig Soße.« Das Essen von Frühsammer sei schon gut. Aber auch oft »experimentell«. Ein Mitarbeiter sagt: »Es ist gut, aber früher war es auch gut.«

Auf einer anderen Station sitzt eine Gruppe Seniorinnen und Senioren zusammen. Bis auf eine Dame mit schlohweißen Haaren essen alle den Fisch. Und, schmeckt's?

»Soße fehlt«, sagt einer der Herren, ohne von seinem Teller aufzuschauen. »Und Salz.«

Die Dame mit dem schlohweißen Haar hat die Aubergine mit Quinoa vor sich. Der Teller sieht aus, als hätte sie nicht einen Bissen genommen. »Ich habe mich vertan«, sagt sie.

Wieder unten in der Küche streift Frühsammer seine Schürze ab und sagt: »Wir gehen jetzt essen.« Er geht die Treppen hoch in die Cafeteria. Der Reporter bestellt die Zwei.

»Also einmal den Fisch mit der Vinaigrette?«, fragt die Verkäuferin. »Nein!«, ruft Frühsammer. »Das ist ohne Vinaigrette.« »Doch!«, sagt die Verkäuferin. »Oh«, sagt Frühsammer. »Stimmt.«

Spricht man Frühsammer auf die durchwachsenen Kritiken seines Essens an, gibt er sich unbeeindruckt. »Viele Leute können das gar nicht beurteilen«, sagt er. »Die wissen gar nicht, was gutes Essen ist.« Er klingt dabei nicht herablassend. Eher, als würde er ein Fakt feststellen. Womöglich, sagt Frühsammer, essen die Leute zu Hause selbst nicht frisch.

Das ist die längere Antwort auf die Frage, warum das Essen in den Krankenhäusern nicht besser ist: weil es nicht besser sein muss.

Frühsammer ist auch das, natürlich, egal. »Ich finde, es hat jeder verdient, dass man gut für ihn kocht. Und wenn wir die Möglichkeit haben, dann kochen wir gut für die Leute.«

Er würde gern selbst Brot backen. Gerade plant er, ein- oder zweimal die Woche französisches Frühstück mit hausgemachtem Baguette und Marmelade anzubieten. Er hätte gern mehr Angestellte, um auch abends warm oder wenigstens frisch kochen zu können.

Die Verkäuferin bringt den Fisch auf einem Tablett. Da sagt Frühsammer: »Bitte, ich habe eine kleine Macke«, hebt den Teller und das Besteck vom Tablett. Er stellt das Tablett unter den Tisch. »Das kann ich nicht ertragen.«

Der Fisch schmeckt zart, die Soße frisch und cremig, die Kartoffeln außen knusprig. Warm flocken sie einem auf die Zunge. Sie schmecken nach Kartoffel.

Hannes Schrader



**Anrichten der Klinikmenüs, Essensplanung:** »Jeder hat verdient, dass man gut für ihn kocht.«

Paulina Hildesheim / DER SPIEGEL (3)

# Genauer hinhören

**BÜRGERBETEILIGUNG** Eine Art Mini-Deutschland aus zufällig ausgelosten Bürgerinnen und Bürgern soll für Ruhe und sachdienliche Hinweise in der hitzigen Ernährungsdebatte sorgen. Kann das gelingen?

**N**ils Kurzeder kann sein Lotterieg Glück kaum fassen: »Das ist ein sehr großer Zufall, da gezogen zu werden«, sagt der Polizist aus Rosenheim über den Bürgerrat Ernährung, dem er ab Ende September angehören soll. Gerade hat der 21-Jährige eine Fortbildung zum Ernährungsberater gemacht.

Auch andere frisch Ausgeloste freuen sich, bald Gehör zu finden: »Ich finde die Idee super, die Bürger mal einzubinden«, sagt Daniel Kircher aus Bonn. Der 35-Jährige jettet als Vertriebsmanager um die Welt. Im Flugzeug esse er oft Fleisch, zu Hause, seiner Freundin und dem Tierwohl zuliebe, nur vegetarisch.

Nun dürfen beide ihren Senf zu einem hitzigen Thema dazugeben: Wie sollen sich die Deutschen künftig am besten ernähren? Kurzeder und Kircher gehören zu 160 zufällig ausgelosten Bundesbürgern, die Bundestagspräsidentin Bärbel Bas Ende Juli für einen Bürgerrat zum Thema gezogen hat. Motto: »Ernährung im Wandel: Zwischen Privatangelegenheit und staatlichen Aufgaben«.

Ob Fleisch, vegetarisch, vegan: Ernährung sei zwar eine »höchstpersönliche Angelegenheit«, sagte die SPD-Abgeordnete Peggy Schierenbeck in der Bundestagsdebatte zum Thema. Gleichzeitig jedoch habe die Politik den Auftrag, sich um die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger zu kümmern. »70 Milliarden Euro Folgekosten im Gesundheits- und Sozialwesen« würden durch ernährungsbedingte Krankheiten entstehen, so Schierenbeck: »Wie also kommt das zusammen, die Notwendigkeit einer Ernährungswende auf allen Ebenen und die Akzeptanz und vor allem die Umsetzung in der Bevölkerung?«

In der Frage, in der es nicht nur um Ernährung und Gesundheit, sondern auch um Tierwohl, Klimaschutz und Lebensmittelverschwendung sowie um Kennzeichnung, Kaufentscheidung und Kosten geht, soll mit dem Bürgerrat nun eine Art Mini-Deutsch-



**Bundestagspräsidentin Bas, Moderatorin Birgitte Wenzel\***: Politische Showveranstaltung?

land für Ruhe und sachdienliche Hinweise sorgen. Die Zufallsauswahl wurde so gewichtet, dass die 160 Teilnehmenden die Gesamtbevölkerung mit Blick auf Alter, Geschlecht, regionale Herkunft, Bildungsstand und Ernährungsvorlieben abbilden. Die Bürgerräte Kircher und Kurzeder werden beim ersten Treffen Ende September etwa mit einer Rentnerin aus Hamburg, einem Hausmann aus Hessen und einer IT-Administratorin aus Bremen zusammenkommen.

»Der Bürgerrat könnte eine Art geschützter Raum sein, in dem Leute neutral aufeinandertreffen«, hofft Kircher. Normalerweise müsse man bei dem Thema aufpassen, dass keiner beleidigt sei. Aber unter den geplanten Umständen könne man hoffentlich »ordentlich diskutieren«.

Die Teilnehmenden sollen sich am ersten Wochenende auf drei Themenschwerpunkte einigen, sagt Christine von Blanckenburg vom Nexus Institut, die den Prozess moderiert. »Vielleicht sind den Bürgerinnen und Bürgern Kennzeichnungen wie die Ernährungssampel egal, und sie interessieren sich stattdessen besonders für Kitaverpflegung«, sagt sie. Die Themensetzung sei frei.

Anschließend sollen in mehreren Onlinesitzungen und zwei weiteren

Wochenenden in Berlin Handlungsempfehlungen erarbeitet und in einem Bürgergutachten festgehalten werden. »Konflikte sind in der Mitte solcher Prozesse am wahrscheinlichsten, am Ende überwiegt meistens die Kompromissuche«, sagt Blanckenburg, die seit über 20 Jahren politische Beteiligungsprozesse organisiert. Durch Bürgerräte könnten »gute Kompromisse gefunden werden, die tragfähig sind«. Unterstützt wird der Prozess durch einen wissenschaftlichen Beirat, dessen Mitglieder von allen Fraktionen im Bundestag bestimmt worden sind.

Doch es gibt auch Kritik. Die Unionsfraktion lehnt die Einsetzung des Bürgerrats, ebenso wie die AfD, ab. »Unser Bürgerrat ist der Wahlkreis«, sagt der CDU-Abgeordnete Steffen Bilger. Das Ganze sei eine »politische Showveranstaltung«. Bilger wirft den Koalitionsparteien vor, das Ergebnis durch Moderation und Experten zu beeinflussen.

Roland Lhotta, Professor für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr Hamburg, teilt die Sorge nicht. »Der Bürgerrat hat die Ausgestaltung seiner Arbeit selbst in der Hand«, sagt er. Eine Illusion sei hingegen, dass »Abgeordnete die Bürger durchweg erreichen oder repräsentieren«. Die Forschung zeige, dass der politische Betrieb oft als entkoppelt wahrgenommen werde, »als Raumschiff Berlin«. In neuen Formen der Partizipation liege für Parteien die Chance, wieder genauer hinzuhören – das könne die parlamentarische Demokratie stärken.

In den kommenden Monaten wird sich nun zeigen, ob die Bürgerratsmitglieder Gehör finden werden. Polizist Kurzeder ist noch skeptisch. »Ich habe Angst, dass die Politik die Bürger nur als Alibi nutzt, um ihre Meinung durchsetzen zu können«, sagt er. Seine Ideen möchte er trotzdem einbringen. Das Thema sei wichtig im Leben, sagt Kurzeder. Vor allem an Schulen müsse viel mehr über Ernährung aufgeklärt werden.

»Ich bin ein großer Fan von Bildung«, sagt auch Vielflieger Kircher, »ich glaube, dass man darüber sehr viel erreichen kann.« Reinreden lassen will er sich vom Staat in seine Ernährung aber nicht – genauso wie alle anderen Bürgerratsteilnehmer, die zum Gespräch erreichbar waren.

Seine Handlungsempfehlungen legt der Bürgerrat dem Parlament bis Ende Februar vor. Dann wird sich zeigen, ob der Staat die Bürger wirklich mitreden lassen will.

Swantje Unterberg

**»Ich habe Angst, dass die Politik die Bürger nur als Alibi nutzt.«**

**Nils Kurzeder, Teilnehmer des Bürgerrats**

\* Bei der Auslosung zum Bürgerrat am 21. Juli.

# Der Zipfel der Verlässlichkeit

**WURSTRANGLISTE** Die Bratwurst ist so deutsch wie Bier und Brot. Fast 1500 Varianten soll es hierzulande geben. Verneigung vor einem völlig unterschätzten Kulturgut: der deutschen Wurstigkeit.

**M**ein Lieblingshändler auf dem Wochenmarkt heißt Ingo Rost. Und, nein, das ist kein Künstlerna-  
me, auch wenn er natürlich ein Künstler ist. Es ist vollkommen wurst, was er macht, in seinem Biosortiment schmeckt (fast) alles: zartmassige Currywurst, Thüringens berühmte lange Lümmel, ob aus Rind, Schwein oder Wild. Als Zugeständnis an die Hipster auch mal mit Bärlauch und anderen Spielereien. Aber vor allem hat er den – seit Räuber Hotzenplotz – deutschen Klassiker schlechthin drauf: Bratwurst.

In ihrer Bedeutung fürs Land steht die Bratwurst auf einer Stufe mit Bier und Brot; und das nicht nur wegen der schönen Alliteration. Trotz vielfältiger regionaler Ausprägungen bleibt es als Nationalgericht verbindend. Typisch deutsch auf die beste Art: föderale Vielfalt, basisdemokratisch (da erschwinglich), divers von weiß bis rot, mit viel Body Positivity, weil sie alle geliebt werden und gleichberechtigt selbstbewusst nebeneinander liegen – große, kleine, dicke, dünne. Eine ehrliche Haut (Darm), unkompliziert (zu essen), allein genauso unterhaltsam wie in Begleitung (Ketchup oder Senf?). Rundum: der Zipfel der Verlässlichkeit.

Ja, zur Wahrheit gehört auch, dass sie ein Tier- und Klimakiller ist, aber auch hier gibt sie sich wandlungs- und lernfähig. Noch kommt beispielsweise die Seitanwurst nicht ganz ran an den fast genetisch verankerten Fleischwolf im Deutschen – aber es tut sich was.

Genug Gründe für ein Hosianna auf einige der populärsten deutschen Einwaagen und Pressprodukte, verbunden mit einigen gnaden-

los subjektiven Einkaufs- oder Verzehrטיפps aus dem Kollegen- und Freundeskreis mit Fleischeslust. Denn der Mensch lebt nicht vom Brot allein.

## CURRYWURST

Für viele der Ferrari unter den Würsten: im satten Rot feucht leuchtend und ausgepolstert. Scharf, schnell, unberechenbar. Beim Speichelfluss in zwei Sekunden von null auf hundert; mundfertig vorgeschnitten wie beim Seniorenteller; so verrufen wie die Straßenecken, an denen sie als Mitternachtssnack oder Katerfrühstück geduldig vor sich hin

fettet. Kulturgut in Kantinen und zum Kult erhoben durch prominente Vorkoster wie Götze George als »Tatort«-Kommissar (Schimanski-Schale).

Weil am Ende die Soße entscheidet, geht es kaum um die Wurst: ob mit oder ohne Darm, ob kurze weiße oder lange rote – die Mischung aus Gewürzen, Zwiebeln, Curry und der Grundtomatenpampe definiert den Erfolg. Hamburg und Berlin streiten um den Titel »Geburtsort der Currywurst«. Einigen wir uns also auf: Bochum. Sie gehört zum Malocher-Mythos Ruhrgebiet und wurde zwangsläufig vertont von Herbert Grönemeyer im Kumpel-Kultlied: »Kommste vonne Schicht, wat Schönret gibt es nicht, als wie Currywurst.«



**Wurst-Collage:**  
Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

Tatsächliche oder vermeintliche Geheimrezepte werden als Geschäfts- und Familiengeheimnis über Generationen weitergegeben (So bei: Konnopke Berlin, U-Bahnhof Eberswalder Straße, unter den Hochbahngleisen) oder sogar in großartige Literatur verwandelt wie bei Uwe Timms Novelle »Die Entdeckung der Currywurst«.

► *Ranking: Unsterblich. Wird jeden Trend überleben, allein schon, weil sie mit der richtigen Soße auch in der vegetarischen oder veganen Variante funktioniert. Als eine VW-Kantine in Wolfsburg ihre Currywurst mit Fleisch abschaffte, regte das nur noch einen auf: Gerhard Schröder.*

## WEISSWURST

Kommt gern paarweise, darf aber auch allein gegessen werden. Allerdings nicht ohne knackige Brezel, süßen Senf, kühles Weißbier. Und der Tradition nach, in Bayern gehen die Uhren anders, darf sie das Mittagläuten nicht hören, sprich: nur vormittags verzehrt werden. Aber so viel preußische Disziplin im Speisezeitplan wäre gerade in Bayern schwer durchzuhalten. Der kleine weiße Zwilling wird weder gebraten noch gekocht, er zieht im heißen Sud und darf nicht platzen. Der Verzehr erfordert eine gewisse Geschicklichkeit oder ein zweites Weißbier, zumindest wenn man sie »zuzeln« will, was genauso aussieht, wie es klingt: ein bisschen verboten, fast oralerotisch. Dafür, dass der bayerische Klassiker quasi mal als Abfallprodukt erfunden wurde, hat er es weit gebracht. Als Marke gefühlt so bekannt wie BMW oder der FC Bayern, aber viel sympathischer.

Meine Kollegin in München, Anna Clauß, empfiehlt die Weißwürste aus den Herrmannsdorfer Landwerkstätten, die über die Stadt verteilt mehrere Läden haben.

► *Ranking: Deutscher Meister (in Bayern).*

## THÜRINGER

Nicht der Ossi unter den Würsten, sondern für viele die beste deutsche Bratwurst. Was aber eventuell eine optische Täuschung ist: Denn die Thüringer ist nur dann eine Thüringer, wenn sie mindestens 15 Zentimeter lang ist, egal ob sie grob, fein oder (ab)gebrüht daherkommt. Sehr viel älter als deutsche Teilung und Wiedervereinigung, hat also schon einiges überlebt, was man ihr nicht ansieht. Hält sich seit ewigen

Zeiten gerade, vom linken bis zum rechten Ende. Damit äußerst geeignet als Botschafterin für ein Bundesland, das den ersten AfD-Landrat und den ersten linken Ministerpräsidenten stellt.

► *Ranking: Immer Spitze. Der Thüringer ist es egal, wer unter ihr regiert.*

### (NÜRNBERGER) ROSTBRATWÜRSTL

Süß, die Kleinen. Hervorragend geeignet für kinderreiche Familien, im Dutzend als Wimmelware auf dem Teller praktischer. Macht das Messer überflüssig, denn eine passt direkt in jeden Mund. Die gern genommene Verniedlichung »Würstl« ist durchaus zutreffend und ein Ehrenabzeichen: voll verdient für den Hanswurst. Ob als heißer Quickie vom Grill oder gut getarnt im Sauerkraut mitgekocht. Aus Franken, also nicht Bayern, deshalb auch sehr viel mehr als der kleine Bruder der Weißwurst. Nur echt mit Herkunftsabzeichen oder von Uli Hoeneß. Sieger bei der Stiftung Warentest wurden 2022 die Nürnberger Rostbratwürste von der Aldi-Eigenmarke »Gut Bio«, die zu halten scheint, was sie ver-

reich). In Scheiben geschnitten, mit angebratenen Zwiebeln und Apfelscheiben brachte sie in bitteren Zeiten viele durch den Winter. Und wenn man schon Tiere tötet, dann bitte auch alles respektvoll verwerten. Mein Vater schwor übrigens auf Gehirn. Mein Lieblingslandwirt, Spitzname Heini, aus meinem Heimatdorf schwört bei klassischen westfälischen Würsten (Brat-, Blut-, Mett-) auf die Metzgerei Kuhlmann (Lange Straße 45, 48 477 Hörstel). Tierzüchter Heini und damit Fleischexperte praktisch von Geburt an sagt: »Der alte Kuhlmann ist über 80 und macht noch alles selbst. Da stehen die Leute Schlange bis draußen auf die Straße.« Leider (oder zum Glück?) kein Onlineshop.

► *Ranking: In seiner Tradition so wertvoll wie Blutspenden. Die vermutlich einzige Variante, für die es keinen vegetarischen Ersatz geben kann.*

### KOHL- WURST/ PINKEL/AMMER- LÄNDER

Der flotte Dreier ist die nordwestliche Wurstschanke gegen Eindringlinge von südlich des Weißwurstäquators (also dem Main, für manche Schleswig-Holsteiner auch die Elbe). Die kleine rote Kohlwurst muss spritzen beim Anstich. Pinkel hingegen hat zwar ähnliche Imageprobleme wie die Blutwurst, ist aber genauso bodenständig ehrlich. Und die Ammerländer imponiert nicht nur durch ihre schiere Größe. Man lässt sie im Grünkohl mitziehen, damit der Geschmack gewinnt. Es wird behauptet, das sei ihr einziger Daseinszweck. Ich behaupte, es ist andersrum: Grünkohl wurde nur erfunden, um dem Trio Infernale ein grünes Bett zu bauen.

► *Ranking: Historischer Sieger. Nicht ausgeschlossen, dass Hermann die Varusschlacht gewonnen hat, weil er die bessere Wurstversorgung hatte. Schon gut, das ist historischer Unsinn, zum Grünkohl essen mit*

*Freunden gehört aber immer eine gute Geschichte. Und gute Wurst. (Lesetipp: »Grünkohl und Curry« von meinem Grünkohlfreund Hasnain Kazim, der als norddeutsches Gewächs nun in Wien lebt, sich aber im Winter mit Wurstpaketen versorgen lässt. Sein persönlicher Liefertipp: die Spezialitäten-Metzgerei Meerpohl aus Oldenburg mit Fleisch aus artgerechter Tierhaltung.)*

### BOCKWURST

Als gebürtiger Wessi, der ein paar Jahre in Leipzig lebte, muss ich gestehen: Die Döbelner ist für mich unschlagbar. Nur mit der Ostvariante des Hotdogs »Kettwurst« bin ich nie warm geworden. Die spindeldünne Miniaturausgabe als »Frankfurter« oder »Wienerle« schmeckt immer (nach Weihnachten oder Kindergeburtstag). Aber mit ausreichend Bautz'ner Senf sind solche kleine, innerdeutsche Gräben leicht zu übertünchen. Im Prinzip also: wurst.

► *Ranking: Außer Konkurrenz. Kraftriegel für Malocher und Trucker, Troststengel für Kids. Die Autobahnraststätte unter den Würsten. Mit leichtem Dieselgeruch in der Nase schmeckt sie noch besser. Wichtigste Beilagenfrage: pappiges Toastbrot oder knackiges Brötchen?*

### HART AN DER GRENZE: FRANZÖSISCHE MERGUEZ, ITALIENISCHE SALSICCIA, SPANISCHE CHORIZO, BRÜHPOLNISCHE

Merguez aus Frankreich, italienische Salsiccia, spanische Chorizo: Alles gute Würste, alles okay im europäischen Sinne, feines Futter für Völkerfreundschaft; aber dieser Importware fehlt das gewisse Etwas: der Zipfel deutscher Würstigkeit.

► *Ranking: Alles kann, nichts muss. Aus Diversitätsgründen häufiger Gast auf Bionade-Barbecues mit dem Weber-Gasgrill und Aussagen wie: »Die musst du kosten, ist ganz frisch von meinem Metzger aus der xy-Straße.«*

Meinetwegen. Ich gebe gern meinen Senf dazu.

Und gegessen wird dann zu Hause. Markus Deggerich ■

**Grünkohl wurde nur erfunden, um der Wurst ein grünes Bett zu bauen.**



Marcus Glahn / DER SPIEGEL





## DER SPEISEWAGEN IST SEINE BÜHNE

Reisen macht hungrig. Und gibt es einen romantischeren Ort als den Speisewagen eines Fernzugs? Die Landschaft fliegt vorbei, zugleich werden mit Glück fremdländische Köstlichkeiten aufgetischt. So wie die böhmischen Spezialitäten im Eurocity von Hamburg nach Prag: Svičková gibt es hier, Lendenbraten in cremiger Gemüsesoße, serviert mit Knödeln; oder langsam geschmortes Kalbfleisch mit Linsensalat; oder Spišské párky, die landestypischen, angeräucherten Brühwürstchen. Und wenn man Glück hat, arbeitet auch noch jemand wie Pavel Peterka in der Bahn. Der Tscheche betreut seit Jahren die Gäste auf der Strecke und hat eine veritable Fangemeinde. Einst studierte Peterka Theater- und Filmwissenschaften. Heute brät er Spiegeleier zum Frühstück und zapft frisches Bier im Zug. »Der Speisewagen ist seine Bühne, die Landschaft hinter den Fenstern sein Bühnenbild, die Zuggeräusche seine Musik«, schreibt der Schriftsteller Jaroslav Rudiš in seinem Buch »Gebrauchsanweisung fürs Zugreisen« (Piper Taschenbuch; 256 Seiten; 16 Euro). Besonders großen Fans schickt Peterka seinen Dienstplan per WhatsApp. Die gute Versorgung seiner Gäste ist ihm Freude und Verpflichtung zugleich. Nur einmal ist Peterka auf der Fahrt von Hamburg nach Prag das Bier ausgegangen: »Bis heute weiß ich nicht, woran das lag. Der Zug war auch gar nicht so voll, es war auch nicht heiß. Doch die Deutschen hatten so einen Durst, dass schon in Dresden das ganze Bier alle war. Als hätten die Deutschen ein riesiges Feuer in sich, das sie mit Bier löschen wollten.« PHB

**1867** brachte der Eisenbahnpionier George Pullman in den USA seinen »Hotelwagen« auf den Markt, den ersten Eisenbahnwaggon weltweit, der speziell für die Zubereitung von Speisen konzipiert war. In Deutschland ging der erste Speisewagen um 1880 in Betrieb.

# TOP CHEF



**HAUTE CUISINE** Es war nur ein Interview vereinbart, aber es wurde ein Fest daraus: Wie ich mich mit *Alain Ducasse* in der Küche des Plaza Athénée einmal quer durch die Drei-Sterne-Karte aß und daran 13 Jahre lang zu knabbern hatte.  
*Von Ullrich Fichtner*

**A**ls es noch ohne Ende Fleisch gab bei Alain Ducasse im Plaza Athénée, stand einmal sein Küchenchef Christophe Saintagne mit einem Strang Rinderkoteletts in der Tür zum »Aquarium«. Mit dem schweren Stück in beiden Händen, bestimmt 20 Kilogramm Hochrippe am Stück, *Côte de boeuf*, geschnitten aus der Mitte, wirkte der Koch wie einem Gemälde Alter Meister entstieg. Er präsentierte seinem Chef die herrliche Ware, nach vorn gebeugt, als zöge er ein Akkordeon auf, und das dunkel gereifte Fleisch verkörperte in diesem Moment alles, wofür Ducasse damals kulinarisch stand.

Der Meister hatte die strenge »gotische« Periode ausgerufen, eine *cuisine brute*, die Konzentration auf das Wesentliche im Extrem. Seine Menükarten hatten schon in den Jahren zuvor nicht viele Worte gemacht, aber nun hießen die Gerichte nur noch: »Lamm, Bohnen«, »Hummer, Kartoffeln«, »Gemüse und Früchte«. Weniger ging nicht mehr. Und jetzt sagte Ducasse, mit einem Seitenblick auf mich, denn ich saß neben ihm: »Das ist schön, ja. Mach uns davon auch ein Stück. Nur Salz und Pfeffer!«

Ich war Alain Ducasse' einziger Gast an jenem Tag, der nun bald 13 Jahre zurückliegt. Der späte Herbst war über Paris gekommen und färbte die Dächer aus Zink schiefergrau. Eigentlich war nur ein Interview vereinbart, und ich hatte mich auf einen Termin in einer Suite des Hotels oder in einer Nische der Lobby eingestellt. Aber es wurde ein Fest daraus, ein unverhofftes Hochamt des Gastmahls *à la française*, das damals von der Unesco gerade zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt wurde.

Ducasse kam in die Küche, ein überraschend unauffälliger Mensch, normal groß, normal gebaut, ein Mann mit sanfter Stimme, Hornbrille, die Haare mittellang und eisgrau, die Augen freundlich, aber auch scheu. Er hätte in seinem hellen Hemd und dem dunklen Sakko ein Kunstlehrer sein können, der sich in der Tür geirrt hatte, aber die »Chef«-Rufe seiner Brigade ließen keinen Zweifel zu: Der Meister hatte die Küche betreten. Und statt einer kurzen Führung entlang der Kochstationen und dann einem Gang irgendwohin zum Interview, lud Ducasse mit einer Handbewegung zu Tisch, hier und jetzt, an seinen »chef's table«.

Er wollte reden, aber vor allem wollte er essen, testen, schlemmen, den Tisch teilen in seinem »Aquarium«, einem Kabuff, das so hieß, weil sich eine gläserne Front zur Küche hin öffnete. Dort spielte bereits die zischende, klirrende Musik einer hoch verfeinerten Großküche, über dampfenden Töpfen und heißen Kochfeldern zitterte die Luft. Ducasse hatte Großes mit uns vor: Wir aßen uns einmal von vorn bis hinten durch die neue Winterkarte des Plaza Athénée, Träger von drei Michelin-Sternen damals und fünf Hauben im Gault-Millau. Ich weiß bis heute nicht, warum mir diese Ehre widerfuhr.



## »Authentizität in der Küche kommt aus Aufrichtigkeit, Natürlichkeit, es geht um das Richtige, das Wahre.«

Stunden später fand ich mich auf der Straße wieder, voll in jeder Hinsicht, berauscht vom Wein und von der felsenfesten Absicht, über dieses Erlebnis mindestens ein Buch zu schreiben. Es würde sich um die Schönheit, die Großzügigkeit, den Reichtum der französischen Küche drehen, um die Ausnahmestellung von Ducasse in diesem Kosmos. Die Gliederung schrieb sich ja von selbst: Jeder Gang wäre ein Kapitel gewesen, ich hätte jede Karotte, jede Kartoffel, jede Garnele, jedes Flöckchen Salz, jedes Rübchen und Rebhühnchen des Mahls bis an die Orte ihrer jeweiligen Ursprünge zurückverfolgt.

Eine Landkarte der paradiesischen Regionen und Produkte Frankreichs wäre entstanden, eine sentimentale Reise zu Feldern und Gärten, in Jagd- und Fanggründe. Ich hätte die bretonischen Fischer und Fallensteller besucht, die zu unserem Essen die knusprigen rostroten Krabben und die blauen Hummer geliefert hatten. Es wäre in die Bresse gegangen, zu den Geflügelzuchtbetrieben, die ihre schönsten Poularden und die Kapaune für Weihnachten in Milch baden und für den Versand in Leinenbeutel einnähen. Ich hätte die Bauernhöfe besucht, die im Spätherbst ihre Pastinaken, Beten, Sellerieknollen und Schwarzwurzeln nur für Ducasse anbauen, die kundigen Sammlerinnen, die auf den Höhen trockener Berge wilde Kräuter finden und im Moos alter Wälder fleischige Pilze. Aber der Plan erwies sich als viel zu groß.

Er wurde im Alltag zerrieben, das Buchprojekt stockte, die Jahre vergingen, erst 5, dann 10, dann stolze 13. Ich recherchierte

weiter, natürlich nicht immerzu, aber immer wieder, begegnete Ducasse auch später noch, mal ferner, mal näher. Einmal saß ich ihm in einer Traube von Kolleginnen und Kollegen am Tisch eines Pariser Fischlokals gegenüber, einmal sah ich ihn von Weitem bei der Eröffnung eines Schokoladengeschäfts. Wenn es meine Reisen zuließen, aß ich in seinen Restaurants, in New York und Las Vegas, in Hongkong und Schanghai, in Paris, in der Provence. Aber irgendwann gab ich es auf. Ducasse war einfach nicht zu fassen.

Er rast durch die Welt und sein Leben, nie hält er still für ein Porträt. Mit 66 Jahren jetzt bespielt er Restaurants und Hotels weiterhin im Dutzend, um die 30 Lokale sind es, dazu viele Geschäfte, man weiß nie ganz genau, wie viele. Als wir zusammen aßen, verbrachte er längst die halbe Zeit seines Lebens im Flugzeug, ein wahrhaftiger Weltstar und eine der schärfsten Waffen im Arsenal der Soft Power Frankreichs.

Wenn er in Hongkong einen Straßenmarkt besuchte, hing eine Traube von 30, 40 Lokalreportern an seinen Fersen, wenn er die USA bereiste, berichteten Zeitungen, TV-Sender. Er ging schon lange aus und ein in Tokio, in Doha, in London, er besuchte Kolleginnen und Kollegen in ihren abgelegenen Burgen, Mühlen, Minkas, Lofts, ein vielfacher Meilenmillionär. Zu Hause hatte er den Spitznamen »Imperator«, und ein Kollege nannte ihn, nur halb im Spaß, *Ducasse-couilles*, ein heftiges Wortspiel, in dem steckt, dass einem jemand schwer »auf die Eier geht«.

Ducasse war überall, und so musste er sich den Vorwurf gefallen lassen, womöglich nirgends zu sein, jedenfalls nicht am Herd. Dass er ein Pionier war, der die Gastronomie neu erfand, wurde lange nicht verstanden. Bis heute erscheint kaum ein Artikel über ihn, der sich nicht mit der Frage beschäftigt, ob er denn überhaupt noch selbst kochte und wie es möglich sei, dass ein Mensch dreimal drei Sterne erringt.

Auf solche Fragen gab er schon 1999 in einer TV-Dokumentation seine Antwort: Enzo Ferrari, sagte Ducasse, ziehe schließlich auch nicht jede Schraube an seinen Autos selbst fest. Dasselbe gelte für die Küche und für Köche wie ihn. Damit war es ausgesprochen: Ducasse kochte nicht mehr selbst. Er entwickelte, entwarf, kreierte. Er war eine neue Art »Chef«. Ein Chef der Chefs, ein Schöpfer, die zentrale Figur in einem neuartigen Netzwerk der Hochküche. Ducasse machte die Kunst des Kochens, wie man heute sagen würde, skalierbar. Sie konnte wachsen, sie löste sich von Ort, Zeit und Personen, und ihr Qualitätsversprechen fiel in eins mit einem Namen: Ducasse. Wie Ferrari. Armani. Chanel. Dior.

Die ruhmreiche American Academy of Hospitality and Sciences war aufgeschlossen für diese Denkart. Sie verlieh Ducasse im Jahr 2003 den vielsagenden Titel: »Bester Meisterkoch der Welt«, mehr geht nicht. Ducasse wurde zum Gastgeber der Superlative. Als

Restaurateur bespielte er zeitweise alle Etagen des Eiffelturms, er tischte im Spiegelsaal von Versailles für Ehrengäste auf, und dort, in einem Flügel des Schlosses selbst, eröffnete er nach jahrelangen Bauarbeiten ein ebenso königliches wie königlich teures Restaurant.

Man hätte wirklich über ihn schreiben sollen. Aber ich kam nicht dazu. Wenn ich zufällig auf das alte schwarze Notizbuch stieß, blätterte ich darin herum. Es fehlte ein Schlusspunkt, hier wird er nun gesetzt, dieser Artikel. Wer ihn zu Ende liest, wird erfahren, was wir an jenem Tag im November alles verspeisten (Spoiler-Alert: es war viel und fantastisch), worüber wir sprachen und warum wir auch lange gemeinsam schwiegen, als es um sein Leben ging und um den Tod, dem er einmal nur um Haaresbreite entronnen ist.

Ducasse hat ein Wörterbuch für die Liebhaber der Küche geschrieben, ein *Dictionnaire amoureux de la Cuisine*, das genau zu der Zeit erschien, als der Höhenflug von Ferran Adria im »El Bulli« am Beginn des Jahrtausends begann, die spanische Periode der Hochküche. Die Gleichzeitigkeit war wohl Zufall, aber wer weiß. Im Wörterbuch findet sich ein Eintrag zum Stichwort »Authentizität«, der als Ducasse' Manifest vom »richtigen« Kochen gelten darf. Wer Essen macht, und sei es nur bei sich zu Hause, sollte es kennen. Man wird allein durch die Lektüre ein besserer Koch.

»Authentizität in der Küche kommt aus Aufrichtigkeit, Natürlichkeit, es geht um das Richtige und das Wahre«, schreibt Ducasse. »Aufrichtig ist eine Küche, wenn sich in ihr ein *terroir* ausdrückt oder eine Tradition, ohne diese zu manipulieren oder sonst wie zu verdrehen. Natürlich ist Küche dann, wenn sie ihre Kraft und ihren Reiz aus den schönsten Produkten schöpft ... sie muss exakt und präzise sein, aber dabei immer die Harmonie des Ganzen im Auge behalten.« Und: »Wahr ist eine Küche, die nicht lügt, die nicht vortäuscht, mehr zu sein, als sie ist. Die die Geziertheit meidet, das Prätentiose, das Konventionelle, eine Küche, die nicht nur darauf zielt, irgendwie »hübsch« zu sein.«

Solche Zeilen zeigen ganz gut, warum wir Deutschen kulinarische Hinterwäldler bleiben werden, solange wir nicht aufhören, über Essen in Begriffen von »lecker«, »nice« und »geil« zu reden. Sprache ist wichtig. Die Stelle verrät zugleich viel über Ducasse und seine Kämpfe. Er wurde als Verwässerer von Traditionen abgetan, seine Kritiker fanden ihn irgendwie unfranzösisch, zu italienisch. Der alte Küchenkaiser vom Dienst, Paul Bocuse, bis in die Neunzigerjahre fest auf dem Thron als »Jahrhundertkoch« etabliert, beschied dem Kollegen, eine gute Küche zu machen, »aber keine große«.

Um die Jahrtausendwende erlosch das Interesse an französischer Finesse zusehends, der Michelin selbst geriet in Krisen, Köche gaben Sterne zurück, rüttelten am System. Auch ein Ducasse konnte nicht verhindern,

dass der französischen Klassik des Kochens nach und nach der Garaus gemacht wurde. Niemand wollte mehr die in der Schweinsblase gegarte Poularde mit Albuferasoße, Trüffeln und Bries, auch nicht in Ducasse' genial modernisierter Version.

Die Franzosen wurden, zumal unter Profis, weiterhin bewundert für ihre Technik, ihr Wissen, für die Tiefe und Eleganz ihrer kulinarischen Kultur. Es kamen aber die Spanier mit ihren burlesken Schäumen und Sphären, es kamen die Skandinavier mit ihrer erdigen, schwermütigen Naturkost, ein paar begabte Amerikaner, die einfach alles anders machten. Japanisches Essen hat in den vergangenen 20, 30 Jahren eine unglaubliche Karriere gemacht, mexikanisches Essen wurde beliebter, asiatisches Fast Food aller Art, der Reichtum der chinesischen Küche wurde besser verstanden.

In dieser schönen, neuen, multipolaren Welt des Essenmachens standen die Franzosen wie träge Saurier herum. Es dauerte, bis junge Köche die heimische Szene aufmischten, Bistros durchlüfteten und Frankreich gleich mit. Man isst heute wieder sehr gut in Paris, in Lyon und vielerorts in der Provinz. Die Haute Cuisine aber zerfiel in zwei Gruppen: Ein Teil der Sterneköche ging offenen Auges den Weg ins Museum und pflegte die Tradition zu Tode, sie bespielen heute in Paris die teuersten Touristenfallen der Welt. Ein anderer Teil, Ducasse vorneweg, stellte das Erreichte wieder und wieder infrage.

Für Ducasse war es vor allem eine Rückbesinnung. Er unterstrich nun doppelt sein altes Credo, dass die wesentlichen Zutaten der guten Küche nicht Kaviar, Blattgold und Stopfleber sind, sondern Respekt und Bescheidenheit. Der Koch müsse sich klein machen vor der Natur, das hämmert Ducasse von jeher seinen Küchenchefs ein, denn daran glaubt er fest: Dass zuerst das Produkt kommt, die Natur, und erst danach alles Kochen und Würzen. Es ist die Basis aller höheren Kulinarik. Es ist auch, auf eine Formel gebracht, das Geheimnis von Alain Ducasse' einsamer Meisterschaft. Natur, Tradition, *terroir*. Darum geht es.

Der Begriff, *terroir*, hat es schon lange auch über den Rhein herüber geschafft und wird von verfeinerten Essern weltweit verwendet. Es steckt nicht nur »terre« darin, Erde, sondern auch Territorium, es schwingt auch Heimat mit, das Wort meint viel – und viel Gutes. Es redet nicht nur von Waren, sondern auch von den Menschen, die sie herstellen, die ein Gemüse pflanzen, pflegen, ernten, die Tiere

aufziehen und ernähren, es meint deren Verfahren und Vorverfahren, die das Land bestellten. Frankreichs Küche wurzelt im *terroir*.

Aprikosen aus dem Roussillon können nur dort so wachsen und schmecken, Karotten aus Créances sind so einzig wie die Linsen aus Le Puy, der Piment aus Espelette, die Lämmer aus Sisteron, die Zitronen aus Menton, die Butter aus Isigny. Man kann das alles einfach Essen nennen, aber wer meint, eine Bohne sei eine Bohne, der wäre verblüfft darüber, wie viele Qualitäten es davon in Frankreich gibt, wie vielfältig die Varianten sind. Die perfekte Kirsche ist in Frankreich nicht einfach ein Obst, sondern eine Passion, ein Kulturgut hohen Ranges, und das gilt für praktisch alle regionalen, saisonalen Produkte. Sie stiften Identität, geben Sinn und Halt im Alltag. Und sie bringen Köche hervor.

Ducasse' Jugend als Landkind wird in Texten über ihn häufig in ein, zwei Sätzen abgehandelt. Er sei im Südwesten aufgewachsen, heißt es, auf dem Dorf, als Sohn von Bauern. Aber darüber lassen sich ein paar Worte mehr verlieren. In Frankreichs Provinz, zumal im Süden, wird fassbar, wie gesegnet dieses Land zwischen Mittelmeer und Atlantik ist, mit seinen Gebirgen und Flusslandschaften, seinen Hochebenen, Vulkanen, Wäldern, Mikroklimata. Es herrscht jahrein, jahraus eine Fülle heimischer Produkte, die man in deutschen Supermärkten, auch denen, die ihre Lebensmittel angeblich lieben, vergebens suchen wird. Wer den Münchner Viktualienmarkt für ein irdisches Paradies hält, kennt die himmlischen Wochenmärkte und Hallen in ganz gewöhnlichen französischen Städten nicht. Ohne sie sind Köche wie Ducasse nicht zu erklären.

Wer *Sud-Ouest* sagt, in Frankreich, sagt viel. Von dort kommt Ducasse, aus Castel-Sarrazin, einem 500-Seelen-Ort irgendwo zwischen Pau und Bayonne. *Sud-Ouest* heißt Entenzucht und *Foie gras*, schwere »schwarze« Weine, baskische Schinken, Trüffeln, Pilze. In der Region streiten sich gleich mehrere Städte darum, Geburtsort des einzig wahren *Cassoulet* zu sein, dem langsam geschmorten Eintopf aus weißen Bohnen, Fleisch und Würsten. Dort unten in der Gascogne, im *terroir* von Chalosse, bestellte Ducasse' Familie das Land, zog Tiere auf, lebte bescheiden. Der große Sohn hat erzählt, dass sie praktisch autark waren und außer der Butter alles selbst herstellten, was sie zum Essen brauchten.

Diese Herkunft direkt aus Feldern und Gärten vermählte sich später mit der Leichtigkeit der Côte d'Azur, dem heiteren Leuchten des Mittelmeers, mit dem lächelnden Wohlstand, mit der Nähe zu Italien auch. Ducasse war als kleiner Gehilfe dabei, als die große Strömung der mediterranen Hochküche begann, er lernte bei Roger Vergé, bei Alain Chapel. Mit 23 machte ihn Vergé schon zu einem seiner Küchenchefs, mit 28 erkochte er sich in Juan-les-Pins zwei Michelin-Sterne, ein kulinarisches Wunderkind.

**Er reduzierte Butter und Sahne, er beendete die Regentschaft der Mehlschwitzen. Es war eine neue Zeit.**

# KARRIERE EINES »JAHRHUNDERTKOCHS«



**1** Starkoch Ducasse mit Komponist Andrew Lloyd Webber 1995 **2** Mit Prinzessin Caroline von Monaco, Fürst Rainier, Prinz Albert 1990 **3** In seinem Restaurant in Monaco 1998 **4** In Paris 2012 **5** In Paris 2010 **6** Mit Präsidentenpaaren Macron, Trump 2017

1988 übernahm er, auf Bitte des Fürsten persönlich, das »Louis XV« in Monaco. Der Stadtstaat hatte noch kein Drei-Sterne-Restaurant, wollte aber unbedingt eines haben. Ducasse lieferte, schneller als vertraglich vereinbart. Dass er mit mediterraner Küche in den Olymp aufstieg, war eine Sensation, ein Vorbeben dessen, was im neuen Jahrtausend zur Runderneuerung der französischen Kochkunst führte. Er reduzierte Butter und Sahne, er nahm Olivenöl für alles, er beendete die Regentschaft der aufwendig gebundenen Soßen, der Mehlschwitzen und langwierigen Marinaden. Es war eine neue Zeit. Ducasse entthronte nebenbei Bocuse und die mit ihm verbundene Nouvelle Cuisine, die in der Rückschau gar nicht mehr so »nouvelle« wirkt, sondern ziemlich altbacken.

Ducasse ging voran, neugierig, oft mit der Betonung auf gierig, er suchte neue Produkte, Geschmacksnoten, Kombinationen, Emotionen, Entdeckungen, Erweckungen. Und er wurde so berühmt, dass seine Funde Schule machten, dass er gehört wurde, dass er in seinem Beritt die Weltkultur stückchenweise veränderte.

Es gibt eine große, grobe Richtung dabei. Ducasse reduzierte immer weiter Zucker, Fette, Proteine. Er hat die Verwendung pflanzlicher Zutaten stetig gesteigert. Wenn es die Lage seiner Restaurants zulässt, werden vor ihren Türen eigene Gemüsegärten und Felder angelegt. 2014 rollte eine Schockwelle durch die globale Gastroszene, als es hieß, Ducasse werde in seinen Sternehäusern das Fleisch von den Karten nehmen. So weit kam es dann doch nicht, aber Ducasse ließ immer weniger tierisches Eiweiß servieren und Fische nur noch nach der Laichzeit. Sein Essen kommt im Lauf der Jahre immer bescheidener daher, ist dabei aber immer schwerer herzustellen. Aus gutem Rindfleisch guten Geschmack herauszuholen gelingt auch Amateurköchen. Aus Gemüse Sterneküche zu machen, geschmackliche Sensationen, ist eine völlig andere Sportart.

Als wir zusammen aßen, hatte er gut 20 Jahre als »Superchef« seiner Generation hinter sich, ein Mann für die Hall of Fame des Kochens. Und er hatte noch gut zehn Jahre im Plaza Athénée vor sich, ehe sich das Hotelmanagement für ein brutales Downgrading entschied. 2021 wurde Ducasse durch einen jungen Kollegen ersetzt, der bei »Top Chef« im Fernsehen eine gute Figur gemacht hatte. Aus Ducasse' Drei-Sterne-Tempel ist seither eine Art Promikneipe mit einem Anstandssternechen geworden. Die Gastroszene schäumte wieder. Ducasse rannte weiter.

Er renovierte, restaurierte, eröffnete, er versuchte sich an Gemüseburgern, Butterplätzchen, Eis. Er sagt, man könne bei ihm für 10 Euro essen oder für 1000, darauf ist er stolz, ein globaler kulinarischer Mittelständler, 2000 Beschäftigte rund um den Erdball. Der Herr eines Imperiums, wie es fast in jedem Artikel über ihn steht? Ach was, sagt Ducasse. In einem Interview mit dem »Focus«

Jean-Marc Zaorski / Gamma-Rapho / Getty Images

S. Candale / action press

Stuart Franklin / Magnum Photos

Jürgen Lindemann / Agentur Focus

Martin / Le Figaro Magazine / Ialif

picture alliance / Pool / Villard / Wirt / Maxppp / dpa

hat er einmal eine bessere Beschreibung seiner Firma gegeben: »Wir bestehen nur aus kleinen Werkstätten. Ich habe ein winziges kosmopolitisches Unternehmen.«

Er sucht sich seine Gäste und Geldgeber nicht aus. Ducasse hat Scheichs und Diktatoren bewirtet, die Dorchester Group, ein Trust des Sultans von Brunei, ist Eigentümer einiger Hotels, in denen er die Küchenbrigaden dirigiert. Er lässt in Katar kochen, in Singapur, in Thailand. Politik interessiert ihn nicht, manche werfen ihm das vor. Seine 40 Chefköchinnen und -köche, verteilt um den Globus, sind nur einer Ideologie verpflichtet: der Ducasse-Doktrin vom perfekten Gastgeber, vom »richtigen« Kochen, wie er es versteht.

Vor sechs Jahren besorgte er das »Diner unter Freunden« der Ehepaare Melania und Donald Trump und Brigitte und Emmanuel Macron im Eiffelturm, fürs Foto zog er sich die Kochjacke wieder einmal über und ließ Pastete im Teigmantel servieren, farcierte Gemüse aus dem Versailler Schlossgarten, Seezunge aus dem Ärmelkanal und ein Rindsfilet »Rossini« mit Trüffeln und Stopfleber. Es war ein Menü wie eine Karikatur auf die franzö-

sische Küche der Siebzigerjahre, aber es war ja für die Trumps, die Karikatur eines amerikanischen Präsidentenpaars. Koch sein heißt auch, seine Gäste zu kennen.

Mich hatte Ducasse schon nach den ersten Bissen in der Tasche. Als wir vor 13 Jahren zusammen aßen und ich noch gar nicht ahnte, wie lange diese Tafel gehen würde, begann alles mit zwei Streifen geröstetem Bauernbrot. Auf einem lag eine glasige Scheibe, weißer italienischer Salzspeck, Lardo, auf dem anderen ein rohes Stück Adlerfisch, *maigre* auf Französisch, was wörtlich mager heißt, aber dem guten Fisch unrecht tut. Dazu tranken wir Champagner, und es war ein schönes *Amuse-Bouche*.

Dann kamen, auf Tellerchen seitlich nur zum Probieren hingestellt, knusprige kleine Krevetten aus der Bretagne, eher leuchtend rot als orange, elegant, obwohl sie einfach frittiert waren, aber mit einem unbestimmbar rauchigen Salz gewürzt. Champagner.

Es gab ein Tatar von Langoustinen, angerichtet auf einem konzentrierten Gelée aus einer klaren Essenz der Krustentiere, parfümiert mit Ingwer und Zitruschale. Dazu

Weißwein, aber ich weiß leider nichts mehr über ihn, in meinen Notizen von damals findet sich von den Weinen keine Spur.

Dann kam eine Jakobsmuschel, vermutlich nur ganz kurz mit einem Gasbrenner überflammt, *snacké* sagen die Franzosen dazu, angerichtet auf einer Reduktion von Salatblättern, einer Art mildem Pesto, und das Ganze bedeckt unter Spänen der letzten weißen Trüffel des Jahres, deren Aroma einen regelrecht benebelt. Weißwein.

Man stellte uns eine warme Rebhuhnpastete hin, *paté chaud de perdreau*, klassisch, aber köstlich, umgeben von einem Mürbeteig, wie er nur Meistern gelingt. Der Teller ein Spiel mit dem Weichen und dem Knusprigen, dem Saftigen und dem Trockenem. Und Ducasse redete. Geistreich. Leicht. Freundlich. Ernst.

Gutes Essen lebe von der »Magie des Ephemeren«, von seiner Vergänglichkeit, sagte er. Es sei darin der Musik nicht unähnlich, die ja auch im Augenblick des Genießens verschwinde. Das Restauranterlebnis bestehe nicht nur aus dem Essen, wie jeder wisse, sondern sei »ein Cocktail der Erfahrungen: Gerüche, Licht, Service, Farben, die Umgebung, die Temperatur, wie sich ein Stück beißt und schluckt, alles zählt«.

Immer größer würden die Ansprüche der Gäste, sagte Ducasse damals, 2010, immer verrückter ihre Ideen. Manche seien schon unzufrieden, wenn ihnen bei Tisch nicht Gefühle wie von Orgasmen begegneten, sagte er mit lustigen Augen, »aber dafür können wir uns nicht auch noch zuständig fühlen«.

Die Finanzkrise hatte die Welt damals gerade erst erschüttert. Sie hatte die Gastronomie hart getroffen, selbst die reichen Genießer sparten jetzt beim Wein, dem wichtigsten Umsatzbringer in der Luxusgastronomie. Sie griffen zu den Weißen von der Loire statt zu den Spitzengewächsen aus dem Burgund, sie bestellten lieber die Roten von der Rhône, als ihren Durst mit den großen Bordeaux' zu stillen.

Die »Foodies« waren damals noch eine seltene, neue Spezies, und sie wurden noch ganz anders definiert. Ducasse schätzte ihre Zahl 2010 auf vielleicht 1000 oder 2000, weltweit. Er sah in ihnen Menschen, getrieben von der »Obsession der Exzellenz«, eine Kundschaft wie die der Haute Couture, die bei Tisch nichts als singuläre Erfahrungen suchte. Influencer gab es noch nicht. Der Begriff »Food Porn« war noch nicht geprägt. Selfies waren nicht üblich. Fotos von Tellern erst recht nicht. Und sie waren auch kaum möglich, weil erst wenige Leute die neuesten Smartphones hatten.

Im Plaza kamen jetzt die Hauptgänge der Winterkarte.

Als Erstes *légumes et fruits*, Gemüse und Früchte, ein Meisterwerk, unmöglich nachzukochen. Acht Gemüse, verwandelt in ein Fest, Artischocken und Zwiebelchen, Schwarzwurzeln, weiße Rüben, Wirsing, Mangold, Karotten, Kartoffeln, dazu Äpfel und Birnen, Kastanien. Jede Zutat auf ihre



**Ducasse-Gericht:** Singuläre Erfahrung

eigene Weise vorbehandelt, in Olivenöl gedünstet, mit Speck durch die Pfanne gezogen, gekocht à l'anglaise oder kurz blanchiert, die Obstspalten in Butter leicht gebräunt, schließlich alles zusammengebracht in einer großen, gusseisernen Kasserole, befeuchtet und verheiratet durch die Zugabe von Geflügelfond, gemeinsam kurz geschmort, und am Ende ein »Eintopf« mit unglaublicher Kraft, mit perfekter feiner Säure. Dazu Wasser und Weißwein.

Wer selbst kocht, fragt sich: Wie ist das möglich? Zehn, zwölf Zutaten, teils hochempfindlich, mit extrem unterschiedlichen Garzeiten, in vielen parallelen Prozessen vorbehandelt, alle gleichzeitig auf den Punkt fertig, harmonisch verbunden zu einer Idee vom »richtigen« Essen. Ducasse sagte, fast väterlich: »Es ist kein großes Geheimnis. Man muss ganz an den Anfang gehen, das Produkt erkennen, seinen wahren Geschmack finden und ihn zur Entfaltung bringen mit subtiler Wucht.«

Hummer danach, aus der Bretagne, *homard bleu*, auf winzigen Kartoffeln aus Noirmoutier, *pommes de mer*, denen die Nähe der Felder zum Meer anzuschmecken ist, würzig überzogen mit einer eingekochten *bisque* aus Krustentieren. Ohne Worte, der reine Luxus, man vergisst die ganze Welt.

Dann, an die Seite gestellt, zum Probieren: ein Streifen Steinbutt, gedämpft in einem Bett aus Algen, ein Teller voller Meerbrisen und voller Tiefe und Klasse.

Dann Zicklein, *chevreau*, ein konservativer Teller schon damals, mit einer dunklen, samtigen Sauce, matt schimmernd, sehr französisch, gutbürgerlich, Tomaten und Thymian dabei, Spuren von Essig vielleicht, üppig, befriedigend. Rotwein dazu.

Dann stand Christoph Saintagne wieder in der Tür, Ducasse' Küchenchef, wieder mit dem Rindfleisch, aber jetzt lag es angerichtet auf Tellern, dunkelbraun markierte Tranchen, *saignant* gebraten, das heißt wörtlich »blutend«, aber es meint, in Frankreich: genau richtig, knusprig, salzig außen, ansonsten im Wesentlichen roh. Vorzüglich so oder so. Ich denke, wir haben dazu Bordeaux getrunken, aber ich weiß es nicht mehr. Mit heutigen Möglichkeiten hätte ich von jedem Flaschenetikett ein Foto gemacht und eine App hätte mir binnen Sekunden mitgeteilt, welcher Händler die Flasche zu welchem Preis liefert. Damals trank man Wein, und er war weg. Und es blieb kein Instagram-Post, aber ein schönes Gefühl.

Dann schwiegen wir. Lange. Ducasse war in Gedanken woanders. Ich machte Notizen. Zwischen uns bestand jene kleine Freundschaft auf Zeit, das magische Band gemeinsamen Essens, das auf Französisch *convivialité* heißt und mehr meint als »Geselligkeit«. Tischgenossen waren wir, der Meister und ich, das trifft es schon besser. Wir konnten uns nicht, aber wir waren uns nah, im Hier und Jetzt, in diesen vergänglichen Stunden. Und dann redeten wir über den 9. August 1984.



Gesprächspartner  
Ducasse 2010

Ulrich Fichtner

**»Ich war traumatisiert, jahrelang. Ich konnte nichts sehen. Ich war erledigt. Dann habe ich weitergemacht.«**

Ducasse wäre um ein Haar gestorben damals, mit 27 Jahren. Er lag in den Mittagsstunden zerschlagen in einem bergigen, dichten Waldstück im französischen Voralpenland, irgendwo zwischen den Ortschaften Verthemex und Saint-Sulpice, auf 700 Metern Höhe, der Berg hieß *l'Épine*, »der Dorn«. Die Piper Aztec, die ihn, eine Assistentin und drei Kollegen von Cannes nach Courchevel bringen sollte, hatte in dichtem Nebel die Richtung verloren und war am Berg zerschellt. Ducasse überlebte den Absturz, schwer verletzt. Alle anderen waren tot.

Der Arzt eines nahe gelegenen Luftwaffenstützpunkts fand bei seiner Ankunft am Unfallort nach etwa 40 Minuten einen Sterbenden vor, so berichtete es eine Lokalzeitung damals, er konnte den jungen Koch mit Erster Hilfe gerade so eben am Leben halten. Auf einem Traktor wurde Alain Ducasse aus dem steilen Wald evakuiert, die Beine vielfach gebrochen, der Rücken angeschlagen, der Schädel. »Alles danach, mein Leben danach, ist ein Bonus«, sagte Ducasse, als wir zusammen aßen. »Ich war traumatisiert, jahrelang. Ich konnte lange nichts sehen, ich konnte mich drei Jahre lang nicht ohne fremde Hilfe bewegen. Ich war erledigt. Und dann habe ich weitergemacht.«

Alain Ducasse wurde der meisterhaft delegierende Gastronom, der er ist, aus der Not, an ein Krankenbett gefesselt zu sein. Vor dem Unfall hatte er alles selbst gemacht, alles. Niemand außer ihm durfte Einkäufe erledigen, Produkte auswählen, die Menüs nach Marktlage gestalten, die Teller freigeben, Entschei-

dungen fällen. Er war ein Kontrollfreak. Der Chef kochte mittags, er kochte abends. Frühmorgens machte er die Besorgungen, spät abends plante er den folgenden Tag. Dieses Leben ging am 9. August 1984 schlagartig zu Ende.

Ducasse musste abgeben, er musste anderen vertrauen, er musste präziser über Essen und Kochen zu sprechen lernen, damit ihn andere verstanden und das Verständene umsetzen konnten. Er hat dafür ebenso kongeniale wie loyale Chefs gefunden, Franck Cerutti etwa, damals der ausführende Chef im »Louis XV« in Monaco, später in Paris Jean-François Piège, Romain Meder. Meister ihres Fachs, die bei Ducasse reiften, jahrzehntelang mit ihm arbeiteten, für ihn Sterne holten. Nur so, sagte Ducasse neben mir am Tisch, sei das alles möglich gewesen, das ganze Unternehmen Ducasse, durch diese Art der Arbeitsteilung, durch sein eigenes Ausscheiden am Herd und die Freiheit der Köche in den Grenzen einer verbindlichen Idee von gutem, »richtigem« Essen. Er wurde der Chef der Chefs, er wurde Alain Ducasse.

Das große Mittagessen ging zu Ende. Es gab ein Stück Käse, schlicht und schön, einen Camembert aus der Normandie, schneeweiß, kreisrund, geronnenes, gereiftes *terroir*. Ducasse aß davon auf einem Stück Baguette, das er hauchdünn mit Butter bestrichen hatte, »so mache ich das«, sagte er. Er ließ dazu einen Süßwein servieren, vielleicht war es ein *Sauternes*, vielleicht ein halbtrockener Sherry, es ist versunken in der Zeit.

Die Desserts fehlten noch, alle wurden gleichzeitig serviert. Darunter ein *Soufflé* von Haselnüssen so leicht wie schnittfest gewordene Luft, cremiges Nusseis dazu und eine feine Tarte aus Nüssen. Es stand da ein dann doch orgiastischer heiß-kalter Löffel, auf dem sich die Zutaten auf unerklärliche Weise miteinander unterhielten, ein Nachtschiff, der in der neuen Karte den dürren Titel trug: *Chocolat, café, brioche*. Das klingt nach Frühstück in Paris, aber es hat bei mir bis heute einen Eindruck von vollendeter kulinarischer Klarheit hinterlassen. Es gab Ducasse' Klassiker, den immer vorzüglich *Baba au rhum*, das deutsche Wort »Napfkuchen« beleidigt die ruhige Fröhlichkeit dieses Desserts, in dem Vanillesahne und rumgetränkter Kuchen über sich hinauswachsen.

Dann Kaffee. Freundliche Blicke. Gegenseitiges Zunicken. Ein letztes Anstoßen, ein letzter Schluck. Ein paar Worte noch über Frankreich, über die allgemeine Lage. Gegenseitiger Dank. Ein Buchprojekt. Ein Artikel. Ein Abschied in der Lobby. Und nach 13 Jahren, heute: der Schlusspunkt.

*Anmerkung des Autors: Alle Essen in Ducasse' Restaurants wurden aus eigener Tasche bezahlt, nur einmal nicht, als ich mich einladen ließ ins spanisch-französische, ephemere Experimentalrestaurant Admo, das mich dann leider sehr enttäuschte; ein Text dazu erschien auf SPIEGEL.de.* ■

# Höllischer Hallimasch

**HOMESTORY** Pilze essen? Bringt Geschmack und Abenteuer.

**M**anchmal, nach einem milden Sommerregen – das gibt es, und das gab es früher öfters –, manchmal also riecht es im Wald so einladend würzig nach Pilz, und dann möchte man sich genau auskennen, denn wenn man es nicht tut, kann es unangenehme Folgen geben. Ich habe es erlebt.

Pilze können sehr gesund sein oder auch nicht. Sie können zu wunderbaren Mahlzeiten führen und danach womöglich zum Arzt.

Einmal war es so, bei uns zu Hause. Eins von uns Kindern pickte einen Pilz von seinem Teller, den es komisch fand, und gab ihn meinem Vater. Der aß ihn. Und musste dann zum Magenauspumpen ins Krankenhaus.

Es gab oft Pilze bei uns: Marone, Pfifferling, Reizker, Birkenpilz, Stockschwämmchen, Hallimasch, eigentlich wussten meine Eltern gut Bescheid; mein Vater vor allem, der aus Thüringen kam. Auffällig oft kannten sich diejenigen, die »von drüben« waren, so hieß das bei uns in Schwaben, mit Pilzen besser aus.

Dieses Mal aber – wir Kinder brauchten eine Weile, um den Ernst der Lage zu begreifen, wir lachten, als mein Vater den ominösen Pilz aß. Er machte dabei so ein komisches Gesicht.

Er kam mit ausgepumptem Magen zurück und konnte dann auch bald wieder lachen. Die Familie sammelte weiter und warf das Gesammelte in die Pfanne, mit Zwiebeln, Kräutern und Speck.

Dass es auch ganz andere Arten gibt, Pilze zu konsumieren, habe ich erfahren, als ich ein Jahr lang an einer Uni in Nordengland war. Das Rezept damals fand ich eher befremdlich, aber das ging mir dort mit den meisten Rezepten so.

Es waren die frühen Achtzigerjahre, die englische Art zu kochen wurde zu jener Zeit noch mit viel Misstrauen betrachtet; ich sah in der Wohnheimküche, was meine Mitbewohner den Lebensmitteln antaten, und ich muss sagen: Das Misstrauen bestand zu Recht.



Maren Amini/DER SPIEGEL

Die Pilze, um die es ging, hießen »Magic Mushrooms« und dienten einem psychedelischen, keinem kulinarischen Zweck. Ich traute der Sache aus mehreren Gründen nicht und lehnte ab.

Was mir erspart blieb, fand ich jetzt auf einer einschlägigen Seite im Netz: Der Geschmack von »Magic Mushrooms« sei in etwa so, als ob man »auf einem halb vergammelten Korken kaut«. Es gebe aber Rezepte, man könne... Nein, das erkläre ich jetzt nicht.

Ich sammelte jedenfalls weiter für die Pfanne, bis zur Zeitenwende von 1986: Tschernobyl. Nach dem Reaktorunglück in der Ukraine brachte man mit seinen Rotfußröhrlingen nicht mehr nur Schnecken und Würmer nach Hause, sondern auch Strontium und Cäsium-137.

Es war die Zeit, da alle H-Milch kauften und Eintopf aus der Dose aßen. Frisches war plötzlich gefährlich. Wir lernten ein neues Wort: Becquerel, die Maßeinheit für Radioaktivität. Waldpilze mit ihren 30.000, 40.000 Becquerel pro Kilo waren weit oben auf der Liste der Gefahren. Pilze konnten nun plötzlich noch auf eine andere Weise tödlich sein, als wir bis dahin wussten.

**Der Bovist wächst auf der Wiese und tut so, als wäre er Tofu.**

Eine Weile hielt sich dieses Bewusstsein, dann ließ es nach. Cäsium-137 hat eine Halbwertszeit von etwa 30 Jahren. Die Halbwertszeit der Vorsicht ist kürzer, auch bei mir. Und das, obwohl immer noch hoch belastete Pilze gefunden werden, Semmelstoppelpilze aus Bayern beispielsweise; man kann es wissen, wenn man auf die entsprechenden Seiten beim Bundesamt für Strahlenschutz schaut. Wenn man es wissen will. Ich will es nicht immer wissen.

Ich habe wieder angefangen zu sammeln, merke aber, man verliert den Blick dafür.

Nein, das Weiße im Wald ist ein Papiertaschentuch, kein Waldchampignon. Nein, das Weiße in der Wiese ist ein Papiertaschentuch, kein Riesenbovist.

Ich finde nicht viel, aber erfreulicherweise habe ich eine Schwester, die etwas findet und weiß, wie man Maronen trocknet und Pfifferlinge in Essig oder Öl einlegt. Und die sich darüber wundert, was man etwa auf dem Hamburger Isemarkt – vielleicht weil sie so schön vegan sind? – für Maronen oder Pfifferlinge zahlt.

Ach, wie wäre ich jetzt glücklich, wenn ich Veganerin wäre, dachte ich neulich, als ich dann doch ein paar Riesenboviste fand. Das Zeug kommt von der Wiese und tut so, als wäre es Tofu – weiß sein und nach gar nichts schmecken, das kann der Riesenbovist auch.

Mit geht es nicht um Veganismus, ich mag das Sammeln und freue mich über alles, das schmeckt. Ich werde, falls der Himmel diese milden Regen noch zustande bringt, wieder durch den Wald ziehen, den Blick am Boden. Und ich werde mich wieder wundern, dass es Menschen gibt, die davon nichts halten. So wie meine schwäbische Schwiegermutter, die das niemals tat.

Sie musste eine Familie mit vier hungrigen Kinder ernähren, und sie musste sparen. Hatte sie solche Angst, dass sie das Falsche erwischt? Und die Familie eliminiert?

Ich gebe zu: Das geht. Regelmäßig kommen Meldungen über Leute, die Knollenblätterpilze lecker fanden und es nicht überlebten.

Ich denke an meinen Vater, ich weiß nicht, was für ein Pilz das war, der ihn ins Krankenhaus brachte, aber dass sie dort sagten, wir hätten Glück gehabt, das weiß ich noch.

Hm. Sind Zuchtchampignons nicht eigentlich doch irgendwie auch ganz gut?

Barbara Supp



**SPIEGEL+**

# Jetzt testen: 4 Wochen SPIEGEL+ für nur €4,-

Mit SPIEGEL+ erhalten Sie Zugriff auf die ganze digitale Welt des SPIEGEL. Inklusiv ist das digitale Magazin und vieles mehr!

**S+**

Alle S+-Inhalte  
auf SPIEGEL.de



Digital lesen  
freitags ab 13 Uhr



SPIEGEL-Magazine  
als PDF



Digital-Archiv  
mit allen Titeln

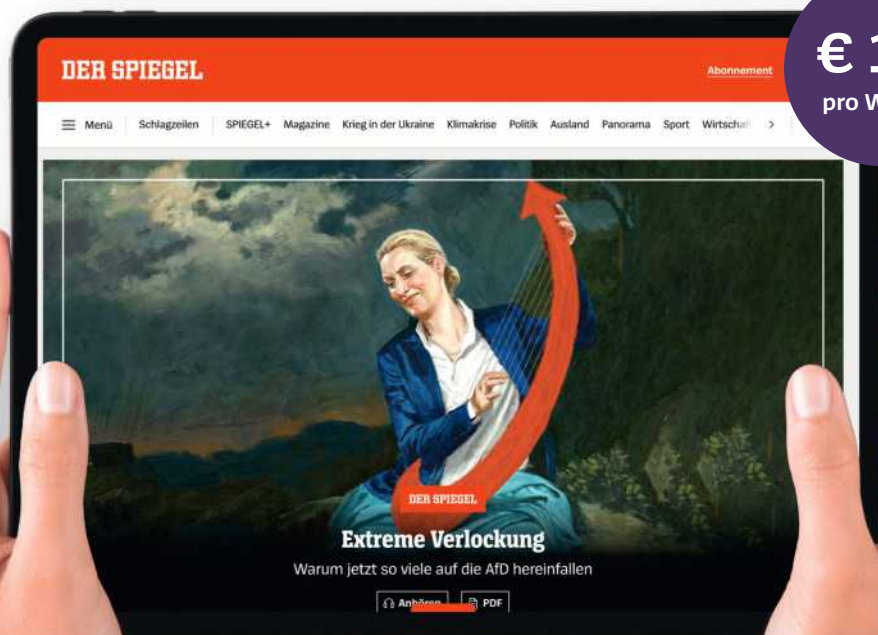
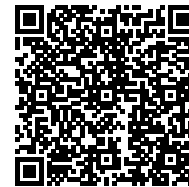


DER SPIEGEL  
zum Anhören

**Einfach Testmonat starten unter:**

 [abo.spiegel.de/4plus4](https://abo.spiegel.de/4plus4)

€4,- für die ersten 4 Wochen. Danach €4,99 pro Woche.  
Vierwöchentlich abgerechnet und kündbar.



**€ 1,-  
pro Woche**



Marcus Glahn / DER SPIEGEL



## FEINSCHMECKER AM BAU

In der Baubranche gibt's nur Bockwurst und Bier zu Mittag? Nicht im 's Kloster, dem Betriebsrestaurant von Bauunternehmer Josef Rädlinger aus dem bayerischen Cham. Gefüllte Krautwickerl mit Süßkartoffelpüree und Petersiliensoße werden dort kredenzt, Hirschragout mit Blaukraut oder Champignon-Rahmschnitzel mit Tagliatelle und Gemüse. Vor vier Jahren ließ Rädlinger ein 120 Jahre altes ehemaliges Klostergebäude neben der Hauptverwaltung der Firma zur Kantine umbauen. Seither versammelt sich die Belegschaft zum Mittagessen im Kirchenschiff direkt unter der Empore oder auf der Terrasse mit Blick über den Bayerischen Wald. Fünf Köche servieren den 200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dort frisch zubereitetes Essen. Die Lebensmittel stammen aus der Region. Biogemüse kommt aus dem Klostergarten. Drei Imkerinnen kümmern sich um elf betriebseigene Bienenstöcke. »Gerade haben wir über 100 Kilo Honig geschleudert«, berichtet Rädlingers Ehefrau Petra, die für das Betriebsrestaurant zuständig ist. So viel Einsatz lohnt sich: Rädlingers 's Kloster ist gerade von der Initiative Food & Health zur besten Betriebskantine Deutschlands gewählt worden, in der Kategorie »Kantinen mit bis zu 400 Essen pro Tag«. Sogar auf die Straße haben die Rädlingers die neue Esskultur inzwischen gebracht. »Jetzt waren wir in der Verwaltung so verwöhnt, da haben wir dann auch an unsere Mitarbeiter draußen gedacht«, sagt Petra Rädlinger. Drei Foodtrucks klappern seither die Baustellen der Firma ab und versorgen die Arbeiter mit frischem Mittagessen. Lohnt sich das? »Wir bezahlen den größeren Teil der Essen selbst«, sagt Rädlinger, »aber das sind uns unsere Mitarbeiter wert – und wir wollten so essen wie zu Hause.« PHB

Rund **sechs Millionen** Menschen in Deutschland essen täglich in Kitas, Schulen, Mensen, Restaurants oder Kantinen. Fördergelder des Bundes sollen helfen, den Bioanteil in den Außer-Haus-Menüs auf mindestens 30 Prozent anzuheben.



Aktivist Schmitt,  
Nestlé-Fabrik in Vittel,  
illegale Mülldeponie



Mathias Zwirck / DER SPIEGEL (2)

# Gigant in Angst

**UNTERNEHMEN** Nestlé, der größte Lebensmittelkonzern der Erde, gelobt Besserung. Das Klima soll künftig geschont werden. Weniger Zucker, weniger Fett soll in den Produkten stecken. Wie ernst meint es der Multi damit?

**M**ario Freses bester Mitarbeiter misst einen Meter, ist dick und rund. Er gibt keine Widerworte, sondern summt nur leise vor sich hin, verlangt nie eine Gehaltserhöhung oder Urlaub. Nur ab und an ein bisschen Strom und Internet für die Updates.

Seit vergangenem Jahr kurvt »Robbi«, wie sie ihn auf Freses Hof nennen, langsam den Betonboden im Kuhstall entlang, schiebt den Schwarz-Bunten das Futter vor die Mäuler. Morgens, mittags, abends, nachts. Dicke Haufen, gut durchmischt, damit die Tiere sich nicht nur die schmackhaftesten Pflanzenteile herausklauben können, sondern die perfekte Mischung, »um gesund zu bleiben und kräftig«, sagt Frese, »damit sie mehr Milch geben«.

Gut 20.000 Euro hat Robbi gekostet – und viel Ärger beim Installieren. Dafür müssen Frese und seine Mitarbeiter sich nun umso weniger kümmern. »Wir lieben den«, sagt der Landwirt. Neben dem Stall steht schon Robbis Bruder, der bald die Gülle wegschieben soll, wenn die Tiere demnächst auf neuen Betonplatten mit weichem Gummiüberzug stehen.

Für all das hat Frese einen solventen Sponsor: Nestlé. Der größte Lebensmittelkonzern der Welt baut bei dem Landwirt im nordhessischen Mörshausen seit Dezember 2021 seine erste sogenannte Klima-Milchfarm in Deutschland. Frese saniert seinen Hof, Nestlé sein Image. Das ist der Deal. »Viele Kühe, null Treibhausgas«, so der Multi vollmundig.

Dafür bekommt Frese nicht nur Roboter, sondern auch technische Hilfe, um die Treibhausgase aus Kuhmägen und Dung zu reduzieren, einen aufgemotzten Offenstall und Hightech am Melkstand. Einen sechsstelligen Betrag, schätzt Frese, haben die Schweizer bislang allein in seine Farm gesteckt. Sie ist ein Puzzleteil der neuesten Strategie: Der Ernährungskoloss will grüner werden, nachhaltiger und irgendwie auch netter.

Nestlé?

Vielen Kunden gilt der Konzern noch immer als Abbild des Bösen. Nicht einmal hochrangige Manager verhehlen, wie groß die Aufgabe ist, das zu drehen. Vorstandschef Mark Schneider muss Nestlé aufstellen für eine neue Zeit; eine Zeit, in der Investoren echte Nachhaltigkeit fordern, Kunden unter Übergewicht und Diabetes leiden, Regierungen weltweit mit Steuern auf Zucker, Plastik, Fett, CO<sub>2</sub> drohen; eine Zeit also, die offensichtlich ungemütlich wird für einen Konzern, dessen Geschäftsmodell

bislang gegenteilig war: viel Zucker, viel Fett, viel Plastik, viel Profit – und wenig Rücksicht auf Verluste.

Zwar konnte der Multi selbst während der Coronapandemie und den einhergehenden Lieferkettenproblemen den Umsatz um zuletzt acht Prozent steigern, den Gewinn anheben und die Marge bei 14 Prozent halten. Doch weiß Schneider, dass es so nicht ewig weitergehen kann und wird. Schon allein, weil sich nicht jedes Jahr Preiserhöhungen von mitunter zehn Prozent durchsetzen lassen werden. Zumindest nicht, ohne dafür einen Mehrwert zu bieten. Gesundere Lebensmittel etwa. Oder einen gesünderen Planeten.

Seit Jahren laufen Programme, um Nestlés große Probleme kleiner werden oder zumindest kleiner erscheinen zu lassen. Da werden in Kakao-Anbauländern Schulen gebaut und Kinder von den Feldern geholt, Nespresso-Kapseln im Kreislauf geführt, um die Umwelt zu schonen, Schokoriegel wie Kitkat in veganen Varianten angeboten und Frühstücksflocken mit 30 Prozent weniger Zucker.

Gegen den Klimawandel stellt Schneider eine »Net-Zero-Roadmap«, 47 Seiten voller Zahlen, Daten, Versprechen. Emissionen sollen gesenkt, Bäume gepflanzt, Plastik verbannt werden. Rund drei Milliarden Euro spendiert Nestlé binnen fünf Jahren dafür. 2018 noch verursachten Nestlés Produkte fast 100 Millionen Tonnen klimaschädliche Treibhausgase. Mittlerweile seien rund 6 Prozent davon getilgt. In zwei Jahren sollen 20 Prozent weg sein, fünf Jahre später die Hälfte, 2050 alles.

Man sei stolz auf das Erreichte, wisse aber, »dass wir noch mehr tun müssen, um unsere absoluten Emissionen zu reduzieren«, so Nestlé. Laufend passe man den Ansatz an. Vieles benötige schlicht Zeit.

Der Multi wolle an einigen Stellen »echte Veränderung«, heißt es anerkennend beim Handelskonzern Rewe. »Unfassbar ambitioniert« sei Nestlés Plan, sagt auch Agrarwendeexperte Lasse van Aken von Greenpeace. Entscheidend werden sein, ob die Ziele erreicht würden und Schneider bereit sei, Einschnitte in Kauf zu nehmen. »Sie müssen eben auch Geld verdienen.« Für ihn steckt Nestlé »in einer Zerreißprobe«.

Die große Frage wird sein, was Nestlé wichtiger ist: Shareholder-Value oder nachhaltiger Wandel.

Will man wissen, wie es Mario Frese mit seinen 125 Kühen als Nestlés Milchfarmer ergeht, zeigt sich, wie angespannt die Schweizer agieren.

## MÄCHTIGE MARKEN

Börsenwert der weltweit größten Lebensmittelhersteller mit ihren bekanntesten Marken, in Milliarden Euro

**Nestlé**  
(Nespresso, Kitkat, Nesquik, Alete, Sanpellegrino)



**Unilever**  
(Dove, Ben & Jerry's)



**Mondelez**  
(Milka, Jacobs)



**Kraft Heinz**  
(Thomy, Heinz Ketchup)



**Danone**  
(Evian, Danone-Joghurt)



5 • Quelle: Refinitiv, Stand: 7. August 2023

### Nestlé-Chef Schneider:

Grüner, nachhaltiger, netter?



Maurice Haas

Allein soll der Landwirt besser nicht berichten, Zitate müssen später über die Konzernpressestelle freigegeben werden. Zum Ortstermin beordert Nestlé Vertreter aller Projektpartner, jemanden von der Molkerei, von der beteiligten Hochschule, natürlich von Nestlé selbst. Und so folgen sechs Männer und Frauen Frese über den kleinen Hof, um alles ins rechte Licht zu rücken.

Offenbar sitzt die Angst beim Giganten tief, dafür abgestraft zu werden, bei vielen Themen noch ganz am Anfang zu stehen.

Den alten, engen Rinderstall soll Frese nicht zeigen, besser den einladenden neuen, wo Robbi den Kühen das Futter aufräumt, Ventilatoren den Tieren in der Sommerwärme Luft zu wedeln, elektrische Jalousien im Winter die Kälte draußen halten. Wenn jede Kuh mehr Milch gebe, sagt Frese, weil sie derart umsorgt gesünder und älter werde, spare allein das viel Methan ein. Er brauche weniger Tiere, müsse auch weniger aufziehen.

Das Problem an den Kühen: Sie rülpsen und pupsen klimaschädliches Methan aus, jede an die 300 Kilogramm am Tag. Nestlé will herausfinden, was sich dagegen machen lässt. Weltweit fördert man 30 solcher Klimafarmen. 45 davon will der Konzern rund um den Globus aufbauen. Irgendwann, so der Plan, gehen die Bauernhof-Piloten dann in Serie.

Also haben sie Frese eine Waage in den Boden gestampft, um seine Ernte aufs Kilogramm genau abzumessen. Eine andere wiegt das mit einem neuen Zusatzstoff versehene Futter, das die Methanrülpsen der Kühe verringern soll. Am Melkstand werden die Tiere digital erkannt und ihre Milchmenge gespeichert. Transponder an ihren Halsbändern melden Frese den perfekten Moment zum Besamen. Anfang Juli bekam der Gülletank einen Zusatz, damit dort weniger Klimagas entstehen, und ein Dach, das schädliches Ammoniak zurückhält. Frese streckt die Kosten vor, seine Molkerei erstattet sie ihm und holt sich das Geld von Vertragspartner Nestlé zurück.

Doch nicht alle neuen Ideen kommen bei Bauer Frese gut an. Die Kohlenstoff speichernden Hecken etwa, zu denen die Nestlé-Leute ihn überreden wollen; oder die Blühwiesen, die gesündere Böden brächten. Ein paar Wiesen, sagt Frese, habe er schon frei gemacht, dort, wo der Boden ohnehin nicht viel Qualität habe. Bei den Hecken bleibt er hartnäckig. Je eine Ecke auf zwei Feldern gebe er dafür her, »wo eh alles zu steinig

ist«. Jeder Quadratmeter, der fünf Jahre nicht umgegraben wird, ist laut EU-Gesetz kein Ackerland mehr. Das, sagt Frese, »setze ich meinen Kindern nicht vor die Nase«.

Für den Lebensmittelmulti wird das Projekt dadurch kniffliger als gedacht. Auf null Emissionen wollte Nestlé den Hof rechnerisch binnen drei Jahren drücken. Das wird nichts mehr. Ein Jahr brauchte es allein, um die nötige Technik anzuschaffen, die Messstationen aufzubauen. Nun müssen erst Daten gesammelt, verglichen, ausgewertet werden. All das hatte man wohl nicht einkalkuliert.

Statt von Netto-Null ist für die nächsten Klima-Milchfarmen nurmehr von »Low Carbon« die Rede. Im besten Fall ließen sich 30 Prozent Treibhausgas auf einer solchen Farm einsparen, glaubt Greenpeace-Experte van Aken – und selbst das eher in sechs oder sieben Jahren.

Letztlich, so sieht es van Aken, werde sich Nestlé die Kardinalfrage stellen müssen: Wie bereit ist man, komplett umzustellen, wirklich zu verzichten?

All die Ideen seien hilfreich – und genüßten doch nicht, wolle man klimaneutral werden. »Dafür müsste die Milchproduktion in Deutschland drastisch sinken«, sagt van Aken. Nur ein Viertel der bisherigen Kühe könnten gehalten werden und das auch nur auf der Weide. Für Netto-Null dürfe dann eben auch auf die Tiefkühlpizza nur ein Mix von Käse aus Kuhmilch und veganen Alternativen. Geschmacklich wohl kaum ein Unterschied: »Aber würde Nestlé sich das trauen?«

Intern, sagen sie bei Nestlé, tue sich doch schon einiges. Nur komme draußen davon wenig an. »Wir gelten noch immer als die Bösen«, sagt eine Top-Führungskraft. Dabei stecke Nestlé an vielen Stellen Herzblut in das Thema. Strom aus Windparks und Solarpaneelen hätten mächtig geholfen, berichtet eine Managerin, jetzt »geht es ans Eingemachte«. Wenn etwa die Milch für den Käse und der Weizen für den Boden der Tiefkühlpizza nicht ökologischer würden, ließen sich die hochgesteckten Ziele nicht schaffen.

Entsprechend öffnen sich in der Firma mehr Türen als je zuvor, auch weil CEO Schneider sie aufstoße, sagt eine Managerin. Wenn sie heute ein Projekt für mehr Nachhaltigkeit beginnen wolle, bekomme sie sofort ein Budget. »Das gab es früher nicht.« Insgesamt aber komme das alles »viel zu spät«.

Ein anderer erklärt, er erlebe Nestlé als einen Konzern mit »einem großen Sicherheitsbedürfnis«, man scheue »die kleinste Unsicherheit«, vor allem in der Öffentlichkeit. Erst wenn ein Ziel zu 100 Prozent erreicht sei, werde es auch vorgestellt. So blieben die vielen kleinen Fortschritte allerdings unsichtbar. Natürlich sei man nicht »der Weltretter«, sagt einer, »aber wir wollen verantwortungsvoll arbeiten«.

Das Beispiel von Maximilian Bannasch zeigt, dass Nestlé dabei durchaus hartnäckig sein kann. Mit zwei Kumpels hat der 29-Jährige schon vor vier Jahren begonnen, einen

Edelstahlbecher zu entwickeln, um ein Mehrwegsystem für Lebensmittel aufzubauen. So kann Kakao vom Hersteller in den Becher abgefüllt werden, statt in Plastik. Die Kunden bringen das leere Gefäß dann wieder zurück. 80-mal lassen sich Bannaschs Becher nach der Reinigung wiederverwenden, gut für die Umwelt – und fürs Gewissen.

Als einer der ersten Partner ist Nestlé dabei. Der Versuch ist für den Konzern der jüngste in einer langen Reihe. 20 Mehrwegpilotprojekte in zwölf Ländern begleitet der Multi. Bislang zündet keines so recht. Rückgaberraten und Wiederverkauf blieben überall »hinter den Erwartungen zurück«, stellten sie intern im Juni fest, keines der hoffnungsfroh geförderten Start-ups sei »skalierbar«, also massentauglich. Nestlé teste viel, um das Plastikthema in den Griff zu bekommen, sagen sie bei Greenpeace. Doch der Konzern stecke »in Experimenten fest«.

In Bad Vilbel bei Frankfurt könnte es nun erstmals anders laufen, hofft Bannasch. Mit Hilfe von Nestlé soll der Pilotversuch nun skaliert werden, in Serie gehen, möglichst mit weiteren großen Konsumgüterherstellern an Bord. Seit November stehen seine Becher hier in den Rewe-Regalen, weitere Händler sollen folgen, möglichst europaweit. Nestlé spricht von »ersten positiven Testergebnissen« mit dem System. Es sei aber »noch zu früh, um ein abschließendes Fazit zu ziehen«.

Sind derlei Projekte am Ende doch nur Ablenkungsmanöver? Nicht jeder ist überzeugt vom Umbau zum grünen, nachhaltigen Weltkonzern.

Inmitten der grünen Hügel der französischen Vogesen etwa sitzt Bernard Schmitt mit einer Tasse Kaffee auf einer Holzbank im schattigen Vorgarten seiner patinierten, gelben Kurortvilla. Nestlé wolle nur Geld ver-

dienen, sagt Schmitt. Der Konzern nehme keine Rücksicht auf Mensch und Umwelt. Das könne man hier in Vittel schön sehen.

Die Villa der Schmitts gehörte einst den Eltern seiner Frau Renée-Lise. Nachdem die beiden für Ärzte ohne Grenzen um die Welt gezogen waren, ließen sie sich vor zehn Jahren hier nieder, direkt gegenüber der weltberühmten Quelle, deren Wasser von Nestlé teuer vermarktet wird. Aug in Aug mit dem Feind, so mag es Schmitt.

Seit 1850 wird in Vittel Mineralwasser aus den jahrtausendealten Grundwasserreservoirs gepumpt. Die Quelle ließ den kleinen Ort reich werden – und mondän. Erst kamen Aristokraten, dann Kurgäste aus der ganzen Welt. Charles Garnier, der berühmte Bauherr der gleichnamigen Oper in Paris, entwarf das örtliche Casino und Kurhaus.

Der Abstieg begann nach dem Zweiten Weltkrieg. 1969 kaufte sich Nestlé in die »Société Générale des Eaux Minérales de Vittel« ein, übernahm sie später ganz – und trimmte das Geschäft auf Effizienz. In Vittel wurde erstmals weltweit Wasser in Plastikflaschen abgefüllt und verkauft. In gewisser Weise, sagt Aktivist Schmitt, markiere der Ort damit eine umweltpolitische Ursünde.

Er und seine Mitstreiter des »Collectif Eau 88« machen Nestlé mitverantwortlich für das drastische Absinken des Grundwasserspiegels in der Region, für ausgetrocknete Flüsse, sterbende Bäume, trockene Felder. Vor allem aber: für einen riesigen Müllskandal.

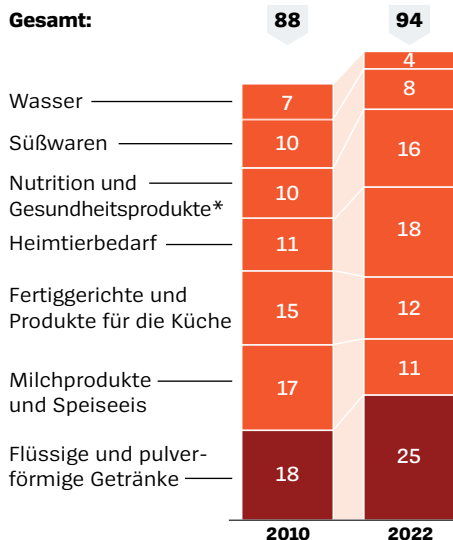
Schmitt will zeigen, wovon er spricht. In seinem weißen Renault geht es bis zu einem kleinen Waldstück. Er parkt den Wagen, läuft ein paar Meter durchs Unterholz, bleibt dann an einer Böschung stehen. Rechts eine Weide, links ein Erdhügel, aus dem es grün schimmert. Plastikflaschen, angesengt, zerbrochen, porös. Aber meist ist das eingestanzte Vittel-Logo noch deutlich zu erkennen. Der Wald hier, erklärt Schmitt, gehöre Nestlé. Und der Berg da, gut 30 Meter hoch, wohl 100 Meter breit, sei keine natürliche Anhöhe. Unter der Erde seien 42.000 Kubikmeter Plastikflaschen verklappt worden.

Dem Alter der Bäume nach zu urteilen, die heute hier wüchsen, lagerten die Flaschen seit mehr als 40 Jahren dort, sagt Schmitt. Erst 2021 habe eine Spaziergängerin die illegale Müllkippe entdeckt. Mindestens acht weitere davon hätten sie seither gefunden. »Eine riesige Umweltsauerei«, sagt Schmitt. Statt alles schnellstmöglich zu entsorgen, habe sich der Konzern entschlossen, um zu eruieren, ob das Plastikgift Auswirkungen auf die darunterliegenden Wasserspeicher habe.

Nestlé selbst argumentiert, die »historischen Abladeplätze« stammten »aus der Zeit, bevor Nestlé Waters 1992 das vollständige Eigentum an dem Unternehmen und die Verantwortung für dessen Betrieb erwarb«. Die fünf Stellen mit Bauschutt seien bereits geräumt. Ebenso eine Deponie mit »Kunststoffabfällen aus den 1960er- bzw. 1970er-Jahren«.

## WERTVOLLER RIESE

Weltweiter Umsatz von Nestlé nach Produktgruppen, in Milliarden Franken



\* inklusive pharmazeutischer Produkte  
 Quelle: Statista

Die übrigen drei Müllkippen seien »komplex«. Man arbeite daran.

Das mag sogar stimmen. Nur: Wer sich so benimmt, darf sich über ein schlechtes Image kaum beklagen.

Gerade Wasser ist für CEO Schneider ein unangenehmes Thema. Vor allem in Europa wird er für sein Geschäft mit dem wichtigsten aller Lebensmittel kritisiert. Vielleicht ist es kein Zufall, dass der Konzern nur wenige Monate nach dem Müllfund von Vittel entschied, die Marke in Deutschland und Österreich einzustellen. Insgesamt aber bleibe Wasser ein »strategisches Geschäftsfeld«.

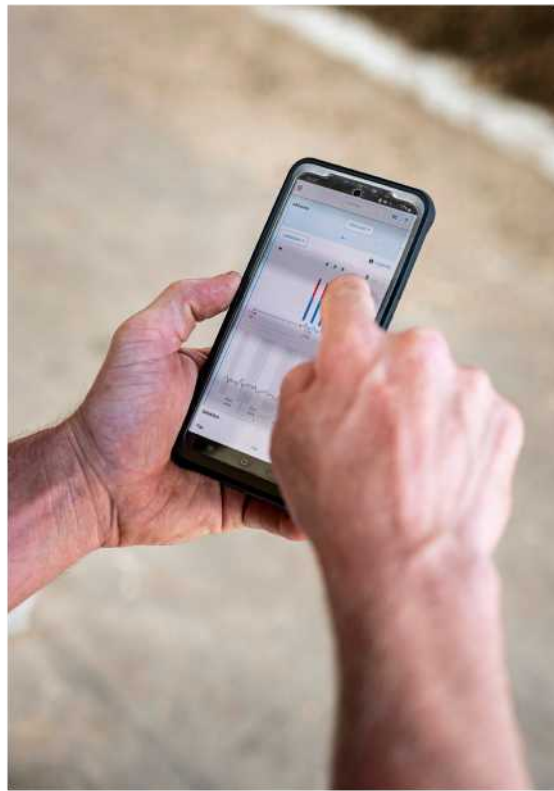
Auch beim Thema Gesundheit strapaziert der Konzern die eigene Glaubwürdigkeit. Die Verbraucherzentrale Hamburg hatte schon 2019 in Stichproben den Zucker- und Fettgehalt von Nestlé-Produkten über den Lauf der Jahre verglichen. Ergebnis: Manche Lebensmittel werden sogar ungesünder. Damals beschwichtigte der Konzern. Alte Daten, falsche Produktauswahl, man sei viel weiter, als die Verbraucherzentrale glauben machen wollte.

Nun hat Armin Valet, der zuständige Bereichsleiter der Verbraucherzentrale, den Vergleich für den SPIEGEL aktualisiert. Fazit: Beim Zuckeranteil von Süßigkeiten »passiert quasi nichts«, bei Frühstücksflocken indes »einiges«: minus 21 Prozent seit 2019. Das aber liegt laut Valet vor allem daran, »dass früher diese Produkte komplett überzuckert waren«. Noch immer liege der Zuckeranteil im Portfolio ein Drittel über den angeratenen Werten der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Dabei, argumentiert Valet, gehe es auch anders. Eine Auswertung aller Verbraucherzentralen in Deutschland habe kürzlich ergeben, dass von den mehr als 400 hierzulande erhältlichen Sorten Frühstück-Flakes die 28 Nestlé-Produkte rund ein Viertel mehr Zucker beinhalten als der Rest. Nur 5 schafften die WHO-Empfehlung von weniger als 15 Prozent Zucker auf 100 Gramm.

Bei Tiefkühlpizzen immerhin sieht es laut Valet besser aus: Hier enthielten Nestlés Lebensmittel rund zehn Prozent weniger Salz und gesättigte Fettsäuren als die der Konkurrenz. »Das ist allerdings vergleichsweise schnell zu machen.«

Bei Nestlé verweist man an dieser Stelle gern auf die »besondere Herausforderung«. Schließlich solle der Geschmack »unverändert« bleiben, das sei »keine Frage«. Und man betont die Verantwortung der Kunden. Die Bemühungen, Salz und Zucker zu reduzieren, seien »nur dann erfolgreich«,



Severin Wohlleben / DER SPIEGEL (3)

**Klima-Milchfarm-App zur Hofsteuerung, Landwirt Frese, Kühe:** Aufgemotzter Offenstall

wenn Verbraucher die Produkte auch weiterhin kauften und »nicht auf Alternativen mit einem höheren Zucker- oder Salz-Gehalt ausweichen«.

Ist wirklich der Kunde schuld? Oder fehlt es nicht schlicht am Willen? Oder am Mut?

Nestlé könnte vieles, wolle aber oft nicht, davon ist Carla Hoinkes überzeugt. Die Nahrungsmittelexpertin der Schweizer Organisation Public Eye sitzt vor einer Melonenkaltschale weit des Zürcher Bahnhofs und kämpft mit ihrer Stimme gegen den pfeifenden Wind. Sie nimmt Nestlé den Wandel einfach nicht ab. Vieles von dem, was der Multi unternehme, diene der »Imagepolitik« – vor allem in Europa.

Im Globalen Süden, in Südamerika, Asien, Afrika, schienen Problemthemen wie Zucker oder ungesunde Ernährung »nicht so wichtig zu sein«.

In Mexiko etwa, berichtet Hoinkes, habe Nestlé statt der viel beschworenen Besserung viel Energie darauf verwendet, eine strenge und deutliche Kennzeichnung von überzuckerten und besonders fettreichen Lebensmitteln zu verhindern, dafür gar seine guten Kontakte zum Schweizer Wirtschaftsministerium Seco spielen lassen. Verbote von PET-Flaschen und Plastik-Kaffeekapseln habe der Konzern ebenso massiv bekämpft.

Auch wenn derlei Lobbying zum Geschäft gehört und am Ende dennoch beide Regulierungen wie geplant durchkamen – interne E-Mails

scheinen Hoinkes Lesart zu belegen: So bedankte sich etwa im November 2019 ein Nestlé-Mitarbeiter bei einem Beamten des Ministeriums für das kürzliche Treffen am Stammsitz in Vevey und übermittelte dann die »Kernbotschaften« des Konzerns zum Plastikverbot und zu den Lebensmittelhinweisen.

Kaum eine Viertelstunde später kam Antwort aus Bern. Man bedanke sich für das Material. An wen man sich in der mexikanischen Administration denn am besten mit der offiziellen Regierungsbeschwerde gegen beide Gesetze wenden solle – »da Sie diese Entwicklungen genauer verfolgt haben als wir«?

Der wirtschaftliche Erfolg des Lebensmittelmultis gehört in der Schweiz offenbar zur Staatsräson. Nestlé sagt, man pflege »einen transparenten und konstruktiven Austausch« mit Behörden und halte sich »selbstverständlich streng an die Kennzeichnungsvorschriften« in Mexiko. Für Hoinkes folgt all das einem Muster, das sie für ihren Geschmack leider allzu oft findet bei Nestlé: Man mache »große Versprechen«, gelobe »in langen Berichten Wandel«. Heraus komme dann meist »wenig Handfestes«. Gleichzeitig werde hinter den Kulissen alles Unangenehme »verzögert, verwässert, vermieden«, wo es nur gehe.

Es wird auf Konzernchef Schneider ankommen, ob sich daran tatsächlich so bald etwas ändert.

Simon Book, Kristina Gnirke

**Im Globalen Süden »scheinen Problemthemen Nestlé nicht so wichtig zu sein«.**

**Carla Hoinkes, Nahrungsmittel-expertin**

# Happy Meal?

**SCHNELLRESTAURANTS** Fast Food erlebt einen überraschenden Boom. Gesund ist das nicht. Warum sind McDonald's und Co. trotzdem so beliebt?

**A**ahhh«, schreit Shirin David schrill in die Kamera. »Es schmeckt so guuuut!« Die Rapperin hat ihr Smartphone aufs Armaturenbrett ihres Autos gestellt, sich einen Löffel Eis in den Mund geschoben und kaut. In dem Video von Ende Juni bewirbt sie den »McFlurry Shirin« mit Knistereffekt und Erdbeersoße. Zuckergehalt: 37 Prozent, mehr noch als die anderen »McFlurry«. Für 3,99 Euro gibt es die süße Masse bei McDonald's zu kaufen. Das Video hat auf TikTok 4,5 Millionen Aufrufe – und glaubt man den Kommentaren, wollen Hunderte Teenager das Eis probieren.

Fast Food ist so beliebt wie lange nicht mehr. Auf 4,2 Milliarden Euro ist der Umsatz des Marktführers McDonald's im vergangenen Jahr in Deutschland angestiegen, schätzt der Bundesverband Systemgastronomie. Das ist Rekord und fast viermal so viel wie der nächstgrößte Konkurrent Burger King – obwohl beide Ketten in der Pandemie jeweils deutlich weniger eingenommen hatten.

Gleichzeitig wächst der politische Druck auf die Branche. Wer ständig Burger, Pommes und Chicken-Nuggets mampft, muss mit Fettleibigkeit, Diabetes und anderen Krankheiten rechnen. Bundesernährungsminister Cem Özdemir will deshalb beispielsweise zu bestimmten Zeiten und vor Schulen und Kindergärten Werbung für Süßes und Fast Food verbieten.

Die Branche ficht das kaum an. McDonald's-Deutschland-Chef Mario Federico spricht von einem »guten Jahr«. »Unsere Stärke ist zu verstehen, was die Gäste wollen«, sagt der 60-Jährige. Immerhin bediene McDonald's 1,5 Millionen Kundinnen und Kunden am Tag. »Das sind doch tolle Leute, die zu uns kommen«, sagt Federico. Auch der Preis hilft. Knapp sechs Euro kostet ein Menü mit zwei kleinen Burgern, Pommes und Getränk bei McDonald's. Für rund fünf Euro gibt es das Happy Meal für Kinder. Einige Preise sind gestiegen, der Appetit der Kunden aber auch.

Federico passt mit seiner Geschichte kaum ins Feindbild des

krank machenden Industrieriesen: Als jüngstes von acht Kindern wuchs er in Italien auf. Seine Mutter leitete eine Trattoria. Der Sohn lernte Hotelmanagement. 1999 wechselte er zu McDonald's. »Von meiner Mutter habe ich die Leidenschaft für die Gäste gelernt«, sagt der Manager. »Die Mama würde mir heute sagen, Hauptsache, du hast Spaß, bist stolz und machst es mit Leidenschaft.«

Das Gespräch in München will Federico nicht in der Zentrale der Firma führen, sondern in der frisch renovierten McDonald's-Filiale daneben. Bis 2028 beabsichtigt das Unternehmen, nahezu alle rund 1400 Restaurants nach dem Münchner Vorbild umzubauen. Neben einer modernisierten Küche gibt es hier zwei Drive-thru-Spuren, einen Fahrrad-Drive-in sowie Parkplätze, auf denen die Kunden das Essen direkt an den Wagen geliefert bekommen.

Federico, in blauem Anzug und weißem Hemd, setzt sich an einen langen Holztisch im Kindergeburtstagsbereich und bestellt einen grünen Tee. Hinter ihm klebt ein Abbild des Happy Meals als Comicfigur an der Wand – eine lachende rote Tüte mit großen Comicaugen. Das gelbe Marken-»M« bildet die Augenbrauen. Federico zählt die Wahlmöglichkeiten im Happy Meal auf: Im Hauptgang könne man pflanzliche Nuggets bestellen, als Beilage gebe es auch Salat, als Getränk Wasser, als Dessert zum Beispiel Apfelstücke.

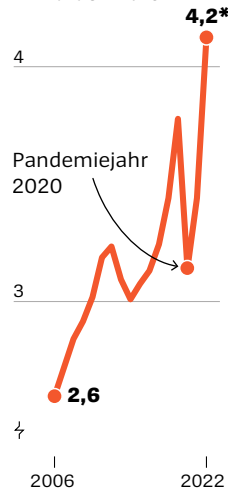
Eine ausgewogene Ernährung sei wichtig, sagt Federico. »Jede Woche McDonald's ist nicht richtig, genauso wie man nicht jeden Tag Pasta essen sollte; aber ich kann nicht für die Familien – 40 Prozent meiner Kunden – entscheiden, was sie essen sollen.«

Der Erfolg gibt dem Manager recht. Statistisch gesehen ging jeder 18- bis 24-jährige Deutsche im vergangenen Jahr 22-mal zu McDonald's, Burger King und Co., berichtet das Marktforschungsinstitut Circana. Das waren im Durchschnitt zwei Besuche mehr als 2019.

Die sozialen Medien befeuern den Hype, glaubt die Food-Influencerin

## ENORMER SCHUB

Umsatz von McDonald's in Deutschland, in Milliarden Euro



Markenwert der wertvollsten Fast-Food-Ketten weltweit, in Milliarden Dollar



\*2022 geschätzt  
 5-Quellen: Statista, BdS, Kantar Millward Brown

Bettina Grabl. »Burger und Pizza sind Klassiker, die funktionieren immer auf TikTok und Instagram.« Grabl snackt sich unter dem Namen »Berlinfoodfeast« durch die deutsche Hauptstadt. Auf den Plattformen folgen ihr jeweils mehr als 100.000 Menschen. Sie sehen Grabl dabei zu, wie sie in Donuts beißt, Tacos testet oder einen neuen asiatischen Nudelladen bewertet.

Zum Treffen in einem Berliner McDonald's erscheint Grabl in gelb-rosa-rot gestreiftem Shirt, apfelgrüner Hose und Sonnenbrille. Sie bestellt den vegetarischen Burger, den sie auch schon in einem ihrer Videos bewertet hat, und eine Cola Zero im Mehrwegbecher. Als das Essen kommt, dreht sie den Becher in der Hand. »Sieht ganz cool aus«, sagt sie, »hat Retro-Flair.« Den Burger findet sie »fair enough, eine 7 von 10«.

Grabl will eine ehrliche Influencerin sein. Gegen Geld würde sie nur für Restaurants werben, die sie gut kennt. Beim Essen geht es ihr um den Genuss und das Beisammensein. Gerade in kleineren Städten könne man mit Freundinnen und Freunden bei McDonald's einfach »gut abhängen«. Außerdem habe Fast Food einen »Soulfood-Charakter«, sagt sie und meint damit, dass das Essen »ein gutes Gefühl auslöst, auch wenn man weiß, dass es ungesund ist. Dieses fettige, salzige, die vielen Kohlehydrate«. Gerade junge Frauen wollten »nicht mehr jedes Essen als »gut« oder »schlecht« labeln und auch nicht mehr die Ansprüche der Diet Culture erfüllen«. Fast Food als feministische Befreiung.

McDonald's-Chef Federico sagt, sein Unternehmen habe zwischenzeitlich den Kontakt zu den Teens und Twens verloren – »bis zum September 2021, als wir unsere App herausgebracht haben«. 19 Millionen Menschen sind dort registriert, pro Monat bestellen fast fünf Millionen ihre Burger über die App – nicht die einzige Neuerung der Coronazeit. Für die Branche war die Pandemie eine Zäsur. Sie hat kaum geändert, was die Menschen essen wollen, aber wie. Es war die Wiedergeburt des Drive-thru – und für McDonald's eine Rückkehr zu den Wurzeln.

Die Brüder Richard und Maurice McDonald eröffneten 1940 im kalifornischen San Bernardino ihre erste Burgerbar, in der die Gäste in ihren Autos bedient wurden. Acht Jahre später schmissen sie die Kellnerinnen und Köche raus und halbierten ihre Preise auf 15 Cent pro Burger. Sie erfanden einen »Blitzservice« mit





**Fast-Food-Menü:** Hohe Geschmacksdichte

Selbstbedienung und Pappschachteln. In der optimierten Küche führte jede Person nur wenige Handgriffe aus. Fast Food vom Fließband.

Richtig erfolgreich machte die Idee jedoch ein anderer: Küchenmixerverkäufer Ray Kroc übernahm das Geschäft und erschuf mit selbstständigen Unternehmern als Restaurantbetreibern einen globalen Konzern. Unter Kroc entstand auch der Drive-thru, der erste öffnete 1975 in einer Filiale nahe eines Militärstützpunkts in Arizona, weil Soldaten damals in ihren Tarnanzügen das Auto nicht verlassen durften.

Als 45 Jahre später ein Virus die Menschen in die Isolation zwang, half der McDrive, das Geschäft zu retten. »Viele Gäste haben den Drive-thru in der Coronazeit zum ersten Mal benutzt und schätzen gelernt«, sagt CEO Federico. Heute erwirtschaftet McDonald's in Deutschland 40 Prozent des Umsatzes über den Drive-thru und das Liefergeschäft, das ebenfalls seit Corona boomt.

Katja Kröller kann den Griff zum Fast Food nach der Pandemie verstehen. Kröller ist Professorin für Ernährungspsychologie an der Hochschule Anhalt und erforscht, wie Menschen Vorlieben für Essen entwickeln.

»Egal was man sich vorgenommen hat, der Mensch ist bequem, gerade, wenn der Alltag wieder da ist«, sagt sie. Sich etwas zu kochen

erfordere Aufmerksamkeit. Fast Food dagegen sei eine schnelle Lösung.

Auch für Familien sei das Angebot unkompliziert: Kinder und Jugendliche müssen sich an keine strenge Etikette halten. »Sie können lauter sein, herumalbern, aufstehen – das interessiert in einem Fast-Food-Restaurant absolut niemanden«, sagt Kröller. Grundsätzlich spiele bei Essgewohnheiten eine große Rolle, was vor der Pubertät erlernt worden sei. »Dazu kehrt man später meist automatisch zurück«, sagt sie.

Wer mit Fast Food groß geworden sei und nie gelernt habe, sich etwas Warmes zu essen zu machen, ändere als Erwachsener seine Gewohnheiten nicht so leicht, sagt Kröller. Man sei dann auf den Geschmack geeicht: »Fast Food enthält viel Salz und viel Zucker und hat eine hohe Geschmacksdichte; ein Brokkoli kann da nicht mithalten.« Kröller empfiehlt, sich keine Verbote aufzuerlegen, sondern das Fast Food zu reduzieren und selbst zu verändern, etwa, indem man sich einen Burger zu Hause belegt – und zwar »mit Genuss«.

So hat es Harald Sükar versucht. Von 1993 bis 2006 arbeitete Sükar für McDonald's, zuletzt als Geschäftsführer in Österreich. »Ich war einer der Oberverbrecher«, sagt der Manager am Telefon. Anders als Kröller warnt er heute grundsätzlich davor, mit Kindern Fast-Food-Restaurants zu besuchen. »Fast

Food an sich muss nichts Schlechtes sein«, sagt Sükar. »Aber das, was die Industrie daraus macht, ist eine Katastrophe.«

Um den Beweis anzutreten – und weil er selbst an Übergewicht litt –, aß Sükar in der Coronazeit 40 Tage nur selbst gemachtes Fast Food und schrieb ein Buch darüber. Er verlor mehr als neun Kilogramm. Auch seine Blutwerte normalisierten sich etwas.

Sükars Fazit ist dennoch ernüchternd: Die meisten Menschen seien nicht bereit, ihre Ernährung umzustellen. Das sei ihm schon während seiner Zeit bei McDonald's klar geworden. »Das höchste Marketingbudget, das wir jemals aufgebracht haben, ist in eine Kampagne für Salat geflossen«, erzählt er, »und es war ein riesiger Flop.«

Die Zielgruppe wolle »fette, große, saftige Burger, dazu noch ein zuckerhaltiges und ungesundes Getränk«, sagt er. Mit der Salatkampagne habe man damals die Heavy User vor den Kopf gestoßen – diejenigen, die ohnehin dreimal in der Woche zu McDonald's gehen. Die Fast-Food-Konzerne hätten eingesehen, dass der Aufwand größer sei, »einen Veganer anzusprechen, als den Heavy User dazu zu bringen, noch ein viertes Mal in der Woche zu kommen«, sagt Sükar. »Der Profit der Konzerne wächst enorm«, schimpft er, die entstehenden Gesundheitskosten blieben jedoch bei der Allgemeinheit hängen.

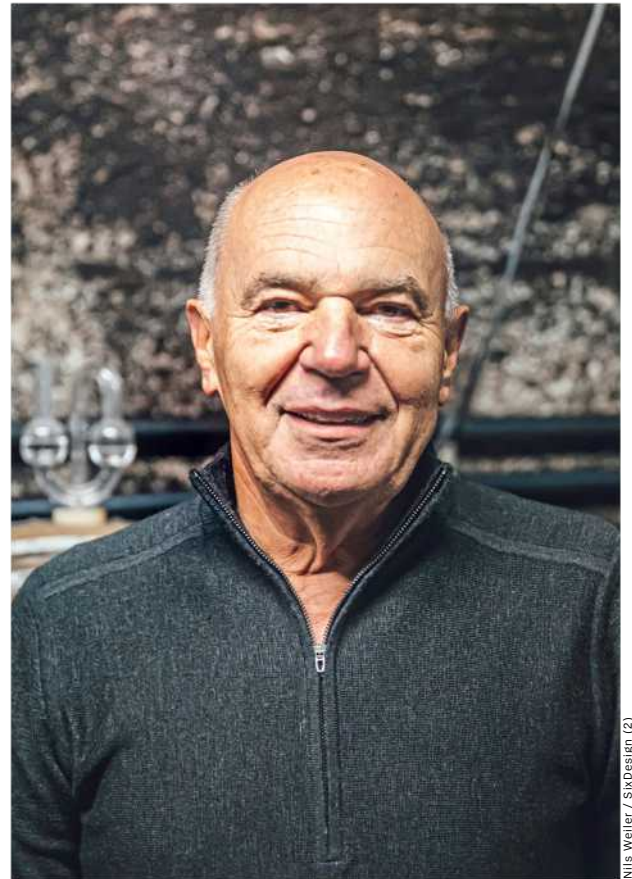
McDonald's-Chef Federico sieht das natürlich anders. »Entweder man mag McDonald's, oder man mag es nicht«, sagt er, »das ist Ansichtssache; aber wir wollen Teil der Lösung sein und nicht Teil des Problems.« Federico fragt sich, weshalb die Politiker nicht den Dialog suchten. McDonald's sei bereit, sich mit der Gesellschaft mitzubewegen.

Auch das Thema Nachhaltigkeit hat die Firma entdeckt. An vielen deutschen Bahnhöfen bewirbt der Konzern zerknüllte Einwegbecher als »beautiful«, weil daraus Happy-Meal-Bücher hergestellt werden könnten. Auf anderen steht, McDonald's habe »viele Tonnen Plastik« eingespart. Wer nachrechnet, kommt auf Reduzierungen im einstelligen Prozentbereich. Fachmedien und User im Netz werfen McDonald's Greenwashing vor.

Federico kann das nicht nachvollziehen. »Die Kampagne soll zeigen, dass unsere Becher recycelt werden können«, sagt er. McDonald's wolle »Verantwortung übernehmen«, denn die Mitarbeitenden sammelten »jeden Tag den Müll in und um die Restaurants herum auf und trennen ihn«, sagt Federico. »Das gehört zur Realität.«

Doch Verantwortung will die Firma offenbar nur dann tragen, wenn es gut zum Marketing passt. Was ist beispielsweise mit den Zuckerbomben von Rapperin Shirin David? Bei dieser Frage wird Federico einsilbig. Kein Wunder. Die Verkäufe des Eises mit dem »crazy Knistereffekt« gingen direkt nach Einführung durch die Decke. Schon eine Woche vor Ende der Aktion war das Produkt ausverkauft.

Katharina Koerth



MIS Weiler / SixDesign (2)

Rebhänge auf der »Schlossböckelheimer Kupfergrube«, Unternehmer Reidel: Er kam, sah und investierte

# Geschäft mit dem lieben Gott

**WEINWIRTSCHAFT** Über den Geschmack von deutschem Wein lässt sich streiten, über seine Anziehungskraft für Investoren nicht mehr. Wohlhabende önologische Quereinsteiger lassen Vermögen in berühmte Hänge fließen. Ein Besuch an Mosel, Nahe und Rhein.

**D**ie große Terrasse, die dem Weingut Hermannsberg in der sonnigen Jahreszeit als Ort für Partys und Tastings dient, ist auch bei schlechtem Wetter eindrucksvoll. Mitten im rheinland-pfälzischen Nahetal blickt man auf einen der berühmtesten Hänge, die Deutschland als Weinland zu bieten hat: die »Schlossböckelheimer Kupfergrube«, eine »Große Lage« im Jargon heimischer Winzerinnen und Winzer.

Der helle Wein, der hier entsteht, verbreitet noch vor dem ersten Schluck einen Duft von Orange, Pampelmuse und Apfel, dazu gegerbtes Leder und ein Hauch von Schmauch, kurz nach dem Schuss. Diese als »Feuerstein« bekannte Note ist typisch für die Rieslingtraube, eine urdeutsche Spezialität. Sie kommt nicht an jedem Gaumen gut an. Aber wer sie mag, will meistens mehr.

Was die Sorte von anderen unterscheidet, ist ihre enorme Vielfalt süßer, saurer, salziger,

bitterer und würziger Aromen, die in den Schalen heranreifen. Da das Nahetal schon immer etwas kühler war als etwa das Moseltal oder der Rheingau, wird hier die Erwärmung durch den Klimawandel noch als Gewinn betrachtet. Die höheren Temperaturen garantieren den deutschen Weinen die ersehnten Reifegrade. Das Mikroklima in der Kupfergrube gilt heute für den Riesling als optimal.

Entstanden war der mächtige Hügel zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf dem Gelände einer Kupfermine: als Teil der »Königlich-preußischen Weinbaudomäne« und mit einer 100-prozentigen Ausrichtung der Rebstöcke zur Sonne. An der strengen Ordnung hat sich nichts geändert. Zu Tausenden wachsen sie in Reih und Glied.

In Jeans und kariertem Hemd steht Jens Reidel auf der leeren Terrasse gegenüber. Seit 14 Jahren hat er hier als Eigentümer das Kommando: mehr als 12 Hektar Weinberg in der

Kupfergrube und 18 weitere Hektar in anderen erstklassigen Weinbergslagen.

Der 62-Jährige kam, sah und investierte, nachdem die Mainzer Landesregierung die ehemalige Staatsdomäne verkauft hatte und der erste Besitzer aufgeben musste. Reidel, der bis dahin mit teils milliardenschweren Deals in der internationalen Finanzierungsbranche viel Geld und einen Namen als »Heuschrecke« verdient hatte, erkannte 2009 eine völlig neue Chance: sein eigenes Weingut zu erfinden.

»Wir sind das einzige Start-up mit preussischer Tradition«, sagt er, während er über die Gutsanlage führt. Neben einem großen unterirdischen Stollenkeller umfasst sie einige repräsentative Gebäude, die er renovieren ließ. Die alte Kelterhalle dient als Restaurant, die Direktorenvilla als Gästepension, ein Haus im Hang nutzt die Familie, und neben der großen Terrasse ließ er eine neue Kelterhalle errich-

ten. Ihr Dach aus Kupfer ist ein glänzendes Symbol für den Neuanfang.

»Das Ensemble ist kompliziert, aber auch einzigartig«, sagt Reidel – es habe einen »zusammenhängenden Chateau-Charakter«. Gemeint ist die Einbettung des Guts in die Weinhänge, wie man es im französischen Bordeaux oft vorfindet. In Deutschland kommen solche Anwesen selten vor. Umso begehrt sind sie unter Investoren.

Deutscher Wein erlebt eine Renaissance. Über den Geschmack der Gewächse an Mosel, Nahe und Rhein lässt sich trefflich streiten, über die wieder erwachte Anziehungskraft der deutschen Lagen für Investoren nicht mehr.

Önologische Quereinsteiger wie etwa der Fernsehmoderator Günther Jauch, der frühere Gesellschafter der Kölner Bank Sal Oppenheim, Hans Maret, der Apotheker Hermann Bär, der Motel-One-Mitbegründer Heinz Heiler oder eben der Risikoinvestor Jens Reidel lassen Vermögen in berühmte Hänge fließen.

Die Lage für die Geldgeber ist günstig. Viele familiengeführte Güter sind zu klein, um allein überleben zu können. Ihre Eigentümer verkaufen an größere Betriebe. Gab es in Deutschland 2010 noch rund 20.000 Weinbau-Unternehmen, sind es mittlerweile weniger als 15.000.

Auch namhafte Weingüter suchen nach neuen Eigentümern. Vermögende Privatpersonen bekommen dadurch eine Möglichkeit zum Einstieg. Allein an Mosel, Saar und Ruwer kam es seit Beginn des Jahrtausends zu mindestens zehn Übernahmen.

»In der deutschen Winzerszene ist im Moment sehr viel in Bewegung«, sagt Wilhelm Weil, der im hessischen Rheingau das Familienweingut Robert Weil betreibt. Weil residiert in der Ortschaft Kiedrich in einem prächtigen Landhaus aus dem 19. Jahrhundert. Umgeben von rund 90 Hektar Reben bildet es die Zentrale des Weinguts Robert Weil – ein Mekka für edlen deutschen Riesling und weltberühmt.

Weil ist gut auf Investoren zu sprechen, aus eigener Erfahrung. Bei ihm stieg 1988 der japanische Suntory Konzern als Mehrheitsaktionär ein. »Das war damals die Rettung und hat uns unheimlich weitergebracht«, sagt er. An anderen Orten geschieht Ähnliches, etwa im Moselstädtchen Bernkastel-Kues. Dort hat Michael Willkomm, Miteigentümer des größten deutschen Kellereibetriebs Peter Merthes, die Marke »Deinhard« mit einer Sektwerkstatt und einem Luxushotel am Fuße der weltberühmten Lage »Bernkasteler Doctor« wiederbelebt.

Dass viele Augen der Szene derweil auf Gut Hermannsberg gerichtet sind, erklärt sich Wilhelm Weil damit, dass Jens Reidel als professioneller Investor die größte Erfahrung mit der Übernahme und Reanimierung von Unternehmen hat.

»Gut Hermannsberg ist ein neuer Leuchtturm«, sagt Weil, »dass Jens Reidel als Quereinsteiger kam, ist ein Zeichen von Wertschätzung« – schließlich hätte er das Geld, geschätzt 20 Millionen Euro, auch anders anlegen können.

Reidel könne Vorbild sein und Impulse geben, sagt Weil. Als Beispiel nennt er die »Reservestrategie«, auf Englisch »Late Release«: Rieslinge aus der Kupfergrube werden erst nach fünf Jahren verkauft, in diesem Herbst also der Jahrgang 2018. Die Idee hatten Reidel und sein Kellermeister Karsten Peter. Sie hat längst Nachahmer gefunden.

Reidel selbst betont, er habe sich »statt für den Ruhestand für den Unruhestand entschieden«. Was kokett klingt, ist der berechtigte Hinweis, dass es für den Besitz eines Weinguts weder Garantien noch einen Autopiloten gibt. Das gilt auch dann, wenn man eine sagenhafte Geschichte hat, sich auf rumänische Hilfsarbeiter verlassen kann und die Verantwortung für die Weinherstellung bestens delegiert.

Es gebe eine unberechenbare Größe – einen Faktor, der über allem schwebt und der selbst ihm als »Private Equity Guy« unbekannt gewesen sei, sagt Reidel. »Wissen Sie, wer hier mein wichtigster Geschäftspartner ist?«, testet er den Journalisten. Es ist die Gretchenfrage, die er selbst beantwortet: »Der liebe Gott!«

So verlockend und rentabel es einem Quereinsteiger erscheinen

**»Deutscher Wein ist weiterhin in einer Krise – nicht weil er schlecht ist, sondern viel zu gut.«**

**Erhard Heitlinger, Berater**

mag, in ein legales Suchtmittel wie Winzerwein zu investieren, so groß ist beim Weinanbau das unberechenbare Risiko der Naturgewalten.

»Das Wichtigste sind tiefe Taschen«, bekräftigt Erhard Heitlinger, ein Berater von Weingütern und Investoren. Versinke ein Jahrgang im Regen, wie es 2021 nicht nur an der Ahr passiert sei, oder vertrockne ein Teil der Reben wie vielerorts 2022, ende der Quereinstieg schnell mit einem heftigen Kater.

»Es ist ganz leicht, ein kleines Vermögen zu machen«, gibt dazu Günther Jauch zum Besten: »Man nimmt ein großes Vermögen und kauft ein Weingut.« Ob Jauch aus eigener Erfahrung spricht, lässt er offen. 2010 erwarb er mit seiner Frau Thea das Weingut von Othegegraven an der Saar.

Deutlich ausführlicher wird der Unternehmer Roland Probst: »Als Quereinsteiger in einem Weinhang überschätzt man sich leicht – vor allem, wenn er steil ist.« Gemeinsam mit Geschäftspartner Volker Auerbach kaufte er 2009 das insolvente Weingut Immich-Batterieberg in Enkirch an der Mosel.

»Ursprünglich wollten wir uns nach drei Jahren refinanzieren.« Doch die Bewirtschaftung von 19 Hektar Steillagen und das mehr als 1000 Jahre alte Gebäude verlangten mehr. Mittlerweile trage sich der Betrieb – was möglich sei, weil nur sieben Personen in Vollzeit angestellt sind und weil die fruchtig-herben und doch leicht Holunder-süßen Weine von Kellermeister Gernot Kollmann viel Lob ernten und über Deutschland hinaus gefragt sind.

»Von einer Rendite würde ich trotzdem nicht sprechen«, sagt Probst. »Die Überschüsse, die nicht von der Inflation aufgeessen werden, stecken wir ins Gut. Geld werden wir also lange nicht rausholen.« Sein Fazit nach 14 Jahren lautet deshalb: »Ein Weingut kann eine Chance sein, Geld zu verdienen, und muss eine Pflicht sein, keines zu verlieren.«

Generell gehört zum Quereinstieg in den Weinbau eine blühende Fantasie. Menschen, die sich zu dem Schritt entscheiden, sind in ihrem Leben oft an einem Punkt, an dem sie Wohlstand und die Wünsche nach Selbstverwirklichung und Anerkennung in größeren Einklang bringen wollen. »Der Anspruch selbst ähnelt einem guten Wein, der vom Gleichgewicht wichtiger und widerstrebender Kräfte lebt – Säure, Frucht oder Alkohol«, erklärt der Berater Heitlinger, der mit seiner

## GUTE LAGEN

■ Weinanbaugebiete in Deutschland



5-Grafik

Firma im hessischen Geisenheim ansässig ist.

»Nicht selten werden materielle Pläne mit immateriellen Träumen verknüpft und verschmelzen zu einer romantischen Sehnsucht«, fährt er fort – auch in Anspielung auf sein erstes Vermittlungsgeschäft vor zehn Jahren: Der Schweizer Käseunternehmer Urban Kaufmann suchte nach einer gemeinsamen Tätigkeit mit seiner neuen Frau Eva Raps, einer früheren Geschäftsführerin des Verbands Deutscher Prädikatsweingüter. Die beiden kauften das Weingut Hans Lang in Hattenheim/Eltville, das sie seitdem partnerschaftlich betreiben – »mit feinen Rheingau-Weinen und einer kleinen feinen Rendite«, wie Heitlinger zu berichten weiß. »Ein Musterbeispiel!«

Dabei verfolgen Quereinsteiger oft persönliche Motive und streben eine Genugtuung an, die sich nicht messen lässt. So erklärt der ehemalige Bankvorstand Hans Maret, heute Eigentümer des Saar-Weinguts Reverchon in Konz: »Ich will nicht viel im Leben, aber immer Zugang zu den besten Rieslingen.«

Und wieder andere mögen sich nach der Rückkehr zur eigenen Kindheit sehnen. Günther Jauch erwarb von seiner eigenen Tante jenes Weingut in Kanzem, wo er als Junge die Ferien verbracht hatte.

Ein Irrtum sei indes, so Heitlinger, durch ein Weingut zu einem auskömmlichen Landleben mit mehr agrarischer Subsistenz gelangen zu wollen – kurz: eine Art Ausstieg aus der Zivilisation. Das unterschätze Wein als »komplexes Kulturprodukt«.

Gerade Investoren ohne önologische Ausbildung, die im eigenen Betrieb nicht als Kellermeister arbeiten können, sind vor allem dann erfolgreich, wenn sie sich nicht selbst die Finger dreckig machen, sondern andere Aufgaben übernehmen, etwa in der Vermarktung.

Für das Ehepaar Jauch ist es beispielsweise selbstverständlich, als Gesichter ihres Guts von Otheграven aufzutreten und auf Veranstaltungen zu werben. Umgeben von eingesessenen Winzerinnen und Winzern nimmt Autodidakt Jauch dafür in Kauf, wie ein schüchterner Kandidat in seiner eigenen Sendung zu wirken.

Hans Maret wiederum hat für sein Weingut eine außergewöhnliche Vermarktung im Netz und vor allem alternativ zu Supermärkten und Fachgeschäften geschaffen. Dafür hat er

**»Es ist ganz leicht, ein kleines Vermögen zu machen: Man nimmt ein großes und kauft ein Weingut.«**

**Günther Jauch**

**Investor Jauch\*:**  
Rückkehr zur eigenen Kindheit

seine Rolle als früherer Investor beim Getränke-lieferanten Flaschenpost genutzt, um die Weine von Reverchon dort zu vertreiben.

Auf Gut Hermannsberg lässt sich unterdessen der Anspruch auf eine historisch geprägte Luxusweinmarke nicht übersehen, die Jens Reidel und seine Frau Christine Dinse geschaffen haben. Er spiegelt sich im rot-goldkopperfarbenen Reichsadler, der auf jeder Flasche strahlt.

Das soll nicht bedeuten, dass die beiden Reichsbürger sind oder dass die Weine nach Kupfer schmecken – eine häufig gestellte Frage und sogar felsenfeste Überzeugung mancher Besucher. Wäre das Metall tatsächlich im Boden, könnte es eine Pflanze weder aufnehmen, noch hätte es einen Geschmack.

Die Annahme unterstreicht vielmehr die große Suggestionskraft der Marke und führt vor, wie weit heute die Vorstellung vom »Terroir« gehen kann – und wie irreführend sie manchmal ist.

Niemand kann genau erklären, wie die Aromen in eine Rebe gelangen. Doch es besteht Einigkeit, dass sie einen sprichwörtlichen Nährboden haben: mit den Kleinstorganismen im Erdreich sowie Hefen in der Luft und dem Klima über allem. Das Gleiche gilt für den Keller mit seinen Hefen und Fässern.

Die Beschaffenheit dieses »Terroirs« und seine Auswirkungen auf den Wein bilden das überlieferte

Selbstverständnis der romanischen Weinkulturen in Frankreich, Spanien oder Italien. Es wird seit gut 20 Jahren auch in Deutschland gepredigt und ist mit dem neuen deutschen Weingesetz sogar amtlich: Auch der Wert deutscher Weine soll sich nun nach ihrer »Herkunft« richten – nicht mehr nach dem Zuckergehalt der Trauben, wie es das Gesetz 1971 einmal vorgab.

Für Investoren, die sich beste Weinlagen wie die Kupfergrube leisten können, ist das eine gute Nachricht und möglicherweise ein Ansporn, noch mehr Grund und Boden zu kaufen.

Die Hauptmotivation liegt unterdessen im massiv steigenden Interesse nach deutschem Spitzenwein – nicht nur Riesling, sondern auch Rotwein, Spätburgunder, der Pinot Noir. War deutscher Wein in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts nicht mehr derselbe Genuss wie vor 1945 – was auf industrielle Methoden und die Fixierung auf den Zuckergehalt der Trauben zurückzuführen war – leidet er heute höchstens noch unter diesem Ruf.

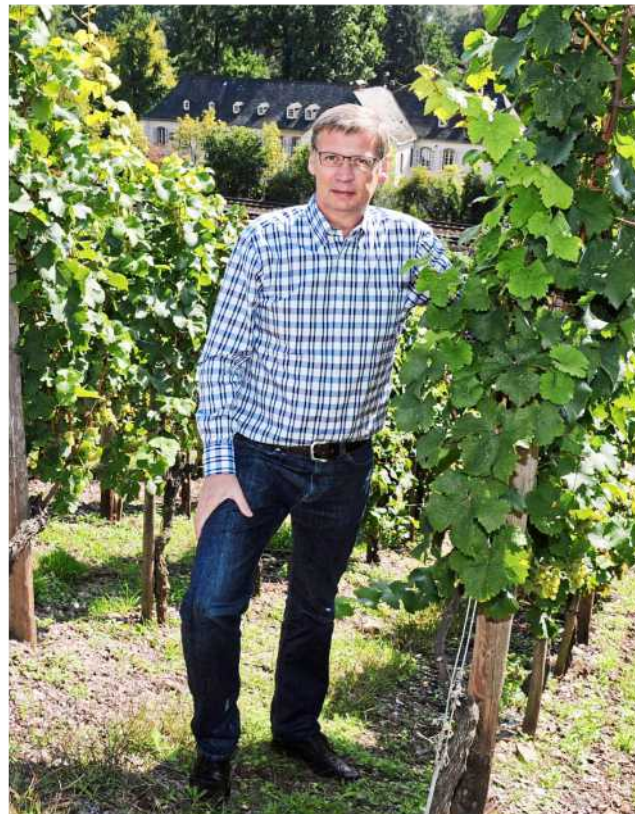
Die britische Weinkritikerin Jancis Robinson sagt: »Deutsche Weine haben sich dramatischer verändert als Weine in jedem anderen Land, an das ich denken kann.« Und Olivier Bernard, ehemaliger Präsident der Union des Grands Crus de Bordeaux, der die zunehmende Hitze in Frankreich für existenzgefährdend für die Winzer hält, spricht bereits von der »Rache des Nordens«. Man sei in Deutschland an einem perfekten Punkt angekommen, durch ein wärmeres Klima und die Wiederentdeckung des Handwerks.

Erhard Heitlinger kommt zu dem Fazit: »Deutscher Wein ist weiterhin in einer Krise – nicht weil er schlecht ist, sondern letztendlich viel zu gut.« Das bedeute auch: »Die Preise werden steigen.«

Droht also doch eine Plage der Heuschrecke im Weinberg – mit Investoren, die nur ihr Geld im Kopf haben? »Dann hätte ich nicht in die Heimat investiert«, sagt Reidel. Er komme regelmäßig von seinem Wohnsitz in der Schweiz an die Nahe, Sohn Jasper sei ein Geschäftsführer von Gut Hermannsberg.

»Wir wollen hier etwas Bleibendes schaffen«, sagt Reidel und blickt noch einmal hinüber zu den Reben auf der »Schlossböckelheimer Kupfergrube«. Mit drei Fingern zeigt er auf: »Wir wollen erstens großartigen Riesling. Zweitens Trinkvergügen für die Menschen von heute. Und dann etwas für die Familie.«

Peter Littger



\* Auf seinem Weingut von Otheграven in Kanzem an der Saar 2010.

# Das Leben bei Hofe

**KARRIEREN** Zwei sind aus der Stadt aufs Land gezogen, eine ist auf den Hof der Eltern zurückgekehrt: Drei junge Frauen haben sich für die Landwirtschaft entschieden – und widerlegen einige Klischees.



Lena Giovannazzi / DER SPIEGEL

**Pächterin Abel:** »Ziegen sind klein und handlich, die perfekte Tierart für Gründer«

**D**ieser Job klingt alles andere als attraktiv: Arbeitsbeginn? Meistens um sechs Uhr morgens, auch am Wochenende. Arbeitszeiten? Vor allem in der Erntezeit abhängig vom Wetter. Mitarbeitende? Tiere können launisch sein. Das Ansehen? Na ja. Die Branche stößt etwas mehr als sieben Prozent der deutschen Treibhausgase aus.

Cecilia Abel, Maria Mundry und Katharina Leyschulte sind trotzdem Landwirtinnen geworden. Abel und Mundry bewirtschaften

ihre Flächen bio. Die eine kann mit dem Bauernverband nichts anfangen, die andere arbeitet dort. Leyschulte macht Lobbyarbeit auf ihre Art. Ausnahmeerscheinungen sind sie alle drei.

Zwar macht jeden dritten Job in der deutschen Landwirtschaft eine Frau, doch nur knapp elf Prozent der Betriebe werden von Frauen geführt. Damit gehört Deutschland im europäischen Vergleich zu den Schlusslichtern.

Die Agrarwissenschaftlerin Luisa Pieper hat eine Studie über Frauen in der Landwirtschaft verfasst. Auf vielen Höfen seien Frauen für Kinder, Küche und Kälber zuständig. Noch immer würden unter Geschwistern eher die Jungs als Hofnachfolger herangezogen.

»Gerade für die Transformation der Landwirtschaft sind Frauen ein Faktor, der zu wenig Beachtung findet«, sagt Pieper und plädiert dafür, Gründerinnen den Zugang zu Kapital und Land zu erleichtern. Kleinbäuerliche Betriebe könnten so eine Zukunft haben – in den Händen von Frauen.

## **CECILIA ABEL – LANDWIRTIN ZUR MIETE**

Cecilia Abel steht bei ihren 70 Milchziegen am Weidezaun. Sie deutet auf eine Ziege mit einem Schlitz am Ohr. »Das ist Liberta, sie ist sehr freiheitsliebend. Sie hat sich die Ohrmarke rausgerissen, als sie unter dem Zaun durchgeschlüpft ist.« Ein paar Meter weiter steht Kamé. Die ist kitzlig am Euter und trampelt deshalb auf dem Melkstand. Zu den Topziegen gehören Liberta und Kamé nicht. »Die guten sind eher die unauffälligen«, sagt Abel.

Um Hochleistung geht es der 30-Jährigen nicht. »Die klassische intensive Landwirtschaft hat keine Zukunft«, sagt sie. Klassisch aus der Bauernschaft ist auch Abel nicht. Sie stammt nicht vom Hof. Ihre Jugend hat sie in Bayern im Chiemgau verbracht.

Mit Landwirtschaft hatte sie nichts zu tun – bis sie nach dem Abitur ein Freiwilliges Ökologisches Jahr auf einem Biobauernhof in Berlin machte und merkte: »Das kann man ja als Beruf machen.« Abel studierte Ökologielandbau und Vermarktung. Als Praktikantin kam sie auf den Ziegenhof. Seit 2019 hat sie den Ökobetrieb mit 16,5 Hektar gemeinsam mit ihrem Geschäftspartner Daniel Baumgart gepachtet. Die beiden Quereinsteiger haben sich im Studium kennengelernt.

»Ziegen sind klein und handlich, die perfekte Tierart für Gründer«, sagt Abel. Schon während des Studiums dachte sie über einen eigenen Hof nach. Die Pacht war ihre Gelegenheit. Kaufen mussten sie und ihr Geschäftspartner nur die Ziegenherde. Maschinen können sie als Teil einer Höfegemeinschaft ausleihen.

Der Ziegenhof ist angesiedelt auf Gut Ogroren im Spreewald, einem ehemaligen Rittergut mit denkmalgeschützten Backsteingebäuden und imposantem Gutshaus, in dem die Besitzer wohnen. Cecilia Abel lebt zusammen

mit ihrem Partner und ihrem einjährigen Sohn rechts daneben in einem orangefarben gestrichenen Zweckbau aus DDR-Zeiten.

Hinter dem Haus beginnt ein kleiner Park mit einem Teich. Daneben grasen die Zicklein. Sie blöken und meckern in allen Tonlagen, als Abel über eine Brücke zu ihnen geht, um Wasser zu bringen. Idyllischer geht es kaum. Doch ein Teil der Zicklein hat nicht mehr lange zu leben. Abel entscheidet, welche als Nachzucht auf dem Hof bleiben und welche geschlachtet werden. Am schwierigsten sei es für sie, altgediente Milchziegen auszumustern. Schließlich melkt sie die Tiere täglich.

Dazu fährt sie im Sommer mit einem Lastenrad und dem Melkzeug morgens um sechs Uhr auf die Weide und treibt die Ziegen zu einem Melkstand. 150 Liter geben die Tiere zu ihren Hochleistungszeiten täglich. Die Milch wird zu Käse verarbeitet, der in den Hofladen und zu Restaurants und Händlern nach Berlin geht. »Der Käse bindet einen mehr, als die Tiere zu betreuen«, sagt Abel. Zeit für Urlaub bleibt nur im Januar, kurz bevor die Ziegen ihre Lämmer bekommen.

Momentan hat sie eine Au-pair auf dem Hof, die stundenweise ihren Sohn betreut. Ab September geht der Kleine in die Kita. Die Zeiten dort passen nicht zu den Melkzeiten. Abel hat gelernt zu improvisieren – und hofft auf die Hilfe der anderen Hofmitbewohner.

Vermisst sie das Leben in der Stadt? »Ein paar Jahre Berlin waren schön, aber das hat dann auch gereicht«, sagt sie. Liefertouren nach Berlin etwa macht ihr Geschäftspartner, ebenso wie die Social-Media-Arbeit für den Ziegenhof. »Mir selbst liegt vor allem die praktische Arbeit«, sagt Abel. Ihr nächstes Projekt sind Baumreihen und Hecken als Wind- und Sonnenschutz.

»Ich mache das hier, weil ich überzeugt bin. Aber ich habe keine Zeit für Aktionismus«, sagt Abel. Sie ist Mitglied in einem Verband für junge Landwirtinnen, mit dem Bauernverband kann sie nichts anfangen.

Abels Fazit nach den ersten vier Jahren: Der Ziegenhof trägt sich, die Milchleistung sei gestiegen, die Käsevermarktung effizienter geworden. Das Geschäftspartner-Tandem will erst mal bleiben.

### MARIA MUNDRY – STADTFLUCHT INS HAVELLAND

Als Maria Mundry mit ihrem Opel-Geländewagen auf die Weide fährt, kommen 21 Angusrinder neugierig angetrottet. Die 41-Jährige steigt aus. Sie trägt Jeans und T-Shirt, die langen Haare sind zu einem Zopf zusammengebunden. Sie will sehen, wie es den Ochsen und Färsen geht.

»Das ist die Jugendgang«, sagt Mundry. Sie hat Äpfel dabei. Aber als zwei Ochsen sich zu dicht herandrängen, macht sie drei energische Schritte auf die Gruppe zu. Die Rinder weichen zurück. »Sie sollen zahm sein, aber mir nicht in die Tasche kriechen«, sagt die Landwirtin. Am Ende verdient sie ihr Geld mit dem Fleisch der Tiere.

## »Wo ist denn der Betriebsleiter?«, habe ein älterer Herr sie mal gefragt.

Bis 2018 wohnte Mundry in Berlin-Mitte, am Rosenthaler Platz, U-Bahn und Späti in Laufweite. Kurz nach der Geburt ihres vierten Kindes zog sie mit ihrem Mann und den Kindern nach Kleßen-Görne ins Havelland, rund 70 Kilometer nordwestlich der Hauptstadt. Kurz vor ihrem Umzug schaffte es der 350-Einwohner-Ort als Funkloch in die Nachrichten. Der damalige Verkehrsminister Andreas Scheuer kam vorbei und weihte zwei Mobilfunkmasten ein. Einer davon ragt 50 Meter hinter Familie Mundrys Haus in den Himmel. Die nennt ihn »unsere Verbindung zur Außenwelt«.

Mundrys Traum ist wahr geworden: aus der Tür stolpern und eine eigene Herde hinter dem Haus haben. Schon mit acht Jahren wusste sie, dass sie Landwirtin werden wollte. »Du lebst im Rhythmus mit Tieren und Pflanzen und siehst, was du geschafft hast«, schwärmt sie. Ihre Eltern waren aus Kleßen-Görne nach Berlin gezogen, sie wuchs dort auf. Doch am Wochenende fuhr sie zu den Großeltern ins Havelland und auf den Hof ihres Onkels. Mit 16 Jahren machte Mundry eine Lehre als Landwirtin, später studierte sie Agrarwissenschaft. Sie arbeitete in Milchviehbetrieben und in der Forschung.

Während ihrer Elternzeit mit dem dritten Kind wurde die Idee mit dem eigenen Hof konkret. Im Dezember 2016 kaufte sie ihre ersten Rinder und pachtete Flächen. Zwei Jahre lang pendelte sie aus Berlin zu ihren Tieren. Heute sind es 75 Tiere auf vier Weiden, im Umkreis von 18 Kilometern.

Das Gründen sei im Nachhinein dank Unterstützung aus der Familie gar nicht das

Schwierigste gewesen, sagt Mundry, eher das Weiterentwickeln. Denn landwirtschaftliche Flächen sind begehrt: »Man darf nicht penetrant sein und muss auf das Dorfgefüge achten.«

Gute Nachbarschaft ist ihr wichtig. »Wenn es drauf ankommt, kannst du auf alle zählen«, sagt sie. Einmal saß Mundry am Flughafen auf dem Weg nach Paris, als Nachbarn anriefen. Die Kühe waren ausgebüxt. Leute aus dem Dorf fingen sie wieder ein.

Ihre Angusrinder vermarktet sie unter dem Label »Schwarze Kuh«. »Ich dachte mir: Die Bauern lachen mich aus, aber die Leute, die ich erreichen will, wissen dann Bescheid.« Kunden können bei Mundry Rinder leasen – eine Art Patenschaft übernehmen. Nach zwei Jahren wird das Tier geschlachtet, und sie bekommen das Fleisch. Die meisten Kunden aber kaufen nur einzelne Fleischstücke. Viermal im Jahr lässt Mundry drei Rinder schlachten, Kunden können online ihr Fleisch reservieren und es dann auf dem Hof oder in einem Berliner Craft-Beer-Laden abholen.

»Ich weiß, wie die Berliner Bubble tickt«, sagt Mundry. So mancher Nachbar sei skeptisch gewesen, ob ihr Geschäftsmodell klappt. »Sie haben gesehen, dass ich nicht faul bin, und beobachten das jetzt interessiert.«

Ihre Flächen bewirtschaftet die Landwirtin zwar nach Biokriterien, das Fleisch vermarktet sie aber nicht bio. Die Zertifizierung würde Schlachtung und Zerlegung teurer machen – und am Ende auch das Fleisch.

Mundry ist Landwirtin im Nebenerwerb. Hauptberuflich ist sie 40 Stunden die Woche Geschäftsführerin beim Kreisbauernverband. Sie organisiert Weiterbildungen oder Beratungen für Höfe, aber auch Veranstaltungen mit Kindergärten oder Verbrauchern.

Die Landwirtin kennt beide Seiten: das Dorfleben und die Konsumenten in der Stadt. »Ich sitze zwischen den beiden Blasen, höre beide schimpfen und verstehe ja beide«, sagt sie. Die Landwirtschaft müsse sich verändern. »Aber das geht nicht so schnell, wie viele sich das wünschen.«

Viele Betriebe werden seit Generationen vererbt. Da sei die Angst groß, falsche Entscheidungen zu treffen, ein wenig so, wie es nun Immobilienbesitzern beim anstehenden Heizungstausch ergeht. Mundrys Eindruck: Viele Landwirte sind frustriert. Weil die Produkte über Handelsketten bei den Verbrauchern landen, fehlt vielen Bauern direktes Feedback. »Ich bekomme durch meine Direktvermarktung Wertschätzung«, sagt die Landwirtin. »Aber ich sehe meinen Weg nicht als Lösung für alle.«

Denn das kostet Zeit. Besonders arbeitsintensiv sind die Wochen, in denen Fleisch verkauft wird. Mundrys Mann arbeitet im Landwirtschaftsministerium. Wenn viel zu tun ist, müssen er oder der 15-jährige Sohn auch mal ran.

Ob eines der Kinder den Hof mal übernimmt? »Sie sehen, dass es viel Arbeit ist«, sagt Mundry. Und Kinder seien in der Stadt



Gründerin Mundry

Lena Giovanazzi / DER SPIEGEL

eigentlich freier als auf dem Dorf. Ohne Auto könnten sie sich kaum verabreden.

Sie selbst allerdings bereut ihre Entscheidung nicht: »Den Rindern beim Grasens zusehen ist für mich wie Urlaub.«

### KATHARINA LEYSCHULTE – FRAU MIT ZWEI HÖFEN

Wenn Katharina Leyschulte in ihr Büro im alten Bauernhaus geht, muss sie vorher durch eine große Flügeltür. Darüber sind auf mehreren Tafeln ihre Vorfahren verewigt. Ihre Urururgroßeltern, die das Gebäude 1857 errichtet haben. Ihre Urgroßeltern, die es 1946 nach einem Blitzschlag wiedererrichtet haben. Auch die Namen ihrer Großeltern und ihrer Eltern sind eingraviert. Der Name von Katharina Leyschulte fehlt. Noch. Sie ist die Zukunft des Hofes in Seeste in Nordrhein-Westfalen.

»Ich würde es eine Berufung nennen«, sagt die 30-Jährige. Auch wenn für manche eine junge blonde Frau mit Pferdeschwanz als Chefin eines Hofes mit 300 Rindern noch gewöhnungsbedürftig ist. »Wo ist denn der Betriebsleiter?«, habe ein älterer Herr sie mal gefragt, berichtet sie.

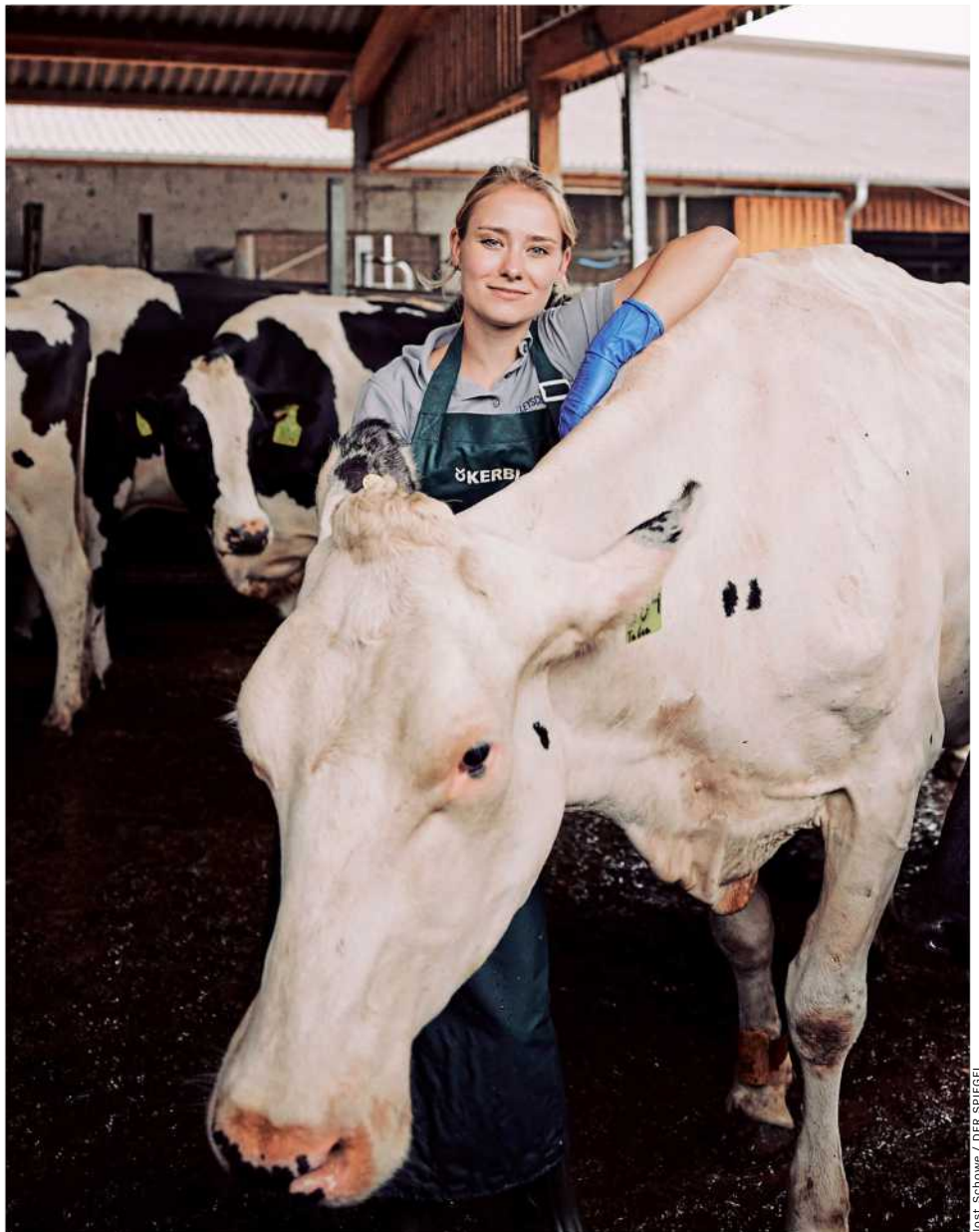
Leyschulte soll sogar zwei Höfe in die Zukunft führen. »Leyschulte-Steer GbR« ist auf ihr graues Poloshirt gestickt. Ihr Vater und ein benachbarter Landwirt haben bereits vor 20 Jahren eine Kooperation aus zwei Familienbetrieben gestartet. Leyschultes setzten auf Milchkühe, der Hof Steer konzentriert sich seitdem auf Ackerbau. Seit 2018 ist auch Katharina Leyschulte gleichberechtigte Partnerin. Die Kinder des Nachbarbetriebs haben Jobs außerhalb der Landwirtschaft, Katharinas zwei Schwestern ebenfalls.

Ihre Eltern hätten nie Druck gemacht, erzählt sie. Mitten in der Abiturvorbereitung habe sie ihrem Vater eröffnet: Ich will Landwirtin werden. Auf Milchviehbetrieben machte sie die Ausbildung. Danach ging sie für ein Jahr in die USA. »Ich wollte über den Tellerand gucken. Es war noch nicht klar, dass ich den Betrieb zu Hause übernehme.«

Nach einem Semester in Minnesota wusste sie: »Studieren ist nichts für mich.« Mit 23 Jahren kam sie zurück auf den elterlichen Hof und in den 800-Einwohner-Ort Seeste.

»Das Dorf ist von der Wiege bis zur Bahre bei allem dabei«, beschreibt Leyschulte das Lebensgefühl. Auch ihr Mann kommt aus dem Ort. Für die Landwirtin ein Glücksfall. »Er kennt hier alles, und für ihn war klar, dass ich den Betrieb übernehme.« Einsteigen wird er nicht, er arbeitet in der Logistikbranche. »Er hilft gerne mal mit, wenn Not am Mann ist. Aber das hier ist nicht sein Beruf, sondern meiner«, sagt sie.

Seit zwei Jahren hat das Paar eine Tochter. Sie ist von 8 bis 15 Uhr bei der Tagesmutter. Acht Wochen nach der Geburt stand die Junglandwirtin wieder im Melkstand. »Ich hätte nicht gedacht, dass es so anstrengend wird, Beruf und Kind zu vereinbaren«, sagt sie. Mit ihrem Mann teilt sie sich die Betreuung auf, und auch die Großeltern helfen mit. Wichtig



**Landwirtin Leyschulte:** »Ich würde es eine Berufung nennen«

sei, dass sie und ihr Mann nicht in alte Rollenmuster verfallen. Auch wenn ihre Oma erst mal schockiert war, dass auch ihr Mann putzt.

Leyschultes künftige zwei Betriebe wurden klassisch von den Landwirtehepaaren bewirtschaftet. Katharina wird die GbR künftig wohl allein leiten. »Irgendwann verlassen mich meine vier GbR-Partner, dann muss ich sehen, wie ich klarkomme«, sagt sie. Ihre Strategie: Lehrlinge ausbilden und gutes Management – auch mithilfe der Digitalisierung. Bei jeder Kuh werden Aktivität und Milchwerte erfasst. Abweichende Werte meldet das Computerprogramm.

So kann Leyschulte Krankheiten schneller erkennen. »Das bedeutet am Ende mehr Lebensqualität für die Tiere. Fortschritt dürfen wir nicht ausbremsen.«

Der Kontakt zu den Kühen beim Melken sei dennoch wichtig. Die Landwirtin kann zu ihren Tieren Geschichten erzählen. Ronja, ihr Verlobungs-rind. Erna, die nur langsam melkt.

Gigabyte, die Schwerfällige, und Tabea, die Ausgeglichene.

1,4 Millionen Liter Milch liefern Leyschultes Tiere auf diesem Hof jährlich ab. 20 Kühe werden im Melkstand gleichzeitig gemolken. Über eine Tribüne können Besucher beim Melken zuschauen.

»Viele Landwirte bleiben unter sich, weil sie sich angegriffen fühlen«, sagt Leyschulte. Von ihr gibt es Videos im Netz, in denen sie von ihrer Arbeit erzählt. Die Landwirtschaft müsse sich verändern, sagt sie. Aber statt eines klaren Zukunftsplans gebe es immer mehr Auflagen.

Die Leyschultes bauen derzeit einen neuen Kälberstall. Noch stehen die Kälbchen einzeln in kleinen Boxen. Künftig soll der Nachwuchs in Gruppen gehalten werden. Das sei von den Verbrauchern gewünscht, sagt Katharina Leyschulte. Der Hof habe sich stets entwickelt: »Der Laden wird weiterlaufen.«

Maria Marquart



Julia Kochetova / DER SPIEGEL





## SCHNIBBELN FÜR DIE LEBENSRETTER

In den Räumen des Hospitaliter-Freiwilligenbataillons in der Ukraine bereiten Frauen das tägliche Essen vor. Der genaue Standort soll aus Angst vor russischen Luftangriffen geheim bleiben. Seit von Russland gesteuerte Einheiten 2014 in den Donbass einrückten, evakuieren und versorgen die Sanitäter verwundete Soldaten, leisten Hilfe in unmittelbarer Nähe zur Front. Im Hauptquartier der Organisation essen täglich bis zu 60 Sanitäter an zwei langen Tischen. Hauptverantwortlich für die Verpflegung ist Jewhenija Babina, eine 62-Jährige mit grauer Kurzhaarfrisur und schüchternem Lächeln. Seit wenigen Monaten leitet die frühere Aufzugführerin eines Kohleschachts die Kantine. An diesem Julitag hat sie ein Blech mit Brathähnchen in den Ofen geschoben, jetzt befüllt sie Paprika mit einer Mischung aus Reis, Zwiebeln und Hackfleisch. Dazu gibt es einen Gemüsebrei aus Zucchini, Karotten, Zwiebeln und Birne. Auch Salat und Suppen stehen immer auf dem Plan, ohne feste Servierzeiten. »Unsere Gäste kommen, wenn es gerade passt, einige mitten in der Nacht, wenn der Dienst vorbei ist«, sagt Babina. Drei Gerichte gebe es pro Tag, am liebsten hätten die Sanitäter Boulettes. Von der Küchenzeile zieht der Duft gekochter Paprika in den Raum. Babinas Kolleginnen Natalija Osmenko und Olena Schistko schnibbeln Karotten und Rote Bete für den Salat. Beide kommen aus dem von Russland besetzten Teil des Donbass. Schistko zeigt auf ihrem Handy ein Video ihres zerstörten Hauses in Bachmut. Das hätten ukrainische Soldaten im vergangenen November aufgenommen. Bei den Sanitätern haben die beiden Frauen neben einem Arbeits- auch einen Schlafplatz gefunden. Osmenko blickt vom Schneidebrett auf: »Immerhin haben wir es morgens nicht so weit in die Küche.« THS

**15.496 Paletten** Lebensmittel wie Konserven, Babynahrung oder Öl sind über die »German Food Bridge« der Bundesregierung seit Beginn des Krieges in die Ukraine geliefert worden. **111 Spender** wie große Supermarktketten engagieren sich.



# Schlaraffenland

**GENUSS** Wie kam das Eis nach Sizilien? Warum sind in Japan manche Melonen einige Hundert Euro wert? Was haben Grillabende in Brasilien mit Politik zu tun?

Fremde Länder erweitern den Horizont, politisch, gesellschaftlich, aber auch kulinarisch.

Die Korrespondentinnen und Korrespondenten des SPIEGEL sind ausgeschwärmt, um zu schmecken, zu schlemmen und zu schmausen. Eine genüssliche Reise um die Welt.

**W**as hat Essen mit Reisen zu tun? Julia Roberts sucht in »Eat Pray Love« Antworten auf diese Frage. In der Verfilmung des Romans der US-Schriftstellerin Elizabeth Gilbert spielt Roberts eine Autorin aus New York, deren Leben aus den Fugen gerät. Die folgende Sinnsuche führt Roberts zunächst nach Italien. »Jedes Wort auf Italienisch ist wie ein Trüffel«, sagt sie schon vor der Ankunft in Rom, schmeckt sich fortan durch die mediterrane Küche und erlernt nebenbei die Kunst des »Dolce far niente«, des süßen Nichtstuns.

Erst gibt es Espresso mit Napoleoni, dann Feigen mit Schinken, gebratene Artischocken, Linguine mit Muscheln, Kutteln à la Romana, Saltimbocca, dazu Wein aus der Region Genzano – Food Porn vom Feinsten, zugleich so voller Klischees, dass »La Repubblica« staunte, »wie viele Plattitüden in einen zwei Stunden und zwanzig Minuten langen Film passen«.

Und doch ist es ja wahr: Kaum etwas ist so mit der Kultur, den Werten, den Traditionen von Ländern und Regionen verknüpft wie die Küche. Wie dabei der Genuss gleich neben dem Grauensvollen liegen kann, davon wusste der 2018 verstorbene US-Koch und Reiseautor Anthony Bourdain zu berichten. In Namibia etwa reichte ihm ein Häuptling ein ungewaschenes Warzenschwein-Rektum. Bourdain

nahm es gelassen: »Wenn dir jemand Essen anbietet, erzählt er dir eine Geschichte. Sie erzählen dir, was sie mögen, wer sie sind. Vermutlich ist es eine stolze Reflexion ihrer Kultur. Wenn man in diesem wichtigen Moment die Nase rümpft, verändert sich die ganze Beziehung, und es wird nie wieder so sein wie früher.«

Essen in fernen Ländern bedeutet immer auch, die eigene Komfortzone zu verlassen. Doch wer das Abenteuer wagt, kann nur gewinnen. Bourdain hat es so formuliert: »Wollen wir wirklich in hermetisch abriegelten Papamobilen durch die ländlichen Provinzen Frankreichs, Mexikos und des Fernen Ostens reisen und nur in Hard Rock Cafés und McDonald's essen? Oder wollen wir ohne Angst reisen und den lokalen Eintopf, das geheimnisvolle Fleisch der bescheidenen Taqueria, das aufrichtig angebotene Geschenk eines leicht gegrillten Fischkopfes verschlingen?«

Für die Korrespondentinnen und Korrespondenten des SPIEGEL ist die Antwort auf diese Frage klar. Mahlzeiten sind wichtige Momente, um Vertrauen zu schaffen und Informationen zu sammeln. Die Landeskost selbst ist dabei selten Gegenstand der Berichterstattung. In dieser Geschichte soll es einmal anders sein. Für Journalisten gilt dabei, was auch für Bourdain selbstverständlich war: »Ich weiß, was ich will. Ich will alles. Ich möchte alles einmal probieren.«

### Kalbsbries, Kutteln, Katzengschroa

Wien ist ein Erlebnis.

Schon rein lautmalerisch.

● Man nehme nur das Essen: Lammeuscherl, Pfefferniernldn, Schneckenleber. Oder Stierhoden, Katzengschroa und Kalbsbries. Von frittierten Kutteln, »Alpencalamari« genannt, ganz zu schweigen. Wo anfangen, wo aufhören, wenn es um den Hang der Hauptstädter zu tierischen Innereien geht?

Als Erstes empfiehlt sich ein Gang auf den Zentralfriedhof – möglichst ohne verfrühten Boxenstopp am Würstelstand nahe dem zweiten Friedhofstor. Lieber auf der Direttissima hinein ins Gräbermeer und Kurs nehmen auf Gruppe 15A, Reihe 12, Grabstatt 18: Hier ruht Olga Hess.

Die Hofratsgattin, geborene Wienerin, geehrt mit dem Goldenen Ehrzeichen der Republik, schuf 1913 gemeinsam mit ihrem Gatten Adolf das Standardwerk »Wiener Küche«. Es steht bei mir zu Hause in der 27. Auflage – der bordeauxrote Einband brüchig, die Seiten lose, weil aus dem Leim gegangen. Gleichwohl ist das Werk, seiner enzyklopädischen Gelehrtheit und Genauigkeit wegen, noch immer in regelmäßigem Gebrauch.

Die Autorin, die am Zentralfriedhof zur letzten Ruhe kam, kannte sich aus mit gehobener Cuisine wie mit einfachem Werktagessen. Ihr kulinarisches Brevier ist sortiert nach Jahreszeiten, Finanzbudget und zeitlichem Aufwand. Hess beschreibt den Weg von der Knochenbrühe zum Sonntagsbraten und vom Ochsenfleisch zum Ochsenbackerl. Ihre Wegweiser dabei: Freude an der Kochkunst und ökonomische Vernunft.

Hess konnte zu Lebzeiten nicht ahnen, dass Jahrzehnte nach ihr der Londoner Koch Fergus Henderson etwas auf den Namen »Nose to tail« taufen und als Trend verkaufen würde, was früher jede Hausfrau wusste – dass der Verzehr aller tierischen Teile von der Nase bis zum Schwanz aus Respekts- wie aus

Geschmacksgründen geboten ist. Weltgegenden wie etwa der Norden Deutschlands, wo Innereien noch als Armeleuteessen verachtet, dafür Filets in ungehörigen Mengen verschlungen werden, hätten vor den Augen von Hess wenig Gnade gefunden.

Allein für die Zubereitung von butterzartem Bries, sei es vom Lamm oder Kalb, gedünstet, geschmort, gegrillt oder gebacken, sind in der gebundenen Hess-Bibel ein Dutzend Rezepte zur Hand. Fleisch vom Bries, einer Wachstumsdrüse bei Jungtieren, erfordert delikate Behandlung.

Wer sich selbst nicht an die Zubereitung traut, der nimmt am besten vom Zentralfriedhof aus die 71er Bim (Straßenbahn) Richtung Innenstadt und landet wenig später im renommierten Gasthaus Stern. Das holzgetäfelte Bilderbuchlokal in der Simmeringer Braunhubergasse serviert zu Nicht-mehr-arme-Leute-Preisen Lammbräse gebacken mit Mayonnaise-salat. Oder Rieslingbeuschl vom Biokalb.

Dienstags, wenn der Stern sich einen von zwei Ruhetagen gönnt, ist weiter stadteinwärts bei Buchecker & Sohn im Angebot, was der Schlachttag an Frischfleisch so hergibt. Die hier, hinter dem Karlsplatz, von Könner-

hand zubereiteten »Innereien-Tapas« etwa entpuppen sich in Töpfchen und auf kleinen Tellern arrangiert als Potpourri aus gedünsteter Leber, paniertem Bries, zerkleinertem Hirn und gebackenem Kalbskopf. Dazu wird Erdäpfelsalat gereicht.

Manchmal, wenn ihm danach ist, schreibt der Seniorchef sogar noch Bruckfleisch auf die Karte – einen fast vergessenen Wiener Eintopf aus den Innereien des Rinds. Olga Hess empfahl, für dieses Gericht außer Milz, Leber, Kronfleisch und Bries auch die sogenannten Liachtln nicht zu vergessen – dünn geschnittene Ringe von der Rinder-Aorta. Und für den passenden Sud: reichlich Blut.

Natürlich macht die globale Burger-, Döner- und Ramenisierung des Essverhaltens auch vor Wien nicht halt. Aber noch ist die Zahl der liebevoll gehegten Soziotope bemerkenswert, in denen sich Köche und die ihnen gewogene Kundschaft über selten gewordene Delikatessen Alt-Wiener Schule beugen.

Der von Michelin dekorierte Heinz Reitbauer, mit seinem »Steirereck« seit Jahren Leitstern am Himmel österreichischer Kochkunst, bekräftigt den Ruf der Hauptstadt als »Innereienhimmel«. Der Umgang mit Hirn und Bries am Herd, sagt Reitbauer, sei ein Teil Wiens: »Eine Spezialität, die sich bei Kennern und Feinschmeckern Renommee erarbeitet hat.«

Walter Mayr, Wien

### Ganz Sizilien auf einem Teelöffel

Fans aus aller Welt pilgern ins Caffè Sicilia. In der Barockstadt Noto produziert der Inhaber Corrado Assenza das vermutlich beste Eis der Welt.

● Gibt es das perfekte Sommereis? Corrado Assenza streicht sich über seine weiße Schürze. Den ganzen Tag lang hat er in seiner Backstube gerührt und geknetet, er hat Eis und Granita angesetzt, Cassata geformt, Cannoli gebacken.

Jetzt nimmt er an einem Tisch in seinem Caffè Sicilia Platz. Der Kellner serviert ein



aus Fior di Latte, Zitrone und Safran gemachtes Eis. Und Corrado Assenza, 63, erzählt, wie alles vor mehr als 1000 Jahren begann, als Araber Italiens größte Insel besetzten, Schnee vom Ätna herunterholten und eine erfrischend kalte Speise entwickelten. »So kam das Eis nach Sizilien.«

Heute pilgern Fans aus aller Welt in sein Eiscaffè in Noto, einer Barockstadt, die eine gute Stunde vom Ätna entfernt an der Südküste Siziliens liegt. Weil sie etwas suchen, was an vielen Orten längst verloren gegangen ist, sogar in Italien.

»Eisdielen sind heute doch nur noch Geschäfte, in denen Industriewaren verkauft werden«, sagt Assenza. »Natürlich sind sie billiger als wir. Aber sie machen dich auch abhängig. Zucker, Fett und Salz sind die drei weißen Drogen der Lebensmittelindustrie.« Das Schlimme daran sei: Das internationale Massenpublikum könne gar nicht mehr unterscheiden zwischen gut und schlecht.

Assenza geht an seinen Verkaufstheken entlang, er zeigt auf die Mandelgranita, auf seine Torten mit rosa Grapefruit und kandier-



ter Paprika oder mit Bergamotte, Kürbis und weißem Pfeffer: »Wir haben es nicht nötig, dich von den weißen Drogen abhängig zu machen.«

Zwei Tage nach dem Interview lädt er in seine Werkstatt ein. Enge Gänge führen durch 400 Jahre alte Gemäuer zu Backstube und Kühlräumen. An einer Eismaschine arbeitet Sara, eine junge Konditorin aus Genua. Sara hat eine Theorie, warum Sizilien zur süßen Hochburg Italiens wurde. Vor der Erfindung des Kühlschranks sei Zucker unverzichtbar gewesen, um in der südlichen Hitze Lebensmittel haltbar zu machen, sagt sie. So hätten die Menschen auf der Insel einen, wie es im Italienischen heißt, »süßen Zahn« entwickelt. Eine Vorliebe vor allem für die eiskalte, an Sorbet erinnernde Granita.

Corrado Assenza führt das Caffè Sicilia in vierter Generation. Und immer noch arbeitet er jeden Tag an seiner Mission. Sie ist darauf gerichtet, den Menschen ihren »süßen Zahn« abzugewöhnen. Die kommerzielle Landwirtschaft interessiere ihn nicht, sagt er. Er arbei-

tet nur mit kleinen Bauern zusammen, die vielleicht ein paar alte Aprikosenbäume an ihrem Weinberg stehen haben.

Gutes Eis ist nur möglich, so lautet seine Überzeugung, wenn das Obst direkt vom Bauern kommt, die Milch ohne Konservierungsstoffe in seine Konditorei gelangt. Und gutes Eis bedeute wenig Zucker. »Zucker verdeckt nur den Geschmack des Obstes, er schießt dir bloß Süße in den Mund. Je mehr Zucker ich verwende, desto schlechter wird die Qualität des Produkts«, sagt Assenza.

Vor einigen Jahren veröffentlichte Netflix eine Folge der Serie »Chef's Table« über Corrado Assenza und sein Caffè Sicilia. Seither kommen Fans selbst aus China und den USA, um sein Eis zu probieren. Die Kellner, traditionell in schwarzer Hose und weißem Hemd, weisen den Massen ihren Platz zu: höflich, aber bestimmt.

Nur frühmorgens ist noch nicht so viel los, wenn Einheimische an der Bar eine Granita aus Mandeln mit einem Klecks Espresso bestellen. Granita ist eine Art Wassereis, frei von Milch und Ei, die pure Essenz – der wichtigste Beitrag Siziliens zur Weltküche. Und der perfekte Wachmacher. Die Tiefe und Klarheit der Aromen ergänzen sich, ganz Sizilien auf einem Teelöffel.

Mandel, Zitrone, Caffè, die Klassikersorten seiner Großeltern hat Assenza längst ergänzt. Er hat Aprikosen und Tomaten hinzugefügt, Feigen mit Chili, Pfirsich mit Basilikum. Oder die Granita mit schwarzer Maulbeere: Sie schmeckt genauso wie die Frucht selbst, die man am Nachmittag auf dem Weg zum Strand an einem Baum gekostet hat, fruchtig, erdig, ein Hauch Fäule, ein guter Schuss Säure, der euphorisch macht.

»Wenn du Obst studierst, musst du zuhören und verstehen können, was es dir sagt«, erklärt Assenza. Zucker, Sahne, Butter, Milch, manchmal werde ihm klar, da geht noch was, da lässt sich noch mehr reduzieren. Aber irgendwann müsse man damit auch aufhören können. »Dann sage ich basta. So ist es gut.«

Frank Hornig, Noto

### Das beste Steak der Welt

*Ein unscheinbarer roter Backsteinbau am Fuß der Williamsburg Bridge in Brooklyn: Auf den ersten Blick sieht das Gebäude aus wie eine Lagerhalle. Hier soll das »beste Steak der Welt« serviert werden?*

● Es kommt zischend heiß auf den Tisch, riesengroß, gut drei Zentimeter dick, krustig karamellisiert an der Ober-, weich an der Unterseite, rosig im Kern und ein nussiges Aroma verströmend: So sieht es aus, so duftet es, das legendäre Porterhousesteak von Peter Luger's, dem bekanntesten Steakhaus von New York.

Seit 1887 definiert das Restaurant in Brooklyn, wie ein perfektes Steak zu schmecken hat. Selbst Kritiker räumen ein: Peter Luger's ist unter den Steakhäusern, was Richard Wagner unter den Komponisten ist.



Der Kellner legt eine umgedrehte Untertasse auf den Tisch und stellt den Servierteller so darauf, dass das Butterschmalz an einer Seite zusammenläuft. Filet und Lendenstück sind bereits vom Knochen gelöst und vorge schnitten, die zwei feinsten Scheiben werden auf dem Teller platziert. Dann gießt der Kellner etwas Butter darauf – professionell, höflich, aber ohne die in teuren US-Restaurants oft üblichen Konversationsgirlanden.

Alles an Peter Luger's atmet den Geist soliden Wirtshandwerks. Gegründet 1887 von dem in Bayern geborenen Peter Luger, hat sich das Steakhaus mehr als 130 Jahre lang als Spitzenrestaurant behauptet, und das im hochumkämpften Markt von New York. Trotz der saftigen Preise – für ein Essen zu zweit sollte man mit rund 300 Dollar rechnen – ist die Nachfrage ungebrochen. Zwei bis drei Wochen Wartezeit für einen Tisch sind üblich. Kreditkarten werden nur für die Reservierung akzeptiert, bezahlt wird bar oder mit Scheck.

Der Erfolg, monieren Kritiker, habe Peter Luger's selbstzufrieden gemacht. Hatte die »New York Times« dem Steakhouse 1995 noch drei und 2007 zwei Sterne verliehen, schrieb der »Times«-Autor Pete Wells 2019 einen Null-Sterne-Verriss. Der Shrimp-Cocktail schmecke wie »kaltes Latex, in Ketchup und Meerrettich getunkt«, das Personal wirke lustlos, und die berühmten »German potatoes« seien inzwischen »matschig, grau und manchmal kalt«.

Selbst Wells allerdings räumte ein, dass das Filet »ideal« gewesen sei. So ist es auch heute noch: Das Fleisch, dicht gemasert und wochenlang im Keller trockengereift, ist von feinsten Qualität, der Fettanteil einfach perfekt. Es schneidet sich wie Butter, und auch, wenn es sich wie ein Klischee anhört: Den ersten Bissen vergisst man nicht. Vergleiche mit anderen Steakhäusern seien deshalb unerheblich, so der Kritiker Wells, denn wie Nietzsche einst über Richard Wagner geschrieben habe: »Andere Musiker zählen nicht im Vergleich zu Wagner.«

Ob Peter Luger's wirklich das »beste Steak der Welt« serviert, wie der französische Filmmacher Franck Ribière 2014 in seiner Do-

kumentation »Steak Revolution« feststellte, darüber lässt sich streiten. Es schmeckt jedenfalls, wie sich für die meisten Menschen der erste Besuch in New York anfühlt: überwältigend.

Bernhard Zand, New York City

### Der Kult um das königliche Netz

*In Japan werden Melonen als Luxuswaren gehandelt. Mit immer anspruchsvolleren Kreationen konkurrieren die Züchter um die anspruchsvolle Kundschaft.*

● Japanische Sommer sind heiß und schwül, man kann nur versuchen, sie zu erdulden. Und dabei hilft auch eine Frucht, die nicht nur süß und saftig ist, sondern bereits durch ihren Anblick erfrischt. Wie oft habe ich aufgeatmet, wenn mir zum Dessert eine Zuckermelone serviert wurde: das grün-gelb leuchtende Fruchtfleisch, kunstvoll vorgeschnitten in mundgerechte Häppchen. Daneben liegen dann eine kleine Gabel und ein Oshibori, ein feuchtes Tuch, mit dem man sich die Hände abwischt.

Bevor man die Melone verzehrt, genießt man sie mit den Augen: Sie wird meist so arrangiert, dass man das weißliche Netzmuster auf der grünen Schale bewundern kann. An dessen ästhetischer Vollkommenheit erfreuen sich heimische Gourmets mindestens so wie am süßen Geschmack. Und wenn von einer Melone dann noch der Blattstiel herausragt, und zwar möglichst so, dass er sich gleichmäßig gabelt in der Form des Buchstaben T, dann gilt sie als perfekt, dann besitzt sie eine wohlgeformte »Antenne«, wie Züchter das nennen.

Vom Aussehen der Melonen hängt mit ab, wie teuer sie sind. Und in Japan können sie sehr teuer sein – umgerechnet bis zu einige Hundert Euro. Nicht nur Melonen, auch wertvolle



Äpfel, Apfelsinen und anderes Obst werden in Japan gern verschenkt – wie Kunstwerke, die Freundschaften erhalten.

Wie so ein Kunstwerk entsteht, habe ich mir von Melonenzüchter Hideo Saginuma, 51, erklären lassen. An einem heißen Frühsommertag führte er mich durch eines seiner 60 Gewächshäuser in Hokota, einem Ort in Ibaraki, einer Präfektur nordöstlich von Tokio. Ibaraki ist Japans wichtigstes Melonen-Anbaugebiet, Jahr für Jahr liefert es mehr als 37.000 Tonnen verschiedener Melonen-Sorten in alle Welt. Doch das Vorzeigeprodukt, auf das sich Saginuma spezialisiert hat, heißt »Ibaraking«, eine Wortschöpfung aus »Ibaraki« und dem englischen Wort für »König«. Sogar der Regierungschef in Tokio empfängt jährlich eine Abordnung aus Ibaraki – allen voran die Melonenprinzessin – und kostet dann vor laufenden Kameras von den Luxusfrüchten.

Mehr als ein Jahrzehnt lang haben sie in Ibaraki geforscht und getüftelt, bis sie Ibaraking erschufen. Wenn Saginuma davon berichtet, kommt man sich vor wie im Atelier eines Künstlers, nicht wie im Gewächshaus. Die Herausforderung beginne in jeder Saison mit der Aussaat, sagt er, sie erfolgt meist schon im Winter. Zwar gelten die vulkanischen Böden in Hokota als ideal, um Melonen anzubauen. Auch die großen Temperaturunterschiede, kalte Nächte, warme Tage, seien hier, nahe der Pazifikküste, günstig, um der Frucht die nötige Süße zu verleihen. Aber in manchen Jahren spiele das Wetter nicht mit, etwa wenn es zu viel regne. »Dann ist es schwierig, im Gewächshaus das ideale Klima zu erreichen«, sagt Saginuma.

In diesem Jahr aber lief alles nach Plan. Der Zuckergehalt sei ideal, sagt Saginuma. Auch mit dem Netzmuster der Schale ist der Landwirt sehr zufrieden. »Je dichter und feiner es gewebt ist, desto besser«, sagt er. Fast täglich kontrollieren er, seine Ehefrau und zwei Mitarbeiter, ob die Kunstwerke auch optisch so reifen wie erhofft. Damit das Netzmuster nicht durch narbenähnliche Risse verunstaltet wird, müssen die auf Kunststoffunterlagen liegenden Melonen regelmäßig gedreht werden. Sanft drücken die Arbeiter die Blätter der Melonen zur Seite, damit sie die Früchte nicht beschatten.

»Ist das Netz einer Melone nicht perfekt, müssen wir sie billiger verkaufen«, sagt Saginuma. Um die leckersten und schönsten Früchte liefern sich die Bauern aus Ibaraki einen



**Walter Mayr, Österreich:** »Wo anfangen, wo aufhören, wenn es um den Hang der Hauptstädter zu Innereien geht?«



**Frank Hornig, Italien:** »Vor mehr als 1000 Jahren holten die Araber Schnee vom Ätna herunter, so kam das Eis nach Sizilien.«



**Bernhard Zand, USA:** »So sieht es aus, so duftet es, das legendäre Porterhousesteak von Peter Luger's.«



**Wieland Wagner, Japan:** »Wie oft habe ich aufgeatmet, wenn mir zum Dessert eine köstliche Zuckermelone serviert wurde?«

gnadenlosen Wettbewerb mit Anbaugebieten im übrigen Land. Derzeit forschen sie an einer neuen Melone. Sie soll anders schmecken und auch anders aussehen als Ibaraking.

»Die Einzelheiten sind streng geheim«, sagt Saginuma. Aber was ihm vorschwebt, ist klar: Er will eine Zuckermelone züchten, wie man sie selbst im verwöhnten Japan noch nicht gegessen hat. Eine Melone, die dann gewiss auch den unerträglichsten japanischen Sommer erträglich macht.

Wieland Wagner, Hokota

### Tickende Zeitbombe

*Die kenianische Hauptstadt Nairobi erlebt einen Fast-Food-Boom. Fast die Hälfte der Bevölkerung ist schon übergewichtig.*

● Die Motorräder stehen vor dem Fast-Food-Tempel im Spalier, nur mit Mühe kann ich mich dazwischen durchquetschen. Sie haben Boxen auf den Gepäckträgern, Uber Eats steht darauf oder Jumia oder Glovo, so heißen die Lieferdienste in Kenia.

Mindestens 20 sind es, die Fahrer fläzen auf den Sitzen, sie warten auf die nächste Bestellung. Die kommt meist binnen Minuten, dann laufen die Boten zu Burger King, KFC oder einem der lokalen Fast-Food-Anbieter, kehren kurz darauf mit Papiertüten in der Hand zurück, verstauen sie in ihren Boxen und brechen auf, zu einem weiteren Haushalt, der die fettigen Pommes oder triefenden Chicken Pieces sehnsüchtig erwartet.

Die kenianische Hauptstadt Nairobi erlebt derzeit einen Fast-Food-Boom. Oft werde ich angesprochen auf das Klischee vom unterernährten Afrika, auf Hunger leidende Kinder, und es stimmt ja. In vielen Regionen des Kontinents haben Krisen, Konflikte und Klimawandel die Mangelernährung verstärkt. Doch zugleich gibt es noch eine andere Wahrheit: Vor allem in den Ballungszentren wie Nairobi, wo ich lebe, nimmt die Fettleibigkeit rasant zu.

Schon jetzt ist fast die Hälfte der Einwohnerinnen und Einwohner in Nairobi übergewichtig. Krankheiten wie Diabetes nehmen stark zu. Man kann in der kenianischen Hauptstadt kaum 100 Meter weit fahren, ohne einem Werbebanner zu begegnen, auf dem Fast Food angepriesen wird. Die Zeitungen schreiben von einem »Riesengeschäft«, von immer neuen Restaurantketten. Für viele sind fritiertes Hühnchen und Pommes das tägliche Mittagessen.

Manchmal erliege auch ich der Versuchung. Restaurants sind teuer

in Nairobi, die Alternative ist Streetfood. Aber Ugali – eine Art Maispolenta – ist nicht jedermanns Sache. Fast Food hingegen trifft auch in Kenia den Massengeschmack, ist billig und überall verfügbar. Vor allem die Mittelschicht greift zu. Doch seit die Lebensmittelpreise steigen, weichen auch immer mehr Slumbewohner auf frittiertes Allerlei aus, das am Straßenrand angeboten wird.

Zugleich ist das Problembewusstsein für die fettigen Mahlzeiten sehr gering. Ein dicker Bauch galt lange als Statussymbol, als Zeichen des Wohlstands. Nicht selten werde ich gefragt, ob mir das Essen in Kenia nicht schmecke, weil die Wölbung unter dem T-Shirt fehlt. Es gibt keinen Nutri-Score, keine Aufklärungskampagnen.

Doch die Fettleibigkeit wird zum Gesundheitsproblem. Eine »tickende Zeitbombe« nannte die Afrikaverantwortliche der Weltgesundheitsorganisation die Entwicklung. Denn gleichzeitig bewegen sich die Afrikaner immer weniger.

Nachdem ich mich durch die Motorräder gequetscht habe, bestelle ich bei einer großen Fast-Food-Kette einen Milchshake. Das »Mega-Combo«-Angebot mit zehn Hähnchenflügeln und zwei großen Portionen Pommes habe ich – anders als der Mann vor mir in der Schlange – dann doch nicht genommen. Heimlich schaue ich ihm beim Essen zu. Er lässt nichts übrig.

Heiner Hoffmann, Nairobi

### Grillen als Kunstform

*Zischendes Fleisch auf heißer Flamme ist schon dem Deutschen heilig. In Brasilien aber gehört »Churrasco« zum Nationalerbe – und kann Wahlen entscheiden.*

● Es riecht nach angeschmolzenem Fett, ein wenig rauchig, aber nicht unangenehm. An jedem Sitzplatz liegen ein großes, scharfes Messer und eine Art Zange. Es ist Montagabend, das Barbacoa, ein brasilianisches Grillrestaurant in São Paulo, hat gerade erst geöffnet. Doch der Saal füllt sich schnell. Die traditionellen Churrasceria arbeiten nach dem »All you can eat«-Prinzip. In der Mitte steht eine gigantische Salatbar – doch eigentlich geht es hier vor allem um eines: Fleisch.

Durch den Raum eilen in Kittel gekleidete Kellner, sie tragen riesige Eisenspieße, daran gegrillte Fleischbrocken. Die Praxis nennt sich »Espetop Corrido«, frei übersetzt so etwas wie »fliegender Spieß«. Zur Vorspei-



privat

**Heiner Hoffmann, Kenia:** »Das »Mega-Combo«-Angebot mit zwei Portionen Pommes habe ich dann doch nicht genommen«



privat

**Nicola Abé, Brasilien:** »Durch den Raum eilen in Kittel gekleidete Kellner, sie tragen riesige Fleischspieße«



Annila Chandradass / DER SPIEGEL

**Maria Stöhr, Thailand:** »Was, wenn sich die Welt mit Chicken Nuggets retten ließe, für die kein Tier stirbt?«



Sipend dem Daas

**Georg Fahrion, China:** »Wenn der Neuling dann vor so einer Schüssel blubbernder Lava sitzt, ist er erst mal eingeschüchtert«

se gibt es Würste oder Hühnerherzen. Dann folgen die Stars der brasilianischen Grillküche: Picanha, ein Schwanzstück mit dickem Fettrand. Der Kellner schneidet dünne Scheiben herunter, die der Gast mit der Zange auf seinem Teller ablegt, wodurch alles darauf sogleich in einer dünnen Blutlache getränkt wird. Außen knusprig, innen blutig, aber zart, »ponto da casa«, darüber wird hier nicht diskutiert. Es folgen Lamm, Kalb, Rippchen und das auf der Zunge geradezu schmelzende, sechs Stunden geschmorte Cupim aus dem Nackenhöcker des Zebu-Rindes.

Churrasco, das ist für Brasilianer mehr als nur Genuss. Das Wort – sein Klang soll wohl das Zischen des herabtropfenden Fettes nachahmen – wird auch auf der Iberischen Halbinsel gebraucht, um das Zubereiten von Fleisch über offenem Feuer zu beschreiben. Aber wohl kaum eine Nation nimmt die Angelegenheit so ernst wie die Brasilianer. Nichts machen sie am Wochenende lieber als Churrasco, grillen mit Familie und Freunden. Man lädt sich gegenseitig ein, jeder bringt das Stück Fleisch mit, das er essen möchte, oder es wird zusammengelegt. Meist geht es mittags los und dauert bis tief in die Nacht hinein: Grillen als Kunstform und Kulturgut.

Churrasco ist in Brasilien aber auch eine politische Angelegenheit – und möglicherweise hat sie den ultrarechten Präsidenten Jair Bolsonaro sogar den Job gekostet. Während man sich in Europa vor allem darum sorgt, ob Rinder auf gerodeten Regenwaldflächen gegrast haben, ist rotes Fleisch in Brasilien eine Klassenfrage.

Das wöchentliche Churrasco war stets Symbol für den Aufstieg der Arbeiterschicht, für Teilhabe in einer extrem ungleichen Gesellschaft.

In Bolsonaros Amtszeit fiel die Coronapandemie, für den traditionellen Grillabend sah es schlecht aus: Die Fleischpreise stiegen – wegen der Inflation und der gestiegenen Nachfrage in China – weite Teile der Mittelschicht konnten sich Churrasco nicht mehr leisten. Stattdessen gingen gruselige Bilder um die Welt, von Menschen, die in Lkw mit Fleischabfällen wühlten. Das größte Entsetzen verursachten sie in Brasilien selbst.

Vom »elementaren Recht« auf Churrasco sprach daher Präsident Luis Inácio Lula da Silva im Wahlkampf vergangenes Jahr immer wieder. Sein Pitch: Alle Brasilianer sollten wieder Fleisch essen können, nicht nur die Wohlhabenden. »Wenn



ich über Churrasco rede, dann deshalb, weil wir unser Land reparieren werden«, verkündete der damalige Kandidat im Fernsehduell mit seinem Konkurrenten Bolsonaro: »Er denkt, dass nur er (grillen) darf.«

Wie allgemein bekannt, gewann Lula die Wahl.

Nicola Abé, São Paulo

### Zukunftshähnchen

*Singapur ist das erste Land weltweit, in dem Fleisch aus Stammzellen vermarktet werden darf. Wie schmeckt das?*

● Ich kam nach Singapur mit einer Frage, die mir selbst völlig verrückt vorkam: Was, wenn sich die Welt mit Chicken Nuggets retten ließe? Mit Hähnchenfleisch, für das kein Tier sterben muss, sondern das in Labor gezüchtet wird? Massentierhaltung wäre Vergangenheit. Der Hunger bekämpft. Fleisch würde klimaschonender hergestellt.

Crazy. Willkommen in Singapur. Dem ersten und bisher einzigen Land der Welt, in dem Fleisch aus dem Bioreaktor vermarktet und konsumiert werden darf. In diesem Fall: von mir.

Laborfleisch, das heißt: Tieren werden per Biopsie Stammzellen entnommen und in flüssigem Stickstoff bei minus 196 Grad Celsius gefroren. Um Fleisch zu produzieren, werden diese Zellen aufgetaut und vermehrt, wachsen wie eine Art Suppe, die immer dicker wird, bis die Konsistenz Hackfleisch gleicht. Aus dieser Paste lassen sich zum Beispiel Chicken-Nuggets formen.

Es gibt allerhand Hindernisse auf den Weg von der Utopie zum massentauglichen Laborfleisch. Produktionskapazitäten. Konkurrenzfähiger Preis. Zulassungen. Aber damit ein neues Produkt in der Praxis überzeugt, muss es vor allem eines: schmecken.

An einem Abend in vergangenen November nehme ich deshalb an einem langen Tisch im Marriott-Hotel Platz, gemeinsam mit Investoren und Lebensmitteltechnologien; ein Testessen, veranstaltet vom amerikanischen Start-up Eat Just, das nach Singapur umgezogen ist und Laborfleisch dort bald in die Supermärkte bringen will.

Die Kellnerin reicht uns die Teller, stellt vor: »Maple Waffle, Crispy Cultivated Chicken Bite, Hot Sauce« – ein frittiertes Stück Laborhähnchen auf einer Waffel, mit einem Tupfen brauner Soße, garniert mit rosa Blüten.

Das Messer fährt durch die Panade, dann durch das Fleisch. Mein erster Gedanke: Es wirkt weicher als normales Hähnchen, fast lässt es sich mit der Gabel durchdrücken. Ich kratze etwas Panade ab, um das Fleisch zu sehen. Es sieht heller aus als gewöhnliches Hähnchen. Erster Biss: Weich, ich kaue auf wenig Substanz, etwas faserig, erinnert an Tofu. Aber: schmeckt definitiv nach Huhn, riecht auch danach.

Ein Tischnachbar sagt, da sei Luft nach oben. Eine sagt: Sojaschnitzel schmecke ihr besser. Ich notiere fünf von zehn Punkten. Wir sind uns einig: Das reicht nicht für die Revolution. Innovation muss knallen. Laborfleisch muss besser sein als das Billighähnchen einer Fast-Food-Kette.

Wir Testesserinnen am Hoteltisch diskutieren: über die Klimakrise, die den weltweiten Hunger verschärfen wird; über die wachsende Weltbevölkerung, durch die künftig noch mehr Menschen satt werden müssen. Eine neue Lebensmitteltechnologie, die mehr Menschen mit weniger Ressourcen ernähren kann, wäre das nicht eine gute Nachricht?

Wenn das bloß besser schmecken würde, denke ich.

Doch dann wird der nächste Gang hereingetragen. Noch mal Laborfleisch, das der Koch ankündigt als »die nächste Generation«, Satay-Spieße in Erdnussoße.

Wieder riecht es im Raum nach gegrilltem Huhn. Ich löse das Fleisch von dem Holzspieß, es bleibt an manchen Stellen etwas hängen. Diesmal ist die Textur des Fleisches fester. Diesmal denke ich, Laborfleisch ersetzt vielleicht erst mal nicht das große T-Bone-Steak

am Holzkohlegrill. Aber gerade dort, wo Fleisch schnell konsumiert wird, eher gedankenlos, mit viel Soße, mit den Händen – an Imbissbuden, in Fast-Food-Ketten – könnte ich mir Laborfleisch als echte Alternative vorstellen.

Ich nehme den letzten der drei Satays vom Teller, ziehe das Huhn, gewachsen in einem Edelstahlbehälter, mit den Zähnen vom Spieß. Es ist getränkt in Marinade. Notiere: Habe schon schlechteres Hähnchen gegessen. Sieben von zehn Punkten.

Maria Stöhr, Singapur

### Chinas legales High

*Die Millionenmetropole Chongqing ist süchtig nach dem örtlichen Feuertopf, Chinas womöglich schärfstem Gericht.*

● Das zentralchinesische Chongqing ist eine Stadt, von der man sich schwer vorstellen kann, wie sie vor der Erfindung des Stahlbetons einmal ausgesehen haben mag. Wie ein zerklüftetes Gebirgsmassiv ragen ihre Hochhäuser über den Steilufern des Jangtse auf. In den Straßenschluchten herrscht auch an einem Dienstag kurz vor Mitternacht noch Trubel, denn ganz anders als das gesittete Peking schläft Chongqing nie.

Bis tief in die Nacht belagern die Menschen hier in gesellig lärmenden Runden die Tische, die Wirte auf die Bürgersteige gestellt haben. Darin eingelassene Gasbrenner befeuern große Schüsseln, in denen ein chiliroter Sud brodelt: »huoguo«, »Feuertopf«, nach Chongqing Art, das quintessenzielle Gericht der Stadt. Rund 27.000 Restaurants sollen sich in diesem 32-Millionen-Menschen-Moloch darauf spezialisiert haben. Feuertopf ist immens populär, ein soziales Erlebnis – und zugleich eine Zumutung.

Liu Xin, 37, beherrscht die Zubereitung so meisterhaft, dass andere Köche ihn bezahlen, um seine Geheimnisse zu lernen. An diesem Tag stehen zwei seiner Schüler in seiner Küche an einem Wok von der Größe eines Whirlpools, darin 200 Kilogramm geschmolzener Rindertalg. Das ist die Basis. Mit einem Stabthermometer misst Meister Liu die Temperatur, bei 190 Grad Celsius gibt er schaufelweise fermentierte Bohnenpaste hinzu, weiße Dampfschwaden steigen auf und entweichen durch die geöffnete Tür. Es folgen zwei Kisten Ingwerscheiben, ein Kochtopf voll Sichuanpfeffer, containerweise geröstete und gemahlene Chilischoten, weitere Gewürze, insgesamt 100 Kilo, jeweils bei der rechten Hitze hinzugefügt und nur so lange mitgekocht, bis sie dem Sud ihre Eigenschaften vermacht haben. Dann schöpfen seine Schüler sie mit großen Kellen wieder heraus. Alchemie.

Vier Eigenschaften muss ein Chongqing-Feuertopf haben: »xiang«: duftend, »xian«: umami, »la«: chilischarf, und »ma«: der prickelnde Effekt des Sichuanpfeffers, der Lippen und Zunge betäubt. Mit Wasser aufge-gossen, werden in dem aromatisierten Fett Tofu, Pilze, Gemüse und vor allem Fleisch



versenkt, wobei die Chongqinger jene Teile bevorzugen, die anderswo als wenig begehrt gelten.

Auf dem Yunan-Großmarkt, wo sich Feuertopf-Gastronomen eindecken, ist eine ganze Abteilung dafür reserviert: Manche Stände verkaufen nichts als Kuhmägen, andere Schweinehirne, wieder andere Gänседärme. »Ursprünglich war Feuertopf ein Armeleutessen«, sagt Meister Liu. »Die reichen Landbesitzer aßen das Muskelfleisch, die Fischer und Hafenarbeiter den Rest. So erzählen wir uns das jedenfalls.«

Wenn der Neuling dann vor so einer Schüssel blubbernder Lava sitzt, ist er erst mal ein wenig eingeschüchtert. Fischt mit den Essstäbchen einen ersten Bissen heraus, tunkt ihn in eine Soße aus Sesamöl, Knoblauch, Koriander und Frühlingszwiebeln. Ist. Kämpft mit der Schärfe, genießt Duft und Texturen, durchleidet Schmerzen, wischt Spritzer heißen Fetts vom Handrücken, auf der Kopfhaut bilden sich die ersten Schweißperlen. Feuertopf ist weniger eine Mahlzeit als eine physische Herausforderung.

»So scharf isst du nicht wegen des Geschmacks«, sagt eine Frau am Nebentisch, die mit ihren Zwillingstöchtern extra zum Feuertopfessen aus der weit entfernten Provinz Jiangxi angereist ist. »Das ist, als ob du eine geklatscht kriegst. Und danach: Erleichterung.«

Tatsächlich beruht die Wirkung von scharfem Essen auf einem Irrtum: Capsaicin, der aktive Wirkstoff von Chilis, dockt an denselben Rezeptoren im Mund an, die eigentlich Hitze aufspüren sollen. Das Gehirn glaubt, der Esser verbrenne sich, und schüttet Endorphine aus: ein körpereigenes Schmerzmittel, das nebenbei Wohligkeit, ja Euphorie auslöst. Weil man Feuertopf unmöglich allein essen kann, regiert in Chongqings Restaurants unvermeidlich Tumult: Tischgespräche geraten zum gut gelaunten Radau, fröhlich enthemmt schreien Gäste einander über die Schüsseln hinweg an, immer ein paar Dezibel lauter als nötig.

Wie jeder Rausch kostet auch ein Feuertopf-High einen Preis. Man zahlt ihn an empfindlicher Stelle beim nächsten Toilettengang.

Georg Fahrion, Chongqing



# »Kriege und Konflikte sind die Haupttreiber von Hunger«

**SPIEGEL-GESPRÄCH** Martin Frick vom Welternährungsprogramm erklärt, warum immer noch Millionen von Menschen nicht wissen, woher die nächste Mahlzeit kommen soll, und was der Ukrainekrieg und Deutschland damit zu tun haben.

*Frick, 57, ist promovierter Jurist und seit 2021 Bürodirektor des Welternährungsprogramms für Deutschland, Österreich und Liechtenstein. Zuvor war er Sondergesandter des Uno-Generalsekretärs für den »Food Systems Summit 2021« und leitender Direktor des Sekretariats, das sich um die Umsetzung des Pariser Klimaabkommens kümmert.*

**SPIEGEL:** Herr Frick, wie ist es in diesem Sommer 2023 um die Nahrungsmittelsicherheit in der Welt bestellt?

**Frick:** Unverändert schlecht. Seit 2019 ist die Situation ja nachgerade explodiert. Damals hatten wir 135 Millionen Menschen in akuter Ernährungsunsicherheit. Heute sind es ungefähr 345 Millionen, die nicht wissen, woher die nächste Mahlzeit kommen soll. Eine schockierende Zahl. Früher hielt man Hunger für ein Problem von Ländern wie Somalia oder Eritrea. Er war lokal begrenzt. Heute sind 79 Länder davon betroffen.

**SPIEGEL:** War die Welt nicht längst auf einem besseren Weg?

**Frick:** Eigentlich ja. Seit dem Zweiten Weltkrieg sind die Hungerzahlen gesunken, während die Weltbevölkerung wuchs – ein riesiger Erfolg. 2015 waren die Staats- und Regierungschefs der Welt so selbstbewusst, dass sie in den nachhaltigen Entwicklungszielen verankert haben: »Bis 2030 schaffen wir den Hunger ab.« Aber dann sind die Dinge ziemlich schiefgegangen in den letzten vier Jahren.

**SPIEGEL:** Warum?

**Frick:** Nach wie vor sind Kriege und Konflikte die Haupttreiber von Hunger, sie verursachen etwa 60 Prozent des Problems. Stichwort Ukraine, jetzt aktuell der Sudan. Wir sehen immer neue Brände, während es uns nicht gelingt, die alten auszutrampeeln. Afghanistan, Syrien, der Jemen, das sind alles Situationen, die kein

Ende finden. Dazu kommen die Nachwirkungen von Covid.

**SPIEGEL:** Die Pandemie ist doch überstanden.

**Frick:** Wir haben es weltweit mit sehr vielen erschöpften, hoch verschuldeten Volkswirtschaften zu tun. In 66 Ländern liegen die Inflationsraten für Grundnahrungsmittel bei mehr als 15 Prozent, im Libanon oder Venezuela sind es sogar weit mehr als 100 Prozent. Während die Lebensmittelpreise auf einem Zehn-Jahres-Hoch liegen, verhindert ein sehr starker US-Dollar, dass die Entwicklungsländer am Weltmarkt billig einkaufen können. Es ist fatal.

**SPIEGEL:** Was bedeutet das konkret?

**Frick:** Es bedeutet, dass wir als Welternährungsprogramm in Ländern unterwegs sind, in denen Familien den Löwenanteil ihres Einkommens für Essen ausgeben. Nehmen Sie den Libanon: Für das Geld, mit dem Sie 2019 noch drei Liter Speiseöl kaufen konnten, bekommen Sie heute einen Teelöffel voll. Selbst Ärzten rutscht dort die Lebensgrundlage weg.

**SPIEGEL:** Welche Rolle spielt der Krieg in der Ukraine?

**Frick:** Ganz klar, er ist ein Brandbeschleuniger. Über Nacht war der fünftgrößte Weizenexporteur der Welt offline gegangen. In der ersten Märzwoche 2022 stieg der Weizenpreis sprunghaft um etwa 40 Prozent an. Erst Monate später ist er wieder gesunken. Wenn der Input irgendwo stockt, dann wackelt in unserer Welt natürlich das gesamte System. Die Folgen haben wir in Nordafrika gespürt, in Südafrika, im Nahen Osten, in Lateinamerika.

**SPIEGEL:** Die beiden Kriegsparteien hatten Mitte des vergangenen Jahres ein Getreideabkommen geschlossen, das Exporte über das Schwarze Meer wieder ermöglichte, wenn auch in geringem Maße. Im Juli ist das Abkommen von Wladimir Putin nicht verlängert worden. Mit welchen Folgen?

**Frick:** Das Abkommen hat über Monate maßgeblich dazu beigetragen,



Jurist Frick

Photoshot / picture alliance

die Preise für Lebensmittel zu stabilisieren, was entscheidend war vor allem für die Ärmsten. Mit dem Ende des Abkommens wurde eine Lebensader der weltweiten Nahrungsmittelversorgung gekappt. Dazu ist die Landwirtschaft in der Ukraine dauerhaft geschädigt: Felder können wegen Minen und nicht explodierter Munition nicht bestellt werden. Der fürchterliche Bruch des Kachowka-Staudamms, der ein zentraler Punkt für die Bewässerungsanlagen in der Ukraine war, hat die Lage noch einmal verschlimmert.

**SPIEGEL:** Es ist ein weniger beachteter Kriegsschauplatz: Wladimir Putin setzt den Hunger als stille Waffe ein.

**Frick:** Der Eindruck drängt sich zumindest auf. Aber natürlich sieht man, wie vorsichtig sich manche Staaten, die von Lebensmittelimporten abhängig sind, bei Uno-Abstimmungen über den Krieg verhalten haben.

**SPIEGEL:** Niemand weiß, wie lange der Krieg noch dauert. Müssen wir neue Anbaugelände erschließen?

**Frick:** Ich denke, nicht. Wir haben schon jetzt mehr als genug Lebensmittel in der Welt, um die Menschen zu versorgen. Es gibt keine Produktionskrise, sondern eine Leistungs- und Effizienzkrise – viele Menschen können die Lebensmittel einfach nicht bezahlen.

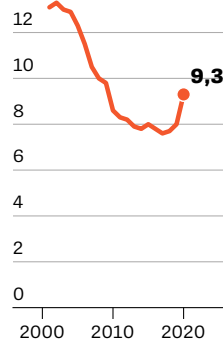
**SPIEGEL:** Wie erklärt sich das?

**Frick:** Es gibt riesige Ineffizienzen im System. Die offensichtlichste ist unsere Nahrungsmittelverschwendung. In Deutschland landen 36 Prozent der Lebensmittel einfach in der Mülltonne. Ich kaufe drei Äpfel, einen davon schmeiße ich weg. Das kann man reduzieren, ohne dass irgendjemand in irgendeiner Weise seinen Lebensstandard runterfahren muss. Hinzu kommt: Allein bei uns in Deutschland werden 60 Prozent des Getreides als Tierfutter genutzt, weitere 17 Prozent für Biosprit verwertet. Dieses Getreide fehlt auf dem Lebensmittelmarkt.

**SPIEGEL:** Würde es helfen, vegetarischer oder veganer zu essen?

## LEERE TELLER

Unterernährte Bevölkerung weltweit, in Prozent



Quellen: FAO, Weltbank

Das Gespräch führten die Redakteure Marian Blasberg und Frank Hornig.





Mstyslav Chernov / dpa

**Brennendes Weizenfeld in der Ukraine:** »Lebensader der Nahrungsmittelversorgung gekappt«

**Frick:** Ich habe da keine schwarz-weiße Antwort, nur eine graue. Ich selbst bin weder Vegetarier, noch verzichte ich auf Milchprodukte. Aber man sollte auf die Qualität achten. Es macht einen Riesenunterschied, ob ich im Allgäu 20 Kühe auf der Weide habe, die Gras fressen, oder ob ich Tausende von Tieren im Stall halte und mit importiertem Getreide füttere.

**SPIEGEL:** 20 Kühe auf der Weide können nicht mal das Allgäu ernähren. Woher soll das Fleisch für die Menschheit denn kommen?

**Frick:** Wir sollten mit tierischem Protein bewusster und sparsamer umgehen. Wenn ich hier in Berlin die Friedrichstraße entlanggehe, besteht alles, was man schnell mitnehmen kann, aus Fleisch: die Bratwurst, der Burger, der Döner. Das muss nicht so sein. Und das war auch nicht immer so. Dass Fleisch so billig ist, ist eine Entwicklung der Wohlstandsgesellschaft nach dem Krieg. Unsere Großeltern sprachen noch vom Sonntagsbraten. Der war etwas Besonderes, auf den haben sie sich gefreut.

**SPIEGEL:** Sollte die Politik mit härteren Regeln nachhelfen?

**Frick:** Das ist immer die Gretchenfrage. Aber es ist schwierig. Wenn sie es versucht, hagelt es schnell böartige Schlagzeilen. Die wollen

uns jetzt das Fleisch verbieten oder so etwas in der Art. Aber wir können auch nicht die Verantwortung auf die Konsumentinnen und Konsumenten abschieben und warten. Zumindest bei der Massentierhaltung sollten wir die schlimmsten Formen durch neue Vorschriften unterbinden. Und natürlich sollten Regierungen weltweit die lokale Produktion fördern, einheimische Sorten unterstützen und damit die Abhängigkeit von drei Lebensmitteln, also von Weizen, Reis und Mais, reduzieren. Denn deren Dominanz ist nicht nur ökologisch bedenklich, sie macht viele Länder auch geopolitisch verwundbar.

**SPIEGEL:** Sie sprachen eingangs davon, dass Kriege und Konflikte die Haupttreiber für Hunger seien. Was sollte aus dieser Erkenntnis folgen?

**Frick:** Ich habe kürzlich zwei Karten gesehen, die mir sehr die Augen geöffnet haben. Das eine war eine Landkarte des Sahel, die zeigt, wo die Verluste von landwirtschaftlicher Fläche durch Bodenerosion oder Wüstenbildung am schlimmsten sind. Das andere war eine Karte terroristischer Zwischenfälle in den letzten fünf Jahren. Beide Karten sind fast deckungsgleich! Worauf ich hinauswill: Es ist nicht so, dass sich junge Männer aus ideologischer Überzeugung extremistischen Grup-

pen anschließen, sondern ganz einfach deshalb, weil dies eine der wenigen Möglichkeiten ist, ein Auskommen zu haben.

**SPIEGEL:** Was bedeutet das für Ihre Arbeit?

**Frick:** Für uns bedeutet das zum Beispiel, dass wir im Sahel Programme durchführen, mit denen wir Land wieder urbar machen. Die Gemeinden, in denen das funktioniert, stehen nicht mehr für humanitäre Hilfe an. Sie verkaufen sogar an lokalen Märkten. Ich behaupte jetzt nicht, dass das die silberne Kugel ist, die alle Probleme löst. Aber es ist ein vielversprechender Ansatz, um in einem der fragilsten Kontexte Stabilität und Ernährungssicherheit zu schaffen.

**SPIEGEL:** Was genau sind das für Programme?

**Frick:** Ich zeige Ihnen mal ein Foto aus Nordniger. Hier sehen Sie Frauen, die Halbmonde in den extrem trockenen Boden graben, um Regen aufzufangen. 250 bis 350 Millimeter fallen da pro Jahr, nicht mehr als ein Glas Wasser, aber das reicht tatsächlich, um das gesamte ökologische System wieder anzuwerfen. In die Mitte dieser Halbmonde graben sie Löcher, die sie mit einer Mischung aus Dung und Stroh füllen. Da kommen dann Baumsetzlinge rein, und mit dem bisschen Feuchtigkeit können diese Bäume wachsen. So entsteht in wenigen Jahren ein etwas küh-



**Arbeiter bei Bau eines Wasserrückhaltebeckens in Niger:** »Ökologisches System wieder anwerfen«

leres, schattigeres Mikroklima, in dem es auch außerhalb der Regenzeit häufiger regnet. Kleine Bäche entstehen. Landwirtschaft wird wieder möglich. Simpler geht's eigentlich nicht.

**SPIEGEL:** Wenn das so einfach ist, warum geschieht das nicht flächendeckend?

**Frick:** Wir haben bis jetzt knapp 230.000 Hektar Land wiederhergestellt. Aber schauen Sie sich mal an, wie groß der Trockengürtel zwischen dem Senegal und Kenia ist. Das sind Millionen von Quadratkilometern.

**SPIEGEL:** Wie groß ist der Anteil solcher Projekte, die Hilfe zur Selbsthilfe leisten, in Ihrer täglichen Arbeit?

**Frick:** Knapp ein Viertel, würde ich sagen. Unser Schwerpunkt liegt noch immer in der klassischen humanitären Hilfe. Also: Da fahren weiße Lastwagen irgendwohin und laden Lebensmittelpakete ab. Oder wir versorgen Menschen über Bargeldtransfers, damit sie in lokalen Geschäften einkaufen können. Angesichts der wachsenden Zahl von Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, wird diese Agenda aber immer wichtiger. Wenn wir die Versorgung mit Lebensmitteln nicht an der Wurzel unter Kontrolle bekommen, dann rennen wir irgendwann nur noch hinterher.

**SPIEGEL:** Zuletzt war zu lesen, dass das Welternährungsprogramm schon jetzt unter einer beispiellosen Finanzierungskrise leide.

**Frick:** Die Lage ist tatsächlich dramatisch. Im vorigen Jahr hatten wir 14 Milliarden Dollar zur Verfügung, aber der Bedarf liegt ungefähr bei 23 Milliarden Dollar.

**SPIEGEL:** Das heißt, dass Sie in näherer Zukunft in noch mehr Ländern die Lebensmittel rationieren müssten. Oder dass noch mehr Menschen aus der Hilfe herausfallen, wie etwa in Syrien, wo statt 5,5 Millionen bedürftiger Bürger künftig nur noch 3 Millionen versorgt werden können.

**Frick:** Ja. Das sind natürlich sehr, sehr harte Entscheidungen. Und es ist eine beängstigende Entwicklung. Wenn wir immer mehr Menschen in Armut und Verzweiflung schieben, hat das Konsequenzen, Stichwort Binnenmigration und Destabilisierung. Viele fliehen in die Hauptstädte und versuchen, da ein besseres Leben zu haben.

**SPIEGEL:** Warum ist es so schwierig, die Politik dafür zu sensibilisieren?

**Frick:** Mir ist wichtig, das laut und deutlich zu sagen: Die Bundesregierung ist unser zweitgrößter Geber, aber natürlich ist der Haushaltsrahmen begrenzt. In diesem Jahr stehen zum Beispiel die Sondermittel für die Ukraine nicht mehr zur Verfügung. Wir versuchen ständig, unsere Geberbasis zu erweitern, aber Solidarität kann eben auch nicht immer von denselben Ländern ausgehen.

**SPIEGEL:** Der größte Geber sind derzeit die USA, die im Schnitt 22 Dollar pro Einwohner an Ihre Organisation spenden. China, inzwischen die zweitgrößte Volkswirtschaft der Welt, gibt weniger als einen Cent pro Bürger. Müsste da nicht mehr kommen?

**Frick:** China arbeitet ganz anders. Anders als Deutschland, das sehr stark auf multilaterale Zusammenarbeit setzt, arbeitet China vor allem mit bilateraler, direkter Entwicklungszusammenarbeit. Als Uno-Mensch kann ich die chinesische Politik da wenig kommentieren. Aber ich kann natürlich sagen, dass die Chinesen interessengesteuert sind. Die Entwicklungszusammenarbeit, die humanitäre Hilfe, da gibt es nichts umsonst. Das ist so, auch wenn das dem widerstrebt, was wir als humanitäre Prinzipien hochhalten. Im Übr-

**»Solidarität kann nicht immer von denselben Ländern ausgehen.«**

gen ist das Welternährungsprogramm freiwillig finanziert. Wir können niemanden zum Zahlen zwingen.

**SPIEGEL:** Sie sagten vorhin, es sei wichtig, die Abhängigkeit von den drei Hauptgetreidesorten zu reduzieren. Gibt es in Ihren Augen einen idealen Speiseplan für die Welt?

**Frick:** Wir müssen unseren Lebensmittelkorb viel stärker differenzieren. Ein Beispiel: Indien setzt jetzt sehr stark auf Weizen, dabei sind dort eigentlich Linsen das Grundnahrungsmittel. Und die sind nicht nur gesünder, sie brauchen auch viel weniger Wasser, binden Stickstoff im Boden und verbessern so die Fruchtbarkeit der Äcker. Ähnlich ist es mit der Hirse in Westafrika. Es wäre für Mensch und Natur viel besser, auf die modische westliche Ernährung zu verzichten und traditionelle Sorten zu pflegen.

**SPIEGEL:** Die moderne Landwirtschaft setzt andere Anreize.

**Frick:** Die Weltmärkte mit ihren Vertriebsketten lieben es, zu normieren und sich auf ganz wenige Sorten zu konzentrieren. Vor dem Ersten Weltkrieg gab in den USA 124 Apfelsorten. Heute sind es noch 6.

**SPIEGEL:** Die Rückkehr zu traditionellen, ökologischen Anbaumethoden auf kleinen Feldern gilt oft als Ideal: als gesünder, als besser fürs Klima. Aber lassen sich so auf Dauer acht Milliarden Menschen ernähren?

**Frick:** Ja, wir können das. Und wir müssen es. Ein paar Fakten: In einem gut bewirtschafteten Garten wächst auf geringstem Raum wirklich viel. Es braucht aber sehr viel Arbeit. Jetzt nehmen Sie ein Land wie Niger. Die Bevölkerung wächst dort jährlich um gut drei Prozent. Wie wollen Sie diese Leute in Lohn und Brot bekommen? Intensive Landwirtschaft wie in der EU wäre in den trockenen Zonen Westafrikas nicht nur ökologisch, sondern auch gesellschaftlich fatal. Natürlich sind Lebensmittel, die traditionell produziert werden, teurer. Allerdings sind die niedrigen Preise bei uns nur möglich, weil sie die hohen ökologischen, gesellschaftlichen und gesundheitlichen Kosten, die Ausgaben zum Beispiel gegen Übergewicht oder Klimaschäden, nicht abbilden. Wir brauchen international endlich ein faires Modell.

**SPIEGEL:** Welches?

**Frick:** Wenn Menschen in der Sahel-Zone ihr Land langsam wieder begrünen und die Landwirtschaft zurückbringen, sollten wir sie mit Klimageldern finanzieren. Sie lösen schließlich nicht nur ihre eigenen Probleme, sondern helfen der ganzen Menschheit im Kampf gegen den von ihnen nicht verschuldeten Klimawandel.

**SPIEGEL:** Werden wir noch erleben, dass sich das Welternährungsprogramm überflüssig macht?

**Frick:** Das hoffe ich sehr. Es ist aber erst möglich, wenn wir Ernährungs-, Klima- und Biodiversitätskrise zusammen denken und lösen. Ohne Frieden und Konfliktprävention ist aber auch das nicht genug.

**SPIEGEL:** Herr Frick, wir danken Ihnen für dieses Gespräch. ■

# Vom anderen Stern

**UMWELT** Der Guide Michelin will mit einer neuen Auszeichnung mehr Nachhaltigkeit in die weltweite Gastro-Branche bringen. Bei manchen Spitzenköchen sorgt das für Verwirrung.

**D**ie Stadtbienen des Restaurants Fotografiska in Tallinn haben ihr Zuhause auf einer Dachterrasse. Hoch über Bahngleisen und alten Fabrikgebäuden starten sie zu ihrem Pollensammelflug in der estnischen Hauptstadt. »Rund 150 Kilogramm Honig ernten wir hier im Jahr«, sagt Peeter Pihel, Chefkoch des Restaurants, und zeigt auf die Bienenstöcke vor sich. »Der Honig ist sogar weniger belastet als auf dem Land.«

Dort enthalte der Boden noch Pestizide aus Sowjetzeiten. Und die will der Koch auf keinen Fall in seinen Gerichten haben. Denn für seine Gäste ist nur das Naturnahe gut genug.

Pihels Fotografiska, das zum 2019 eröffneten gleichnamigen Fotografiemuseum gehört, hat als eines der ersten Restaurants den »Grünen Stern« des französischen Guide Michelin erhalten. Mit der 2020 vorgestellten Auszeichnung würdigt der Gastroführer Restaurants, die »kulinarisches Erlebnis auf höchstem Niveau mit Umweltbewusstsein« kombinieren, ethische und ökologische Standards einhalten, Müll vermeiden und mit nachhaltigen Herstellern und Lieferanten arbeiten.

»Mein Traum ist, dass eines Tages jeder Michelin-Stern grün ist und wir die Auszeichnung Grüner Stern nicht mehr benötigen«, sagt Gwendal Poullennec, Internationaler Direktor des Guide Michelin. Er sieht den Gastroführer in der Verantwortung, die Branche nachhaltiger zu machen: Zwischen 30 und 40 Prozent der Lebensmittel in der Gastronomie würden im Abfall landen. Nachhaltigkeit sei heute der neue Luxus.

Etwa 16.000 Restaurants weltweit empfiehlt der Guide Michelin, 456 davon haben bislang den Grünen Stern in Form eines vierblättrigen Kleeblatts erhalten. In Deutschland gibt es 72 prämierte Restaurants, in Estland ist es neben dem Fotografiska das Soo im Dorf Maidla. »Nachhaltiger und zugleich besser zu essen ist kein Hexenwerk«, sagt Peeter Pihel. Sein Motto: »Leaf to root, nose to tail«. Ob Gemüse, Obst oder Tier –



Lauri Laan / Fotografiska Restaurant

alles sollte verwertet werden, möglichst ohne Abfall. »Am Morgen nehmen wir unseren Kompost und bringen ihn zu unserem Garten etwa 25 Minuten außerhalb der Stadt«, berichtet der 43-Jährige. Dort lädt er frische Kartoffeln, Salate, Kräuter, Rote Bete oder Möhren ein – »einen perfekten Kreislauf« nennt er das.

Auf der Speisekarte des Fotografiska stehen dann beispielsweise Brot aus Insektenmehl oder in Kompost gegarte Zwiebeln. Martini wird mit gesalzenen Stachelbeeren serviert, Cocktails mit Süßdoldenblättern garniert. Möglichst Bio, möglichst wenig Plastikverpackung, auch das ist Pihel wichtig und ebenso der respektvolle Umgang mit dem Personal. Nach Jahren, in denen er in anderen Sterne-Restaurants gekocht hat, will er endlich seine Küche nach seinen Regeln führen: mit Rücksicht auf Umwelt, Natur und Mensch.

Entsprechend freut sich Pihel über den Grünen Stern: »Das ist wirklich eine sehr große Sache für ein Restaurant, für die Crew – und das in so kurzer Zeit nach der Eröffnung.« Gleichzeitig jedoch wundert er sich, wie der Michelin Guide sich wohl informiert habe – niemand hätte ihn kontaktiert. Anders etwa beim skandinavischen Nachhaltigkeits-Gastro-Führer »360°

**Den Köchen die Freiheit geben, etwas Neues zu erschaffen**

**Küchenkreation aus dem Fotografiska, Chefkoch Pihel:**

»Nachhaltiger und zugleich besser zu essen ist kein Hexenwerk«



Anu Hammer / Fotografiska Restaurant

Eat Guide«: »Die haben uns angerufen, uns mehrseitige Fragebögen zum Ausfüllen geschickt und ein langes Web-Interview mit uns geführt«, sagt Pihel.

Auch Billy Wagner, Inhaber des ebenfalls mit einem Grünen Stern ausgezeichneten Berliner Restaurants Nobelhart & Schmutzig, hält den Auswahlprozess für den nachhaltigen Stern für fragwürdig. Zwar schätzt er den generellen Michelin-Auswahlprozess. Beim Grünen Stern jedoch hält er es zum Beispiel für problematisch, dass die Bewertungskriterien geheim sind. »Es ist nur ein schwarzes Schaf nötig, dann wäre der Grüne Stern entwertet und alle damit ausgezeichneten Restaurants – auch meins«, sagt er. Für eine Zertifizierung durch ein grünes Michelin-Label würde Wagner sogar bezahlen, das »wäre ein tolles Marketing-Tool«. Doch so, wie der Grüne Stern im Moment verliehen werde, sei er reines »Greenwashing«.

Michelin-Direktor Gwendal Poullennec kennt die kritischen »vereinzelt Stimmen«, wie er sagt. Doch der Franzose erklärt vehement: »Der Grüne Stern ist kein Label.« Davon gebe es genügend in der Gastronomie und Hotellerie, »die Verbraucher sind davon überfordert«. Jene, die das Label tragen, haben für den Prozess bezahlt oder dafür, den Kriterien zu genügen. »Wer kein Geld hat, sich zertifizieren zu lassen, der ist raus aus dem Spiel«, sagt Poullennec. Dabei suche der Guide Michelin gerade nach den versteckten Perlen.

Während ein Label immer nur abbilden könne, was ist, und oftmals nur national bekannt sei, möchte Poullennec eine globale Dynamik zu mehr Nachhaltigkeit in der Branche auslösen. »Da wir die Kriterien nicht veröffentlichten, können wir unseren Ansatz jedes Jahr ergänzen; ein Grüner Stern im nächsten Jahr wird ein anderer sein als in diesem Jahr«, sagt er. »Dafür beobachten wir, wozu die Restaurants bereit sind und was mit neuen Techniken und Produkten möglich ist. Wir müssen den Köchen die Freiheit geben, etwas Neues zu erschaffen, und ihre Fortschritte würdigen.«

Das Prinzip funktioniert, meint der Michelin-Direktor: »Die Zahl der grünen Sterne wächst, obwohl wir anspruchsvoller geworden sind. Unter Köchen gilt der Grüne Stern bereits als der vierte Michelin-Stern.«

Tatsächlich registriert auch Peeter Pihel mehr Interesse für seine Küche. »Seitdem wir den Grünen Stern haben, finden uns mehr Gäste auch aus Deutschland, Frankreich und der Schweiz«, berichtet der Küchenchef. Antje Blinda

# Die Scotch-Clans tragen jetzt Grün

**SPIRITUOSEN** In Schottland liefern sich Whiskydestillieren ein Wettrennen um ein möglichst nachhaltiges Nationalgetränk. Doch das ist schwerer herzustellen als gedacht.

**D**er Weg zur Zukunft des schottischen Whiskys führt von Glasgow aus in die westlichen Highlands, mit der Corran-Fähre auf die Halbinsel Morvern und weiter auf eine endlose einspurige Straße, die gelegentlich von Ottern gekreuzt und von säugenden Schafen besetzt wird – bis sie in einen Schotterweg mündet, an dessen Ende Annabel Thomas im diagonal fallenden Regen steht.

Thomas ist Gründerin und Chefin der Destillerie Nc'Nean (sprich: näk-nie-än), die vor genau drei Jahren mit einem Produkt in den schottischen Whiskymarkt eindrang, das es so noch nicht gegeben hat: einem zu annähernd 100 Prozent umweltfreundlichen Single Malt. »Made by nature not by rules«, steht keck auf den gedrunghenen Flaschen aus dem Hause Nc'Nean.

Das war damals und ist heute noch eine Kampfansage an die großen alten Scotch-Clans. Und dass sie von einer jungen Frau, dazu einer Engländerin, stammte, machte die Sache für Medien und Spirituosenveteranen noch aufregender.

Thomas spielt seither bewusst mit diesem Image. »Nichts gegen Traditionen, aber wir repräsentieren eher den vorwärts gewandten Teil der Whiskyindustrie«, sagt die 40-Jährige, als sie an einem Dienstag Ende Juni über ihr Gelände führt. Neben einer Handvoll deutscher Touristen sind nur noch ein paar ihrer Mitarbeiter an diesem Nachmittag vor Ort, Thomas nennt sie »stille Rebellen«. Sie selbst vergleicht sie auf ihrer Website mit der Namensgeberin der Destillerie, Neachneohain, die je nach Lesart eine heidnische Göttin oder eine Hexenkönigin ist.

**Dass Thomas mit ihrer Neugründung** so viel Aufmerksamkeit auf sich zog, liegt aber nicht nur an einer ausgefeilten Marketingstrategie. Tatsächlich platzte sie mitten hinein in einen Transformationsprozess, mit dem sich die traditionell langmütige schottische Whiskyindustrie gerade neu erfindet. Landauf, landab überbieten sich Hersteller seit geraumer Zeit mit Nachhaltigkeitsversprechen. Mehr und mehr Scotch-Produzenten setzen auf Bio-Spirit: Whisky wird grün.

Aber war er das nicht längst? Nicht wirklich. Anders als es die idyllischen Werbefilm-

chen aus den Highlands glauben machen, ist die Whiskyherstellung ein erstaunlich schmutziges Geschäft. Die Brennblasen der allermeisten Destillieren werden nach wie vor mit fossilen Brennstoffen befeuert, die von unzähligen Tanklastern über bessere Feldwege bis an die entlegensten Enden der britischen Welt kutschiert werden. Allein die neun Brennerien auf der Whiskyinsel Islay verheizen jährlich rund 15 Millionen Liter Öl.

Die Gerste, ohne die ein Single Malt kein Single Malt wäre, wird zum Teil aus Ländern wie Kanada oder der Ukraine importiert. Die Fässer, in denen der destillierte Gerstensaft seiner Bestimmung entgegenreift, werden überwiegend aus den USA herangekarrt. Abwasser und andere Rückstände müssen oft als Sondermüll entsorgt werden.

Dann ist da noch der Torf, der rauchigen Whiskys wie Laphroaig oder Lagavulin seinen unverwechselbaren Geschmack verleiht, bei dessen Abbau jedoch Unmengen an Kohlendioxid freigesetzt werden.

Und schließlich muss das fertige Stöffchen seinen Weg zum Verbraucher finden. Bei inzwischen 141 schottischen Destillieren – allein in den vergangenen sechs Jahren sind 20 neue dazugekommen – summieren sich die Transportkosten. Auch für die Umwelt. Vergange-



Nc'Nean-Whiskyflaschen

nes Jahr wurden 1,67 Milliarden Flaschen Scotch in 180 verschiedene Märkte der Welt exportiert.

Dass das in Zeiten, in denen der Klimawandel selbst im hohen europäischen Norden zu spüren ist, so nicht weitergehen kann, dämmerte irgendwann auch den Scotch-Produzenten. 2021 verpflichtete sich die Scottish Whisky Association freiwillig, bis zum Jahr 2040 klimaneutral zu werden. Das wäre, wenn es denn klappt, fünf Jahre schneller, als es die schottische Regierung für ihr Land anstrebt, und gar zehn Jahre zeitiger, als es Londons Pläne für das gesamte Vereinigte Königreich vorsehen.

Seitdem hat sich der Überbietungswettbewerb der neu ergrüntten Gralshüter des schottischen Whiskys noch einmal verschärft. Aber nicht immer lässt sich im Einzelnen genau ausmachen, welche der vollmundigen Versprechen sinnvoll, welche umsetzbar und welche einfach nur leer sind. Industrievertreter räumen im Gespräch unumwunden ein, dass manches, was da neuerdings zu hören ist, eher Greenwashing sei, also das Über-tünchen von fortgesetzten Umweltsauereien.

So lassen einige Destillieren nun zwar Bäume pflanzen oder zeigen Besuchern stolz Becken voller Schilfgras, in denen Abwasser notdürftig geklärt wird, setzen ansonsten aber weiter auf fossile Brennstoffe. Andere haben öffentlichkeitswirksam verkündet, Millionen in die Renaturierung ausgetrockneter Moore stecken zu wollen, während sie ihre gemälzte Gerste weiter nach alter Väter Sitte mit Torf räuchern.

Unbestreitbar aber ist, dass die Industrie in Bewegung gekommen ist, und der Weg, den sie eingeschlagen hat, scheint unumkehrbar zu sein. Der Getränkemulti Diageo etwa, in dessen Destillieren rund 40 Prozent des gesamten schottischen Whiskys gebrannt werden, will diese bis Ende des Jahrzehnts klimaneutral machen und dafür die Brennblasen zunächst auf Biosprit aus Speiseölrückständen umrüsten.

Andere Produzenten wollen, irgendwann, auf grünen Wasserstoff setzen oder hoffen darauf, dass die zahlreichen Investoren, die Schottland in den vergangenen Jahren als ideale Produktionsstätte für erneuerbare Energien identifiziert haben, in naher Zukunft neue Lösungen für den Energiebedarf präsentieren werden.

Einen anderen Weg geht man derweil auf der Halbinsel Ardnamurchan am westlichsten Rand des schottischen Festlands, wo 2014 die nach eigenen Angaben »greenest distillery« Schottlands ihren Betrieb aufnahm. Der Weg dahin habe so seine Tücken gehabt, erzählt Manager Alex Bruce, ein freundlicher 52-Jähriger mit Zehntagebart. Um die Abhängigkeit von Öl und Gas zu beenden, habe man seinerzeit beschlossen, einen Biomassebrenner aus der Schweiz in die schottische Wildnis zu importieren, um fortan mit den vor Ort wachsenden und immer wieder nachzupflanzen den Bäumen zu heizen.

Beim ersten Versuch, die Destillerie anzusteuern, sei der eidgenössische Schwerlastler jedoch vom Navi in die Irre geführt worden und im Garten einer Familie gelandet, wo er prompt im Boden versank. Der aus Glasgow herbeigerufene Riesenschlepper wiederum blieb auf halbem Weg liegen, weshalb man auf die Schnelle einen Abschlepper für den Abschlepper finden musste.

So ging es los. Und so ging es weiter: Kürzlich erst ließ Bruce auf seinen Lagerhallen Solarpaneele installieren, wurde aber gestoppt, als die Zahl 138 erreicht war. Mehr, beschieden ihn die Behörden, würde das Stromnetz im spärlich besiedelten Ardnamurchan überfordern, sollte – was unwahrscheinlich, aber möglich ist – in diesem Teil Schottlands einfach mal für längere Zeit die Sonne scheinen.

»Es ist komplizierter, als man denkt«, sagt Bruce lachend, der aber trotzdem glaubt, dass die Industrie ihre selbst gesteckten Ziele erreichen wird: »Keine andere Branche ist so prädestiniert für einen grünen Umbau. Wir brauchen schließlich nur Wasser, Gerste, Hefe und Holz.«

Etwas Ähnliches dachte sich auch Annabel Thomas, als sie sich 2012 eine Auszeit als Unternehmensberaterin in London nahm und ihre Eltern in deren schottischer Wahlheimat besuchte. Die hatten im Westen der Halbinsel Morvern das Drimnin Estate gekauft, auf dem auch eine alte Farm mit Blick auf die Insel Mull stand. Ein idealer Ort, um eine Destillerie zu gründen, dachte Thomas' Vater, und sie selbst – wiewohl zu der Zeit keine Whiskyfreundin – dachte: »Warum eigentlich nicht?« Aber wenn, dann nur so umweltfreundlich wie möglich. »Etwas anderes kann man in diesen Zeiten moralisch nicht rechtfertigen«, sagt sie.

**Zwei Jahre dauerte** das Fundraising, dann hatte sie 7,5 Millionen Pfund beisammen. Zwei weitere Jahre wurde die Farm in eine Destillerie umgebaut. Auch Thomas ließ einen Biomassebrenner aus den Alpen ankarren, zudem einen Kühlteich ausheben und eine Filteranlage für Kohlendioxid installieren.

Sie schloss Lieferverträge mit zwei Biogerstebauern in Aberdeenshire und Fife, fand einen Flaschenhersteller, der ihr zu 100 Prozent recyceltes Glas garantierte, und einen erfahrenen Manager, der auf den sinnigen Namen Gordon Wood hört. Dann, im Frühjahr 2017, konnte es losgehen. Gut drei Jahre später, praktisch mit



Sophie Gerrard

**Gründerin Thomas:** Snobistischer Zinnober um das Wasser des Lebens

Beginn der Pandemie, füllten sie in Nc'Nean ihren ersten Whisky ab.

Mit großer Akribie und noch größerem Selbstbewusstsein arbeitet Annabel Thomas seither daran, den ökologischen Fußabdruck ihres Whiskys weiter zu verkleinern. Schlempe und Trester, die als Destillierrückstände entstehen, wandern als Futter für Kühe und natürlicher Dünger auf die Farm ihrer Eltern. Die fürs Reinigen von Destilliergeräten gebräuchliche Natriumlauge konnte sie durch Experimente mit Bier-Enzymen teilweise ersetzen. Weitere Veränderungen des laufenden Betriebs sind in Arbeit.

Rund 250.000 Flaschen Whisky produziert Thomas heute. »Alles, was hier vor Ort gemacht wird, ist zu 100 Prozent klimaneutral«, sagt sie. Das zwar auch nur, weil sie den verbliebenen Ausstoß von Kohlendioxid, 26 Tonnen im Jahr, durch den Erwerb von CO<sub>2</sub>-Zertifikaten kompensiert. Aber immerhin: Viel grüner dürfte ihn Schottlands Whiskyindustrie kein Betrieb sein.

Mittlerweile wurde das 17-köpfige Nc'Nean-Team als umwelt- und ethikzertifizierte B-Corp (Benefit Corporation) ausgezeichnet – ein rares Gütesiegel in der Milliardenindustrie. Dass derlei seltene Lorbeeren auch Neider auf den Plan rufen, ist erwartbar. Nachdem Nc'Nean seinen ersten Nachhaltigkeitsbericht vorgelegt hatte, hätten Größen der Branche »ver-

sucht, ihn zu zerpfücken«, berichtet Thomas, als sie ein Schlückchen ihres fruchtigen und – für einen Fünfjährigen – erstaunlich reif wirkenden Whiskys ausschenkt.

»Dabei geht es hier nicht um Wettbewerbsvorteile, sondern um die Lösung einer globalen Krise«, sagt die Newcomerin. Inzwischen jedoch hätten etliche Konkurrenten Emissäre entsandt, die bei Nc'Nean Anregungen für die eigene grüne Transformation suchten.

Dass die Neue und die Alten künftig ganz konfliktfrei koexistieren werden, ist allerdings ohnehin nicht anzunehmen. Denn Thomas will ja nicht nur verändern, wie Whisky hergestellt wird, sondern auch, wie er getrunken wird. Und vom wem.

Der etwas snobistische Zinnober rund um das Wasser des Lebens, die ungeschriebenen Regeln, die tweedlastigen Klischees: »Das hat etwas von einem Jungsklub«, sagt die Frau aus dem Süden. Wenn Whisky auf Dauer überleben wolle, müsse er nicht nur grüner, sondern auch jünger und weiblicher werden.

Um das zu demonstrieren, hat sie auf ihre Flaschen, die wie bernsteinfarbene Miniaquarien aussehen, sogar ein Rezept für »Whisky and Soda« drucken lassen. Und das, finden Traditionalisten, schlägt dem Fass nun wirklich den Boden aus.

Jörg Schindler

**»Es geht hier um die Lösung einer globalen Krise.«**

**Annabel Thomas**



Marcus Glahn / DER SPIEGEL



## IM BAUCH VON BERLIN

Wie eine Kathedrale der Gaumenfreuden, so wirkt die Markthalle Neun in Berlin, ein Hochamt der Schlemmereien aus aller Welt: handgefertigte Pasta, Böreks und Gözleme, Crêpes, Kefir, Kombucha, Miso, aber auch Sauerkraut auf Kimchi-Art. An Bars gibt es »Flu Fighter«-Shots mit Kurkuma und Ingwer oder hyperlokal destillierten Whisky aus Kreuzberg, der Weinladen heißt »Suff«. Ein elitäres Gentrifidingsda-Projekt genussüchtiger Hipster? Von wegen, sagt Frederic Erdl vom gemeinnützigen Kulturverein Markthalle Neun e. V. Er war früher in Kenia in der Entwicklungszusammenarbeit tätig, dann in der Schweiz auf einer Alm und hat schließlich im italienischen Pollenzo seinen Master gemacht in »Food Anthropology«. Ganz bewusst berberge die Halle neben Fischhändlern und einer Micro Brewery auch herkömmliche Gemüsehändler mit preiswerter Ware und sogar einen Drogeriemarkt, schwärmt Erdl: »Die Markthalle ist kulturell so wertvoll wie eine Bibliothek und hat einen wichtigen Bildungsauftrag!« 1891 wurde der preußische Klinker- und Gusseisenbau errichtet, als Inbegriff von Hygienebewusstsein und Zukunftshunger. Doch 1945 traf eine Bombe das Schmuckstück, dann strangulierte der Mauerbau den Kiez, die Stände verwahrlosten, bis einer »Projektgruppe« aus Anwohnern vor 13 Jahren die Wiederbelebung gelang. Regelmäßig toben nun Dutzende Schüler durch die Halle, um während der »Kinder-Kochschul-Akademie« einen Geschmack fürs Kochen zu entwickeln: Eier aufschlagen, Teig kneten, eine türkische Linsensuppe köcheln, schwer duftend nach Tomaten und Butter. Auch Ausflüge zu einer Gärtnerei und einem Bauernhof gehören dazu. »Jeder fünfte Schüler hier war zuvor noch nie in einem Stall«, sagt Erdl. Und jeder zehnte tue sich anfänglich schwer, einen Apfel oder eine Kartoffel zu schälen. Doch nach fünf Tagen laden die Kids dann ihre Eltern in die Markthalle ein und servieren ihnen ein selbst gekochtes Drei-Gänge-Menü. Buon appetito, afiyet olsun, juten Hunger! HIL

**14,7 Prozent** der Konsumausgaben deutscher Haushalte entfielen im vergangenen Jahr auf Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren. Um das Jahr 1900 lag diese Zahl noch bei mehr als 50 Prozent.



# Der Teilzeit- veganer

**LEUTE** Hollywoodstar *Ralf Moeller* propagiert fleischlose Ernährung. Er bezeichnet sich selbst als einen der »stärksten Pflanzenfresser auf der Erde«. Aber wenn sein Freund Arnold Schwarzenegger ein Kalbschnitzel macht, kann er nicht widerstehen.



**K**önnen wir was bestellen?« Ralf Moeller sitzt im Hotel Vier Jahreszeiten an der Binnenalster. Er ist im Rahmen einer Promotion-tour für sein Kochbuch »Vegan Gladiators« nach Hamburg gekommen\*. Seine Botschaft: »Der Elefant, der Gorilla und der Moeller sind die größten und stärksten Pflanzenfresser auf der Erde. Du siehst ja, was das für Kanuffen sind.« Ein typischer Moeller: prägnant, pointiert, einprägsam und vielleicht ein bisschen drüber.

Wenn man Ralf Moeller trifft, weiß man, was man bekommt: etwas Hollywood, ganz viel Recklinghausen und meist gute Laune. Einen Interviewer bräuchte der frühere Mister Univer-sum im Grunde nicht. Moeller redet viel und schnell und lässt sich in seinem Gedankenfluss nur ungern von Fragen unterbrechen.

Wenn er gerade nicht spricht, lächelt er. Meist mit leicht geöffnetem Mund, damit die weißen Zähne gut zur Geltung kommen. Jetzt strahlt er die Bedienung an. »Wir nehmen beide einen Käsekuchen. Mit ein bisschen Sahne an der Seite.«

Moment. Wie war das mit dem Pflanzenfresser? Moeller inszeniert sich für sein Buch als Veganer. Und die unterscheidet von Vegetariern und Flexitariern, dass sie keinerlei tierische Produkte zu sich nehmen. Also keine Eier und keinen Quark, die im Kuchen verarbeitet sind. Und bestimmt keine Sahne. Ist alles Show und er eben das, war er ist: ein Schauspieler? Gibt er den Veganer nur, weil sich das gut verkauft? Der freundlich lächelnde Bodybuilder von nebenan, der Pflanzen predigt und Fleisch isst?

»Ich bin so 80 Prozent vegan«, sagt Moeller. Als serviert wird, lehnt er sich vor, um direkt in das Mikrofon des Aufnahmegeräts zu sprechen: »Bitte nicht schreiben, dass wir jetzt gerade Käsekuchen mit Sahne essen.« Später autorisiert er das Zitat.

Der frühere Bademeister ist Medienprofi und weiß genau, was er tut. Er spielt und kokettiert mit seinem Teilzeitveganismus. Der Käsekuchen vermittelt auf charmante Art, was er eigentlich sagen will: Ja, Ernährung ist ein wichtiges Thema. Aber nehmt doch bitte nicht immer alles so bierernst. Auch nicht euch selbst.

Das verfängt. Moeller ist ein Mann auf einer Mission, ohne zu missionieren. Er propagiert fleischlose Ernährung, ist dabei aber erfrischend undogmatisch. Und wirkt doch auf-



**Portobello-Burger mit Linsen-Patty:**  
Erfrischend  
undogmatisch

richtig und authentisch. »Das ist ja kein Kreuzzug«, sagt er. »Am Ende bleibt es jedem selbst überlassen.« Moeller holt die Menschen da ab, wo sie sind. »Ich war immer Fleischesser. Und wenn ich von Freunden oder Bekannten gehört habe: ›Ich bin vegan.‹ Habe ich gesagt: ›Mensch, wo kriegst du denn dein Eiweiß her? Iss mal jetzt vernünftig was!«

Wenn er sich in Dialogszenen zurückdenkt und diese nachspielt, kommt der Ruhrpott in ihm besonders gut zur Geltung. Dann glänzt der Hollywoodstar in seiner stärksten Rolle – als Ralf Moeller, Sohn eines Schlossers und einer Schuhverkäuferin aus Recklinghausen.

Er ist gut darin, die Ansichten derjenigen zu reproduzieren, die nicht vom Fleisch lassen wollen. Weil er sie nach wie vor teilt? Schwer zu sagen. In jedem Fall nimmt man ihm ab, dass er die Erregung und Emotionalität der Menschen nachempfinden kann, wenn er beispielsweise von Gesprächen mit einem Bekannten erzählt, der ihn zu bekehren versuchte. So ein »200-prozentiger Veganer« sei das, sagt Moeller. »Der hat mir immer Bilder geschickt von der Massentierhaltung. Und erzählt, wie schlimm das ist, sodass ich irgendwann sagte: ›Komm, hör schon auf. Ich hab es ja nun begriffen.«

Den Bekannten führt er mehrfach als abschreckendes Beispiel dafür an, was in der Ernährungsdebatte falsch laufe. »Morgens esse ich immer meinen Porridge. Da habe ich Zimt draufgetan, Früchte und Honig. Da ruft der: ›Stopp!‹ Ich sach: ›Wat is denn?‹ – ›Ja, du kannst doch keinen Honig nehmen! Die Bienen und so weiter.‹ Ich sach: ›Alles andere ist doch...‹ – ›Ja, aber, wenn du Honig draufgibst, dann ist das nix mehr.‹ Oh, ich hätt den würgen können.«

Wie ein guter Antagonist in einem seiner Filme taucht der Veganer in Moellers Erzählungen immer wieder auf – und holt sich statt eines blutigen

Steaks stets eine blutige Nase. Aus den Geschichten spricht die Überzeugung, dass man Menschen mit Verböten und Bevormundung eher verschreckt, als sie zu erreichen oder für eine Idee zu gewinnen. Deswegen, daraus macht er keinen Hehl, mag Moeller die Grünen nicht. Das Narrativ von der ewigen Verbotspartei hat sich auch bei ihm festgesetzt. Dass der geplante »Veggie Day« in Kantinen zu einem grünen Trauma wurde, wundere ihn nicht, sagt Moeller. Man dürfe den Menschen nicht vorschreiben, was sie zu tun haben.

Stattdessen brauche es positive Erzählungen wie diese: Moeller beim Essen mit einer Frau. Wer sie ist, erklärt er nicht. Sie taucht einfach auf. Aus dem Kontext wird klar, dass sie offenbar für ihn gekocht hat: »›Oh, Nachtisch, lecker, gib mal her, sach ich.‹ Er greift nach einem imaginären Teller. ›Karotten-Cake. ›Ja‹, sach sie. ›Der ist auch vegan, Ralf.‹ Ich sach: ›Wie, das ist vegan?‹ Das konnte man sich gar nicht vorstellen.« Die subtile Botschaft: vegan und lecker, das geht. Verpackt in ein Dessert als Erweckungserlebnis.

Moeller sagt, er habe schon früher relativ wenig Fleisch gegessen, doch zu seiner Version des Veganismus sei er erst vor vier Jahren gekommen. »Ich habe das mal sechs Wochen durchgezogen und fühlte mich wirklich fitter, leichter«, so Moeller. Mit seinem Bodybuilderkörper ist er ein perfektes Testimonial. Der ständige Subtext: Schaut mich an. So schlecht kann das nicht sein, wenn ich es mache. Und jetzt versucht es auch mal. Gleichzeitig stellt er klar: »Es geht nicht darum, aus jedem einen Veganer zu machen. Und wenn jetzt manche sagen: Der Moeller sacht vegan – isser ja gar nicht. Der isst ja schon mal ein Ei, der isst ja schon auch mal 'nen Fisch. Dann sach ich: doch. Ich nutze das Vegane zu 80 Prozent.«

Klingt ein wenig, als hätte er sich da etwas zurechtgemoellert. Oder aber er hat einfach eine eigene Vorstellung vom Begriff Veganer oder will ihn neu besetzen. »Ich gehe nicht mit der Brechstange ran«, sagt Moeller. »Einmal die Woche vegan wäre toll. Ab und zu mal ein Gericht wählen im vegetarischen oder veganen Bereich.«

Sein Hauptargument ist die Gesundheit. Fleischkonsum mache auf Dauer krank: »Übersäuerung des Körpers. Krebs für die Prostata. Darmkrebs. Gicht. All das wird damit befördert. Das ist erwiesen«, sagt Moeller. Gerade diejenigen in den Sechzigern und Siebzigern, die gern deftige Hausmannskost aßen, seien

**»Da ruft der: ›Stopp!‹ Ich sach: ›Wat is denn?‹ – ›Ja, du kannst doch keinen Honig nehmen! Die Bienen und so weiter.«**

\* Ralf Moeller, Timo Franke: »Vegan Gladiators«. Becker Joest Volk; 192 Seiten; 28 Euro.

am meisten gefährdet, so Moeller. Er wisse, wovon er spreche. Er sei mittlerweile 64 Jahre alt, auch wenn ein Fitnessstest kürzlich etwas anderes gezeigt habe. »Die Geräte dachten, ich bin 39, 40«, so Moeller. »Aber der 39-Jährige muss dann schon fit sein.« Understatement auf Hollywood-Art.

Vermutlich hat er auch gute Gene. »Mein Vater wurde 93 und ist immer gut klargekommen. Der war jetzt kein Veganer in dem Sinne, obwohl ich ihm hier und da was untergeschoben hab. Und der Mutter auch.« Während der Coronapandemie war Moeller aus Los Angeles wieder zu seinen Eltern nach Recklinghausen gezogen, um sich um sie kümmern zu können. Da hatte er ausreichend Zeit, sich über das Altern Gedanken zu machen. Gesundes Essen ist für ihn in erster Linie ein Mittel, den natürlichen Verfallsprozess zu verlangsamen. Als könnte man für immer Mister Universum bleiben, wenn man nur auf Fleisch verzichtete. Aus seiner Erfahrung als Kraftsportler wisse er, dass »70 bis 80 Prozent des Erfolgs« auf die richtige Ernährung zurückzuführen seien.

Aber sind tierische Proteine nicht wichtig für den Körper? Für Aufbau und Erhalt der Muskeln zum Beispiel? Kann man Bodybuilder werden, ohne Steak und Hühnchen zu essen? Ja. »Die Erbse, die Linse, die Bohne – das sind große Eiweißträger. Du kriegst die Proteine, du kriegst sie wirklich.«

Dass sich fleischlose Ernährung und außerordentliche körperliche Leistungsfähigkeit nicht ausschließen, erkenne man schon daran, dass die Gladiatoren Vegetarier gewesen seien. »Das ist in der DNA nachgewiesen, dass die Hirse und was nicht alles gegessen haben.« Da ist er wieder bei seinem Lebens- thema, das es nun auch zum Kochbuchtitel geschafft hat. Moeller, der ewige »Gladiator«. In dem Kinopos mit Russell Crowe feierte er seinen Durchbruch in Hollywood.

Eine Reminiszenz an seinen erfolgreichsten Film gehört ebenso zu jedem Moeller-Gespräch wie die Erwähnung seines Freundes Arnold Schwarzenegger. Der halte es ähnlich wie Moeller und lebe »zu 80 Prozent« vegan. Moeller sagt, dass er inzwischen ganz auf rotes Fleisch verzichte. Einzige Ausnahme: »Ja gut, wenn Arnold mal Geburtstag hat und ein Kalbsschnitzel macht...«

Je länger das Gespräch dauert, desto weiter scheint es sich von der eigentlichen Idee des Veganismus zu entfernen. Was isst Moeller am liebsten? »Och, gerne mal ein Sushi.« Na klar. Also doch alles nur Heuchelei?

Nein, sagt Moeller. Er ernähre sich schon meist vegan und fühle sich dadurch deutlich besser. Er sehe das einfach alles nicht so verbissen. Letzten Endes wolle er »nur Ideen geben«. Zudem – »ein toller Nebeneffekt«, so Moeller – tue man noch was für die Umwelt. »Der Hauptumweltbelastung ist all das, was mit Fleisch zu tun hat«, sagt er. »Und wenn jetzt die Restaurantbesitzer sagen, der Moeller macht uns das Geschäft kaputt, dann sach ich: zwei, drei Gerichte bitte vegan. Und zwei, drei bitte vegetarisch. Das reicht schon.«



Darsteller Moeller (r.)\*

In Moellers Welt möchte man leben. Da scheint es schön zu sein. Komplexen Fragen begegnet er mit einfachen Antworten.

Noch sei die Gastronomie in Deutschland ebenso ausbaufähig wie die Produktpalette im Einzelhandel. Das gelte auch und vor allem für frisch zubereitete Fertiggerichte. Je leichter man es den Menschen mache, umso eher würden sie zugreifen. Auch sein Buch, das er zusammen mit dem Koch Timo Franke veröffentlicht hat, soll in erster Linie einen leichten Einstieg ins vegane Kochen ermöglichen.

Um es zu bewerben, gibt Moeller alles und geht auch dahin, wo es wehtut. In jede Talkshow, zu jeder Zeitung, immer wieder: »Der Elefant, der Gorilla, der Moeller.« Zudem liefert er den unterschiedlichen Medien genau das, was sie von ihm wollen; der »Bild am Sonntag« zum Beispiel die Überschrift: »Veganer sind besser im Bett!« Wirklich?

Na ja, das hätten die halt so geschrieben. Was er im Grunde sagen wolle: »Liebe geht durch den Magen.«

Und dann holt er aus und erklärt es detaillierter: »Wenn Mama und Papa am Nachmittag vegan und leicht essen und dann sagen, jetzt gehen wir mal aufs Zimmer, ist alles toll. Danach fühlen sich alle riesig. Alles bester Laune. Aber wenn ich abends um 20 Uhr ein dickes Steak esse und mir den Magen richtig vollhaue, ist ganz klar, dass danach nicht mehr die größte Lust besteht. Weil das Blut im Bauch gebraucht wird statt da, wo es später hinsoll. Das hat, glaube ich, jeder schon erlebt. Da hat man gegessen und dann: boah! Gemacht, getan und gesagt. Komm, dat isses nich, reicht.« Moeller in Bestform.

Hat er die Rezepte aus seinem Buch eigentlich ausprobiert? Steht er zu Hause überhaupt selbst am Herd? »Wenn du jetzt mal kommen würdest und sagen würdest: Ich hätte gerne mal was Veganeres, Schnelles, dann würde ich

dir eine Süßkartoffel machen mit Linsen oder Bohnen. Mandelhumus dazu«, sagt Moeller, »und als Nachtisch kann es Pancakes geben oder Käsekuchen – den gibt es ja auch vegan. Mit Sahne aus Mandelmilch.«

Kurz darauf räumt er ein: »Ich bin zu 90 Prozent im Restaurant und lasse für mich kochen.« Moellers Ehrlichkeit ist so entwaffnend, dass man seiner Argumentation auch dann folgt, wenn er sich widerspricht.

In seinen Erzählungen springt er durch Jahrzehnte und über Kontinente, kommt von einer Kochshow mit Alfred Biolek über eine Grillparty bei Clint Eastwood zu Sushi bei Steffen Henssler. Zum Schluss betont Moeller, dass es nicht nur darum gehe, was, sondern auch wie man esse. »Die meisten sind heutzutage ja Stressfresser«, sagt er. »Wir essen oft, wenn wir gar keinen Hunger haben. Und wir hören auch nicht auf, wenn wir satt sind.«

Solange das der Fall sei, helfe fleischlose Ernährung nur bedingt. Frittiertes oder alles mit zu viel Zucker könne vegan sein, aber natürlich nicht gut für den Körper. Und zu viele Kohlenhydrate bei zu wenig Bewegung führten dazu, dass man dicker werde. »Vegan ist nicht gleich abnehmen. Und vegan ist nicht gleich gesund. Das muss man auch sagen.«

Zucker sei generell ein großes Problem. In diesem einen Punkt ist sich Moeller sogar mit den Grünen einig: Wenn es nach ihm ginge, gäbe es nicht nur das von Cem Özdemir angedachte Werbeverbot für Süßigkeiten. Moeller würde zudem den Verkauf von Schokoriegeln und Softdrinks an Schulkiosken untersagen.

Und er hat noch eine andere Idee: »Ernährungslehre. Das müsste eingeführt werden in den Schulen«, sagt Moeller. »Wenn ich an diese süßen Getränke denke oder Nutella, diese braune Schmiere. 45 Prozent Zucker und mehr. Das setzt sich fest, das bekommst du später nicht mehr los«, sagt er. Statt an Schulen überzuckerte Fertigware anzubieten, »sollten die mal ein Kochstudio herrichten, dass sie mit den Schülerinnen und Schülern frisch was zubereiten können.«

Der Kuchen ist längst aufgegessen. Auch der eine oder andere Keks ist in Moellers mächtigem Körper verschwunden. Als die Bedienung an den Tisch kommt, um die Teller abzuräumen, fragt Moeller, was sie gern isst. Sie sagt, sie sei auf dem Land groß geworden. Da habe es immer viel Salat gegeben, frisches Gemüse, aber auch helles Fleisch. Hühnchen, Kaninchen. Oder Schwarzbrot mit Zwiebeln und Speck.

Moeller zieht eine Augenbraue hoch. »Ich seh schon, was hinterher in dem Artikel steht: An unserem veganen Tag bestellt der Moeller erst mal Käsekuchen und quatscht dann die ganze Zeit über Fleisch. Aber weißte wat: Ob du mich jetzt Veganer, Vegetarier oder Flexitarier nennst, ist mir im Grunde egal. Hauptsache, es schmeckt.«

Vielleicht sollten wir am Ende einfach alle Moelleraner werden. Malte Müller-Michaelis

\* Mit Arnold Schwarzenegger und Salma Hayek beim Dreh eines Super-Bowl-Werbespots 2022.

# Frauen an den Herd

**GLEICHBERECHTIGUNG** Weniger als drei Prozent der deutschen Sterneküchen werden von Frauen geführt. Warum haben es Spitzenköchinnen so schwer?

**M**anchmal führt pures Glück zu wahrer Meisterschaft. Mit 17 Jahren entschied sich Alina Meissner-Bebrou für eine Ausbildung zur Köchin. Nur zufällig landete sie in einem Sternerestaurant.

»Die Ausschreibung hatte sich einfach gut gelesen, da habe ich mich beworben«, erinnert sich die 33-Jährige, »was ein Stern ist und was er bedeutet, wurde mir erst in den ersten Monaten so richtig bewusst.«

Inzwischen hat sie sich selbst einen Michelin-Stern erkocht. Ihr Restaurant bi:braud in Ulm ist ein Geheimtipp unter Feinschmeckern.

Meissner-Bebrou ist damit eine Ausnahmeerscheinung in der deutschen Restaurantszene. Wer hierzulande in ein Sternerestaurant geht, wird eher von einem Chefkoch namens Michael bekocht als von einer Chefköchin, egal welchen Namens. 334 Sternerestaurants gibt es in Deutschland, zwölf der Küchenchefs heißen Michael, elf Thomas, zehn Daniel – und neun sind Frauen.

Militärischer Umgangston, familienunfreundliche Arbeitszeiten und sexuelle Belästigungen gelten als Gründe für die Köchinnenmisere. Doch stimmt das noch? »Jahrzehntelang war die Spitzenküche ein Umfeld, das Frauen mehr duldete als förderte«, sagt Christoph Wirtz, ehemaliger Chefredakteur des Restaurantführers »Gault&Millau«, »das hat sich inzwischen geändert.«

Der »Gault&Millau« hat im Juni zum ersten Mal eine »Köchin des Jahres« prämiert: Douce Steiner leitet im Hirschen in Sulzburg bei Freiburg die Küche, laut Kritik ein »Gunstort von südlicher Leichtigkeit und badiischem Eigensinn«.

»Gute Küche ist keine Frage des biologischen Geschlechts«, sagte Wirtz. Diese Einsicht setzte sich in der Branche durch, »zu langsam und lange noch nicht überall, aber doch deutlich und: ein für alle Mal.«

Tatsächlich scheint Bewegung in die Männerdomäne Spitzenküche gekommen zu sein. Als die Fernsehköchin Cornelia Poletto, ehemals selbst mit einem Stern geehrt, mit 16 Jahren ihr erstes Praktikum absolvierte, hät-



VIVI D'ANGELO

**Sterneköchin Meissner-Bebrou:** 14-Stunden-Schichten überstanden

ten ihr die Kollegen noch abgeraten, die Ausbildung zu machen, berichtet sie: zu hart, zu anstrengend, zu wenig Frauen. Selbst als Poletto später bei der Spitzenköchin Anna Sgroi anfang, die sich mit italienischer Küche einen Stern erkochte, musste sie sich zunächst im Service beweisen. Erst danach akzeptierte Sgroi eine weitere Frau neben sich in der Küche.

»Anna hat mir damals beigebracht, dass man nicht schreien muss, sondern auch mit großer Sensibilität ein Restaurant führen kann«, sagt Poletto, eine Lehre, die sie beherzigt hat. Doch auch Polettos Weg war zunächst hart. Von 2000 bis 2010 betrieb sie mit ihrem damaligen Ehemann ihr eigenes Sternerestaurant, das Poletto in Hamburg – und kochte zeitweise hochschwanger.

Wenige Tage nach der Geburt ihrer Tochter sei sie wieder in der Küche gestanden, berichtet die Köchin. »Das würde ich so nicht noch mal erleben wollen«, sagt sie heute. Damals jedoch habe sie es sich nicht leisten können, länger auszufallen. »Der deutsche Gast erwartet noch immer den Chefkoch oder die Chefköchin persönlich in der Küche«, sagt sie. Diese Anwesenheitspflicht mache den Job gerade für Frauen in der Schwangerschaft besonders schwer.

Immerhin hat sich die Atmosphäre in vielen Küchen inzwischen ver-

ändert, auch den Frauen sei Dank. »Sobald ein paar Köchinnen dabei sind, ist der Umgangston ein ganz anderer«, sagt Poletto, »häufig gibt es nicht mehr den großen Macho-Küchenchef, sondern man erarbeitet etwas gemeinsam, der Teamgeist ist ein ganz anderer geworden.«

Genau dieser Teamgeist war es, der auch Alina Meissner-Bebrou als Auszubildende beeindruckte und 14-Stunden-Schichten überstehen ließ: »So ein Gastroteam ist schnell wie eine Familie. Man kommt nicht an seinen Arbeitsplatz, macht seinen Job und geht wieder nach Hause, sondern da ist jeden Tag Teamwork.«

Die Köchin wusste schon lange, dass sie eines Tages ihr eigenes Restaurant haben wollte: Ihre Eltern waren beide selbstständig, er Musiker, sie Physiotherapeutin, sie kannte es von zu Hause nicht anders. Nach der Ausbildung in einem Restaurant mit einem Stern folgte ein Job in einem Dreisternerrestaurant. 2014 ergriff sie in Ulm ihre Chance und eröffnete mit nur 24 Jahren das bi:braud.

Fünf Jahre lang stand sie ganz allein in ihrer zwei Quadratmeter kleinen Küche und erkochte sich eine treue Stammkundschaft. Dabei liegt ihr Fokus weniger darauf, spektakuläre Zutaten strahlen zu lassen, sondern gewöhnliche Zutaten durch kreative Kombination zu einem besonderen Menü zu verbinden. Das Konzept geht auf: In diesem Jahr wurde das bi:braud mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet, Alina Meissner-Bebrou gewann den »Young Chef Award« von Michelin.

Inzwischen hat sie in ihrem bi:braud auch ihre eigene Gastrofamilie: Drei Köche, eine Köchin und die Chefin selbst arbeiten jeden Abend Hand in Hand um das aktuelle Menü – wahlweise mit Fleisch oder vegetarisch – auf den Tisch zu bringen, nun in einer Küche, die immerhin auf fünf Quadratmeter erweitert wurde. Und ab September gibt es Nachwuchs: Lourdes Zulic ist Auszubildende im dritten Lehrjahr und möchte ihre Ausbildung bei Alina Meissner-Bebrou beenden.

»Ich habe das bi:braud schon länger verfolgt, auch weil es für mich schön war, eine Frau als Küchenchefin zu sehen«, sagt sie. »Beim Probearbeiten hatte ich sofort ein gutes Gefühl. Natürlich wurde schnell gearbeitet, aber alles wurde mit einer gewissen Ruhe gemacht.«

Eines Tages möchte auch Zulic ihr eigenes Restaurant eröffnen. Vielleicht ist ja sogar ein Stern drin.

Helke Rüder

**»Sobald ein paar Köchinnen dabei sind, ist der Umgangston ein ganz anderer.«**

**Cornelia Poletto, Spitzenköchin**



# Was wollen wir trinken?

**TRENDFORSCHUNG** Alkoholfreie Getränkebegleitung im Spitzenrestaurant, alkoholfreier Aperol Spritz am Kiosk: Viele junge Menschen verzichten auf Alkohol – der Gesundheit zuliebe. Setzt sich der Trend durch?

**D**ie Kombucha-Mutter sieht aus, als hätte jemand einen Stapel Pancakes in Wasser eingeweicht: ein gräulich-beigefarbenes Glibberteil mit mehreren Schichten. Timo Weisheidinger holt den schleimigen Pilz aus einem großen Einmachglas. Zurück bleibt eine helle Flüssigkeit, die süßlich-sauer und etwas gärig riecht.

»Durch die Fermentierung entsteht Säure, die gleich an mehreren Stellen im Mundraum zu spüren ist«, sagt Weisheidinger. Am Gaumen soll es prickeln, im Rachen soll es sich zusammenziehen, hinten auf der Zunge soll es sich rau und trocken anfühlen. Ums Spüren geht es bei Weisheidingers Getränken fast mehr noch als ums Schmecken.

Der 37-Jährige ist Sommelier im Restaurant Lukas in Schärding, rund zwölf Kilometer südlich von Passau. Das kleine Lokal in dem 5000-Einwohner-Ort auf der österreichischen Seite des Inns bietet zum Sechs-Gänge-Überraschungs Menü inzwischen nicht nur eine

passende Weinbegleitung, sondern auch zu jedem Gang eine alkoholfreie Alternative.

»Wir hatten von Anfang an viele Gäste, die noch Auto fahren müssen, bei uns gibt es spät am Abend keine öffentlichen Verkehrsmittel oder Taxis«, sagt Lukas Kienbauer, der 32-jährige Inhaber und Koch des Restaurants. Des Weiteren kämen Schwangere, Fastende und Menschen, die ohnehin wenig oder keinen Alkohol trinken. »Als wir 2016 eröffnet haben, konnten wir ihnen nur Fruchtsäfte, Cola oder Wasser anbieten.« Das habe nicht zum Konzept des Restaurants gepasst, möglichst alle Zutaten selbst herzustellen.

Also fing Sommelier Weisheidinger an, mit alkoholfreien Getränken zu experimentieren. Dafür mixt er nicht einfach nur fertige oder gekaufte Flüssigkeiten zusammen. Er kocht, schneidet, püriert, siebt, legt ein. Das Ergebnis schmeckt weder nach Saft noch wie ein schlechtes Weinimitat. Jedes Getränk hat einen eigenen Charakter.

Kienbauer und Weisheidinger liegen mit ihrem alkoholfreien Angebot voll im Trend.

In der Spitzengastronomie gehört es inzwischen zum guten Ton, neben der klassischen Weinbegleitung auch Getränke ohne Alkohol anzubieten. »Mindful Drinking« oder »Sober Curiosity« nennt sich der bewusste Verzicht oder der eingeschränkte Konsum von Alkohol, der zumindest in manchen Bevölkerungsschichten populärer wird.

In Berlin gibt es mittlerweile eine eigene Partyreihe und Festivals unter dem Motto »Sober Sensation«. Auch in anderen Städten gibt es Angebote. Bei den Events wird Alkohol gar nicht erst ausgeschenkt, um die nüchtern Feiernenden nicht in Versuchung zu führen. Denn es fällt noch längst nicht allen Menschen leicht, sich beim Tanzen statt an der Bierflasche am Mocktail festzuhalten. Alkohol ist in der deutschen Kultur tief verankert, das Land der Dichter und Denker ist auch eines der Winzer und Brauer.

Isabella Steiner ist Mitautorin des Sachbuchs »Mindful Drinking – nüchtern, happy, katerfrei« und betreibt einen alkoholfreien Späti in Berlin. Was glaubt sie, warum wir Deutschen so viel trinken? »Gelegenheiten gibt es genug: das Feierabendbier zur Entspannung, der Wein beim Abendessen mit Freunden, der Sekt zum Auflockern bei einem Date«, sagt die Soziologin. »Und oft sagen wir Ja, ohne darüber nachzudenken, ob wir überhaupt Alkohol trinken wollen – als hätten wir alle einen Sauf-Autopiloten.« Das Ablehnen eines Drinks löse häufig unangenehme Gefühle aus: Erwartungen würden enttäuscht, Rechtfertigungen ausgesprochen. Und doch prognostiziert Steiner: »Die Zukunft von Alkohol ist alkoholfrei.«

Die Zahlen scheinen ihr recht zu geben. Bei einer Umfrage der Pronova BKK unter jungen Erwachsenen der sogenannten Generation Z gaben rund 40 Prozent der Befragten an, der Gesundheit zuliebe weniger Alkohol zu trinken. Die Daten wurden im Oktober 2021 erhoben, also während der Coronapandemie. »Das Gesundheitsbewusstsein junger Menschen war noch nie so hoch«, sagt die Trend- und Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen. »Gleichzeitig sind junge Menschen aber nicht asketisch und trinken alle nur noch Wasser. Im Gegenteil: Sie pflegen einen sehr hedonistischen Lebensstil. Es soll Spaß machen, sich gesund zu ernähren, daher auch die hohe Nachfrage nach den nicht-alkoholischen Getränkealternativen.«

Mühlhausen definierte die »Sober Curiosity«-Bewegung bereits in ihrem »Health Report« 2020 als beginnenden Trend. Damals sei das noch eine Nische gewesen. »Jetzt wird es richtig groß, denn es geht nicht mehr um Entbehrung, sondern um Wollust«, sagt sie. Im aktuellen Report prognostiziert Mühlhausen ein von Minimalismus geprägtes Gesundheitsbild, das mit einem limitierten Konsum von Alkohol und Nikotin einhergeht.

Aber stimmt das wirklich? Laut der aktuellen Debra-Befragung ist die Zahl der jungen Raucherinnen und Raucher im vergangenen Jahr drastisch gestiegen. Und laut »Jahrbuch

\* »Der Rausch« mit Mads Mikkelsen (M.) 2021.

Sucht 2023« konsumieren 7,9 Millionen Deutsche Alkohol »in gesundheitlich riskanter Weise«. Kann man angesichts dieser Zahlen wirklich von einem Trend zu mehr Alkoholfreiheit sprechen? Zumal in einem Land, in dem nach wie vor Jahr für Jahr Millionen Menschen zum Oktoberfest pilgern?

Bis ein Trend zum Mainstream werde, dauere es eine Weile, sagt Trendforscherin Mühlhausen. Das sei auch Ausdruck eines Wertewandels. »Ein Trend wird dann groß, wenn er sich in verschiedenen Milieus abspielt«, sagt sie. Das sei in diesem Fall gut zu sehen: »Die alkoholfreie Bewegung gibt es schon seit einigen Jahren, doch mittlerweile ist sie in verschiedene Marktsegmente vorgedrungen, von der Spitzengastronomie bis hin zu Partys und Kiosk-Angeboten.«

Die wachsenden Marktanteile von alkoholfreiem Bier oder Wein untermauern Mühlhausens Einschätzung. Dem Statistischen Bundesamt zufolge ist die Produktionsmenge von alkoholfreiem Bier in den vergangenen zehn Jahren um rund 74 Prozent gestiegen. Dem Deutschen Brauer-Bund zufolge geht der Trend immer mehr in Richtung Erfrischungsgetränk. »Seit 2007 hat sich die Produktion alkoholfreier Biersorten in Deutschland mehr als verdoppelt – auf gut 670 Millionen Liter im Jahr 2022«, sagt der Hauptgeschäftsführer des Deutschen Brauer-Bundes Holger Eichele. Man beobachte seit Jahren, wie sich das Image der alkoholfreien Biere wandle. »Wir rechnen damit, dass schon bald jedes zehnte in Deutschland gebraute Bier alkoholfrei sein wird.«

Laut Deutschem Weininstitut ist auch der Absatz von alkoholfreien Weinen im Lebensmittel Einzelhandel allein im Jahr 2022 um 18 Prozent gewachsen. »Durch den Einsatz neuer Technologien und Prozessoptimierungen haben sich die entalkoholisierten Weine und Sekte in den letzten Jahren geschmacklich sehr zum Positiven weiterentwickelt«, berichtet das Weininstitut. Der Anteil am gesamten Weinkonsum liege jedoch bei unter einem Prozent. Dennoch gehört Deutschland weltweit zu den Spitzenmärkten, was entalkoholisierte Getränke angeht.

Doch bedeuten diese Zahlen auch, dass die Deutschen insgesamt weniger Alkohol trinken – oder greifen sie anstelle von Säften und Limonaden zu den entalkoholisierten Varianten von Bier und Wein? Langzeitstatistiken zeigen, dass der Alkoholkonsum in Deutschland in den vergangenen Jahrzehnten tatsächlich kontinuierlich gesunken ist, bei Jugendlichen laut einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sogar auf den niedrigsten Stand seit Beginn der Befragungen.

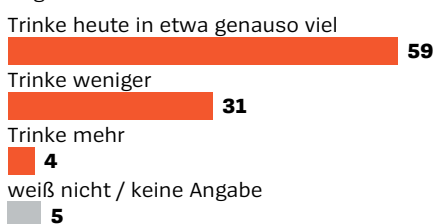
Die positive Entwicklung kann aber nicht über das hohe Niveau hinwegtäuschen. Laut dem Jahrbuch Sucht konsumieren die Deutschen jährlich etwa doppelt so viel Alkohol wie der weltweite Durchschnitt. Auch die Quote an Menschen, die Rauschtrinken betreiben, ist laut OECD in Deutschland erschreckend hoch: Rund 30 Prozent der Er-

wachsenen gaben an, in den 30 Tagen zuvor bei einer Gelegenheit sechs oder mehr Getränke mit je zehn Gramm Reinalkohol getrunken zu haben.

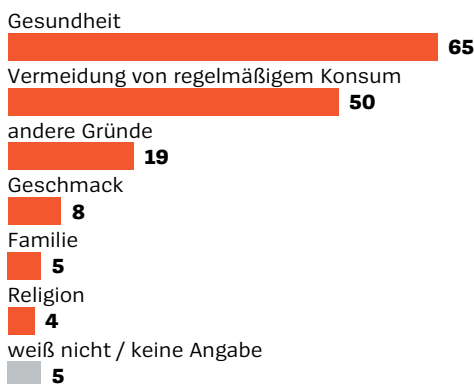
Zukunftsforscherin Mühlhausen hat dafür eine Erklärung: »Zu jedem Trend gibt es einen Gegentrend«, sagt sie, »gerade jetzt nach der Pandemie, wo viele Jugendliche das Gefühl haben, etwas nachholen zu müssen.« Zudem konzentrierte sich der Konsum vor allem bei jüngeren Menschen auf die Wochenenden.

## STERNHAGELNÜCHTERN

»Wie würden Sie Ihren Alkoholkonsum heute im Vergleich zu vor einem Jahr beschreiben?«, Angaben in Prozent



»Aus welchen Gründen verzichten Sie bewusst auf den Konsum von Alkohol?«, Angaben in Prozent\*



\* Mehrfachnennungen möglich

5-Quelle: Civey-Umfrage für den SPIEGEL; Befragungszeitraum 11. bis 25. Juli 2023; Stichprobengröße 5084; die statistische Ungenauigkeit der Umfrage liegt bei bis zu 2,5 Prozentpunkten



»An den Tagen, an denen getrunken wird, geschieht das dann teilweise sehr ausufernd«, so Mühlhausen. »Dafür wird dann den Rest der Woche nichts getrunken.«

Am Wochenende Vollrausch und den Rest der Woche abstinent, ist das besser als ein Glas Wein am Tag? Die Faustregel lautet: An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte komplett auf Alkohol verzichtet werden. An den übrigen Tagen sollten Frauen nicht mehr als ein kleines Bier oder 0,1 Liter Wein trinken. Für Männer gilt etwa die doppelte Menge. Jeder Vollrausch birgt das Risiko für gesundheitliche Schäden.

»Wer wenig Alkohol trinkt, hat insgesamt ein besseres Lebensgefühl«, sagt der renommierte Alkoholforscher Helmut Seitz. Bereits nach wenigen Wochen ohne Alkohol sei die Leber fettfrei, die Blutwerte normalisierten sich. Auch das Immunsystem, der Magen-Darm-Trakt und die Schlafqualität profitierten von der Abstinenz. Entgegen mancher Vorstellung gebe es keine »gesunde Menge Alkohol«, sagt Seitz. »Alkohol ist schädlich in jeglicher Form.« Auch er beobachtet, dass junge Menschen sich das offenbar zu Herzen nehmen und weniger trinken. »Da gibt es eine gewisse Selbstoptimierung bezüglich Gewicht, Sport, Rauchen und eben auch Alkohol«, sagt er. »Dieser Trend scheint sich durchzusetzen, allerdings nur in bestimmten sozialen Schichten.«

Was Seitz meint, lässt sich auch im Restaurant Lukas beobachten. Saisonalität, Vollverarbeitung aller Produkte und insgesamt gehobene Küche muss man sich leisten können und wollen. Das Sechs-Gänge-Menü wird für 139 Euro angeboten. Für die passende alkoholfreie Getränkeauswahl zahlen Gäste noch mal 69 Euro. Die Nachfrage sei so groß, dass sie eine wirtschaftliche Relevanz für das Lukas habe, erklärt Inhaber Kienbauer. Rund 30 Prozent der Gäste bevorzugten inzwischen alkoholfrei. »Einige wollen auch nur ein Glas Wein und schwenken dann um, weil sie einfach nicht so viel trinken wollen.«

Dabei geben sich viele nicht mehr mit Wasser oder Softdrinks zufrieden. Neue Getränke sollen her, im Optimalfall ist das Geschmackserlebnis ähnlich wie beim Alkohol.

Im Lukas wird das sehr ernst genommen: »Wenn sich die Speisekarte ändert, bekomme ich immer die Zutatenliste. Dann stelle ich mich in die Küche und probiere so lange aus, bis ich den perfekten Drink zum Gang zusammengestellt habe«, sagt Sommelier Weisheidinger.

Zum Probieren schenkt er eine dunkelbraune Brühe aus getrockneten Steinpilzen, süßem Malzsud und Langem Pfeffer in ein Weinglas und bringt sie mit einer gekonnten Bewegung des Handgelenks zum Rotieren. Sie schmeckt eigenartig rauchig. »Das würde man niemals einfach so trinken, aber in Kombination mit dem Essen unterstreicht es die Aromen des Gangs«, erklärt er: Von Verzicht kann da wirklich nicht mehr die Rede sein.

Katherine Rydlink

# Alles im Lot auf dem Hausboot?

**MEDIZIN** Im TV-Format »Ernährungs-Docs« wird gegen Krankheiten angeessen. Doch sind die dort gezeigten Effekte wissenschaftlich haltbar, oder wird zu viel versprochen?

Ole A. steht auf einem Holzsteg in Hamburg-Hammerbrook. Die Sonne scheint, doch A. geht es nicht gut. Der 27-jährige Vertriebsmitarbeiter leidet seit seiner Jugend an Depressionen. »Man fühlt sich machtlos und hilflos«, sagt er. »Man ist so gefangen in diesem Gefühl und weiß gar nicht richtig, wie man da wieder rauskommt.«

Phasenweise raube ihm die Erkrankung jegliche Lebensfreude. Nun möchte er etwas dagegen tun. Etwas, das über Psychotherapie und Antidepressiva hinausgeht. Ole A. nimmt an der NDR-Sendung »Die Ernährungs-Docs« teil und wird auf einem Hausboot von Matthias Riedl empfangen. Aus der Folge, an der er mitwirkt, wird in diesem Text mehrfach zitiert.

Riedl ist eines der Gesichter des Formats und damit wohl einer der bekanntesten TV-Ärzte Deutschlands. Neben seiner Tätigkeit für den NDR leitet er ein Fachzentrum für Diabetologie und Ernährungsmedizin, schreibt Bestseller und hält Vorträge. Die Tickets für einen Auftritt in der Hamburger Laeiszhalle seien »im Nu ausverkauft« gewesen, wie Riedl berichtet.

Auf einem Gastisch vor Riedl steht eine Figur, die A. nachempfunden ist. An ihrem Nacken klebt ein schwarzer Klotz, der die Depression darstellen soll. Riedl nimmt eine Glaslocke und stellt sie über die Figur. »Erkennen Sie sich da wieder?«, fragt Riedl. A. nickt. »Ja, auf jeden Fall. Das trifft es ziemlich genau.«

Dann kommt der Ernährungsmediziner zur Sache: Er ist davon überzeugt, dass A. in Ergänzung zur konservativen Behandlung von einer Ernährungstherapie profitieren könnte, um »die körperlichen Anteile, die eine Depression fördern können, zu minimieren«. Dabei hat Riedl besonders A.s Bauchfett im Blick. Es produziere Entzündungsbotenstoffe, die über das Gehirn an der Depression beteiligt sein könnten.

Tatsächlich leidet Ole A. schon seit Jahren unter seinem Übergewicht – wenn es ihm schlecht geht,

findet er vermeintlichen Trost im Essen. Gesunde Fette, pflanzliche Proteine und viel Gemüse sollen A. nun beim Abnehmen helfen und Entzündungsprozesse verringern. Die Zusammensetzung seines zukünftigen Speiseplans ist auf einer vierstöckigen Etagere aufgebaut: Ganz unten, auf der größten Platte, liegen Beeren, Äpfel, Blumenkohl, Brokkoli und Pilze; darüber Nüsse und Käse. Die Platte im dritten Stock mit Kartoffeln und Vollkornbrot ist schon relativ klein, ganz oben liegt ein Keks, eine halbe Tafel Schokolade und ein kleines Stück Obstkuchen.

Der Sprecher aus dem Off bezeichnet diesen Aufbau als »Anti-Depri-Pyramide«. Doch gibt es wirklich stichhaltige Belege für den ursächlichen Zusammenhang zwischen Bauchfett und Depression? Kann man mit einer speziellen Diät gegen den schwarzen Schatten kämpfen, die psychische Erkrankung gewissermaßen wegfuttern oder wenigstens eindämmen? Wie groß ist überhaupt der Einfluss ausgewählter Lebensmittel auf komplexe Krankheitsbilder? Das TV-Format will genau diese Fragen beantworten – und ist damit überaus erfolgreich. Bis zu 1,3 Millionen Zuschauer schalten ein, wenn die Ärztinnen und Ärzte ihre Ratschläge geben.

Schon Hippokrates soll vor mehr als 2000 Jahren gesagt haben: »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.« Seitdem hat sich viel getan. Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme: Es bestimmt unseren Tagesablauf, liefert Raum für soziale Begegnungen. Essen kann auch Statussymbol sein, Identität stiften, ethische Überzeugungen repräsentieren oder zur Ideologie werden. Und: Essen kann krank machen oder heilen.

Der Einfluss von Nahrungsmitteln auf manche Erkrankungen ist lange bekannt und gut erforscht. Wer etwa zu hohen Harnsäurewerten neigt, riskiert durch viel Bier und Wurst einen Gichtanfall. Schlechte Blutfettwerte,



die Herzinfarkte oder Schlaganfälle provozieren, können mit einer pflanzenbetonten Kost zumindest in gewissem Rahmen verbessert werden. Bei Diabetes Typ 2 ist mit einer optimierten Ernährung sogar eine vollständige Remission möglich.

Zum Verhängnis wird uns Ernährung in der Regel dann, wenn sie zu einseitig ist oder wir zu beherzt zugreifen. Die Folgen von Übergewicht sind seit Jahrzehnten ein Problem und nehmen weiter zu. Dabei sind die Essgewohnheiten, die für die meisten ernährungsbedingten Krankheiten verantwortlich sind, fast immer dieselben: zu viel Zucker, zu viele hoch verarbeitete Lebensmittel, zu wenig Gemüse und Ballaststoffe.

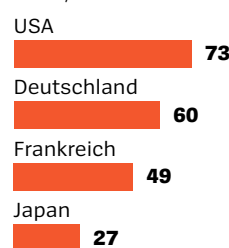
Jenseits des »zu viel« oder »zu einseitig« wird es bei allgemeingültigen Ernährungstipps allerdings wissenschaftlich schnell dünn. Was »gesund« oder »ungesund« ist, kann sich von Mensch zu Mensch unterscheiden. Unter anderem bestimmen das Mikrobiom des Darms, die genetische Veranlagung und unsere Lebensumstände darüber, was uns guttut und was nicht. Gesunde Ernährung ist im Einzelfall nicht so eindeutig definierbar, wie es Ratgeber oder pauschale Diäten suggerieren.

Schnitt bei den »Ernährungs-Docs«. Ole A. filmt seinen Teller: »Heute gibt es Putenoberkeule mit ordentlich Gemüse.« Es sieht appetitlich aus. Als A. und seine Frau es sich schmecken lassen, sagt der Sprecher aus dem Off: »Gesünderes und strukturierteres Essen wird für ihn immer mehr zur Routine. Langsam, aber stetig geht es bergauf.« Frau A. bestätigt, dass ihr Mann »wieder deutlich offener ist«. Auch sein Gemütszustand habe sich verbessert.

Also alles im Lot auf dem Hausboot? Nicht alle Ernährungswissenschaftlerinnen und Mediziner teilen den Optimismus, mit dem der heilsame Einfluss bestimmter Nahrungsmittel von Matthias Riedl und seinen Kollegen dargestellt wird. Zu groß sei manchmal die Gewissheit, mit der mögliche medizinische Zusammen-

## BURGER, BIER, BAUCHUMFANG

Anteil der Erwachsenen mit Übergewicht oder Adipositas in ausgewählten Ländern, 2019, in Prozent



Quelle: OECD



Mortiz Schwarz / nonfictionplanet / SWR / NDR

**Arzt Riedl, Patient A.:** »Erkennen Sie sich da wieder?«

hänge kolportiert würden, heißt es in Hintergrundgesprächen. Einige Fachleute möchten sich mit dieser Kritik nicht öffentlich zitieren lassen. Bei Betroffenen und ihren Angehörigen könnten mitunter falsche Hoffnungen geweckt werden. Denn längst nicht alles, was in dem Format suggeriert wird, sei wissenschaftlich eindeutig belegt.

So ist etwa schwer verallgemeinerbar, dass einzelne Lebensmittel oder eine Ernährungsumstellung tatsächlich gegen komplexe Erkrankungen wie Depressionen helfen, wie es bei Ole A. den Anschein hat. Oft mangelt es an klinischen Studien, die schon aufgrund der Finanzierung und methodischer Probleme schwer durchführbar sind. »Bei Arzneimitteln kann man einer Gruppe zur Kontrolle ein Placebo geben«, erklärt Anika Wagner. Bei Lebensmitteln sei das schwierig, »es gibt eben keinen Placebofisch oder Placebonüsse«. Wagner ist Professorin für Ernährung und Immunsystem an der Justus-Liebig-Universität Gießen.

Ein Beispiel für das Evidenzproblem ist das vermeintliche Wundergewürz Kurkuma, das auch die »Ernährungs-Docs« manchmal empfehlen, weil es unter anderem entzündungshemmend wirken soll. In der Tat gibt

es wissenschaftliche Arbeiten, die den heilsamen Effekt nahelegen. Oft handelt es sich dabei um Laborstudien, die einzelne Inhaltsstoffe wie Curcumin untersuchen. »Diese Ergebnisse lassen sich nur sehr begrenzt auf den Menschen übertragen«, sagt Anika Wagner. Häufig seien die Dosen, die im Labor eine Wirkung erzielen, durch normale Nahrungsaufnahme gar nicht erreichbar.

Die Stoffwechselprozesse im Körper sind also weitaus komplexer als das, was man an Zellkulturen oder im Reagenzglas beobachten kann. Klinische Studien, die in der Regel mit hoch dosierten und pharmazeutisch aufbereiteten Kurkumaextrakten durchgeführt wurden, kommen zu gemischten Ergebnissen. Ob die Wurzel in den üblichen Mengen etwa tatsächlich Schmerzen bei Arthrose lindern kann: eher fraglich. »Generell muss man etwas achtgeben, dass man den Einfluss einzelner Lebensmittel oder spezieller Diäten nicht überinterpretiert«, sagt Wagner. Insgesamt würden aber viele Aspekte der Ernährungs-kompetenz gut verständlich abgebildet.

Auch Andreas Hahn hat bei Sendungen wie den »Ernährungs-Docs« gelegentlich den Impuls, »das kann man so nicht sagen«, zu erwidern. Forschungsergebnisse würden teils

stark vereinfacht wiedergegeben, sagt der Professor vom Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung der Leibniz Universität Hannover. Hier beschäftigt er sich etwa mit der klinischen Untersuchung von Mikronährstoffen und anderen physiologisch wirksamen Nahrungsbestandteilen. »Der Mensch ist ein komplexes biologisches System, und die Ernährung ist nur einer von zahlreichen Faktoren, die sich auf die Gesundheit auswirken«, sagt Hahn.

Bezüglich der Folge mit Ole A. bestätigt Hahn zwar, dass es Hinweise auf Zusammenhänge zwischen chronischen Entzündungsprozessen und vermehrtem Bauchfett mit psychischen Erkrankungen gebe. »Daraus abzuleiten, dass eine bestimmte Ernährungsform oder einzelne Lebensmittel Depressionen verringern könnten, halte ich aber für weit überzogen«, sagt Hahn. Er kritisiert nicht die Sendung in Gänze, sondern die Darstellung, wenn etwa von der »Anti-Depri-Pyramide« die Rede ist.

Matthias Riedl hört solche kritischen Stimmen häufiger. Ja, man müsse an einigen Stellen vereinfachen. »Wir wollen, dass jeder versteht, was da passiert, und versuchen, die Zusammenhänge möglichst plastisch zu ver-



**Frische Lebensmittel:** »Artgerechte« Ernährung für den Menschen

mitteln.« Es bestehe natürlich immer das Risiko, dass Menschen gerade bei spezifischen Erkrankungen zu hohe Erwartungen entwickeln. Leider sei das laut Riedl auch ein Einfallstor für Scharlatane, die dann versuchen, mit Verweis auf die »Ernährungs-Docs« Nahrungsergänzungsmittel zu verkaufen. »Das wollen wir nicht, aber es lässt sich im Kontext der Sendung nicht völlig vermeiden.«

Riedl räumt auch ein, dass nicht alles, was in der Sendung dargestellt werde, so gut belegt sei, wie man es in der evidenzbasierten Medizin erwarten würde. Das liege vor allem daran, dass es sich bei der Ernährungsmedizin um ein relativ junges Fachgebiet handle und man noch nicht auf die gleichen, hochwertigen klinischen Studien zurückgreifen könne wie in anderen Disziplinen.

»Demgegenüber stehen unsere ärztliche Erfahrung und die vielen Fälle, in denen wir sehen, dass es funktioniert«, sagt Riedl. Man müsse zumindest den Versuch wagen, denn »im Sinne der Patienten können wir nicht 20 Jahre abwarten, bis wir alles sauber und leitliniengerecht belegt haben«. Es klingt ein wenig nach: Wer heilt, hat recht.

Riedl hat eine Mission, für die er kämpft – das wird deutlich, wenn man ihm zuhört. Er will erreichen, dass die Möglichkeiten der Ernährungstherapie in allen medizinischen Disziplinen selbstverständlich mitgedacht und genutzt werden. Bei Kritik von Kollegen

spricht er von »Abwehrreflexen«. Es gebe viele historische Beispiele dafür, wie mühsam es sei, Neuerungen in der Medizin durchzusetzen. »Gerade die ältere Generation der Ärzte ist sehr fixiert auf Pharmakotherapie oder chirurgische Behandlungen.«

Riedl sagt, er sei »davon überzeugt, dass eine falsche Ernährung die wichtigste isolierte Ursache für Krankheiten ist, auf die wir selbst einen Einfluss haben«. Man wisse mittlerweile, wie eine »artgerechte« Ernährung für Menschen aussehe. »Jeder Tierpfleger würde sofort seinen Job verlieren, wenn er Sachen verfüttert, von denen die Tiere nachweislich krank werden.«

Bei der Frage, wie sich Essen auf unsere Gesundheit auswirkt, gibt es eine weitere Ebene, die häufig vernachlässigt wird. Michael Witthöft ist Professor für klinische Psychologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Witthöft forscht unter anderem zu Noceboeffekten – in Studien hat er

**Allein die Erwartungen, die wir mit dem Essen verknüpfen, können körperliche Auswirkungen haben.**

untersucht, warum Menschen Symptome entwickeln, wenn sie vermeintlicher Mobilfunkstrahlung ausgesetzt sind. Probanden bekommen nämlich auch dann Kopfschmerzen oder fühlen sich elend, wenn man sie mit einer Scheinbestrahlung konfrontiert.

Ähnlich, erklärt Witthöft, sei es auch mit der Nahrungsaufnahme. Allein die Erwartungen, die wir mit unserem Essen verknüpfen, könnten körperliche Auswirkungen haben. »Wenn man Menschen suggeriert, dass Weizen schlecht für sie sei, werden nach dem Verzehr auch mit höherer Wahrscheinlichkeit Probleme wie Unwohlsein oder Bauchschmerzen auftreten«, sagt der Psychologe.

Das Image eines Nahrungsmittels kann also mit darüber entscheiden, wie gut wir es vertragen. Diese Erwartungshaltung kann sich auch positiv auswirken. Wer mit der Grundannahme isst, dass ein bestimmtes Nahrungsmittel oder eine Diät Beschwerden lindert, wird etwaige Symptome im Anschluss milder bewerten und sich besser fühlen. Liegt auch hier eine Erklärung für die beachtlichen Erfolge der »Ernährungs-Docs«?

»Die Selbstwirksamkeit spielt eine besondere Rolle«, sagt Witthöft. Mit dem Essen könne man eventuell selbst zur Genesung beitragen und so aus der eigenen Position der Ohnmacht heraustreten. Einen Haken hat die Sache aber doch: Placeboeffekte können zwar den Behandlungserfolg unterstützen, sind jedoch oft nicht besonders nachhaltig. »Wenn man rein auf diesen Effekt setzt, werden die positiven Auswirkungen mit der Zeit verpuffen«, sagt Witthöft.

Wie groß der Einfluss dieser Effekte in der Ernährungstherapie ist, lässt sich schwer feststellen. Bei Ole A. jedenfalls hat das Zusammenspiel funktioniert. Die Ansätze von Riedl und seinem Team haben die konventionelle Behandlung offensichtlich gut ergänzt, wertvolle Impulse gegeben, ihn motiviert. Der Fall zeigt: Wenn es plausible Hinweise darauf gibt, dass eine Änderung des Essverhaltens Symptome lindert, lohnt sich der Versuch – auch wenn es an überragender Evidenz mangelt. Die »Ernährungs-Docs« stünden vielleicht weniger in der Kritik, wenn sie bestehende Unsicherheiten konkreter kommunizieren und etwas weniger auf den ernährungsmedizinischen Putz hauen würden.

Als sich Riedl und A. zum Abschlussgespräch wiedersehen, sind mehrere Monate vergangen. A. ist sichtbar schlanker und lächelt in die Kamera. Anfangs sei es ihm schwergefallen, den Empfehlungen zu folgen, sagt er. Trotzdem hat er beachtliche 13 Kilogramm abgenommen und neun Zentimeter an Bauchumfang verloren. »Es war schon überraschend zu sehen, wie viel Ernährung ausmacht«, sagt A. Seine Erkrankung habe er nun deutlich besser im Griff. Riedl hebt demonstrativ die Glasglocke von der Figur auf dem Glastisch. Und es passt zum dramaturgischen Schema der »Ernährungs-Docs«: Happy End auf dem Hausboot.

Julian Aé



# Grillen für die Welt

**KÜCHENPIONIERE** Heuschrecken, Raupen, Mehlwürmer: Milliarden Menschen weltweit ernähren sich von Insekten. Frank Ochmann holt die Krabbeltierküche nach Deutschland.

**A**uf dem Marktplatz im thüringischen Saalfeld schüttelt ein kräftiger Mann angewidert den Kopf. »Ekelhaftes Ungeziefer«, sagt er und blickt auf den Marktstand vor ihm. Ein paar Mittelmeergripen brutzeln dort in Kräutertöl. »Wir sind doch hier nicht im Dschungel« – mehr hat er nicht zu sagen.

Frank Ochmann blickt dem Mann hinterher. »Jetzt dreh mal die Uhr um 15 Jahre zurück«, sagt der Koch, während er seine Grillen mit Knoblauch garniert, damals hätten die meisten Leute so reagiert. »Normalerweise isst ja das Auge mit«, erklärt er dann und schmunzelt in seinen Henriquatre-Bart: »Aber bei mir isst man die Augen mit.«

Ochmann brät Insekten. Derbe Witze gehören zum Geschäft. Burger, Churros, Nackensteaks – für den 58-Jährigen ist das alles profan; dagegen Heuschrecken, Grillen, Mehlwürmer: ein kulinarisches Erlebnis, wie eine Weindegustation. Der Koch will die Insektenküche nach Deutschland holen. »Anderswo essen die Menschen schon seit Ewigkeiten Insekten«, sagt er. »Warum nicht auch hier?« Nur: Können Insekten mehr als eine Mutprobe auf dem Stadtmarkt sein?

Die Nachfrage nach tierischem Eiweiß soll bis 2050 um bis zu 80 Prozent zunehmen. Herkömmliches Fleisch kommt dafür kaum infrage. Zu sehr sind die Großkrisen des Planeten, der Klimawandel und der Artenschwund, mit der Fleischwirtschaft verbunden. Nutztiere beanspruchen 70 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen und verursachen mehr als 14 Prozent der globalen Treibhausgasemissionen, hat die Uno errechnet.

Könnten Insekten eine Alternative sein? Die Tiere sind gesund. Ihre Produktion spart Futter, Fläche und Wasser und erzeugt weit weniger Treibhausgase. Laut einer Studie der Uno ernähren sich weltweit bereits

zwei Milliarden Menschen von Insekten. Geröstete Heuschrecken in Mexiko, geringelte Seidenraupen in Thailand, dicke Würmer in Südafrika: Der globale Marktwert der Insektenkost lag 2019 bei rund 500 Millionen US-Dollar. Bis Ende dieses Jahres soll er sich mehr als verdoppelt haben. Nicht nur für Menschen, auch für Nutztiere könnten Insekten eine nachhaltige Nahrungsquelle sein.

In Deutschland allerdings hat es die Insektenkost bislang nicht leicht. Obwohl in der EU seit einigen Jahren zugelassen, finden sich Mehlwurmburger und Heuschreckensnacks nur vereinzelt in den Supermarktregalen. Insektenköche wie Ochmann kämpfen gegen Vorurteile, Ekel, eine andere Esskultur. Ochmann nimmt es mit Humor. »Ich bin kein Koch des Grauens«, spaßt er, »ich bin der Insektenkoch deines Vertrauens.«

Ochmanns Insektenkarriere beginnt vor mehr als 20 Jahren. Damals ist er Küchenchef eines Klubrestaurants im Berliner Szeneviertel Prenzlauer Berg. »Koch mal was Neues«, habe sein Chef ihm zugerufen. Die Wahl fällt auf Insekten. Im Tierfutterhandel kauft Ochmann lebendige Mehlwürmer, Schwarzkäferlarven, Heuschrecken, legt sie in die Gefriertruhe. Dort frieren sie ein, »Bergsteigertod« nennt er das. Auch heute macht er das noch so.

Kochbücher mit Rezepten findet Ochmann keine. Der Koch probiert, verwirft, bis er sein eigenes Insektenmenü entwickelt hat. Bald ist im Klubrestaurant das »Grand Opening«. Auf der Speisekarte stehen Süßkartoffelspaghetti mit gerösteten Riesenmehlwürmern. Als Dessert: Heuschrecken im Schokomantel. Die

Restaurantgäste seien begeistert gewesen, erzählt der Koch.

Nach ein paar Monaten klingelt bei Ochmann das Telefon. Er soll die Insekten für die Realitystars des »Dschungelcamps« »lecker« zubereiten. Ochmann fährt nach Köln, hat seinen Auftritt vor einem Millionenpublikum. Das Restaurant in Berlin sei seitdem brechend voll gewesen, berichtet er. Doch der Koch will mehr, macht sich selbstständig. Seither gibt Ochmann Kochkurse und verkauft Insektensnacks auf Streetfoodmärkten. Hat sich der Hype gehalten? Ochmann räuspert sich. Mit der Hand zeichnet er eine Welle: »Der Insektenrend kommt und geht.«

Mal würden die Insekten in Vergessenheit geraten, dann wieder würde sein Telefon nicht aufhören zu klingeln. So wie Mitte der Zehnerjahre, damals seien die Kunden Schlange gestanden. Um dem Andrang gerecht zu werden, habe er sich nachts mit seinem Insektenhändler an einer Tankstelle getroffen. Kofferraum an Kofferraum hätten ihre Autos gestanden, wie beim Drogendeal. Der Händler habe kistenweise Insekten übergeben.

Ochmann öffnet jetzt eine große Brotdose, nimmt eine Handvoll Wüstenheuschrecken heraus und wirft sie zum Braten in die Pfanne. »Diese Jungs haben keine Flügel, keine Sprungbeine mehr«, sagt er. Die würden nicht schmecken. Ochmann reißt ihnen beim Fernsehen zu Tausenden die Gliedmaßen aus.

Nach fünf Minuten sind die Insekten fertig gebraten. Ein schüchterner Teenager, kurzer Haarschnitt, Puma-Jacke, schleicht sich an den Stand. Ochmann erklärt sein Menü: Wüstenheuschrecken, das Stück zwei Euro, schmecken wie krosse Hähnchenhaut. »Also nicht weghauen wie Pommes, sondern ruhig länger kauen und schmecken.« Die Mittelmeergripen dagegen seien fleischiger, mit rauchiger Note. Mehlwürmer? »Ein easy Einsteigermodell – sie schmecken wie Erdnusschips.«

Der Teenager nickt, sucht Münzen im Portemonnaie. »Einmal zwei Heuschrecken, bitte«, sagt er, grinst: »So ein Snack geht immer.«

Könnten Insekten zu ganz normalen Snacks werden? Sind sie gar das Superfood der Zukunft? Ochmann hält seine Insektenküche für massentauglich. Die Leute müssten sich nur einen Ruck geben. »Man muss sich frei vom Ekel machen«, sagt der Insektenpionier, »dann schmecken die Tiere auch.«

Alexander Kauschanski



Koch Ochmann

Ingmar Björn Nolting / DER SPIEGEL

**Insekten snack:**  
»Ruhig länger kauen und schmecken«



Ingmar Björn Nolting / DER SPIEGEL

# »Wie ein Otter«

**MEERESFRÜCHTE** Die Schwedin Lotta Klemming taucht in eisigen Schärenwassern nach wilden Austern, ein Job unter Männern. Die Arbeit hat ihr internationale Aufmerksamkeit eingebracht – aber der Weg dorthin war hart.

Lotta Klemming, 34, schiebt den mit Tauchflaschen beladenen Handkarren zum Steg. Stück für Stück reicht sie ihrem Vater die Sachen aufs Boot. Peter Klemming, 69, verstaubt die Tauchausrüstung, wortlos arbeiten sie Hand in Hand. Noch die orangefarbenen Plastikkörbe, dann ist es geschafft. Kurz darauf sitzen sie im Bootshaus, schlüpfen in warme Unterzieher, stülpen die Trockentauchanzüge darüber. Zurück im Boot, startet Peter Klemming den Motor, und das Gefährt saust davon.

Der Fahrtwind weht Lotta Klemming ins Gesicht, während das Boot über das Wasser fliegt, hinter sich eine weiße Spur Schaum und Gischt. Das Bootshaus in ihrem Rücken wird immer kleiner und mit ihm auch Grebbestad. In dem 1800-Einwohner-Ort an Schwedens Westküste ist sie aufgewachsen. Eigentlich hat sie immer weggewollt. »Ich hatte hier eine etwas problematische Kindheit«, wird sie später erzählen.

Vor den Klemmings liegt nun das Fjällbacka-Archipel. Das Boot erreicht eine schmale Passage zwischen den Granitfelsen zweier Schären, Peter Klemming verlangsamt die Fahrt. Lotta zeigt auf eine bebaute Felseninsel, ihre Großmutter habe dort gelebt. Sie ist kaum zu verstehen neben dem dröhnenden 350-PS-Motor. Wortfetzen wie »lieber kleineres Boot« und »immerhin kein Diesel« wehen herüber.

**Das Boot, auf dem** sich Vater und Tochter befinden, war schon öfter Anlass für Diskussionen. Seine Größe, der Spritverbrauch – es steht für eine Generationsfrage. Zwangsläufig hält es die Klemmings zusammen, denn mit dem Fischerboot teilen sich die beiden einen sehr traditionellen Beruf. Lotta will ihn in die Zukunft holen.

Rund 33 Jahre ist Peter Klemming als Austerntaucher im Geschäft. Das Unternehmen führt er zusammen mit seinem Bruder Bengt. Seit Lotta dabei ist, hat sich einiges geändert. Medien in ganz Schweden und im

Ausland berichten über die Frau mit dem außergewöhnlichen Beruf – und über »Klemmings Ostron«, die Austern, die von der Familie vertrieben werden.

Der Rummel um ihre Person ist der Tochter zuweilen zu viel. Es stimme schon, »ich bin Skandinaviens einzige Austerntaucherin, vielleicht sogar die einzige in Europa«, sagt sie. Allerdings sei es andernorts auch nicht üblich, Austern per Hand zu ernten. Viel beeindruckender findet sie, dass ihr Vater bald 70 wird: »Er ist wahrscheinlich mit Abstand der älteste Austerntaucher der Welt.«

Die Austernbänke in den schwedischen Schären lagen lange fast unberührt, bis die Klemmings sie wiederentdeckten. Seit den Fünfzigerjahren sind Schleppnetze in der Austernfischerei verboten. Eine andere Technik gibt es nicht, so kann man die begehrten Muscheln nur noch von Hand sammeln. Für die Fischer war das keine Option, die wilden Austern vor Schwedens Küste gerieten in Vergessenheit.

Peter Klemming hatte die Sommer seiner Kindheit in Grebbestad verbracht, später lernte er eine Frau aus dem Ort kennen und blieb. Wochentags arbeitete er als Futtermittelhändler, an den Wochenenden ging er tauchen. Sein Bruder kam auf die Idee, aus dem Hobby und den Meeresfrüchten ein Geschäft zu ma-

**»Wilde Austern haben einen sehr intensiven Geschmack. Sie werden dicker und fleischiger.«**

**Austern aus Grebbestad:** »Ist es nicht viel schöner, dorthin zu gehen, wo das gute Essen herkommt?«



chen. Doch es blieb eher ein Nebenverdienst.

Das Boot der Klemmings hat die Tauchstelle erreicht. Lotta Klemming wirft die Ankerboje aus und setzt die orangefarbenen Austernkörbe ins Wasser. Vater und Tochter bereiten sich auf den Tauchgang vor: Sie schrauben die Atemregler an die Flaschen, stülpen das Kopfteil ihres Trockenanzugs über, dann die Maske und eine Weste, die den Auftrieb reguliert. Lotta ist zuerst fertig. Sie nimmt ihre Flossen und lässt sich ins Wasser gleiten. An der Oberfläche rückt sie noch einmal Maske, Weste und Flasche zurecht, schnappt sich einen Korb und taucht ab.

In Grebbestad kennt jeder jeden, das war Lotta Klemming irgendwann zu klein, zu eng. »Entweder du bist ein Teil davon, oder du bist draußen«, so beschreibt sie es. Sie habe sich damals immer ausgeschlossen gefühlt, weil sie mit ihren braunen Haaren und kräftigen Augenbrauen nicht aussah wie die anderen, die blonden Kinder. »Ich wurde vom ersten Schultag an wegen meines Aussehens gemobbt. Ich bin mit der Vorstellung aufgewachsen, dass ich einfach hässlich wäre, ein schwarzes Schaf.«

Dass sie gut im Sport war, habe ihr Selbstvertrauen gegeben – und eine große Klappe. »Als Junge wäre ich wahrscheinlich der beliebteste gewesen«, vermutet sie. »Aber bei einem Mädchen in einer so religiösen Gegend wurde das nicht akzeptiert.« Sie habe keine Freunde gefunden. »Jeden Tag, wenn ich von der Schule nach Hause ging, habe ich geweint und wusste, das muss ich aushalten, bis ich erwachsen bin.«

Während der Pubertät sei es noch schlimmer geworden. »Ich wurde psychisch krank, wollte nicht mehr leben, auf keinen Fall hier«, sagt Klemming. Ein paar Jahre habe sie in einer Nervenklinik verbracht, mit 19 in Göteborg ein neues Leben angefangen. Sie fand Arbeit bei einem Modeunternehmen, stieg von der Verkaufsberaterin zur Einkäuferin auf. Doch nach sieben Jahren hatte sie genug: »Ich fand es schrecklich, mit so vielen Frauen zu arbeiten.« Wieder sei es nur ums Aussehen gegangen, das Gerede hinter dem Rücken erinnerte sie an ihre Schulzeit. »Ich wurde wieder depressiv.«

Als Ausgleich kümmerte sie sich um die Austern ihres Vaters und Onkels. In Göteborg war ihr aufgefallen, dass Restaurants nur französische Austern anboten. »So fing ich an, mir meinen eigenen Job zu kreieren: Ich pendelte zwischen Grebbestad



Solveig Grothe / DER SPIEGEL

**Unternehmerin Klemming:** Gesicht einer Werbekampagne – als ein weibliches Vorbild

und Göteborg, um die Austern meines Vaters und Onkels direkt an die Restaurants zu verkaufen.«

**Es lief gut**, doch nach ein paar Monaten wollte sie nicht mehr nur Verkäuferin sein, sie wollte den ganzen Job. Tauchen hatte sie schon mit zwölf gelernt, »ich bin ein Unterwassermensch«. Vater und Onkel allerdings waren skeptisch: Die Arbeit brächte nicht genug ein, erst recht nicht für drei.

Statt in die Firma einzusteigen, gründete die Tochter deshalb ihr eigenes Unternehmen – mit eigenen Zielen und eigenen Kunden. Warum sollte die Kundschaft Austern nur in den Restaurants großer Städte finden, fragt die Muscheltaucherin: »Ist es nicht viel schöner, dorthin zu gehen, wo das gute Essen herkommt?« Wo es eine Geschichte habe? Schon heute bietet sie für Gäste das zur Kulinarik passende Naturerlebnis an: Besucher können zum Austerntauchen mit ins Archipel fahren.

Zwei verschiedene Austern ernten die Klemmings. Für die einheimische Europäische Auster muss man bis zu 13 Meter tief tauchen. Sie ist sehr selten, wird aber geschmacklich besonders geschätzt. Im Wattenmeer und in anderen flachen Gebieten von Nord- und Ostsee wurde die Muschel im 20. Jahrhundert fast komplett ausgerottet. Heute stammt sie überwiegend aus Aquakulturen. Das hat Nachteile: »Wilde Austern haben einen sehr intensiven Geschmack. Sie werden dicker und fleischiger, weil sie länger und in größerer Tiefe heranwachsen«, erklärt Klemming.

Die eingeschleppte Pazifische Auster wiederum kommt in seichterem Wasser vor und

breitet sich in Schweden seit 2007 aus. Larven des Tieres gerieten damals vermutlich während eines heftigen Sturms aus einer Zuchtanlage in die Wildnis. Die invasive Art vermehrte sich fortan massiv, genutzt jedoch wurde sie zunächst nicht.

»Weil sie so groß wird und anders aussieht als die einheimische Art, wirkte sie wohl etwas beängstigend«, vermutet Klemming. Inzwischen hätten die Leute jedoch verstanden, dass es sich um dieselbe Art handelt, die für die beliebten französischen »Fines de Claire« verwendet wird – eine über Wochen in speziellen Meerwasserbecken veredelte Austernvariante.

Im Meer vor Grebbestad kommt die Austernsuche zu einem Ende. Peter Klemming wuchtet sich als Erster zurück ins Boot. Nach nicht einmal einer Stunde unter Wasser sind die Austernkörbe voll. Mehr als 1000 Austern sind heute zusammengekommen. »Lotta sammelt wie ein Otter«, schwärmt Klemming, während er seiner Tochter die gefüllten Körbe abnimmt und über die Bordwand hebt. Dann lässt Klemming den Motor an, das Boot schießt zwischen den Felsen hindurch zurück Richtung Festland.

Schnell kommt das rote Bootshaus der Brüder mit dem Schriftzug Dyk & Ostroncenter näher. Am Steg angekommen, entladen die Taucher ihre wertvolle Fracht, bringen die Austern samt Körben ins seichte Wasser. Nach der Mittagspause werden sie die Muscheln sortieren und zählen. Jede Entnahme aus dem Meer muss registriert werden.

Ein- bis zweimal pro Woche fahren die Klemmings aufs Meer hinaus. Die übrigen Tage verbringen sie damit, die Austern zu putzen, zu verpacken und zu verschicken. Ge-

sammelt werden immer nur so viele, wie es Bestellungen gibt, plus eine kleine Reserve, die im Wasser vor dem Bootshaus lagert. Austern, die noch zu klein sind, kommen zurück ins Meer.

»Sie sollten dort sein, wo sie hingehören, bis sie gekauft werden«, sagt Lotta und vergleicht ihre Arbeit mit der eines Försters. Wie man sich um einen Wald kümmere, so müsse man sich auch um eine Austernbank kümmern. Bevor sie auch die Pazifischen Austern ernteten, seien diese auf dem Meeresboden in dicken Schichten übereinandergewachsen. Die meisten waren tot, weil sie nicht genug Nahrung bekamen: »Deshalb müssen wir ihnen Platz verschaffen.«

**Die Ernte wilder Austern** endet in Grebbestad traditionell im Juni. Über die Sommermonate pflanzen sich die Tiere fort. Anfang September beginnt die neue Saison. Seit einigen Jahren mache sich der Klimawandel bemerkbar, berichtet Klemming. So würden immer mehr invasive Algen im Meer zwischen den Schären wachsen. Die Taucherin würde den Austern gern mehr Ruhe gönnen und die Schonzeit um etwa einen Monat verlängern, »aber davon muss ich meinen Vater und meinen Onkel erst noch überzeugen«.

Klemming weiß, dass sie ein Solitär ist in der Männerwelt der Austerntaucher. Auch ihre neuen Pläne folgen keiner Tradition: Gerade baut sie ein Gästehaus, und zukünftig möchte sie den Besuchern neben Ausfahrten zu den Austern auch ein Abendessen bieten und den »besten Schlaf, den man in den Schären haben kann«. »Wir hier in Schweden sind alle mit der Natur verbunden«, sagt die Unternehmerin, »aber ich glaube nicht, dass die meisten wirklich wissen, was wir hier zu bieten haben.«

Wenn diese neue Art des Reisens funktioniert und mehr Besucher kämen, die sich für die Geschichte ihres geschätzten Essens interessieren, so die Schwedin, bräuchte es dafür wohl auch ein anderes Boot. »Es muss nicht schnell fahren, vielleicht mit einem Elektromotor, damit man sich auch unterhalten kann.«

Mit ihrem Aussehen ist Lotta Klemming inzwischen versöhnt. Nachdem sie als Austerntaucherin bekannt wurde, machte die Londoner Designerin Rejina Pyo Lotta zum Gesicht einer Werbekampagne – als Rollenmodell, ein Vorbild, das andere inspiriere, weil sie ihrer Leidenschaft folge, ihren eigenen Weg gehe. Sie habe zugestimmt und Genugtuung empfunden, weil diesmal nicht ihr Äußeres im Vordergrund stand.

Lotta Klemming, so erzählt es eine Frau aus Grebbestad, sei mittlerweile Vorbild für junge Leute, die weg wollten aus der Kleinstadt, um mit neuen Ideen wiederzukommen.

Sie habe Grebbestad und die Austern aus dem Fjällbacka-Archipel ins Bewusstsein der Schweden geholt: »Davon profitiert der ganze Ort.«

Solveig Grothe



Marcus Glahn / DER SPIEGEL



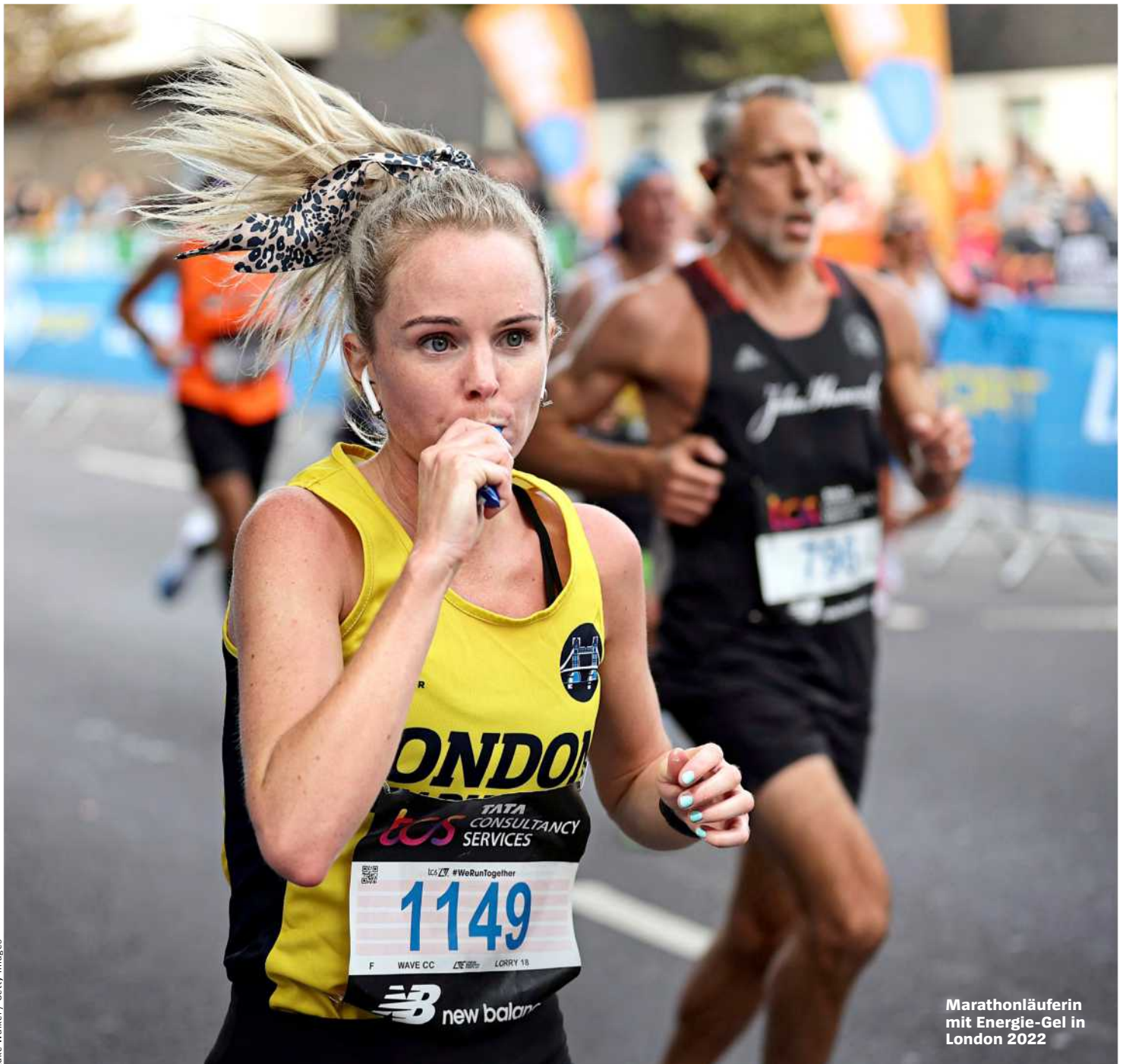
## SIEBEN TONNEN REIS

Neue Energie dürften sie alle nötig gehabt haben, die Sportlerinnen und Sportler der »Special Olympics World Games«, der Olympiade für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Acht Tage lang fand die inklusive Sportveranstaltung im Juni in Berlin statt. Rund 7000 Sportler und Sportlerinnen aus rund 190 Ländern traten in 26 Sportarten gegeneinander an, das größte Multisportevent in Deutschland seit den Olympischen Spielen in München 1972. Zwischen den Wettkämpfen im Bowling und im Boccia, im Fußball, Golf, Kraftdreikampf oder in der Rhythmischen Sportgymnastik ging es in Halle 4 des Berliner Messegeländes an die Töpfe. Stefanie Post und ihr Team von der Cateringfirma Capital Catering servierten dort Gerichte wie »Rinderragout mit Kartoffelspalten« oder »Pasta bolognese«. »Pro Tag hatten wir 6000 bis 10.000 Gäste«, berichtet Post. Allein sieben Tonnen Reis verputzen die Athletinnen und Athleten. »Besonders ausgewogen« und mit vielen frischen Zutaten sei gekocht worden, unter anderem koscher und halal für die internationalen Gäste. Die Teilnehmenden dankten es mit guter Laune. »Am ersten Tag der Wettkämpfe war der Ansturm auf die Buffets besonders groß, weil fast alle gleichzeitig in die Cateringhalle kamen«, sagt Post. Trotzdem sei die Stimmung außergewöhnlich gut gewesen, es sei getanzt und gesungen worden. »Hier steckt so viel Herzblut drin«, bestätigt Tom Hauthal, Leiter des deutschen Teams, den besonderen olympischen Geist der Veranstaltung, »alle Athleten und Athletinnen sind so authentisch. Wenn ihnen was gefällt, wenn sie glücklich sind, zeigen sie das auch. Diese Ehrlichkeit, diese Emotionalität, das hat mich sehr an die Special Olympics gebunden«. PHB

Wer als Breitensportler für einen Marathon trainiert, benötigt rund **doppelt so viel** an Nudeln, Kartoffeln oder Müsli wie sonst. Bei Spitzensportlern kann sich der Bedarf an Kohlenhydraten sogar verdreifachen.

# »Normaler Quark ist genauso gut«

**NACHTANKEN** Die Ökotrophologin Anja Carlsohn erklärt, welches Training am besten beim Abnehmen hilft, warum Nahrungsergänzungsmittel nichts bringen und wie beim Marathon der »Mann mit dem Hammer« zu bezwingen ist.



Marathonläuferin mit Energie-Gel in London 2022

*Carlsohn, 44, ist Professorin für Ernährungswissenschaft an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. In den Nullerjahren gewann sie als Leistungssportlerin zahlreiche Medaillen im Cross-, Straßen- und Berglauf. Heute ist sie unter anderem in den Arbeitsgruppen Sporternährung des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aktiv.*

**SPIEGEL:** Frau Carlsohn, Sie waren einst in der Nationalmannschaft der Bergläuferinnen und sind auch Marathon gelaufen. Was muss man essen, um die 42,195 Kilometer möglichst schnell zu bewältigen?

**Carlsohn:** Ein richtiges Geheimrezept kann ich da leider nicht anbieten. Ich esse viel Pasta vor dem Lauf, um meine Glykogenspeicher aufzufüllen, dazu trinke ich Wasser.

**SPIEGEL:** Das war's schon?

**Carlsohn:** Tatsächlich ja. Ernährung ist nicht so kompliziert, wie viele immer denken. Ich habe es erst im Frühjahr beim Hamburg-Marathon wieder ausprobiert, und es hat geklappt, obwohl ich einige Jahre keine Rennen mehr gelaufen bin.

**SPIEGEL:** Verraten Sie uns Ihre Zeit?

**Carlsohn:** Ich hatte leider bei Kilometer 33 einen Muskelfaserriss, das hatte aber nichts mit der Ernährung zu tun. Schön war es dann nicht mehr, aber ich bin immerhin noch unter vier Stunden ins Ziel gekommen.

**SPIEGEL:** Bei Kilometer 33 bis 35 kommt ja oft der umgangssprachliche »Mann mit dem Hammer«, ein Leistungseinbruch, nachdem man sich vollkommen kraftlos fühlt. Wie lässt sich das verhindern?

**Carlsohn:** Um leistungsfähig zu bleiben, muss ausreichend Energie zur Verfügung stehen. Dafür ist der Kohlenhydratspeicher wichtig. Wenn der Körper nicht mehr auf Kohlenhydrate zurückgreifen kann, schaltet er in den Fettstoffwechsel um. Beim Marathon passiert das häufig nach etwa 30 bis 35 Kilometern, dann muss das Tempo reduziert werden. Deshalb sollte man seine Speicher vor so einer langen Belastung stets gut auffüllen. Bei sportlichen Wettkämpfen, die länger als zwei Stunden dauern, sollten dann auch während der Belastung 30 bis 90 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde konsumiert werden.

**SPIEGEL:** Wie lässt sich der Kohlenhydratspeicher auffüllen? Während des Rennens greift man nicht zu einem Teller Nudeln.

**Carlsohn:** Die Form ist zweitrangig, jeder muss herausfinden, was am besten passt. Sehr beliebt sind Energie-Gels, die kann man während des Rennens gut verzehren, der Körper nimmt die Kohlenhydrate schnell auf. Wer etwas gemächlicher unterwegs ist und auch mal stehen bleibt, kann auch ein Stück Banane oder Brot essen.

**SPIEGEL:** Beim Ausdauerwettkampf ist die hohe Zufuhr von Kohlenhydraten also hilfreich. Was empfehlen Sie Läufern und Läuferinnen beim Training?

**Carlsohn:** Menschen, die in der Woche weniger als fünf Stunden Sport machen, müssen

nichts Besonderes beachten, außer gegebenenfalls etwas mehr zu trinken. Fünf Stunden Sport pro Woche sind nicht mehr als ein Ausgleich für eine sitzende Tätigkeit. Da empfehlen wir: Haltet euch an die Ernährungsempfehlungen für die Allgemeinbevölkerung, zum Beispiel an die Orientierungswerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Am wichtigsten ist es immer noch, sich abwechslungsreich zu ernähren, viel Obst und Gemüse, Proteine aus pflanzlichen oder tierischen Lebensmitteln. Kohlenhydrate sollte man sich am besten über Vollkornprodukte oder Kartoffeln und Gemüse holen. Dass Zucker und Alkohol nur in Maßen zu genießen sind, ist auch längst kein Geheimnis mehr.

**SPIEGEL:** Vielen Menschen geht es beim Sporttreiben in erster Linie ums Abnehmen. Der gewünschte Erfolg bleibt dennoch oft aus. Warum?

**Carlsohn:** Häufig wird der Einfluss von Sport auf die Gewichtsreduktion überschätzt. Man denkt: »Okay, ich habe mich jetzt eine Stunde lang angestrengt, da habe ich bestimmt 1000 Kalorien verbrannt.« In Wahrheit sind es häufig deutlich weniger. Außerdem neigen manche Menschen nach dem Sport zum kompensatorischen Essen. Man kommt vielleicht ausgehungert vom Sport zurück und isst oder trinkt erst einmal etwas vor der eigentlichen Mahlzeit. Da hat man schnell mehr Energie zugeführt als zuvor verbraucht wurde.

**SPIEGEL:** Wie kann man das kompensatorische Essen verhindern?

**Carlsohn:** Es erleichtert den Alltag, wenn eine gesunde Mahlzeit schon im Kühlschrank bereitsteht. Dann kommt man auch nicht in Versuchung, sich eine Pizza liefern zu lassen oder zu ungesunden Snacks zu greifen. Wer keine Zeit für große Essensvorbereitung hat, kann für den schnellen Snack nach dem Sport zu Obst, Naturjoghurt oder Haferflocken greifen.

**SPIEGEL:** Keine Schokolade nach dem Sport und schon nehme ich ab?



Wissenschaftlerin  
Carlsohn

**Carlsohn:** Es ist auf jeden Fall ein Schritt in die richtige Richtung. Abnehmen und Sporttreiben ist letztlich eine ganz einfache Rechnung. Es geht darum, geringfügig ins Kaloriendefizit zu kommen, also bewusst mehr Kalorien zu verbrennen, als aufzunehmen. Süßigkeiten sind nicht empfehlenswert, weil sie trotz vieler Kalorien nicht satt machen.

**SPIEGEL:** Ab wann verbrennt der Körper Fett beim Sport?

**Carlsohn:** Früher hieß es, dass die Fettverbrennung nach 20 Minuten einsetze. Heute weiß man: Das stimmt so nicht. Welchen Nährstoff der Körper primär verbrennt, hängt vor allem von der Belastungsintensität ab. Bei niedrigen Belastungsintensitäten wie beim Spazieren gehen ist man überwiegend im Fettstoffwechsel. Der Körper greift also auf die körpereigenen Fettreserven zurück und zieht daraus die Energie. Erst bei höherer Intensität spielt der Kohlenhydratstoffwechsel eine größere Rolle.

**SPIEGEL:** Wer weniger intensiv Sport treibt, verliert die Pfunde schneller?

**Carlsohn:** Nein, das stimmt so auch nicht. Der Anteil der Fettverbrennung an der Energiebereitstellung ist bei niedrigeren Intensitäten zwar höher. Dafür wird bei höherer Belastung insgesamt mehr Energie verbraucht. In der Regel bewegen wir uns auch selten im reinen Fett- oder Kohlenhydratstoffwechsel. Das ist immer eine Mischfinanzierung.

**SPIEGEL:** Es ist seit Jahren Trend, wenig Kohlenhydrate zu essen. »Low carb« soll das Abnehmen beim Sport fördern. Muss ich auf Pasta verzichten, um mit Sport abzunehmen?

**Carlsohn:** Nein, mit einer solchen Diät verliert man nicht nachhaltig Gewicht, sondern vorrangig Wasser. Wir speichern Kohlenhydrate in Form von Glykogen in der Muskulatur, vor allem in der Skelettmuskulatur, aber auch in der Leber, insgesamt etwa 400 bis 600 Gramm, je nach Muskelmasse. Ein Gramm Glykogen bindet etwa drei Gramm Wasser. Wer sich »low carb« ernährt, verliert erst mal diese 400 Gramm Glykogen und 1200 Milliliter Wasser. Man nimmt also ab, aber hauptsächlich Wasser. In dem Moment, indem wieder Kohlenhydrate aufgenommen werden, füllt sich der Glykogenspeicher, und man nimmt wieder zu, hat aber kein oder nur sehr wenig Fett verloren.

**SPIEGEL:** Mit leeren Glykogenspeichern zu trainieren, wird unter dem Motto »train low, compete high« offensiv verkauft. Ist nichts dran an diesem Hype?

**Carlsohn:** Wir haben selbst eine Studie dazu gemacht mit zwei Gruppen von Freizeitsportlern. Eine Gruppe hat über drei Monate normal trainiert, die andere mit entleerten Kohlenhydratspeichern. Leistungsfähiger war am Ende die Gruppe, die ganz normal trainiert hat. Ich halte das Konzept deshalb nicht für sinnvoll. Studien zeigen zudem, dass die Qualität des Trainings leidet. Mit leerem Magen lange Distanzen zu laufen macht nicht nur keinen Spaß. Die Trainingsintensität ist auch niedriger.

**»Kraftsportler benötigen bei Weitem nicht so viel Eiweiß, wie oft suggeriert wird.«**

# Lecker kann so günstig sein



240 Seiten mit farbigen Abb.  
Klappenbroschur | € 14,00  
Auch als E-Book erhältlich

Vom Autor  
der erfolgreichen  
SPIEGEL-Kolumne  
„Kochen ohne  
Kohle“



**PENGUIN** VERLAG

**SPIEGEL:** Um Gewicht zu verlieren, soll Kraftsport besonders effektiv sein. Nehme ich im Fitnessstudio besser ab als beim Joggen?

**Carlsohn:** Beides in Kombination ist am sinnvollsten: Während des Ausdauertrainings wird neben den positiven Effekten auf Herz und Kreislauf viel Energie verbraucht, und der Anteil der Fettverbrennung ist relativ hoch. Krafttraining dagegen baut Muskelmasse auf. Damit geht ein höherer Ruheumsatz einher. Wer mehr Muskeln hat, verbrennt mehr Kalorien, auch wenn er keinen Sport betreibt.

**SPIEGEL:** Um Muskeln aufzubauen, kommt man am Eiweiß nicht vorbei. Warum?

**Carlsohn:** Die Muskeln bestehen zu großen Anteilen aus Eiweiß, ohne Eiweiß also kein Muskelaufbau. Allerdings benötigen Kraftsportler bei Weitem nicht so viel Eiweiß, wie oft suggeriert wird. Die Empfehlungen für Spitzensportler sind beim Ausdauer- und Krafttraining die gleichen: zwischen 1,2 Gramm und 1,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sind optimal. Kraftsportler sind in der Regel schwerer, also sind die absoluten Mengen auf dem Teller größer. Sowohl Ausdauer- als auch Kraftsportler können diese Mengen aber gut über eine bewusst zusammengestellte Ernährung erreichen. Zusätzliches Eiweiß ist oftmals nicht notwendig.

**SPIEGEL:** Dennoch greifen viele Sportler nach dem Training sofort zum Eiweißshake. Haben Sie eine Erklärung?

**Carlsohn:** Da ist viel Marketing dabei. Diese Shakes werden als optimale Proteinquelle beworben, aber normaler Quark ist genauso gut. Es gab lange Zeit die Annahme, man müsse die Proteine sofort nach dem Training zu sich nehmen, sonst verpuffe der Trainingseffekt. Da denken sich wohl viele, lieber ein schneller Shake nach dem Training, ein Steak schaffe ich nicht. Mittlerweile ist der Mythos widerlegt. Es genügt, wenn man ausreichende Mengen an proteinhaltigen Lebensmitteln über den Tag verteilt zu sich nimmt.

**SPIEGEL:** In Fleisch steckt viel Protein. Welche Lebensmittel sind noch zu empfehlen?

**Carlsohn:** Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Buttermilch, diese sind dem Proteinshake aus Molkenprotein sehr ähnlich. Möchte man tierische Lebensmittel reduzieren, dann sind Hülsenfrüchte in Kombination mit Getreide zu empfehlen. Ein Vollkornbrot mit Hummus beispielsweise ist eine erstklassige Proteinquelle, da habe ich das Eiweiß aus dem Getreide und das aus den Kichererbsen.

**SPIEGEL:** Vegan liegt im Trend. Auch viele Sportstars schwören auf die pflanzliche Ernährung und behaupten, sie fühlen sich dadurch leistungsfähiger. Ist da etwas dran?

**Carlsohn:** Wissenschaftlich belegt ist das nicht. Die wenigen Studien, die es zum Thema gibt, zeigen keine Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung. In Deutschland ernähren sich aktuell weniger als 0,5 Prozent der Leistungssportler vegan.

**SPIEGEL:** Haben funktionelle Lebensmittel Vorteile, also Lebensmittel, denen Wirk- oder Nährstoffe zugesetzt sind?





**Kraftsportler vor Eiweißprodukten**

Christoph Hardt / Future Image / action press

**Carlsohn:** Das kommt darauf an, womit sie angereichert werden. Wenn jetzt etwa ein Hafertrunk eine Extraportion Vitamin D oder Calcium enthält, kann das Sinn ergeben, etwa für Menschen, die keine Kuhmilch trinken und so ihren Bedarf besser decken können. Frühstücksflocken mit Eisen anzureichern, ergibt dagegen kaum Sinn. Müsli essen die meisten in der Regel mit Milch, die Calcium enthält. Calcium aber hemmt die Eisenaufnahme. Solche Kombinationen sind wenig sinnvoll, lassen sich aber gut verkaufen.

**SPIEGEL:** Ebenfalls gut verkaufen lassen sich Nahrungsergänzungsmittel. Der Markt in Deutschland wird derzeit regelrecht damit überschwemmt. Woher kommt der Hype?

**Carlsohn:** Umfragen zeigen, dass viele Menschen Nahrungsergänzungsmittel falsch verstehen. Sie wollen ihre Ernährung verbessern, der Gesundheit etwas Gutes tun, leistungsfähiger werden oder abnehmen. Aber: Nahrungsergänzungsmittel sind nicht geeignet, gesundheitlichen Leiden vorzubeugen. Es bringt nichts, ein solches Mittel zu schlucken, um dann im Oktober keine Erkältung zu bekommen.

**SPIEGEL:** Wenn ich mich gesund fühle, sind Nahrungsergänzungsmittel überflüssig?

**Carlsohn:** Egal wie Sie sich fühlen: Nahrungsergänzungsmittel sollen lediglich bei der Bedarfsdeckung unterstützen, wenn dies durch die Ernährung, aus welchen Gründen auch immer, nicht gelingt. Nahrungsergänzungsmittel sind nicht dafür zugelassen, Beschwerden vorzubeugen, zu lindern oder zu heilen. Vor solchen Erwartungen würde ich sogar ausdrücklich warnen. Das kann riskant sein, es gibt immer die Gefahr einer Überdosierung. Bei Calcium könnte das Risiko für Nierensteine oder Nierenkoliken auftreten.

**SPIEGEL:** Bei Läufern besonders beliebt ist Magnesium, um Krämpfen vorzubeugen.

**Carlsohn:** Das ist keine gute Idee und kann wortwörtlich in die Hose gehen. Magnesium führt zu einer Muskelrelaxation, auch der

glatten Muskulatur. Es ist absolut kein Vorteil, wenn sich beim Laufen die Muskulatur inklusive der Darmmuskulatur zu sehr entspannt.

**SPIEGEL:** Benötigt also kein Mensch Nahrungsergänzungsmittel?

**Carlsohn:** Benötigen im Sinn von »notwendig« in der Regel nicht. Studien mit Sportlern zeigen, dass diese bei den meisten Mikronährstoffen leicht auf 150 bis 200 Prozent der empfohlenen Menge allein durch ihr normales Essen kommen. Da bringt es nichts, sich auf 600 Prozent hochzusupplementieren. Aber es gibt natürlich Ausnahmen, etwa wenn beispielsweise bei Unverträglichkeiten oder ethisch motivierten Einschränkungen der Lebensmittelauswahl eine unzureichende Zufuhr besteht. Dann würde man zunächst zu einer gezielten Ernährungsumstellung raten. Sollte das nicht umsetzbar sein, kann man über ein Nahrungsergänzungsmittel nachdenken.

**SPIEGEL:** Sie arbeiten als Leiterin der AG Sporternährung des Deutschen Olympischen Sportbundes auch mit Spitzensportlern zusammen, mit Menschen also, die ihren Körper optimiert haben. Die wissen doch sicherlich alle, wie eine richtige Sporternährung funktioniert.

**Carlsohn:** Das wäre die Wunschvorstellung. Die Realität sieht anders aus. Da gibt es die, die sich selbst viel Fachexpertise angeeignet haben und sich perfekt ernähren. Und dann gibt es Sportler, die essen genauso unausgewogen wie Teile der normalen Bevölkerung. Vor allem Jugendliche im Nachwuchsleistungssport essen wie andere Jugendliche auch gern mal Pommes oder trinken Softdrinks. Da ist viel Arbeit zu leisten. Im Kindesalter werden die Gewohnheiten geprägt.

**SPIEGEL:** Der Leistungssport ist höchst differenziert. Eine Hürdenläuferin muss sich bestimmt anders ernähren als ein Kugelstoßer.

**Carlsohn:** Selbst innerhalb einer Disziplin sind die Sportlerinnen und Sportler oft so verschieden, dass nicht ein Ernährungsplan für alle passt. Das ist immer eine sehr individuelle Entscheidung, wir sprechen hier von personalisierter Ernährung. Die Datenlage im Spitzensport ist nicht vergleichbar mit der Allgemeinbevölkerung, wo wir Studien mit Zehntausenden Menschen durchführen können. Im Spitzensport finden wir kaum 10 bis 15 Personen einer Disziplin auf vergleichbarem Leistungsniveau, um daraus spezifische Ernährungsempfehlungen abzuleiten.

**SPIEGEL:** Wie ernähren Sie sich persönlich an einem normalen Arbeitstag in der Uni?

**Carlsohn:** Am Morgen esse ich am liebsten Haferflocken mit Milch, dazu einen Apfel oder eine Banane. In der Mensa greife ich dann häufig bei der Salat- oder Pastabar zu. Allerdings ernähre ich mich ehrlicherweise nicht mehr so sportgerecht wie früher, als ich noch Leistungssportlerin war. Wenn ich mit meinen Kindern im Schwimmbad bin, gibt es auch mal Pommes.

Interview: Jonas Kraus

## Coachings für ein achtsames Leben



224 Seiten | 12,00 €



# Wenn es um die Wurst geht

**REKORDE** Bis zu 76 Hotdogs in zehn Minuten: In den USA wird Wettessen als Sport vermarktet. Ein Besuch bei George Shea, dem Chef der internationalen Wettessen-Profiliga MLE.



Frauenwettkampf beim »Nathan's Hot Dog Eating Contest«: Super Bowl des Essens

**V**ierter Juli, Independence Day: Tausende drängen sich vor Nathan's, dem bekanntesten Hotdog-Stand Amerikas im New Yorker Strandviertel Coney Island. Sie tragen Hotdog-Hauben aus Schaumstoff und skandieren: »USA! USA! USA!«

Der Conferencier tänzelt auf die Bühne, ein schmächtiger Mann mit mächtiger Stimme. Trotz der Hitze ist er kostümiert wie ein historischer Jahrmarktschreier: blauer Blazer, Hemd mit Krawatte, steifer Panamahut. »Ladys and gentlemen, are you readyyyyyy?«

Auf langen Tischen sind Pappsteller aufgereiht, darauf stapeln sich Hotdogs. Am Rand warten zwei Pokale und zwei überdimensionale Gürtel, wie man sie von Sportwettbewerben kennt, etwa vom Boxen.

Doch dieser Sport erfordert eine etwas andere Art der Kraft – die der robusten Verdauung: In exakt zehn Minuten sollen hier so viele Hotdogs wie möglich verzehrt werden. Wobei das Wort »verzehren« Genuss impliziert, und darum geht es natürlich nicht. Es geht darum, sich die Brühwürste samt Brötchen so schnell es geht in den Mund zu stopfen und dann herunterzuschlucken, ohne sie wieder hochzuwürgen. Zumindest nicht, bevor nachgezählt worden ist.

Nein, das ist kein Klamauk. Sondern eine Disziplin, die auf dieser Bühne im Südzipfel Brooklyns sehr, sehr ernst genommen wird.

Denn in Coney Island, bekannt für seine schrägen Kirmes- und Zirkusattraktionen, fällt an diesem Tag die Entscheidung über den »Nathan's Hot Dog Eating Contest«, den Super Bowl des Essens. Mehr als ein Dutzend Kamerateams sind vor Ort, der Sportsender ESPN kommentiert live.

Zwei Durchgänge hat die Konkurrenz, einen für Frauen, einen für Männer. Den Besten winken Geld, Ehre und einer der Champion-Gürtel – die begehrteste Trophäe der internationalen Wettessen-Profiliga Major League Eating, kurz MLE.

Der Conferencier heißt George Shea und ist der Mitbegründer und Vorstandschef der MLE. Mehr noch: Er hat sie überhaupt erst erfunden, diese kompetitive Überhöhung einer alten Volksfesttradition. Wie er darauf kam, ist eine abenteuerliche Geschichte, die viel sagt über die USA und über den uramerikanischen Wettkampfwillen.

Gut sieben Wochen zuvor. Fun Spot, ein altmodischer Vergnügungspark in Kissimmee im Herzen Floridas: der erste regionale Vorentscheid fürs Finale von Coney Island. An-

ders als in New York verharren hier nur ein paar Touristen vor der Bühne, auf der sechs Kombattanten antreten, vier Männer, zwei Frauen. Mit ihren Rennbrillen, Stirnbändern und Werbetrikots sehen sie aus, als nähmen sie an einem Hochleistungssport teil. Was auch stimmt, wenn man sie fragt.

Shea, in Jahrmarktschreier-Uniform, legt den Kopf in den Nacken, schließt die Augen, intoniert einen bebenden Singsang. »Es heißt, dass Wettessen das Schlachtfeld ist, auf dem Gott und Luzifer Krieg geführt haben«, ruft er. »Dies ist ein Kampf der Titanen!« Seine Hände zittern, er hebt den Arm und gibt den Startschuss: »Three, two, one – go!«

Schnell legt sich ein sanfter Sprühnebel über den Tisch: Wurstfasern, Brotfetzen, Wasser, Schweiß, Speichel. Jeder hat seine eigene Technik. Joey, ein sehniger Marathonläufer mit Neon-Nägeln, kaut die Hotdogs durch wie ein zähes Steak. Jocelyn, eine burschikose Therapeutin, tunkt die Würste in Wasser. Nick, ein Hüne mit Irokesenschnitt, zerknickt die Wurst, zerquetscht das Brötchen, schiebt sich die Einzelteile fast maschinell in den Mund, schlürft einen Fitnessdrink und greift zum nächsten Hotdog.

Nach zehn Minuten zählt ein Team aus »Richtern« unter Sheas Aufsicht die leeren Pappsteller. Bei den Frauen siegt Jocelyn mit 10 Hotdogs, bei den Männern Nick mit 44, beide sind Nathan's-Veteranen. Nick, der den Weltrekord im Schnellessen von 50 hart gekochten Eiern hält (drei Minuten, vier Sekunden), ist mit Miki Sudo verheiratet, der Frauenweltrekordler im Hotdog-Essen (48,5 Hotdogs). Sie spornt ihn in Kissimmee an. Mitessen muss sie nicht, da sie sich als Siegerin von 2022 automatisch für Coney Island qualifiziert hat.

»Das sind Profis, die großartigsten Esser auf der Welt«, erläutert Shea, der Conferencier, in einer stillen Minute vor dem großen Fressen in Kissimmee. »Sie trainieren jahrelang. Niemand kommt auf diese Bühne, um das im ersten Versuch auszuprobieren.«

Wettessen ist klassisches »Americana«, das folkloristische Erbe einer jungen Nation, deren kurze Geschichte sich behaupten will gegen die langen Geschichten der viel älteren Indigenen-Kulturen, die von den Kolonialisten zerstört wurden. Auf den State Fairs und County Fairs, den saisonalen Landfesten, stopfen sie sich von jeher mit kuriosen Speisen voll, denen sie kulturelle Bedeutung andichten, als wären sie religiöse Riten: Corn

Dogs, Cheese-on-a-Stick, Fried Ice Cream. Je ungesünder, desto besser.

Hotdogs gehörten immer schon dazu. Die Wurst im Brötchen, angeblich eine Erfindung deutscher Immigranten, begann ihren Siegeszug im 19. Jahrhundert. Unklar bleibt, wer sich den Namen »Hotdog« ausdachte und ob er wirklich damit zu tun hat, dass die schmalen Wurstsemmeln wie Dackel aussehen.

Begonnen hat das alles eben in Coney Island, gut 200 Meter vom Strand im Schatten des historischen Vergnügungsparks Luna Park. Nathan's Famous, das seinen Ruhm im Namen deklariert, wurde 1916 vom polnischen Einwanderer Nathan Handwerker gegründet. Heute ist Nathan's ein Lebensmittelkonzern, der mit Hotdogs, Senf, Sauerkraut, Gurken und Tiefkühlkost zuletzt 115 Millionen Dollar Jahresumsatz machte. Doch die historische Bude in Coney Island mit der Neonschrift und den gelben Schildern bleibt eine Pilgerstätte.

Und hier kommt George Shea ins Spiel. Er studierte in Manhattan Literatur, las James Joyce, Hegel und Kant, wollte Romane und Drehbücher schreiben, landete jedoch in der PR-Branche. Einer seiner frühen Werbekunden war Nathan's.

Mit kleinen Hotdog-Wettessen generierte Shea »free media«, Gratiswerbung durch Berichte in der Lokalpresse. Die Events lockten Touristen an, wurden immer größer. Shea erschuf eine Trophäe, einen senffarbenen Champion-Gürtel, indem er angeblich einen Gewichthebergürtel mit Perlen und Modeschmuck aus einem Bastelladen an der Canal Street bekleben ließ. Er moderierte die Wettessen selbst und verwandelte sich dazu in den Charakter des Marktschreiers.

Shea traf einen Nerv. Amerika ist besessen vom Essen und seinen Folgen, guten wie schlechten. So viel Fettleibigkeit wie in den USA gibt es in kaum einem anderen Land der Welt, zugleich wird nirgendwo mehr Diät gemacht. Man isst zu viel und bestraft sich dann sofort dafür. Die dagegen, die alles verdauen können, werden zu Heroen verklärt – ein überstrapaziertes, doch wirkungsvolles Klischee des amerikanischen Mythos.

Shea liebt dieses Klischee. 1997 gründete er mit seinem Bruder Richard, zwei Hotdog-Champions und einem Boulevardreporter die International Federation of Competitive Eating (IFOCE), eine Fantasie-Organisation, die allein dazu dient, dem PR-Wettessen die Aura des professionellen Sports zu verleihen. Der Einfachheit halber wurde daraus die Major League Eating (MLE).

Die MLE managt und dokumentiert nicht nur Hotdog-Rekorde, sondern auch Rekorde für Hamburger, Donuts, Burritos, Tacos, Pizzen, Langusten, Shrimps, harte Eier, Spargel, Hühnchen, Chili, Wassermelonen, Pistazien, Pommes, Eis, Butter, Frühlingsrollen und etliche andere Viktualien, die sich en masse verzehren lassen. Doch das Kronjuwel bleibt der Nathan's Hot Dog Eating Contest, über den alle US-Massenmedien schon berichtet haben.

Das liegt in erster Linie an Shea, dessen Bühnengebrüll längst legendär ist. Er schreibt Wochen, manchmal Monate an diesen »Einführungen«, testet und perfektioniert sie bei Vorentscheidungen wie in Kissimmee, bevor er sie in Coney Island aufs große Publikum loslässt. Jeder Esser, jede Esserin bekommt eine eigene Heldengeschichte angedichtet.

Tim »Eater X« Janus: »Er verlor seinen Arm an einen bengalischen Tiger, doch der Arm wuchs zurück.«  
Crazy Legs Conti: »Er wurde unter zwei Kubikmeter Popcorn begraben und fraß sich seinen Weg zum Überleben durch.«

Joey »Jaws« Chestnut, der amtierende Hotdog-Weltmeister von Nathan's: »Das Schicksal ist dein Vater, und du gehörst dem Volk.«

Sheas Erfolgsformel: Am Anfang Drama, danach Gefühl, danach Humor, dann wieder Drama. Funktioniert jedes Mal.

So behauptet er es jedenfalls, mit verräterischem Augenzwinkern. Denn wo die Wahrheit endet und der Hype beginnt, ist schwer zu sagen. Shea steht damit in der guten amerikanischen Tradition der Aufschneider, Entertainer und Showmen: P. T. Barnum, Frank Abagnale (»Catch Me If You Can«), George Santos, Donald

Trump, wobei er sich mit Trump ungerne vergleichen lässt. »Daran ist ein Journalist schuld«, sagt er in Anspielung auf einen Artikel in der »Washington Post«, der seinen großspurigen Grußreden eine ähnlich zersetzende Wirkung zuschrieb wie Trumps demagogischen Tiraden.

»Vieles, was ich sage, ist nicht im wahrsten Sinne wahr, was die Worte angeht«, gibt Shea grinsend zu. »Aber es ist emotional wahr.«  
Doch manchmal gleitet diese emotionale Wahrheit in düstere Gefilde ab. So befeuerte Shea jahrelang die zentrale Rivalität des Nathan's-Wettbewerbs zwischen dem Hotdog-Meister Joey Chestnut, einem bulligen Amerikaner, und seinem Herausforderer Takeru »Kobi« Kobayashi, einem schlanken Japaner, der in Coney Island von 2001 an sechsmal hintereinander gewann. Shea bauchte die Konkurrenz zum kalten Krieg der Nationen auf. Sternbanner wurden geschwenkt, die Zuschauerinnen und Zuschauer kochten.

»Go home, Shanghai Boy!«, brüllte jemand in der Menge, als Kobayashi 2007 schließlich gegen Chestnut verlor. »Ich war schockiert«, erinnert sich Kobayashi in »The Good, The Bad, The Hungry«, einer Dokumentation des Sportsenders ESPN. »Ich begann mich in Amerika nicht mehr willkommen zu fühlen.« 2010 trat er aus dem Wettbewerb aus. »Er schmiss hin, weil sein Herz gebrochen war«, behauptet Shea. Kobayashis Version ist anders: Er habe dem Knebelvertrag der MLE entgegenkommen wollen.

Beim diesjährigen MLE-Finale in Coney Island spielt Kobayashi jedenfalls keine Rolle mehr. Längst sind neue Heldinnen und Helden geboren. Den Frauenwettbewerb gewinnt erneut Miki Sudo, mit 39,5 Hotdogs. Dann aber bricht ein schweres Unwetter los, Blitz, Donner, Sturm, Platzregen. Schnell steht alles unter Wasser, die Leute fliehen.

Doch zu viel steht auf dem Spiel. Als Stunden später die Sonne noch mal kurz rauskommt, wird der Männerwettbewerb schnell nachgeholt, wenn auch vor deutlich kleinerem Publikum.

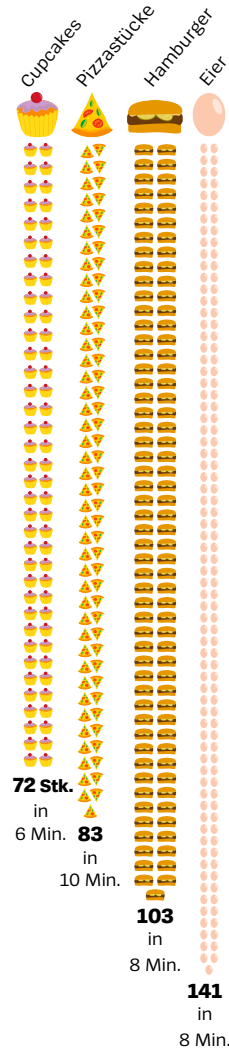
Joey Chestnut, der so schnell mampft, dass ihm Spucke und Wurstfetzen im Gesicht kleben, setzt sich gegen 14 Rivalen durch. Mit 62 Hotdogs bleibt er weit unter seinem 2021 aufgestellten Rekord von 76 Brühwürstchen. Trotzdem reckt er triumphierend den Champion-Gürtel hoch.

Shea strahlt triumphierend. »Wir werden nie aufgeben«, ruft er.

Marc Pitzke

## GROSSES FRESSEN

Rekorde bei Wettessen weltweit, Auswahl



5 - Quelle: Major League Eating

### Hotdog-Conferencier

**Shea:** »Vieles, was ich sage, ist nicht im wahrsten Sinne wahr, aber es ist emotional wahr«



Ben Pier / DER SPIEGEL



Marcus Glahn / DER SPIEGEL



## DIE TIERE VOM BAHNHOF ZOO

Liebe geht durch den Magen, auch die Tierliebe natürlich. Das gilt in besonderem Maße für Jiao Qing, dessen Lieblingsbeschäftigung das Verspeisen von Bambus ist. Jiao Qing wurde 2010 in China geboren und lebt heute als ausgewachsenes Panda-Männchen mit mehr als 100 Kilogramm Lebendgewicht im Zoologischen Garten in Berlin, nahe dem gleichnamigen Bahnhof. Der Zoo wurde 1844 eröffnet und gilt als der älteste Deutschlands. Im Zweiten Weltkrieg wurde er fast völlig zerstört, von mehr als 4000 Tieren überlebten nur 91. »In der Nachkriegszeit galt das Sattessen als das höchste der Gefühle, auch die Tiere wurden aufgepäppelt«, erzählt Tierpfleger Mario Hammerschmidt. Dabei hat jedes Tierchen sein Pläsierchen. Panzernashorn-Dame Jhansi beispielsweise, rund zwei Tonnen schwer und reife 33 Jahre alt, mag Äpfel besonders gern. Damit das Nashorn etwas Abwechslung hat, versteckt Hammerschmidt die Früchte gern im Heu, »ein bisschen wie Ostereier suchen«. Auch Birkenäste oder Ahornzweige bekommt Jhansi zu knabbern. Rund 80 Kilogramm frisst ein Panzernashorn, verteilt über den ganzen Tag. Raubtiere wie Löwen dagegen neigen zum Intervallfasten: eine riesige Fleischmahlzeit, dann einen ganzen Tag lang gar nichts. Die Pinguine bekommen ihren Fisch-Lunch an besonders heißen Tagen gefroren serviert. Und die Flamingos erhalten Nahrungsergänzungspellets mit besonders vielen Carotinoiden – damit sie auch schön pink werden. In zwei Kühlräumen des Zoos lagern neben Löwenzahn, Zucchini, Möhren, Salat, Eiern, Mangos und Birnen auch Wassermelonen. Einige Bären goutieren die Früchte im Sommer als Nachtisch. »Unsere Hygienestandards sind vergleichbar mit einer Großküche«, sagt Anette Klein, die als Tierärztin für die zentrale Futtermittelzubereitung mitverantwortlich ist. Ihre wählerischsten Klienten? Eindeutig die Pandas: »Den Herrschaften schmecken die Bambussprossen nur, wenn sie absolut frisch sind.« HIL

Wer verputzt täglich **das Doppelte** des eigenen Körpergewichts? Die Zwergspitzmaus. Sie wiegt zwar nur fünf Gramm, ist relativ gesehen jedoch ein wahrer Vielfraß mit gewaltigem Appetit.

# Suche nach dem Königsweg

**GESUNDHEIT** Mit unzähligen Angeboten und fragwürdigen Versprechen versucht die Diätindustrie, Übergewichtige zum Kauf ihrer Produkte zu bewegen. Um dauerhaft abzunehmen, hilft jedoch meist nur eine tiefgreifende Ernährungs- und Verhaltensumstellung.

**D**ie Wege zur gesunden Traumfigur sind vielfältig. Wie wäre es mit einem »Kalorien Blocker« der Marke Doppelherz, der die Aufnahme von Fetten und Kohlenhydraten im Darm behindern soll, durch zwei »geschützte Marken-Wirkstoffe«? Oder hilft eher eine den Hunger dämpfende »Appetite reducer«-Kapsel der Firma »Body Attack«? Sogenannte Glucomannane, gewonnen aus der Konjakwurzel, sollen hier die Pfunde purzeln lassen.

Hunderte von Diätprodukten buhlen in Deutschland um den adipösen Kunden. Um einen Teil des hart umkämpften Markts zu ergattern, unterfüttern die Hersteller der Tinkturen, Tabletten und Pülverchen ihre Heilversprechen mit molekularbiologischen Details oder angeblich aufwendig durchgeführten Studien.

Doch was ist dran an den Verheißungen der Diätindustrie? Und gibt es vielleicht doch den Königsweg zum Abnehmen? »Die meisten der angepriesenen Wahrheiten der Diätindustrie erweisen sich bei genauerer Betrachtung als einseitig und voller Haken«, sagt Stephan Bischoff, Leiter des Instituts für Ernährungsmedizin und Prävention der Universität Hohenheim. Zudem gehe es auch darum, das bisherige Verhalten umzustellen. »Und dafür sind die allermeisten Angebote der Diätindustrie unzureichend.«

Mediziner warnen seit Jahrzehnten vor der Volkskrankheit Adipositas. Fast 20 Millionen Menschen über 14 Jahre haben sich in Deutschland im vergangenen Jahr für Diäten und Diätprodukte interessiert. Jeder dritte Mann und jede zweite Frau hat schon einmal abgespeckt. Kein Wunder: 61 Prozent aller Männer und 47 Prozent aller Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Studien belegen, dass dicke Menschen ein erheblich höheres Risiko haben, an Diabetes, Bluthochdruck und Arteriosklerose zu erkranken, was zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen kann.

Abnehmen ist also gelebte Gesundheitsvorsorge. Wer sich dazu entschließt, verlängert seine Lebenserwartung. Doch es ist zum Heulen: Gut drei Viertel der Diäten werden vorzeitig abgebrochen. Und selbst wenn die Diät zu Ende geführt wurde, ist ihr Effekt häufig nur vorübergehend – etwa die Hälfte der Menschen wiegt schon ein Jahr danach genauso viel wie zuvor, ein Drittel wiegt sogar mehr. Die meisten Übergewichtigen kennen das Drama: Die guten Vorsätze verpuffen genauso schnell, wie die Kilos wieder drauf sind.

Wie ist der Teufelskreis zu durchbrechen? Schon der Volksmund hat den Weg prinzipiell richtig erkannt: Friss die Hälfte. Details liefert die Wissenschaft. Zwei Stellschrauben gibt es, um das Körpergewicht zu verändern: die Art und Menge der über

die Nahrung zugeführten Energie und den Energieverbrauch, der sich vor allem durch Bewegung erhöhen lässt.

Zunächst zur Ernährung: Neben Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen besteht Nahrung vor allem aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Kohlenhydrate wie Haushaltszucker, Fruchtzucker und Milchzucker sind sehr energiereich und für den Körper schnell verwertbar, weil sie ohne viel Aufwand ins Blut und in die Organe aufgenommen werden können. Langkettige Kohlenhydrate wie Stärke, die etwa in Nudeln, Brot und Kartoffeln vorkommt, lassen sich schwerer verdauen und enthalten ebenfalls reichlich Energie.

Kohlenhydrate sind also der Treibstoff des Körpers. Doch wehe, die Zufuhr überschreitet den Bedarf. Dann werden sie zu Fett umgebaut und gespeichert. Der Bauchspeck lässt grüßen. Ihn wieder loszuwerden ist Schwerstarbeit, weil der Körper sehr strapaziert werden muss, um das gespeicherte Fett zu verwerten.

Als Schlüssel zum Abspecken gilt deshalb der Zuckerverzicht. »Wer abnehmen möchte, sollte zuerst bei den Kohlenhydraten einsparen«, sagt Andreas Pfeiffer von der Medizinischen Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselmedizin der Berliner Charité, »anschließend kann man bei den Fetten ansetzen.« Eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Käse oder Eier sollten gar nicht reduziert werden, rät der Gelehrte, sonst würden schnell Muskeln abgebaut.

Entsprechend empfehlen viele Experten die sogenannte Low-Carb-Diät, bei der Zucker in jeder Form reduziert wird, also neben Softdrinks und Süßigkeiten auch Früchte vermieden werden und Kartoffeln, Nudeln und Brot deutlich verringert. »Die Datenlage ist relativ eindeutig: Mit einer Low-Carb-Diät über ein halbes Jahr nimmt man recht gesund ab«, sagt Pfeiffer.

Die Industrie ist erfinderisch dabei, den Low-Carb-Trend zu bedie-

**VERSUCHUNG** Ich wünschte, ich wüsste den Trigger – dann könnte ich ihm aus dem Weg gehen. Es fühlt sich an wie ein drohendes Unheil, ein sich ankündigender schwerer Sturm. Ich weiß, dass er kommt. Näher. Immer näher. Unmöglich ...



Katharina Bauer



### Im Kokon ...

... heißt Katharina Bauers Fotoserie. In ihren Arbeiten will die 1984 in Starnberg geborene Fotografin die Geschichten hinter den von ihr porträtierten Menschen und deren soziale und psychische Herausforderungen sichtbar machen. »Therapeutische Fotografie« nennt Bauer das. Ihre Kunst lasse sich auch als »Bewältigungsinstrument« nutzen. Die Texte zu den Fotos hat Susanne Ehrhardt geschrieben, die hier Porträtierte.

**RAUSCH** ... ihm zu entkommen, so sehr ich auch möchte. Dann die Unruhe. Ich konzentriere mich auf anderes, was auch immer – scheißegal. Aber meine Gedanken wandern in die Küche – und meine Füße auch. Einmal. Zweimal. Dreimal. Kühlschrank auf und zu. Der Griff ins Süßkramregal. Ich widerstehe. Einmal. Zweimal. Dreimal. Dann nicht mehr. Ich gebe auf. Ich weiß, dass ich mich hassen werde – ich tu's ja jetzt schon. Scheißegal. Schließlich liegt der Müllberg vor mir; schonungslos. Erbarmungslos. Wieder unmöglich, ihm – der Wahrheit – zu entkommen. Ich sehe genau, was, wie viel ich...

nen. Für viele kohlenhydratreiche Lebensmittel gibt es mittlerweile Ersatzprodukte. Im Nudelregal etwa finden sich auch Pasta aus Zutatensubstituten wie Erbsen, Linsen oder Bohnen.

Noch gewinnbringender wird es, einfach ganze Mahlzeiten zu ersetzen. Die Anbieter sogenannter Formula-Diäten versprechen ein Rundumsorglos-Paket. Bei einem Besuch in einem Drogeriemarkt in Hamburg offenbart sich die Fülle der Angebote. Ein ganzer Regalgang ist dort für das Thema »Abnehmen und Sport« reserviert. In langen Reihen stehen große, bunte Dosen mit Pulvernahrung.

»Gewichtsreduktion/-kontrolle« steht etwa auf einem »Slim Shake« mit »Rote Beeren-Joghurt-Geschmack«. Daneben reihen sich die Produkte des Anbieters Almased auf: »... einfach weil es funktioniert«, heißt es auf der Packung. Mit Öl und Wasser angerührt, soll ein Shake zwei der drei täglichen Mahlzeiten ersetzen, empfiehlt Almased.

Kann Abnehmen tatsächlich so einfach sein? Experten sind skeptisch. »Formula-Diäten sollen für eine kalorienarme Ernährungsweise sorgen«, sagt Ernährungsmediziner Bischoff. Das sei vom Grundprinzip her in Ordnung. Doch die meisten der Produkte würden immer noch zu viel Zucker enthalten. 28,4 Gramm finden sich etwa in 100 Gramm Almased mit »Mandel-Vanille-Geschmack«.

Den Herstellern geht es um den Geschmack. Dass dabei ausgerechnet auf Süße gesetzt werde, weise aber in die falsche Richtung, sagt Bischoff: »Die allermeisten Menschen haben sich sehr an die industrielle Süße gewöhnt.« Gerade während des Abnehmens sollte diese Fehlleitung des Geschmacks jedoch nicht noch weiter unterstützt werden.

»Einfach mal in den Drogeriemarkt gehen, ein Pulver kaufen, damit zwei Hauptmahlzeiten ersetzen und dann mal schauen, wie sich das Gewicht so entwickelt – das ist der falsche Weg«, sagt Bischoff. Zwar könne man mit einer Formula-Diät abnehmen. Danach könnten die Industrieprodukte allerdings schnell zur Falle werden. »Damit man nach einer solchen Diät das niedrigere Gewicht halten kann, braucht es immer eine Änderung des Lebensstils oder zumindest der Ernährungsgewohnheiten«, sagt der Forscher, »dabei lassen die Hersteller die Menschen meist vollständig im Stich.«

Jede Diät benötige realistische Ziele und einen vernünftigen Zeitrahmen, sagt Bischoff. Auch dafür gibt es Empfehlungen. Studien zeigen,

dass länger andauernde Diäten, bei denen die Energiezufuhr nur etwas verringert wird, häufiger abgebrochen werden. »Für die meisten Menschen scheint das Prinzip ›kurz und schmerzvoll‹ eher zum Erfolg zu führen.«

Nur rund 800 bis 1200 Kalorien täglich werden bei den sogenannten Low-Calorie-Diäten empfohlen, etwa ein Drittel des Normalverbrauchs. Es sei sehr herausfordernd, eine solche Diät ausreichend lange durchzuhalten, sagt Bischoff. »Jede Diät ist erst einmal ungesund. Sie geht, wenn sie wirklich wirksam ist, ja mit einem erheblichen Energiemangel einher, der Körper bekommt weniger, als er braucht; auf lange Sicht würde er das nicht durchhalten.«

Abnehmen, wieder zunehmen, dann den nächsten Versuch starten, um das Idealgewicht zu erreichen: Der Jo-Jo-Effekt ist gefürchtet. Viele Menschen mit Übergewicht befinden sich über Jahre in einer Spirale von Diäten und hemmungslosem Essen. Der zweite Schritt einer erfolgreichen Gewichtsabnahme ist deshalb die Veränderung des Essverhaltens. Ernährungsberater können dabei helfen. Gut ausgebildet, sind sie in der Lage, sehr individuelle Vorgaben für den Speiseplan zu machen. Und das ist entscheidend.

»Jeder hat eigene Ernährungsgewohnheiten und ein eigenes Ge-

## Viele Menschen mit Übergewicht befinden sich über Jahre in einer Spirale von Diäten und hemmungslosem Essen.

fühl von Hunger und Sattsein«, sagt Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke. Nicht immer bedeute Essensumstellung Verzicht. »Die Freude am Essen sollte immer auch tragender Bestandteil einer Beratung sein«, sagt sie. Es gelte, nach Elementen des täglichen Speiseplans zu suchen, die ohne großes Bedauern umgestellt werden können.

Häufig hilft es beispielsweise schon, einzelne schlechte Angewohnheiten abzulegen. Beispiel Getränke: »Fruchtsäfte, Energy-Drinks und Softdrinks wie Cola enthalten sehr viel Zucker, der dem Körper beim Trinken viel zu schnell zugeführt wird«, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Manuela Rist vom Max-Rubner-Institut in Karlsruhe. Essen sollte einen gewissen Aufwand erfordern, »sonst stellt sich das Sättigungsgefühl zu spät ein«.

Nach einem Glas Apfelsaft fühlt man sich weniger satt, als wenn man einen Apfel gegessen hat. »Das liegt unter anderem daran, dass Kauen und die damit verbundene Zeitdauer zur Sättigung beiträgt«, so Rist.

Ein weiteres verbreitetes Problem: Snacks. »Wenn sich jeder beim Essen auf drei Hauptmahlzeiten beschränken würde, hätten wir wohl deutlich weniger Übergewichtige«, sagt Rist. Um sich wieder an einen gesunden Rhythmus zu gewöhnen, könne etwa das sogenannte 16:8-Intervallfasten hilfreich sein, bei dem nach 8 Stunden Normalität 16 Stunden lang nichts gegessen werde. Die Hoffnung: Wer seine Nahrungsaufnahme zeitlich eingrenzt, isst insgesamt weniger.

Keine süßen Drinks mehr, keine Snacks, dazu Intervallfasten – schon mit diesem einfachen Diätplan könnten viele Menschen abnehmen. Das Problem: Mit solchen Ratschlägen lässt sich kaum Geld verdienen. Die Industrie bietet deshalb neben den Formula-Diäten Nahrungsergänzungsmittel an, die das Abnehmen erleichtern sollen. Das Konzept der Mittel ist jedoch undurchsichtig, eine Zulassung nicht erforderlich.

»Jeder kann eine Tablette auf den Markt bringen und als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnen«, sagt Kerstin Dieter, Rechtsanwältin für Lebensmittel-, Marken- und Wettbewerbsrecht in Hamburg. Weil man keinen Wirknachweis erbringen müsse, dürfe man zwar kein Wirkversprechen machen. Gewisse, durch eine EU-Verordnung geregelte Aussagen seien jedoch erlaubt. »Glucosamin kann dazu beitragen, das Körpergewicht während einer kalorienarmen

**NIEDERLAGE ... in mich hineingetan habe. Wahrgenommen habe ich es nicht. Geschmeckt habe ich es nicht. Aber die Wahrheit liegt vor mir. Unüberschaubar. Verloren. Wieder einmal. Das Ziel könnte auf der anderen Seite des Universums liegen, unerreichbar. Der Bauch ist zum Platzen gespannt, tut weh. Ich will es ungeschehen machen – und gehe kotzen.**



Katharina Bauer



Ernährung zu reduzieren« ist eine solche Aussage, die sich zum Beispiel auf den »Appetite reducer«-Kapseln mit diesem Stoff finden.

Reicht das nicht schon, um die Kunden zu verführen? Es sei möglich, die Sache vor Gericht auszufechten, sagt Dieter: »Die Konkurrenten verklagen sich immer wieder gegenseitig, auch die EU-Behörden versuchen, mit Verfahren klare Grenzen zu ziehen«, sagt die Juristin. »Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln bewegen sich hier häufig in einer Grauzone und testen Grenzen aus.«

Auch die Medizinbranche lockt die Fettleibigen mit immer neuen Angeboten. Hoch im Kurs steht derzeit etwa die Analyse des Mikrobioms, jener Milliarden von Bakterien, Viren und Pilzen, die den Darm besiedeln und bei der Verdauung helfen. Das Versprechen der Darmflora-Untersuchung, für die eine Stuhlprobe genommen wird: Man könne die Ernährung individuell an die Helferlein anpassen, um fortan besonders effizient und gesund abzunehmen.

Die Realität sieht jedoch anders aus: »Eine Stuhlprobe ist nur eine Momentaufnahme, anhand derer sich die exakte Zusammensetzung des Mikrobioms kaum bestimmen lässt«, sagt Ernährungsforscherin Klaus. Und selbst wenn das eigene Mikrobiom bekannt sei, helfe es wenig: »Wir können noch gar nicht sicher sagen, welche Ernährung zu welchem Mikrobiom passt«, sagt sie.

Auch der Wirkstoff Semaglutid, der einmal wöchentlich gespritzt wird, macht seit verganginem Jahr Furore: Die verschreibungspflichtige Substanz zügelt den Appetit. Studien zeigen, dass Patienten, die Semaglutid spritzen, bis zu 15 Prozent ihres Gewichts verlieren können. Allerdings wirkt das Medikament vor allem bei starkem Übergewicht. Vieles deutet zudem darauf hin, dass es ein Leben lang eingenommen werden muss. Welche Nebenwirkungen eine lebenslange Einnahme hat, lässt sich bislang nicht sicher sagen.

Langsam gewinnt der Königsweg zum Abspecken Konturen: Weniger Energie zuführen, mehr Energie verbrauchen – das ist zentral. Letzteres gelingt durch regelmäßige Bewegung, die alle Mediziner und Ernährungswissenschaftler empfehlen. Vor allem um nach einer Diät das neue Gewicht zu halten, ist Sport wichtig. Die Ernährung spielt allerdings eine deutlich wichtigere Rolle. Eine Diät, etwa mit Formula-Pulver, kann ein Startpunkt sein, aber keine Dauerlösung.



Katharina Bauer

**EPILOG** Diese Fotos zu machen ist für mich anstrengend. Noch viel anstrengender ist es, sie anzusehen. Bin das wirklich ich? Das ist ja viel, viel schlimmer, als ich dachte. Wie hat es so weit kommen können? Was ist mit mir passiert? Ich bin nicht vorbereitet, immer noch nicht. Ich habe Angst, mich zu verlieren, den Rückweg nicht zu finden, endgültig den Halt zu verlieren. Ich bemerke, dass ich heule, mal wieder. Ja, das bin ich.

Entscheidend ist vielmehr, das Ernährungsverhalten zu verändern. Dabei kann auch die Psychologie helfen. Forscher um Rita Coelho do Vale von der School of Business and Economics in Lissabon ließen Probanden für ein Experiment darben. Die Hälfte der Teilnehmer wurde dauerhaft auf Diät gesetzt. Die andere Hälfte dagegen durfte bei gleicher Kalorienzahl einen Tag in der Woche essen, was und so viel sie wollte. Nach zwei Wochen hatten beide Gruppen ähnlich viel Gewicht verloren – aber diejenigen, die einmal wöchentlich schlemmen durften, waren motivierter, die Diät fortzusetzen.

Wer beim Verfolgen von Zielen »hedonistische Momente« einplane, in denen es »gut ist, schlecht zu sein«, steigere die Chance, diese Ziele zu erreichen und Vorsätze aufrechtzuerhalten, berichten die Forscher.

Vielleicht hilft es auch, eine Weisheit aus dem Fernen Osten zu verinnerlichen. »Hara Hachi Bu« – das ist japanisch und bedeutet so viel wie »den Magen nur zu 80 Prozent füllen«. Praktisch bedeutet das: Jeder

sollte nur so lange essen, bis der Hunger gestillt ist, dann aber aufhören – selbst wenn noch Appetit da ist.

Auf der japanischen Inselgruppe Okinawa gilt die konfuzianische Regel als Anleitung für eine gesunde Ernährung. Um das Hara Hachi Bu anwenden zu können, hilft es, zu verstehen, wie das Sättigungsgefühl funktioniert. Es setzt erst nach etwa 20 bis 30 Minuten ein. Im Umkehrschluss bedeutet das: Wer langsamer isst, merkt weit besser, wann sich die Sättigung einstellt, und kann dann mit dem Essen aufhören.

»Der okinawanische Weg ist, alle Dinge in Maßen zu tun«, sagt der US-Bestsellerautor Dan Buettner, der das Leben der Menschen von Okinawa selbst studiert hat, »üben Sie beim Essen Achtsamkeit, indem Sie auf Ihren Körper hören.«

Maßzuhalten trägt dabei nicht nur zum täglichen Wohlbefinden bei. Auf Okinawa kommen auf 100.000 Einwohner mehr als 60 Menschen, die über 100 Jahre alt sind – mindestens dreimal so viele wie in Deutschland. Christian Heinrich



**Firmenchef  
Andreassen,  
Baby-Lachse**

Rune Nilsen / Salten Smolt

# Die Präzisionszüchter

**AQUAKULTUR** Mit Hightechmethoden wollen norwegische Lachsfarmen den Bedarf nach dem Edelfisch decken, ohne die Umwelt zu ruinieren. Besuch in einer der modernsten Aufzuchtanlagen der Welt.

**P**lötzlich gibt es einen Alarm. In Tank Nummer zwei fällt die Sauerstoffsättigung unter 85 Prozent. Sinkt sie weiter, werden binnen weniger Minuten Tausende Fische sterben. Doch das System reagiert sofort und aktiviert Pumpen, die Sauerstoff in das Becken pusten.

Fast ein wenig gelangweilt überwachen eine Biologin und ein Techniker auf ihrem Monitor, wie der Wert wieder in den grünen Bereich wandert. Ihr Kontrollraum erinnert an die Steuerzentrale eines Kraftwerks. Sie müssen lediglich eingreifen, wenn die Anlage versagt. Auch andere wichtige Parameter wie die Wassertemperatur oder der pH-Wert werden automatisch hoch- und runtergeregelt.

Nur bei der optimalen Dosierung des Futters muss der Mensch noch ein wenig nachhelfen. Zweimal am Tag testet ein Mitarbeiter, wie die Lachse

reagieren, wenn man Futterkrümel ins Becken streut. Zeigen die Fische zu wenig Gier, wird die Fütterungsmaschine eine Stufe kleiner gestellt – klassische Handarbeit.

»Überfütterung ist Geldverschwendung und schlecht für die Wasserqualität«, sagt Børge Andreassen, der CEO der Betreiberfirma Salten Smolt, ein smarterer Manager mit Hochschulabschluss in Aquakultur. Glaubt man seinen Worten, ist die Anlage fast so etwas wie eine Wellnessoase: »Wir wollen, dass sich die Fische genauso wohlfühlen wie die Menschen, die hier arbeiten.« Seine Leute leben deshalb wie in einem Hotel, zu dem auch ein Fitnessraum gehört.

Willkommen in Breivik in Nordnorwegen. In dem 50-Seelen-Dorf jenseits des Polarkreises, wo im Sommer die Sonne nicht untergeht und im Winter die Nacht nicht endet, be-

## BEGEHRTER FISCH

Weltweite Produktion von Atlantischem Lachs, in Tonnen



Quellen: FAO, Marine Fisheries Review

findet sich auf der Größe eines Fußballfeldes eine der modernsten Lachsaufzuchtstationen der Welt.

Mit Hightechanlagen wie der in Breivik versuchen norwegische Firmen, den wachsenden Bedarf nach dem Edelfisch zu decken, ohne dabei die Umwelt zu ruinieren. Pioniere wie Andreassen glauben, dass nachhaltige Lachszucht vor allem eine Frage der Technik ist. So sei es inzwischen gelungen, die meisten Übel zu vermeiden, für die Fischfarmen bislang berüchtigt waren – etwa ein zu hoher Wasserverbrauch oder der unheimliche Einsatz von Antibiotika.

In den fensterlosen Hallen von Salten Smolt, das zum Firmenimperium Salten Aqua gehört, werden die Jungtiere gleichsam unter Laborbedingungen aufgezogen. Moderne Technik sorgt dafür, dass die Lachse in den kreisrunden Süßwasserbecken die

kritische Phase als Jungtiere überstehen. Wie ihre Artgenossen in der Natur benötigen sie mehrfach wechselnde Lebensbedingungen, damit sie sich von Süßwasserfischen in Salzwasserfische verwandeln können – ein biologisches Kunststück, das nur wenige Flossentiere beherrschen.

In freier Wildbahn kommen Lachse in einem Flussbett zur Welt, wo die Muttertiere den Laich abgelegt haben. In den ersten Monaten nach ihrer Geburt sind die Tiere stark gefährdet, sie werden gefressen oder verhungern, sie sterben an Erschöpfung oder Krankheiten, eine harte Auslese findet statt. »In der Natur überleben nur wenige Junglachse«, sagt Andreassen, »bei uns sterben nur wenige.«

Und das liegt nicht allein daran, dass es in den Becken keine Fressfeinde gibt. Auch sonst unternehmen die Fischzüchter alles, um ein zu frühes Ableben ihrer Zöglinge zu verhindern. So herrschen hier strengere Hygienevorschriften als in einem Krankenhaus.

Wer eine Halle mit Zuchtanks betreten will, muss vorher seine Kleidung wechseln und die Hände desinfizieren. Es sollen nur ja keine Krankheitskeime eingeschleppt werden. Die wenigen toten Tiere werden kontinuierlich herausgefischt aus den Becken.

Die Lachsaufzucht beginnt jedes Mal mit befruchteten Eiern, die von der Tochterfirma Benchmark Genetics geliefert werden. In lichtlosen Plastikwannen kommen die Baby-lachse zur Welt – was sie nicht stört, solange das Wasser schön kühl ist, möglichst um die sechs Grad Celsius. In einem unscheinbaren Lagerraum wuseln die rötlich schimmernden Tiere herum, 20.000 Exemplare in jeder Box, zwei Millionen Lachse insgesamt.

Mit einem Plexiglasschlauch fischt Andreassen ein paar der Minilachse heraus, die sich noch von ihrem orangefarbenen Dottersack unter dem Bauch ernähren und aussehen wie Kinderspielzeuge. »Es ist ein langer Weg bis zur Schlachtung«, sagt der Manager. »Diese Exemplare könnten frühestens Weihnachten 2025 auf Ihrem Teller landen.«

Nach einem Monat kommen die Baby-lachse in die Süßwassertanks. Wie in einem echten Fluss schwimmen sie darin gegen eine künstliche Strömung an. Nach etwa einem Jahr beginnt in ihrem Körper jene faszinierende Metamorphose, die es ihnen ermöglicht, in Salzwasser zu überleben.

Wenn ihre Artgenossen in der Natur bereit sind für den großen Sprung, kämpfen sie plötzlich nicht mehr gegen die Stromschnellen an, sondern lassen sich aufs Meer hinaustreiben, bis nach Grönland, wo sie sich fett fressen.

Und dieser magische Moment eignet sich auch in den Becken. Irgendwann nach einigen Monaten schwimmen die Zucht-lachse nicht mehr gegen die Strömung, sondern mit ihr. »Wenn wir diese Verhaltensänderung beobachten, wissen wir, sie sind reif für das Salzwasser.« Nun kommen die Fische in die Tanks, die mit Wasser aus dem Fjord gefüllt sind.

Durch die ausgefeilte Steuerung von Licht und Temperatur werden die Junglachse schneller groß. Bereits nach etwa einem Jahr sind sie so weit, dass sie in die Netzkäfige gebracht werden können, die in dem Fjord treiben oder draußen im Meer. In der Natur dauert es mindestens doppelt so lange.

Rund acht Millionen Jungtiere liefert Salten Smolt jedes Jahr an drei Familienunternehmen am Skjerstad-Fjord, die das Salten-Aqua-Imperium einst gegründet haben. In deren Netzkäfigen wachsen die Tiere dann bis zur Schlachtreife heran. Am Ende

## »Überfütterung ist Geldverschwendung.«

**Børge Andreassen,  
Salten-Smolt-CEO**

### Impfstation bei Salten Smolt, Zucht-lachs:

»Die Anlage impft 20.000 Fische in der Stunde – kein Mensch wäre dazu in der Lage«

beläuft sich die Jahresproduktion allein in diesem Fjord auf 15.000 Tonnen Lachs. Weitere Unternehmen in der Region kümmern sich um den weltweiten Vertrieb. Alle zusammen bilden sie ein Firmenkonglomerat, das die gesamte Verwertungskette unter Kontrolle hält.

Die Fischzüchter bedienen einen wachsenden Weltmarkt. Um 50 Prozent ist die Lachsproduktion im vergangenen Jahrzehnt angestiegen. Die Deutschen allein konsumieren 136.000 Tonnen Lachs pro Jahr.

»Es ist eine erstaunliche Entwicklung, wenn man daran denkt, wie alles angefangen hat«, sagt Andreassen. In den Siebzigerjahren erteilte der norwegische Staat erste Lizenzen für Lachsfarmen, zunächst aber nur an Einzelpersonen. Die Fischer knüpften die Fangnetze ihrer Kutter zu einfachen Käfigen zusammen. Später durften auch Firmen in das Zuchtgeschäft einsteigen und den Fischern die Lizenzen abkaufen. Eine expandierende Industrie entstand, doch mit dem schnellen Wachstum kamen die Probleme.

Unter den Schwärmen in den vollgepferchten Netzkäfigen breiteten sich Infektionen aus, die Fische wurden zu Zehntausenden dahingerafft. Die Seuchen mussten daher mit Unmengen an Antibiotika bekämpft werden. Die Medikamentenflut ruinierte den Ruf der Branche. Längst ist es aber gelungen, die Krankheitswellen zu brechen – und zwar genauso, wie Seuchen auch beim Menschen besiegt werden: durch Impfung.

»Wir impfen die Tiere gegen sieben verschiedene Krankheiten«, erklärt Andreassen. »Dies ist der Schlüssel dafür, dass wir auf Antibiotika verzichten können.« Doch wie impft man innerhalb kürzester Zeit Hunderttausende zappelige Fische?

Nur ein Roboter schafft das mit der nötigen Präzision. Heute ist es so weit. Eine Pumpe spült die Tierschwärme aus dem Becken zur vollautomatischen Impfstation. Es herrscht ein Lärm wie in einer Fabrikhalle.

In einem Betäubungsbad erhalten die Jungfische eine Kurzzeitnarkose, die höchstens zwei Minuten anhält. Ein Förderband trägt die betäubten Tiere weiter zu einem Hochleistungsscanner, der jedes Exemplar sekundenschnell fotografisch vermisst. Denn die Impfung gelingt nur dann, wenn die Spritze an genau der richtigen Stelle in den Bauch eindringt; und die sitzt bei jedem Lachs anders.

Das Förderband platziert die Fische vor die Injektionsnadeln, ein



Olaf Stampf

Holger Hollemann / picture alliance / dpa



Arthur Widak / NurPhoto / Getty Images

kleiner Piks, mit einem Zisch schießt die Vakzine in den Leib, das war's.

Das Fließbandimpfen läuft in Rekordtempo ab. Jeder Fisch befindet sich nur 30 Sekunden außerhalb des Wassers. »Die Anlage impft 20.000 Fische in der Stunde«, sagt Andreasen stolz. »Kein Mensch wäre dazu in der Lage.«

Als es mit dem Impfen losging, hätten Mitarbeiter die Behandlung übernommen, berichtet der Lachsmanager. Doch die Menschen waren zu langsam, klagten bald über Rückenschmerzen; und am Ende eines Impftages ließ ihre Konzentration nach.

Die neueste Innovation sind Maschinen, die helfen, den Wasserverbrauch drastisch zu verringern. Bei Salten Smolt laufen riesige Reinigungsanlagen, die Futterreste und Kot herausfiltern. Weit mehr als 90 Prozent des Beckenwassers können inzwischen recycelt werden. »Recirculating Aquaculture System« (RAS) nennt sich die Technik, die inzwischen auch in anderen Zuchtanlagen zum Einsatz kommt.

Trotz dieser Filterrevolution verbrauchen die Tanks in Breivik noch immer 2000 Liter Frischwasser pro Minute – so viel wie eine deutsche Kleinstadt. Man kann sich leicht ausrechnen, wie viel Wasser ein Zuchtbetrieb ohne solche Filteranlagen verschlingt: Eine traditionelle Anlage benötigt 50.000 Liter, um ein Kilogramm Fisch zu produzieren, mit der RAS-Technik reichen wenige Hundert Liter.

Dennoch verursacht die Lachszucht noch immer Umweltschäden. Denn die geschlossenen Systeme kommen bislang fast ausschließlich bei der Aufzucht der Jungtiere zum Einsatz. Die älteren Lachse wachsen auch weiterhin meist in riesigen Netzkäfigen bis zur Schlachtreife heran, die in Fjorden oder auf dem Meer herumschwimmen. Das bringt Probleme mit sich.

So führt die Fütterung der darin lebenden Schwärme vor Ort häufig zu einer schädlichen Überdüngung. Und immer wieder kommt es durch Stürme oder Schiffskollisionen zur Beschädigung der Netze. Zu Tausenden entkommen dann Lachse und paaren sich mit wild lebenden Artgenossen. Weil die Zuchtlachse aber auf schneller Fleischvermehrung optimiert und weniger an die natürlichen Lebensbedingungen angepasst sind, entstehen dabei Nachkommen, die weniger widerstandsfähig sind – zum Schaden für die ganze Art.

Die Zukunft, darin sind sich die meisten Experten einig, gehört daher geschlossenen RAS-Farmen, in denen die Fische ihr Leben lang eingesperrt bleiben, von der befruchteten Eizelle bis zu Schlachtung. Das Unternehmen Atlantic Sapphire betreibt bereits eine derartige Anlage in der Nähe von Miami in Florida – in der kurz nach Inbetriebnahme eine halbe Million Fische starben, weil die Filter nicht richtig funktionierten.

Auch in Deutschland könnte bald eine erste Lachsfarm mit einer ge-

**Netzkäfige in Norwegen:**  
Schädliche Überdüngung

**Fischfarmen sind der am schnellsten wachsende Zweig der Nahrungsmittelindustrie.**

schlossenen Aquakulturanlage in Betrieb gehen. Für 100 Millionen Euro will die Firma Landlachs eine RAS-Anlage in Malchow in der Mecklenburger Seenplatte errichten, schon in drei Jahren könnte dort die Fischproduktion beginnen. Ursprünglich sollte die Anlage in Eberswalde nordöstlich von Berlin entstehen; doch das Projekt scheiterte am zu hohen Wasserverbrauch.

Der Fischereiökologe Ulfert Focken vom Thünen-Institut in Bremerhaven bezweifelt indes, dass es eine gute Idee ist, Lachsfarmen fernab vom Meer zu betreiben. »Die Fische vertragen keine Wärme, das Wasser muss deshalb an Land aufwendig gekühlt werden«, gibt Focken zu bedenken. »Solche geschlossenen Anlagen verbrauchen enorm viel Energie – vor allem, wenn sie in warmen Gegenden betrieben werden. Nachhaltig ist das nicht.«

Ökologisch und ökonomisch sinnvoller sei es, Lachsfarmen möglichst in der natürlichen Umgebung der Fische zu betreiben. Nicht ohne Grund, so Focken, sei Norwegen mit einer Jahresproduktion von 1,5 Millionen Tonnen zum Weltmarktführer der Lachsaquakultur geworden.

Der Standort für die RAS-Anlage von Salten Smolt am schroffen Skjerstad-Fjord ist entsprechend gut gewählt. Ein mächtiger Gebirgsbach spült kühles Süßwasser von den steilen Berghängen nach Breivik. Es hat ebenso die richtige Wohlfühltemperatur für Lachse wie das glasklare Salzwasser aus dem Fjord, der in den stärksten Gezeitenstrom der Welt mündet.

Am Ende bleibt die Erkenntnis, dass es die perfekte Lösung nicht gibt. Fischfarmen sind der am schnellsten wachsende Zweig der Nahrungsmittelindustrie – und die intensive Aquakultur ist eine Form der Massentierhaltung. Aber Fischställe zu betreiben ist allemal nachhaltiger, als weiter Wildlachse zu fangen.

Denn Lachse sind Raubfische, die sich von anderen Meeresbewohnern ernähren. Zu reinen Vegetariern wird man sie nicht machen können, aber bei den Käfigtieren konnte der Anteil von Fischöl und Fischmehl in der Nahrung zumindest drastisch reduziert werden.

»Bis zum Erreichen des Schlachtgewichts von einem Kilogramm hat ein Zuchtlachse etwa ein Kilogramm anderer Fische gefressen«, sagt Fischereiökologe Focken. »Ein Wildlachse hingegen vertilgt im Laufe seines Lebens zehnmals so viel.«

Olaf Stampf

# Duft nach Meer

**ERSATZPRODUKTE** Ein Berliner Start-up ersetzt Thunfisch durch ein Fabrikat aus Algen und Ackerbohne, um die Fischbestände zu schonen. Aber schmeckt das auch? Eine Verkostung.

**D**ie Sandwichpackungen kommen quietschbunt daher, wie ein Acryl-jogginganzug aus den Achtzigerjahren. Seit Oktober 2021 liegen sie in mehr als 4000 Aldi-Filialen Deutschlands.

»Stell dir vor, du könntest mit deinem Lieblingsessen Gutes t(h)un! Und zwar nicht nur für dich, sondern auch für unsere Umwelt«, so das Versprechen der Marke Bettafish.

Der Markt für Fischersatzprodukte wächst schnell und ist hart umkämpft, sowohl von Großkonzernen wie Nestlé oder Frosta als auch von etlichen Start-ups. In Deutschland trat neben Bettafish 2022 in Potsdam Numi Foods an, um mit Zutaten wie Algen unter anderem vegane Scampi herzustellen. Die Wiener Firma Revo Foods wiederum produziert ebensolchen Lachs – mithilfe von 3D-Druckern.

Die Fischersatzhändler versprechen guten Geschmack mit gutem Gewissen. Global gehen die Bestände vieler kommerziell verwertbarer Fischarten rasant zurück. Der Beifang von Arten, die aus Versehen in die Netze gehen, liegt schätzungsweise bei bis zu 30 Prozent. Für das Ökosystem Ozean ist der Raubzug der Trawlerflotten verheerend. Und auch die Fischzucht bedroht sensible Lebensräume.

**Imitate von Meerestieren** im Lebensmittellabor zu erschaffen erscheint da folgerichtig. Aber schmeckt das auch? Eine Verkostung bei Bettafish in Berlin soll Aufschluss geben. Die Laborküche der Firma liegt nicht weit entfernt vom Alexanderplatz. Draußen dröhnt der Berufsverkehr, drinnen duftet es nach Meer. Algen schwimmen in Glaszylindern, in der Versuchsküche brummen Kühlschränke und Backöfen, Mixgeräte und Abzugshauben.

»Eigentlich habe ich mich nie besonders für Fast Food interessiert«, sagt Jacob von Manteuffel, einer der Gründer des Start-ups, dessen Thunfischersatzprodukte seit 2021 in Form von Aufstrich, Salaten oder Pizzas in Super- und Drogeriemärkten vertreten sind. Die Produkte von Bettafish sollen nicht nur lecker sein, sondern auch die Welt retten, jedenfalls ein bisschen.

Thunfisch ist der beliebteste Speisefisch, rund fünf Millionen Tonnen werden weltweit pro Jahr aus den Meeren gezogen, doppelt so viel wie noch vor zehn Jahren. Zwar haben sich die Bestände von



Salat mit Thunfischersatz

vier stark befischten Arten in den vergangenen Jahren ein wenig erholt. Dennoch gelten drei der acht bekanntesten Thunfischarten als bedroht. An erster Stelle steht dabei der majestätische Südliche Blauflossen-Thunfisch, der im Jahr Tausende Kilometer zurücklegen und in Ausnahmefällen 130 Kilogramm wiegen kann.

»Thunfische stehen weit oben in der Nahrungskette, die Tiere haben im Nahrungsnetz eine ähnliche Rolle wie an Land die größten Raubkatzen wie Tiger oder Löwen«, sagt Manteuffel, »nun stellen Sie sich mal vor, wir würden Tigerfleisch tonnenweise in Dosen verkaufen. Genau so macht das der Mensch mit billigem Thunfisch.«

Dem Raubbau stellt Bettafish nun seine Innovation entgegen: veganen Thunfisch aus Meeresalgen. Der Niedergang der Fischbestände spiele den Fischersatzhändlern sogar in die Hände, sagt Manteuffel, denn mit steigenden Preisen würden die teureren Ersatzprodukte eher konkurrenzfähig.

Doch ist auch gesund, was Manteuffel als »Good Impact Food« anpreist? Die Herstellung vieler Fleisch- und Fischersatzprodukte erfordert aufwendige Industrieverfahren. Oft werden Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe zugesetzt. »Ultra Processed Food« heißen derlei Nahrungsmittel. Ernährungsexperten warnen vor übermäßigem Verzehr, weil unklar ist, wie sich solche Lebensmittel beispielsweise auf die Darmgesundheit auswirken.

Zum anderen geraten gerade Algen immer wieder ins Visier von Verbraucherschützern. Jod oder Schwermetalle können sich in ihnen anreichern. Bettafish lässt deshalb die Algen vor der Produktion umfassend testen. Immerhin: Während Pflanzen an Land oft mit teurem Mineraldünger gepöppelt werden, gedeiht die Meeresflora ohne solche Hilfe.

»Meeresalgen brauchen keine Ressourcen wie Ackerland, Süßwasser, Dünger oder Pestizide, und sie helfen den Ozeanen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen«, schwärmt Manteuffel. Rund zehn Tonnen Algen pro Jahr lässt die Firma verarbeiten. Die Meerespflanzen fürs Thunfischsurrogat werden vor der Küste Norwegens und Irlands angebaut, wo sie im Januar an langen Leinen ins Meer gehängt und im Frühsommer geerntet werden.

Wenn es nach Manteuffel geht, könnten die Sandwiches oder die veganen Fischimitate in der Dose eine neue Menschheits-epoche des großflächigen Algenanbaus in riesigen Plantagen im Meer einläuten. Allerdings ließe sich »bislang in Nordeuropa lediglich eine Handvoll Algen kultivieren«, sagt der Gründer. Ihr Anbau befindet sich »in einem frühen Pionierstadium – vergleichbar mit dem ersten Getreideanbau am Ende der Eiszeit«.

**Aber wie schmeckt er denn nun**, der Thunfischersatz aus der Berliner Innenstadt? Manteuffel reißt eine der kunterbunten Sandwichpackungen auf: »Probieren Sie mal!« Eine würzige Meeresnote strömt in die Nase, auf der Zunge entfaltet das Sandwich einen kräftigen Umami-Geschmack, wie ihn auch Pilze, Tomaten oder Sardellen haben, salzig, aber angenehm unauffällig. Tatsächlich: kaum unterscheidbar von echtem Thunfisch.

Sogar die Bissfestigkeit des Fischersatzprodukts erinnert an die zart-faserige Struktur des Originals. Der Trick: Ackerbohnen, angebaut von einer Bauernkooperative in Nordfrankreich, werden zu Proteinbrei verarbeitet und dann mit Hitze und Druck durch einen sogenannten Extruder gepresst, ein ähnlicher Prozess wie bei der Verwandlung von Teig in Spaghetti.

»Ein edles Thunfischsteak für den Grill bekommen wir noch nicht hin«, sagt Manteuffel, »aber für ein gutes Sandwich reicht es allemal.«

Hilmar Schmundt

# Mens sana in corpore insano

**ESSAY** Wie ich durch elektronische Selbstvermessung die »Gastrosophie« entdeckte – und was mein Abendessen mit der Rettung der Welt zu tun haben könnte. *Von Hilmar Schmundt*

**A**n einem Donnerstagnachmittag, auf dem Gipfel meiner humanistischen Bildung, stürzte ich ab in kulinarische Abgründe. Es war im Grundstudium, ich paukte an der Uni Freiburg für das große Latinum. Cicero; Seneca; mens sana in corpore sano: »Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper«.

Nach dem Lateinseminar schlenderten wir hinüber zur Mensa. Am Eingang sah ich ein Angebot, dem ich nicht widerstehen konnte: Paletten voller EPAs, Überlebensrationen der Bundeswehr. Jede Einzelpersonpackung ernährt einen Soldaten einen Tag lang: 3000 Kilokalorien für wenig Geld. Der Nachttisch bestand aus 125 Gramm Hartkeksen, auch Panzerplatten genannt. Ich kaufte einen ganzen Rucksack voller EPAs, nahrhafte Schläge in die Magenruhe, die mich durchs Wochenende bringen würden. Denn ich wollte mein Grundstudium so schnell wie möglich durchziehen. Essen war Zeitverschwendung. Mens sana in corpore sano – ein alter Studentenwitz übersetzt das als: Wer in die Mensa geht, braucht einen widerstandsfähigen Körper.

Was für ein vernunftbesoffener Wahnsinn, die Vorstellung, dass uns das Leibliche herunterzerrt in eine Gruft dumpfer Begierden: »Der Körper ist das Grab der Seele«, so der griechische Philosoph Platon vor rund 2500 Jahren: »Der Leib macht uns tausenderlei zu schaffen wegen der notwendigen Nahrung.«

Mein Studium zwischen Ablativ und EPA war Platonismus pur, geprägt vom Dualismus zwischen Geist und Materie, wie er weite Teile der westlichen Ideengeschichte durchzieht: das Ausspielen von Kopf gegen Bauch. Diese Denkfigur setzt sich beim französischen Mathematiker René Descartes fort: Cogito, ergo sum, formulierte er – ich denke, also bin ich.

Dabei führen doch alle Wege zum Bauch, und vom Bauch wiederum zum globalen Ganzen, findet der habilitierte Philosoph Harald Lemke. Für ihn steht die Frage nach dem guten Essen im Zentrum aller Weltenerkenntnis: »Essen ist ethisch zutiefst relevant, mit jedem Bissen übe ich Einfluss aus auf den Zustand der zukünftigen Weltgesellschaft und der Erde«, sagt er, zugeschaltet per Videokonferenz von seiner Finca auf dem Lande, wo er Mangos, Avocados, Pflaumen, Pfirsiche, Mandeln und Wein anbaut. Er lacht gern und isst gern. Seine Berufsbezeichnung: Gastrosoph – also ein Philosoph des guten Essens.

Man sollte sich den Grundgedanken aus seinem Buch »Szenarien der Ernährungswende« auf der Zunge zergehen lassen: kaum eine Menschheitsfrage, die sich nicht zumindest teilweise um Ernährung dreht – sei es Klimawandel, Plastikverschmutzung oder die Gesundheit der Gesundheitssysteme. Kaum etwas unterschei-

det Homo sapiens klarer von anderen Arten als die Fähigkeit zu kochen, zu backen und das Angerichtete gemeinsam zu verschmausen. Homo sapiens übrigens ließe sich nicht nur als »denkender Mensch« übersetzen, sondern auch als »schmeckender Mensch«. Ähnlich brachte es der französische Meisterdenker Lévi-Strauss 1961 auf den Punkt: »Es reicht nicht, dass ein Lebensmittel gut zu essen ist, es muss auch gut zu denken sein.« Nicht durch Zufall ist die kirchliche Kommunion eine symbolische Tischgesellschaft, mit Wein und Brot und Gemeinschaft.

Der Blick über den Tellerrand zeigt, dass mein privates Essen weitreichende Auswirkungen auf den Zustand des Planeten hat. Jeder Bissen beeinflusst mit, ob auf anderen Kontinenten vielleicht Urwälder gerodet oder Menschen in der Landwirtschaft ausgebeutet werden. Während rund eine Milliarde Menschen an schwerem Übergewicht leiden, sind doppelt so viele von Hunger bedroht. Das hat nichts mit Bodyshaming zu tun – jeder Mensch soll so aussehen, wie er und sie sich wohlfühlt. Aber viele leiden unter ihrer Fehlernährung, und die Folgekosten sind von der Größenordnung her mit Pandemien wie Covid vergleichbar.

Wie also kann es sein, dass Ernährungsfragen nicht im Zentrum der Allgemeinbildung stehen, sondern als Privatsache gelten? Ist Nahrung nicht so fundamental wie Mathe, Englisch oder Physik? Die Weltgesellschaft leidet an Ernährungsamnesie.

Der Effekt dieser selbst verschuldeten Un-Mündigkeit: Alle paar Jahre verstrahlen irrsinnige Diätmoden die Hirne und Bäuche, wie etwa Atkins, Frutarismus, und nicht zu vergessen den Kokovorismus, dessen Anhänger einst in der Kaiserzeit nur Kokosnüsse essen wollten, sonst nichts. »Die reine Kokosdiät macht unsterblich und vereint mit Gott«, predigte der Gründer. Kurz darauf war er tot.

Ich selbst hatte zunächst eher Glück. In den Sommerferien sammelten wir mit meinen Eltern Pilze, verspeisten Blaubeeren vom Strauch, tranken Kuhmilch direkt nach dem Melken, warm und mit Fettplocken und duftend nach Stallaroma. Doch mit zunehmender Bildung ging es bergab mit meinen Essgewohnheiten. Mensa, Miracoli-Spaghetti mit Tütensauce und abends gebratener Camembert – ohne Beilage, dafür aber mit klebrigsüßer Cranberrysoße.

Nach meinem Magisterabschluss verwehrte mein Gaumen endgültig. Stress, Überstunden, Fast Food im Stehen und am Schreibtisch. Im Büro fiel ich nachmittags oft ins »Essenskoma«. Mein Gegenmittel: Kuchen und Cola. Was ich nicht wusste: Mit dem Zuckerschok löste ich eine Insulinreaktion aus, die meinen Blutzucker noch weiter in die Tiefe trieb – ein Teufelskreis, der für wohl Milliarden von Menschen zu Übergewicht und Diabetes führt. Aber der studierte Wissenschaftler hatte davon keinen Schimmer, zum Leidwesen seines Körpers: Mens sana in corpore insano.

Was gutes Essen ist, lernte ich auf die harte Tour, mit Umweg über Elektronik und Askese: als ich mit dem Marathontraining begann (wie viele Männer in einer Midlife-Crisis).

Mein Küchenmeister war der Mann mit dem Hammer. So nennen Läufer den Leistungseinbruch, oft gegen Ende des Rennens. Ich überwachte mein Lauftempo mit dem GPS in meinem Handy. Diesen Datenfimmel habe ich vielleicht von meinem Vater, gelernter Ingenieur, später Mathe- und Physiklehrer, ein Selberrmacher, der den Dingen gern auf den Grund ging. Gern sinnierte er nächtelang über platonische

**Schmundt, 56,** ist Wissenschaftsredakteur. Sein Karrierehighlight: ein Bungee-Sprung mit EEG-Messung.



Hilmar Schmundt



Maren Amin / DER SPIEGEL

»Es reicht nicht, dass ein Lebensmittel gut zu essen ist, es muss auch gut zu denken sein.«

Claude Lévi-Strauss,  
Ethnologe

Körper wie das Dodekaeder nach. Aber zuvor schrotete er abends mit einer kleinen Handmühle eine Schale Körner zu grobem Schrot fürs Frühstück, wie es schon römische Legionäre abends im Zelt auf ihren Feldzügen durch Germanien getan hatten.

Trotz Selbstvermesser-Hightech rannte ich immer wieder gegen eine unsichtbare Wand: Plötzlich fröstelte mich und meine Seele verfinsterte sich. War ich krank? Nein, mein Körper hatte einfach die Reserven an Muskeltreibstoff (Glykogen) aufgebraucht und stellte auf die Verbrennung von Fett um – ein bisschen so, als könnten Rennwagen von Benzin auf Birken-scheite umschalten. Genial!

**W**enn du schnell sein willst, musst du langsamer trainieren«, verriet mir Phil Maffetone, ein legendärer Laufcoach, den ich in der Nähe von New York traf: »Auch ich habe einmal nach der Devise ›Viel bringt viel‹ angefangen.« Als Student hatte er hart trainiert, sein ständig entzündeter Körper magerte immer weiter ab, er geriet ins sogenannte Übertraining. Daraufhin zog er die Notbremse und entdeckte die Langsamkeit.

Auch ich schnallte mir einen Brustgurt zur Pulsmessung um und joggte fortan mehr im aeroben Bereich, Laufen ohne Schnaufen. Die unerträgliche Langsamkeit fällt nicht leicht, ein 50-Jähriger soll mit einem Puls von 130 dahinschleichen – kaum auszuhalten. Doch nach etwa einem halben Jahr hatte ich mich halbwegs umgestellt und begrüßte das Männchen mit dem Hammer fast wie einen alten Kumpel.

Auf der Suche nach weiteren Sporternährungstipps verschlang ich das Buch »Nimmersatt« des Harvard-Mediziners David Ludwig. Der rät dazu, viel Gemüse

und wenig Kohlenhydrate zu essen. Brot, Pasta, Zucker verschwanden zeitweilig von meinem Speiseplan. Dafür buk ich die Rezepte seiner Frau Dawn nach, einer Köchin: Muffins zum Beispiel, bei denen ich das Weizenmehl durch Bohnen ersetzte. Köstlich, ich schwör's! Durch die Ludwigs lernte ich: Fett macht nicht fett, zumindest nicht, wenn es um das leckere, kalt gepresste Olivenöl geht (im Gegensatz zum langkettigen Frittentfett). Auch anderen war das neu, das zeigten mir erstaunte Leserbriefe: als würde man mit 40 Jahren durch Zufall erfahren, dass sich die Sonne nicht um die Erde dreht.

Als Selbstvermesser vermesse ich vor allem mein Unwissen. Wochenlang lief ich mit einem Muskelzucker-Messchip herum, dessen Filament ich mir in den Oberarm injiziert hatte. Auf dem Handy verfolgte ich meine Blutzuckerwerte. Für mich als Hobbyläufer kam das spannendste Erlebnis am Abend vor dem Boston-Marathon. Ich hatte einen Teller Pasta verspeist. Meine Zuckerwerte gingen durch die Decke, ein »Essens-koma« deutete sich an. Ich machte ein paar Schritte, schon war alles paletti, wie von Zauberhand. Wieder was gelernt.

All das mag wie private Nabelschau wirken. Doch der Gastrosoph Harald Lemke widerspricht: Gerade diese Nahsicht könne paradoxerweise den Blick auf das globale Nahrungsnetz weiten, sagt er.

Warum also werden die Wunder der Ernährung nicht an jeder Schule vermittelt, als grundlegendes Querschnittfach zwischen Biologie und Sport, Geschichte und Philosophie? Gibt es Rezepte zur Linderung unserer Nahrungsamnesie\*?

Meine Schlemmerreise hat gerade erst begonnen. Mein Vater, der alte Platoniker, hatte am Sterbebett neben einer Bibel auch ein überraschendes Buch liegen: »Das Zweite Gehirn« des Mediziners Emeran Mayer. Der gebürtige Bayer, Spross einer Konditorenfamilie aus Traunstein, forscht an der University of California in Los Angeles. Er beschreibt die Vernetzung von Gehirn und Darm. Bakterien stellen im Bauch Botenstoffe wie Serotonin her, die zum Beispiel Depressionen lindern können. Diese Mikroben, die als sogenannte Kommensalen sozusagen mit am Tisch sitzen, vernetzen meine Seele mit dem großen Ganzen, mit Pflanzen, Tieren und dem Rest unseres schönen, geschundenen Planeten. »Billionen von Mikroorganismen helfen mir beim Denken«, schwärmte mein Vater mit schon schwacher Stimme. Gut eine Woche später starb er.

Seine Neugier lebt weiter. Derzeit erkunde ich mein »Zweites Gehirn«: Ich habe mein Mikrobiom untersuchen lassen. Nach einer Woche das Ergebnis: Die Artenvielfalt in meinem Darmbiotop ist armselig, sie liegt bei nur 22 Prozent des Wünschenswerten. Zur Abhilfe schlugen die Experten wunderbare Rezepte vor, um das Biotop in mir zu hegen wie einen Garten, mit frischen Kräutern, buntem Gemüse, würzigen Zwiebeln, frischen Äpfeln. Auch dabei: Weizenkleie. Fast wie ein kleiner Gruß aus der Küche meines Vaters.

Manchmal lenkt mich die datenfixierte Nabelschau ab vom Eigentlichen: einem gesunden, lustvollen Bauchgefühl. Als Gegenmittel verschmatzte ich dann mit Freunden meine Lieblingsgerichte: Gemüselasagne mit einer knusprigen Schicht Käse etwa, dazu Nero d'Avola aus Sizilien, rund und rot und gut zum Ökosystem in mir; oder zum Frühstück Joghurt mit Äpfeln, Nüssen und Blaubeeren. Manchmal sogar mit etwas Schrot dazu – als gastrosophische Verneigung vor einer Familientradition. ■

\* Schreiben Sie mir gern dazu, ich bin gespannt auf Ihre Meinung: hilmar.schmundt@spiegel.de



Marcus Gähm / DER SPIEGEL





## SOLANGE DER MAGEN MITMACHT

Festivals sind kulinarisch traditionell eine Herausforderung. Was essen, wenn im Hintergrund die Bässe wummern, wenn Alkohol den Kopf und Adrenalin den Körper malträtiert? Diese Jungs, Besucher des diesjährigen splash!-Festivals in Sachsen-Anhalt, sind Traditionalisten. Das Ambiente? Egal. Sitzmöbel? Wer braucht denn so was. Hauptsache, Fast Food – solange der Magen mitmacht. Doch auch auf Musikveranstaltungen wie dem splash! – laut Veranstalter »die größte Hip-Hop-Party des Landes« – wird nicht mehr nur Mist gegessen, berichtet Tobias Zwiebel vom Festivalveranstalter Goodlive. Unter den mächtigen Schaukelradbaggern auf der Halbinsel Ferropolis am Gremminer See gibt es längst auch Bowls mit Falafel, Halloumi, Frozen Quark, vegane Burritos und Burger, Handbrot, Käsespätzle und »Verwöner«, Döner mit veganer Füllung. »Das Angebot geht immer mehr in Richtung Streetfood«, sagt Zwiebel, »und an jedem Stand gibt es vegetarische und vegane Alternativen.« Mehr als 30.000 Menschen haben das splash! in diesem Jahr besucht. 80 Food-Stände und Bars standen bereit. »Früher waren die Sachen oft sehr fettig und ungesund«, sagt der Marketingchef, »heute ist Festivalessen so hochwertig wie Restaurantessen.« Zwiebel selbst kennt noch die Zeit, als die kalte Dose Ravioli vor dem eigenen Zelt reichen musste. Heute, sagt er, gingen viele Besucher lieber gleich zum Schlemmen auf das Gelände. »Die Leute nehmen Festivals inzwischen als Urlaub wahr, da gehört gutes Essen dazu«, sagt er. Dann reicht auch die Kraft für den »größten Dauer-Moshpit der Welt«, wie der Veranstalter wirbt: »Hier passiert die Magie, über die die deutsche Rap-Szene das ganze Jahr lang spricht.« Hoffentlich auch im Bauch. PHB

Im Durchschnitt **1,8 Liter Bier** trinkt jeder Besucher des splash!-Festivals. Da geht noch mehr: 5,1 Liter sind es beim Metal-Festival Wacken Open Air, rund 3,2 Liter bei den Zwillingssfestivals Rock am Ring und Rock im Park.



# » GIER BEKÄMPFEN! «

**LUXUSFASTEN** Seit 70 Jahren pilgern Sinnsucher und Schwergewichte zum Heilfasten in die edle Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee. Wie viel Luxus braucht man beim Fasten? Und wie hält man es acht Tage lang nur mit dünnen Süppchen aus? Ein Selbstversuch von *Fiona Ehlers*.

**E**in letztes Bier mit dem Fußvolk am See: Übergewichtige Kinder stopfen sich Pommes ins Gesicht, im Freibad gibt es Currywurst und Flutschfinger-Eis. Von dort mit dem Koffer den schmalen Pfad den Hügel hinauf. Einchecken in Deutschlands bekanntester Fastenklinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen am Bodensee. Eine gute Woche nichts Festes zu beißen haben, ein abstinentes Klosterleben führen und viel Geld dafür ausgeben. Warum mache ich das und warum hier?

Das Haus ist die Wiege des Heilfastens, gegründet von Otto Buchinger, der ab 1920 das Saft- und Suppenfasten prägte. Bis heute gilt Heilfasten als effektivste Methode für Sinnsucher und Schwergewichte. Mittlerweile gleicht Buchinger Wilhelmi – aus Imagegründen ist das Wort Klinik aus dem Firmenlogo gestrichen – einem Zauberberg de luxe mit atemberaubendem Wellnessbereich, einer »Reichenhochburg«, wie sie unten im Städtchen sagen. Für ein bis drei Wochen begnügen sich hier jährlich 4000 Fastende mit 300 Kilokalorien am Tag, betreut werden sie von einem Dutzend Ärztinnen und Ärzten und getröstet von der einzigartigen Lage hoch über der Uferpromenade von Überlingen mit Blick auf die Schweizer Alpen.

Die Gäste, hier nennt man sie Patienten, stapfen in weißen Bademänteln durch die kunstvoll bepflanzten Gartenterrassen, es gibt Sonnendecks und moderne Kunst in den Yogasälen. In ausgesuchter Freundlichkeit grüßt das Pflegepersonal auf Deutsch, Französisch und Englisch, Brunnen plätschern, knackige Fitnesstrainer bespaßen beliebte Wassergymnastinnen im beheizten 25-Meter-Pool.

Das Restaurant hat Architekt Matteo Thun gestaltet, Bianca Jagger war hier, Jodie Foster, Josef Ackermann, auch Queen Camillas Sohn, Künstler, CEOs, Scheichs aus Saudi-Arabien und Katar. Alles vom Feinsten also – nur auf dem Teller dampft zweimal täglich ein dünnes Süppchen. Braucht man Luxus zum Fasten? Und schaffe ich das überhaupt, acht Tage ausharren ohne einen festen Bissen?

Die Henkersmahlzeit am Entlassungstag gibt es im Restaurant, fünf Kartoffelchen mit Kürbisspalten, leicht verdaulich, kaum Salz. Auffällig viele internationale Gäste sitzen dort, in teure Seidenkleider gewickelt, fast jeder mit Handy, laut ist es, gar nicht klösterlich. Neben mir sitzt ein Londoner Investmentbanker mit Knopf im Ohr, er ruft: »Buy



**Fastensuppe bei Buchinger Wilhelmi:** Schmeckt, als hätte das Gemüse neben dem Kochtopf gelegen

it, come on, muss man denn alles selbst machen?» Vor dem Balkon in meiner Suite liegt glatt wie ein Seidentuch der Bodensee. Bevor ich in traumlosen Schlaf falle, starre ich ihn an, wie so oft in den nächsten Tagen – auf der Suche nach Trost und Erbauung.

Die Fastenärztin bittet zur Aufnahmeuntersuchung: Die Problemzonen erkennt sie sofort. »Aha, Sie sind der Bauchfetttyp«, sagt sie und drückt mir ein Maßband zwischen Hüfte und unteren Rippenbogen. Roter Bereich, »Stop Risk!«, steht auf dem Maßband, Ja, ich gebe es zu: Ich bin ein Genussmensch, esse viel und trinke gern, meine Vorfahren väterlicherseits waren Schnapsbrenner (»Der große Klare aus dem Norden«). Am Tag vor der Ankunft am Bodensee wendete ich noch Steaks auf einer Grillparty mit Kollegen.

Ansonsten führe ich ein Leben mit Kleinkind und anspruchsvollem Job, stehe mitten im Leben und oft unter Druck. So ein Alltag rächt sich irgendwann, der Laborbefund ist eindeutig: schwankender Blutdruck, zu hohes Cholesterin, Übergewicht. Und sonst so? Müde, schlapp, aus der Form. Oft fühle ich mich wie ein Brummkreisel, will raus aus meinem Gedankenkarussell, sehne mich nach Auszeit. »Bald stellt sich Ihr Körper auf Reparatur um«, sagt die Ärztin. »Wir nehmen ihm etwas weg, füttern Sie ihn mit Schlaf, Natur und Büchern!«

Kein Fasten gelingt ohne Glaubersalz, dem altbewährten Abführmittel. Hier trägt es Schwester Anna herein auf einem silbernen Tablett, 30 Gramm in einem Glas Wasser auf-

gelöst. Mit Himbeersirup lässt es sich hinunterwürgen, danach Pfefferminztee. Dabei mache ich mir nichts aus Tee. Kaffee ist es, was mir am meisten fehlen wird die kommenden Tage.

Bei früheren Fastenkuren habe ich gelernt, dass es ohne Abführen und regelmäßige Einläufe nicht funktioniert: Nur wenn Magen und Darm vollständig geleert sind, wie lahmegelegt, verspürt der Körper keinen Hunger mehr. Nach wenigen Tagen ernährt er sich aus sich selbst heraus, ist so gut wie autark.

Die nächsten zwei Stunden bringe ich auf der marmorgefliesenen Toilette; wie zum Trost ist sie hübsch anzusehen. Alles muss raus. Anflüge von Selbstzweifeln überkommen mich, was bloß mache ich hier?

Da ich nicht einkaufen, kochen, essen muss, habe ich plötzlich viel Zeit. Des Nachts starre ich auf den See, schwarz und still liegt er vor mir. Oder ich blättere im Buch des Mannes, auf dessen Spuren hier die Welt zu Gast ist: Otto Buchinger, geboren 1878, Schmiss auf der Wange, 16 Jahre lang diente er als Militärarzt bei der Kaiserlichen Marine. Auch Buchinger war ein Genussmensch, weit gereist über die Weltmeere, er trank, rauchte, lag auf Schiffen vor Qingdao oder Kalkutta. Feierte in Bangkok mit dem König von Siam. Musste miterleben, wie »Verfressenheit und zu wenig Bewegung« ihm und seinen Kameraden zusetzte und der Trinkzwang zu »Vermassung und Versimpelung« führte.

Buchinger selbst erkrankte 1917, schweres rheumatisches Fieber nach einer verschleppten Mandelentzündung. Als Vollinvalide wurde er aus der Marine entlassen, ging an Krücken, war pleite und »verzweifelt«. Bis man ihm zur Fastenkur bei dem Freiburger Arzt Gustav Riedlin riet, die ihm das Leben rettete: »Als ich am 19. Tag das Fasten beenden musste, war ich schwach, mager, aber ich konnte alle Gelenke bewegen wie ein gesunder Rekrut.«

Buchingers selbst verordnete Rezeptur lautete: »Gier bekämpfen! Kein Fleisch genießen! Nur reine Suppen! Alkohol-, Nikotin- und Kaffeeenthaltung! Nagt der Hunger: dann etwas Obst. Einmal täglich Dauerlauf! Gute Bücher lesen, große Gedanken, Andacht!«

Nach seiner Genesung eröffnete Buchinger eine erste Fastenklinik, nach dem Zweiten Weltkrieg zog er an den Bodensee. Er lebte, was er lehrte, fastete jeden zweiten Monat sechs Tage lang bis ins hohe Alter, dazu Wanderungen mit Rauhaardackel Max. Dank Buchingers Schwä-

**»Fasten in einer Blase – so etwas geht heute nicht mehr.«**



**Klinikchef Wilhelmi**

che für Kuchen und Eis, war sein Zustand jedoch oft wieder der alte.

Meine erste Fastensuppe bekomme ich am Tresen im Salon, dort stehen wir Fastenden Schlange wie zum Abendmahl am Altar. Es gibt ein dünnes Süppchen, das schmeckt, als hätte das Gemüse neben dem Kochtopf gelegen, mutmaßlich war Zucchini dabei. Ein Asiat neben mir schlürft, wir anderen schlürfen auch, Löffel für Löffel, einige kauen sogar. Gemein, aus dem Restaurant nebenan dringt der Duft von Spinat-Cannelloni.

Die Gäste haben Geld, das sieht man, Designerbrille, dicke Uhr, noch dickerer SUV. Und doch macht Fasten alle gleich, niemand fragt, wer bist du, was hast du? Unter Fastenden fragt man: »Welcher Fastentag? Geht es dir gut?«

Viele Gäste sind Wiederholungskäufer, zum fünften, zum zehnten Mal in der Klinik. Zwei üppige Cousinen aus Saudi-Arabien, eine trägt Kopftuch und hat eine Kuchenbäckerei, die andere arbeitet bei einer Fluggesellschaft, sitzen über ihren dampfenden Schalen und sagen, ihre Familie würden sie herschicken, damit sie wegkämen von Stress und Junkfood. Sie liebten das Fasten, obwohl man in Riad gegen das Hungergefühl jetzt die Diabetes-Spritze Ozempic bevorzugt.

Eine Berliner, auch Stammgast, sagt, Abnehmen sei nur ein Nebeneffekt, »Fasten ist keine Diät«. Sie hatte Krebs und lässt sich von den Ärzten durchchecken. »Ja, ich gebe hier viel Geld aus, um nicht zu essen«, sagt sie. »Aber ich investiere in das Wertvollste, was ich besitze: meinen Körper.«

Ein deutscher Ingenieur schwärmt von diesem »magischen Ort am See« und dass er wegen Knieproblemen von Arzt zu Arzt gelaufen sei. Aber er warnt auch: Die Klinik dürfe nicht zum Yoga-Esoterik-Homeoffice-Park verkommen und die strenge Klarheit des Fastens aus den Augen verlieren. »Sinne schärfen und Sinnsuche«, darum gehe es beim Fasten.

Recht hat er, viele Gäste, höre ich oft, wollen mehr als Entgiften. Sie sind Leistungsträger in Lebenskrisen, stehen vor wichtigen Entscheidungen wie Jobwechsel oder Trennung, hoffen auf die antidepressive Wirkung des Fastens oder suchen einen Zufluchtsort nach Schicksalsschlägen. Wie die Schweizerin mit den dunklen Augen, bis zuletzt pflegte sie ihre sterbenskranken Schwester, nun leidet sie unter Migräne und Angst vor dem Leben.

## Von einigen Schulmedizinern bis heute als esoterischer Hokuspokus abgetan



Forschungsleiterin Wilhelmi de Toledo

**Autorin Ehlers:**  
»Vor allem der Verzicht macht mich glücklich«



Wie viele Fastenhäuser ist Buchinger Wilhelmi ein mittelständischer Familienbetrieb, geführt in vierter Generation. Die Buchingers, das sind: Leonard Wilhelmi, 36-jähriger Chef, der das Haus kurz vor der Pandemie von seinen Eltern Raimund Wilhelmi, Otto Buchingers Enkel, und dessen Frau Françoise übernommen hat. Sein Bruder führt den spanischen Ableger in Marbella.

Der junge Chef steht neben der bronzenen Statue seines Urgroßvaters im Garten. Die Frage ist, was Otto Buchinger wohl über die heutige Klinik denken würde. »Er fände sie wohl etwas disziplinlos«, sagt Leonard Wilhelmi und lächelt dünn. Sein Vater stellte den ersten Psychologen ein, während Otto Buchinger eher ein Verfechter von Waldspaziergängen bei Depressionen war, er hatte etwas gegen Aufzüge, Fernseher und Klatschzeitschriften in der Klinik, die Eingangstür war um Punkt 22 Uhr verriegelt. »Bei Otto sollte die Außenwelt draußen bleiben«, sagt Wilhelmi junior. »Fasten in einer Blase – so etwas geht heute nicht mehr.«

Leonard Wilhelms Aufgabe wird es sein, die Klinik in eine Zukunft zu führen, in der immer mehr Menschen daran erkranken, dass es zu jeder Tages- und Nachtzeit alles im Überfluss gibt. Eine Zukunft, in der Menschen immer älter werden und nach Methoden suchen, den Alterungsprozess zu verlangsamen, Longevity nennt das die Wissenschaft.

All das ist gefundenes Fressen für die Fastenforschung und Grund für ein Riesangebot an Fastenkuren. Vom weltweiten Wellness- und Fitnessboom profitieren Fastenhäuser, es werden etwa Fastenwanderungen auf Mallorca oder Sylt angeboten, Fasten-Exerzitionen im Kloster, Basen-Fasten, Zuhause-Fasten im Alltag, fasten nach F. X. Mayr oder eben nach Otto Buchinger.

Wilhelms Weg wird eine Gratwanderung sein zwischen Naturheilkunde, Life Coaching, Psychotherapie, tibetischen Klangschalen-Massagen und der klassischen Schulmedizin. Seine Pläne, eine dritte Klinik vielleicht in Frankreich oder Übersee zu eröffnen, werden in Einklang zu bringen sein mit den Wellnesswünschen der Superreichen – und der bei ausländischen Gästen so beliebten »bossy german discipline« samt Einläufen.

Bei Buchinger Wilhelmi scheint der Generationenwechsel funktioniert zu haben. Wilhelms Eltern Raimund und Françoise halten sich überwiegend im Hintergrund. Raimund Wilhelmi hat in 34 Jahren die Fünfzigerjahre-Zweckbauten erweitert, aus kargen Mönchszellen moderne Suiten gemacht und die Zahl der Angestellten von 14 auf 300 erhöht. Jetzt trifft man ihn in einem durchgestylten Büroloft unten am See, wo Verleger Siegfried Unselde einst an seinem 40. Fastentag, der auch sein 70. Geburtstag war, auf die andere Uferseite schwamm – um zu beweisen, wie fit er war. »Ich faste immer vier Wochen vor Ostern«, sagt Wilhelmi senior, »und hole ansonsten bei den Enkeln nach, was ich als Vater vor lauter Geschäftsführung versäumt habe.«

Seine Frau Françoise Wilhelmi de Toledo, eine elegante, ranke Ärztin mit französischem Akzent und rotem Lippenstift, ist selbst der beste Beweis für den Erfolg der Buchinger-Methode. Sie leitet das Forschungslabor am Fuße der Klinik. Die Studien finanziert die Familie selbst, weil sie dem Fasten, von einigen Schulmedizinern bis heute als esoterischer Hokuspokus abgetan, hierzulande zu mehr Akzeptanz verhelfen wollen.

Was Fasten bewirken kann, sehen sie hier seit 70 Jahren, seit 10 Jahren messen sie auch die Ergebnisse. Fastenkritiker, die mahnen, Fasten führe zum Jo-Jo-Effekt und baue Muskelmasse ab, ja, sogar den Herzmuskel, hat das Buchinger-Forschungslabor widerlegt. Zudem ergab eine Studie mit der Berliner Charité, basierend auf den Werten von 1400 Buchinger-Patienten, im Jahr 2018, wie vielversprechend sich Fasten auswirken kann auf Blutfettwerte, Arthritis, Arthrose und Diabetes Typ II. Aktuell arbeiten sie hier an Studien zur Darmflora und zu Erschöpfungszuständen bei Long Covid.

In der Nacht zwischen meinem dritten und vierten Fastentag wälze ich mich schlaflos in den Laken, grübele und friere fürchterlich. Vor Sonnenaufgang schrecke ich hoch aus

Träumen, in denen mich Menschen ohne Gesicht quälen. Mein Kopf schmerzt, meine Arme und Beine sind bleischwer und lassen sich kaum bewegen. Vom Balkon aus fixiere ich die Fähre, weil sie verlässlich ihre Bahnen zieht auf dem stürmischen See.

»Typisch«, sagt Raimund Wilhelmi am Morgen. »Das nennt sich Fastenkrise, das muss so sein.«

Am nächsten Tag gehe ich wandern, für mich die beste Medizin gegen morgendliche Antriebsschwäche und dunkle Gedanken. Um 6 Uhr, im Winter um 14.30 Uhr, starten hier jeden Tag drei Wanderungen, eine schnelle, eine gemächliche und eine für die Adipösen. Hellwach und beschwingt laufe ich vorbei an im Morgenwind wogenden Weizenfeldern, rieche das modrige Laub im Wald. Geführt werden wir von Helmut, weißer Bart, zünftiger Lederhut. Früher fuhr er wie Otto Buchinger zur See auf dem Frachtschiff »Cap San Diego«. Heute freut er sich über jedes Reh, das unsere Wege kreuzt, und über arabische Prinzessinnen, die kopftuchlos über die Streublumenwiesen hüpfen.

Bemerkenswert, wie leistungstark ein fastender Körper ist. Erstaunlich auch, was für gute Gespräche Fastende führen. Noch so eine Erkenntnis: Fasten verbindet. Als würden wir uns von Kindesbeinen an kennen, spreche ich mit dem pakistanischen Unternehmer, den sinnsuchenden Saudi-Araberinnen und erfolgreichen Bäckerinnen über sehr Privates, Ängste und Hoffnungen. Natürlich sprechen wir auch übers Essen, kochen im Geiste unsere Lieblings Speisen, das, was wir als Erstes essen werden, sobald wir wieder dürfen. Wer seine Ruhe will, läuft schweigend hinterher.

So vergehen die Tage, Fastenroutine stellt sich ein: morgens im Bademantel ins Schwessterzimmer, Blutdruckmessen und Wiegen, danach Apfelschalentee mit Honig. Mittags Süppchen, danach Leberwickel: feuchter Waschlappen auf den rechten Oberbauch, Wärmflasche drüber und von Schwester Anna in Decken eingewickelt werden wie ein Baby. Vor der Abendsuppe entweder faul sein oder Yoga. Und zwei bis drei Liter Wasser trinken, auch das dauert. In jeder Ecke stehen hier die Flaschen, von den Gästen »Buchinger-Champagner« genannt. Hunger verspüre ich nie, nur manchmal ein Grummeln im Magen und die ferne Erinnerung an köstliche Speisen.

Den Wiedereinstieg nach dem Heilfasten, Aufbau tage genannt, lerne ich bei Chefkoch Hubert Hohler in einer Versuchsküche voller Spiegel und Monitore. Eine Fasten klinik mit Koch? Und was für einem, Hohler ist eine Art Aushängeschild seiner eigenen Veggie-Kost: drahtig, fröhlich, tiefenentspannt, aus dem Handy klingt Metallica. Hohler und seine Köchinnen und Köche bereiten täglich unsere Fastensuppen, das schon, aber auch kunstvolle Menüs nur aus Gemüse. Denn jeder dritte Gast bei Buchinger fastet nicht, sondern bekommt vegetarische Vollwertkost, die Adipösen etwa oder die Magersüchtigen, von denen gibt es hier auch ein paar.



**Gäste der Fastenklinik beim Sport:** Im Geist die Lieblings Speisen kochen

Mit Hohler rühre ich Avocado-Vinaigrette, fülle Tomaten, schnitze Rohkoststeller, ohne auch nur einen Bissen zu stibitzen. Manchmal lassen Gäste den Koch einfliegen, weil sie süchtig sind nach seinem Grün. Dann stellt er ihre Betriebskantinen auf Gemüse um oder kocht auf ihren Festen. Zum Geburtstag des Besitzers des Kopenhagener »Geranium«, 2022 zum allerbesten der 50 weltweit besten Restaurants gewählt, machte er »Rote Bete, die vorgibt, ein Thunfisch zu sein«.

Am Nachmittag des fünften Tages laufe ich den Hügel hinunter ins Städtchen. Es ist, als schwebte ich über den Dingen, bin stolz auf mein Durchhaltevermögen, beruhigt durch die Gewissheit, auch ohne Nahrung zu funktionieren, vielleicht besser als zuvor. Ich bin im Fasten-High, so heißt das hier. Mein Körper badet im Glückshormon Serotonin, wird mir erklärt, mein Stoffwechsel ist jetzt auf Ketose umgepolt, den Fastenzustand. Das bedeutet, er bezieht Energie nicht mehr aus dem, womit ich ihn füttere, sondern verbrennt die Fettreserven. Nebenbei beginnt er, den Mikromüll in meinen Zellen zu verdauen. Autophagie heißt dieser wunderbare Prozess der Selbstheilung, wenige Tage nach Fastenbeginn setzt er meist ein. Ich will mehr davon! Kann Fasten süchtig machen?

Aber dann werde ich übermütig in Überlingen. Die Markthalle mit ihren Wurst- und Käsetheken und Bodensee-Fischbrötchen schafft mich. Ich beneide die Aperol-Spritz-Trinker vor den Bars, die Eis schleckenden Kinder, sogar den Angler auf der Pier, der gerade einen Barsch aus dem flaschengrünen See zieht. Die Lust auf Essen ist zurück, zumindest in meinem Kopf.

Lieber begeben sich mich zu meinesgleichen in die Kurpark-Klinik. Dort, in einem Funktionsbau aus den Siebzigerjahren, fastet das Fußvolk. Anders als bei Buchinger Wilhelmi zahlt der Gast nicht zwischen 3500 Euro und 25.000 Euro für eine Woche Fasten. Bei Dia-

gnosen wie Diabetes oder Fettstoffwechselstörung zahlt oft die Rentenversicherung oder Krankenkasse, drei bis vier Wochen lang.

Im Aufenthaltsraum sitzen Frauen in Joggingklamotten von Tchibo, die Arme voller Tattoos, sie lesen Klatschblätter und lösen Kreuzworträtsel. Schnell wird klar, Fasten ist nicht nur etwas für Menschen mit Luxusproblemen. Auch hier drehen sich die Gespräche um Verdauung und neu erlerntes Wissen über gesunde Ernährung. Die Fragen sind dieselben wie bei Buchinger Wilhelmi: Welcher Fastentag, wie viele Kilos sind runter, was koche ich danach?

Ein paar Tage später breche ich mein Fasten mit warmem Apfelmus, verzehre in andächtiger Stille. In den kommenden Tagen wird es darum gehen, wie ich die positiven Fasten-Vibes in meinen Alltag integriere und meine Gier auf schnelles, spätes Essen in den Griff bekomme. Die Waage zeigt fünf Kilogramm weniger, Blutdruck und Cholesterin sind runter, fünf Zentimeter Bauchumfang auch.

Besonders dankbar bin ich jedoch für die Erkenntnis, dass Fasten so viel mehr ist als eine Diät. Fasten unter ärztlicher Anleitung kann Kraft geben, seinen Lebensstil zu ändern und Dinge neu sehen zu lernen. Dazu brauche ich nicht unbedingt den Luxus vom Bodensee; vor allem der Verzicht macht mich glücklich.

Zum Abschied genehmigt sich der Ingenieur ein »Scheißegal-Eis« am See, eben hat ihm ein Buchinger-Arzt eröffnet, woher seine Knieschmerzen und die Stimmungstiefs rühren. Die traurige Schweizerin zieht ihren Koffer zum Ausgang und sagt zitternd, sie fühle sich befreit und kräftig genug für da draußen. Die saudi-arabische Kuchenbäckerin winkt und sagt, bei ihr habe Fasten schon einmal ein Wunder bewirkt.

Nach ihrem ersten Mal sei sie noch einmal schwanger geworden, im fortgeschrittenen Alter, das ersehnte Nesthäkchen. ■

# Leckerbissen in Endlosschleife

**NETZWELT** In sozialen Netzwerken wie TikTok und Instagram wird das Kochbuch neu erfunden. Auch deutsche Influencer brutzeln mit. Ihre jungen Fans stehen plötzlich freiwillig in der Küche.

**G**urke und Spitzkohl mit pürrierter Petersilie? Klingt wenig verführerisch – in einem Kochbuch wäre die »Green Goddess« trotz ihres hübschen Namens wohl notorisch überblättert worden. Groß herausgekommen wäre der Rohkostsalat kaum.

Auf TikTok aber ist die Grüne Göttin ein Hit. »Der einzige Salat, nach dem ich je süchtig war«, sagt Maya Leinenbach. Dann lädt sie leuchtend grüne Pampe auf einen Cracker und schiebt sich den Bissen mit geschlossenen Augen in den Mund. Schnitt. Klack, klack, klack, klack – ein Messer fährt durch die Salatgurke, das hört sich an, als stünde man daneben. »Woooooosh!« macht der Mixer beim Pürrieren der Petersilie. Nach 35 Sekunden ist das Video vorbei. Als Zuschauer will man jetzt in den nächsten Gemüseladen rennen.

Die Rohkostmischung ging viral. »Green Goddess«, kredenzt von der 19-jährigen Schülerin Maya Leinenbach aus einem kleinen Ort im Saarland, wurde auf der Videoplattform TikTok in den vergangenen sechs Monaten elf Millionen Mal angesehen. Hunderte andere Nutzer filmten sich ebenfalls beim Spitzkohlschnibbeln, variierten das Rezept mit Avocado oder Basilikum.

Kochfieber dank sozialer Medien – das hätte vor ein paar Jahren wohl kaum jemand geahnt. Ist Brutzeln, Braten, Teigausrollen der neue Zeitvertreib der Jugend?

In den sozialen Netzwerken taucht eine neue Generation von Köchinnen und Köchen auf, die Rezepte auf neue, rasante Art präsentiert und dabei auch noch gute Laune verbreitet. Das Erstaunlichste ist das Alter sowohl der Köche als auch der Fans. Mehr als die Hälfte der TikTok-Nutzer ist zwischen 18 und 24 Jahre alt. Und viele von ihnen scheinen sich wie Leinenbach brennend für Essen und Kochen zu interessieren. Wollte man früher kochen lernen,



Foodfluencerin Leinenbach

Stella Costa / DER SPIEGEL

griff man zu Gebrauchsanweisungen wie »Dr. Oetker Kochen und Backen«. Fortgeschrittene stellten sich appetitlich fotografierte Bände von Jamie Oliver oder Tim Mälzer in den Schrank. Auch im Fernsehen dreht sich viel ums Essen. Köche sind dort Entertainer, in den Shows duellieren sich Profis oder gleich ganze Mannschaften, es kämpfen Laien um Preisgelder oder spezialisieren sich auf Festtagstorten. Das ist unterhaltsam, aber nichts zum Selbermachen.

Die Lücke füllen nun Videos, die TikToks, Insta-Reels und YouTube Shorts heißen. Soziale Medien sind in den vergangenen Jahren zum um-

fassendsten Kochbuch geworden, das es je gab. Besonders TikTok macht seinen Nutzerinnen den Mund wässrig – ausgerechnet jene umstrittene chinesische Plattform, die 2018 mit Sing- und Tanzvideos startete und heute in manchen Ländern der Welt verboten ist. In den USA und Europa bäugt man misstrauisch, wie lax der chinesische Mutterkonzern Byte-dance mit dem Thema Datenschutz umgeht.

Doch gerade die Nutzerspionage macht die App so treffsicher: Mit jedem angesehenen Video passt sich der Inhalt besser an den Geschmack des Nutzers an. Nach kürzester Zeit liefert TikTok Leckerbissen in Endlosschleife, selten länger als 60 Sekunden. Und hat man einmal in die bunte Tüte gegriffen, kann man nur schwer wieder aufhören. Das Belohnungssystem im Gehirn will mehr. 20 Millionen Deutsche sind regelmäßig auf TikTok und betrachten dort tanzende Teenies, Haustiere, Beauty-Hacks – und eben Kochvideos.

Frittierte Schokoriegel in Bierteig; Nudeln mit Wodka; koreanischer Gurkensalat; Tassen-Brownies – die Videos zeigen preiswerte Familienessen oder hochkalorische Snacks. Die Clips sind lustig, kreativ oder einfach nur skurril. Am berühmtesten ist vermutlich das Gericht hinter dem Hashtag #bakedfeta. Ein Block Fetakäse wird mit Cocktailltomaten, Knoblauch und Olivenöl in einer Auflaufform gebacken, nach 20 Minuten mit einer Gabel zerdrückt und mit Nudeln vermischt. Fertig. Während der Pandemie ging in New Yorker Lebensmittelgeschäften der Fetakäse aus.

Wie die sogenannten Foodfluencer genau vorgehen, lässt sich an einem Montagvormittag im Frühsommer bei Maya Leinenbach im Einfamilienhaus ihrer Eltern im Saarland beobachten. Leinenbach hat gefüllte Tortillas geplant. Sie steht in der Küche vor bodentiefen Fenstern mit Blick in den Gemüsegarten. Ihre Bewegungen sind routiniert, die Influencerin plaudert beim Kochen über ihre Abiturprüfungen.

Zack, die Zwiebel ist halbiert. Dann hackt sie rote Paprika. Kichererbsen kullern aus einem Glas. »Eines meiner Lieblingsnahrungsmittel, voll vielseitig, man kann sogar die Flüssigkeit aufschlagen wie Eiweiß, das nehme ich dann für Kaiserschmarrn«, sagt sie.

Um sich beim Kochen zu filmen, hat sie ihr Smartphone an eine Dose Proteinpulver gelehnt. So entstehen die Internetvideos unter ihrem Pseu-



Stand: 10. August 2023  
s-Grafik

donym @fitgreenmind. Einmal in der Woche kocht Leinenbach fünf Gerichte hintereinander und zeichnet alles auf. Ihre Accounts gehören zu den erfolgreichsten Kochkanälen Deutschlands.

Drei Millionen Menschen folgen Leinenbach auf Instagram, 1,5 Millionen auf TikTok und 452.000 auf YouTube. »Not a chef. Just a girl who loves cooking«, schreibt sie dort über sich. Understatement gehört zu ihrem Auftritt wie der Jeans- und T-Shirt-Look und kein Make-up vor der Kamera. Alles sieht einfach, improvisiert und natürlich aus.

Dabei ist Leinenbach längst Profi, ein Star der deutschen Foodfluencer-Szene. Ihr veganer Burger hat 3,2 Millionen Views auf Instagram. Mit Tofu gefüllte Tacos: 7,6 Millionen. Sushi-Reisbällchen mit Wassermelone statt rohem Thunfisch: neun Millionen Mal angeschaut. Für die Qualitätskontrolle ist allerdings immer noch ihre Familie zuständig. »Meine 70 Jahre alte Oma ist meine wichtigste Instanz: Wenn es ihr schmeckt, ist es auf jeden Fall gut.«

Leinenbachs Erfahrung zeigt: Nicht Haute Cuisine zählt im Netz, sondern das schnelle, schmackhafte Gericht zum Nachkochen, gern aus möglichst frischen Zutaten.

Auch Traditionelles, Bewährtes funktioniert. So begann die TikTok-Karriere von Can Akpinar vor drei Jahren mit einem Rührrei.

Der damals 25-Jährige hatte Wirtschaftswissenschaften studiert und arbeitete bei einer Unternehmensberatung, doch der Beruf erfüllte ihn wenig. »Es war Corona-Lockdown. Die Leute haben auf TikTok nicht mehr nur getanzt, sondern alles Mögliche gemacht. Sie backten Bananenbrote. Da habe ich mein stinknormales Rührrei gefilmt und irgendwas dazu gequasselt.«

Er, der nie zuvor etwas gepostet hatte, lud das Video aus Spaß bei TikTok hoch und ging spazieren. Als er wiederkam, habe das Video 30.000 Aufrufe gehabt, erzählt Akpinar, »und ich war plötzlich in einer irren Aufbruchstimmung. Ich dachte: Wahnsinn, mein Hobby interessiert ja auch andere Leute.«

Heute gehört Akpinar als @canderkoch zur Spitze der deutschen Foodfluencer mit Gerichten aus seiner türkischen Heimat, es gibt Reisnudel-Pilaw, Döner, eingelegte Weinblätter. Fett und Zucker kommen besonders gut an, »sobald ich etwas frittiere, geht das durch die Decke«. Auch cremige Konsistenz werde geliebt, Sahne, zerlaufener Käse, »Foodporn eben«.

Akpinar ist Alleinunternehmer. TikTok zahlt ihm Centbeträge, sobald ein Video mehr als 100.000-mal innerhalb von vier Wochen aufgerufen wird. »Aber davon kann kein deutscher Creator leben«, sagt er. Das eigentliche Geschäft basiert auf Kooperationen: Unternehmen bezahlen Influencer, damit diese vor der Kamera deren Kochtöpfe oder Erbsenmilch benutzen. 90 Prozent der Anfragen lehne er ab, weil sie nicht zu ihm passten, sagt Akpinar. »Ich muss authentisch bleiben. Sonst sind die Follower schnell weg. Die

## KÖCHE TO GO



- 1 TikTok-Rezept von Leinenbach (@fitgreenmind)
- 2 Foodfluencer Akpinar (@canderkoch)
- 3 Moi (@gio1neun) 4 Poppe (@foodkagechris)

schenken mir ihr Vertrauen und stehen nicht auf Käuflichkeit.«

Transparenz ist wichtig, aber auch die eigene Nische. Der Berliner Giuseppe Moi etwa kocht unter freiem Himmel in Hinterhöfen. Auf Tischtennisplatten und Campingkochern bereitet Moi Lammkarree oder Shrimpsalat mit Grapefruit zu. Seine Freunde stehen um den Einmalgrill wie Ghetto-Gangs um brennende Tonnen, dazu rappt der Koch das Rezept über Hip-Hop-Beats.

Christian Poppe wiederum, Krankenpfleger aus Süddeutschland, wurde mit seiner Japan-Begeisterung zum TikTok-Star. Er kocht Misosuppe, Ramen oder Onigiri und schneidet seine Videos mit Anime-Filmen zusammen, das Ergebnis sind 4,4 Millionen Follower. Und die Berlinerin Jennifer Kuschel macht »Spar-Content«. Sie kocht »Broke Gerichte«, die wenig kosten, Blätterteigtaschen für 1,50 Euro, Nudeln mit Soße für zwei Euro. Ihre Followerzahlen sind mit der Inflation in die Höhe geschellt.

Maya Leinenbachs Nische ist der Veganismus. Sie gehört zur Generation Z, zur Generation Greta. Ihre Altersgenossen wählen Lebensmittel danach aus, ob sie tier- und klimafreundlich sind. Essen ist für sie ein Distinktionsmerkmal. »Man muss ja nicht gleich komplett vegan leben. Zweimal in der Woche vegan kochen wäre schon ein Beitrag zur Nachhaltigkeit.« Ihre Familie habe sie schon fast rumgekriegt, »die leben mittlerweile zu 90 Prozent vegan«. Und auch die Oma backe jetzt manchmal vegane Zimtschnecken.

Aber tun das ihre Nutzer auch – oder gucken sie nur zu? Könnte es sein, dass die Onlinekochszene ein reiner Augenschmaus ist, wenig anders als Fernsehen?

»Das Interesse an Ernährung ist kein rein virtuelles Phänomen«, sagt Juliane Yildiz von der Universität Gießen. »TikTok und Instagram können menschliches Handeln und Denken verändern, weil sie so animierend sind.« Die Nutzer kauften vorgestellte Produkte, probierten Rezepte aus, testeten Trends, so die Ernährungswissenschaftlerin. Information stehe bei TikTok aber nicht im Vordergrund. »Es geht vorrangig um Genuss und Spaß.«

Das wohlige Gefühl fürs Publikum erzeugt Maya Leinenbach mit der Vertonung. Wenn sie in einem Video Gemüse verarbeitet, klingt es so, als hätte man sein Ohr direkt am Spitzkohl, weil das Messer so saftig und frisch in die Kohlblätter kracht. Kippt sie Tofuwürfel auf ein Blech, knistert das Papier.

In einer zehnten Klasse in Hamburg-Eppendorf kocht ein Drittel der Jungen und Mädchen regelmäßig selbst. Fast immer sind es Rezepte von TikTok, und natürlich wissen die 16-Jährigen, wer @fitgreenmind und @canderkoch sind. Haben sie ein Gericht nachgekocht, machen sie ein Bild und schicken es an alle Freunde bei Snapchat. Richtig gezielt sucht kaum jemand nach Rezepten – die Jugendlichen verlassen sich darauf, dass interessante Inhalte sie von selbst erreichen.

Diese Ziellosigkeit, sagen Ernährungsforscher, könne zu einem gefährlichen Spiel mit der Gesundheit werden: Wer den ganzen Tag frittierte Schokoriegel sieht, hat ein höheres Risiko, zu viele Kalorien zu sich zu nehmen. Wer ständig zuschaut, wie Proteinsmoothies gemischt werden, landet leicht in der Diätbubble. Es gibt 13-Jährige, die in Essstörungen verfallen, weil sie nur noch anderen Jugendlichen dabei zuschauen, wie sie hungern.

Die Ernährungsforscherin Yildiz drängt deshalb auf mehr Beratung für Jugendliche. »Auf TikTok kursiert leider auch viel Falschinformation«, sagt sie. Insgesamt bewertet sie den Kochtrend in den sozialen Medien aber positiv. »Die Kochanleitungen sind zwar lückenhaft«, sagt Yildiz, »aber das Interesse an Ernährung ist geweckt. Ich finde es toll, dass junge Leute überhaupt beginnen, selbst zu kochen.«

Bei Maya Leinenbach sind jetzt die Tortillas fast fertig. Zum Schluss streut sie eine Gewürzmischung aus Cumin, Knoblauch, Koriandersaat und Kokosblütenzucker über die Füllung. Auf der Dose steht »Mayas Allrounder«. Leinenbach hat die Mischung selbst zusammengestellt, für ihren Onlineshop. Auch ein Kochbuch hat sie geschrieben. TikTok hat sie schon vor dem Abitur zur Unternehmerin gemacht. Derzeit überlegt sie, vegane Fertigprodukte auf den Markt zu bringen.

Zunächst aber wolle sie von zu Hause ausziehen, sagt Leinenbach. »Ist aber nicht so einfach: Die Wohnung muss natürlich eine videotaugliche Küche haben.«

Carola Padtberg

# Bühne fürs Küchenleben

**STIL** Hochwertige Geräte, teure Armaturen, edle Materialien: Die Küche ist zum wohl beliebtesten Statussymbol der Deutschen geworden – noch vor dem Auto. Woran liegt das?

**S**tatistisch gesehen ist es alle 15 Jahre so weit. Dann endet im Durchschnitt das Leben einer Küche, und sie wird durch eine neue ersetzt. Und weil sich die meisten Menschen in der Zeit dazwischen nicht besonders viel mit Küchen beschäftigen, sondern sie als vertrauten Ort in ihren Wohnungen ansehen, kann es dann überraschend werden.

Ihre alte Einbauküche kennen sie noch als das Maß aller Dinge. Nun gibt es »Soft close«-Scharniere und »Pocket Doors«, »Free induction«-Herde und Funktionsarmaturen, Kühlschränke mit »Voice Command« und »Anti Fingerprint«-Beschichtung für die Fronten.

Jede Zeit hat ihre Küche. Und der Zeitgeist hat sich in jede von ihnen so tief eingebrannt, wie es nicht einmal Milch in Kochtöpfen vermag. Da waren die Funktionsküchen in der Zeit der Industrialisierung, als sich das Leben in verschiedene Bereiche spaltete und die Küche einen abgetrennten Raum zugewiesen bekam. Da waren die weißen Küchen des Bürgertums in der Farbe der Hygienebewegung. Da waren die ersten Einbauküchen, die in den Zwanzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts aus Reformansprüchen und Rationalisierungsgedanken heraus erfunden wurden.

Die Küchen unserer Zeit sind für nicht wenige Menschen auch eines: ein begehrtes Luxusobjekt. 11.379 Euro kostete eine neue Küche im Durchschnitt im vergangenen Jahr. Das ist mehr als noch vor zwei Jahren oder vor fünf. Und es zeigt vor allem, dass weniger preiswerte und mehr hochpreisige Küchen verkauft werden als früher. Bei Küchen, die weniger als 5000 Euro kosten, verzeichnete die Branche ein Umsatzminus von über 20 Prozent. Bei Küchen im Wert von mehr als 20.000 Euro stieg der Umsatz hingegen um mehr als 30 Prozent.

Vor zehn Jahren hat die Firma Siemens bei einem Trendforschungsinstitut eine Studie in Auftrag gegeben, um herauszufinden, auf welche Statussymbole die Befragten besonderen Wert legen. Schon damals belegte die Küche den vordersten Platz, noch vor dem Auto. 57 Prozent der Befragten sagten, ihnen sei eine tolle Küche wichtiger als andere Güter. Die aktuellen Umsatzzahlen sprechen dafür, dass die Zahl der Menschen, die so denken, eher gestiegen sein dürfte.

Wenn man sich auf die Suche nach Gründen dafür macht, landet man beispielsweise bei Volker Irle, dem Geschäftsführer eines Interessenverbands, der sich »Arbeitsgemeinschaft Die moderne Küche e. V.« nennt, kurz AMK.

Irle kann so begeistert über Küchen reden wie sonst vermutlich nur sehr wenige Menschen auf der Welt. Dabei passiert es leicht, dass er erst einmal grundsätzlich wird. Denn für Irle geht alles schon damit los, dass man erst einmal klären muss, was das eigentlich sei, eine Küche.

Der Verbraucher, sagt Irle, nehme eine Küche ja als Produkteinheit wahr. Wie ein Auto. Oder eine Musikanlage. Aber so leicht sei es nicht. Weil es vonseiten der Industrie so etwas wie *die Küche* nicht gebe. Es gebe Gerätehersteller. Und es gebe Möbelhersteller. Und erst wenn beides zusammenkomme, entstehe daraus die Küche. Neben solchen fast schon philosophischen Fragen beschäftigen Irle technische Normen, Handelsbeziehungen und natürlich der Markt.

Auch Irle bestätigt, dass höherpreisige Küchen immer beliebter werden. Aus seiner Sicht gibt es dafür vor allem drei Gründe: Erstens, sagt Irle, habe es so etwas wie einen Coronabonus gegeben, der noch immer spürbar sei. Weil die Menschen während der Pandemie mehr Zeit zu Hause verbracht hätten und ohnehin kein Geld für Reisen ausgeben konnten,

hätten sie dieses Geld stattdessen in Renovierungen gesteckt.

Zweitens, sagt Irle, habe das Thema Ernährung für die meisten Menschen große Bedeutung. Und wer sich für Essen interessiere, interessiere sich oft auch für Küchen. Wer gute Nahrungsmittel zu schätzen wisse, wolle sie auch an einem schönen Ort gelagert und zubereitet wissen.

Vor allem aber, sagt Irle, habe sich der Zuschnitt von Häusern und Wohnungen verändert. Das ist der dritte und vielleicht wichtigste Grund. Wird neu gebaut, wird die Küche in den Wohnbereich integriert. Wird renoviert, dann wird als eine der ersten Handlungen oft die Trennwand zwischen Küche und Wohnbereich entfernt.

Wie wenig selbstverständlich das eigentlich ist, bemerkt man nur, wenn man einen Schritt zurück macht und mit etwas zeitlichem Abstand auf dieses Phänomen blickt.

Als der Soziologe Alphons Silbermann in den Neunzigerjahren eine große Studie zu deutschen Küchen

**Luxusküche aus Naturstein:**  
Untersetzer verwenden?

**»Ein Gefühl, als wäre man in einem Raumschiff zu Gast«**

**Bastian Austermann, Küchenexperte**







Poggenpohl

durchführte, war das noch ganz anders. »Dem Leitbild der offenen Küche stimmte nur eine Minderheit zu«, schrieb Silbermann in seinem Buch »Die Küche im Wohnerlebnis der Deutschen«. Dabei handelte es sich, so formulierte er das, um eine Gruppe mit gutem Einkommen und einer experimentierfreudigen Haltung zum Wohnerlebnis, die sich an moderner, ästhetischer Gestaltung orientierte. Mit anderen Worten: Es handelte sich um eine Küchen-Avantgarde.

Seitdem ist genau genommen das Gleiche passiert, was in der Kulturgeschichte der Küche schon immer passiert ist und was Silbermann so beschreibt: Die wohnkulturellen Ansprüche der Oberschicht seien schon seit dem 19. Jahrhundert von den anderen Milieus imitiert und übernommen worden. So war es mit der Küche als geschlossenem Raum, die in der Oberschicht schon verbreitet war, als Arbeiterfamilien noch Wohnküchen hatten. Und so ist es heute mit der offenen Küche.

Den Küchen sieht man das an. Für die Geräte heißt es vor allem, dass sie unsichtbar sein müssen und leise. Kein Mensch, sagt Irle, wolle eine laute Geschirrspülmaschine hören, wenn er nur ein paar Meter weiter

auf seinem Sofa sitze. Für die Möbel heißt es, dass sie nicht zu sehr nach Küche aussehen dürfen. Die Grenzen zwischen Küchenmöbel und den Möbeln im restlichen Haus verschwimmen.

Und wenn man durch einen der Showrooms läuft, zum Beispiel den der Firma Reform in Hamburg Ottensen, hat man gar nicht unbedingt das Gefühl, nur Küchenmöbel zu sehen. Die Räumlichkeiten sehen nach edlem Kleiderschrank aus. Die bunten Kunststofffronten der belgischen Designer Fien Muller und Hannes van Severen ergäben ein schönes Sideboard im Flur.

Die Firmengeschichte von Reform spiegelt im Kleinen die Entwicklung des Küchenmarktes als Ganzes wider. Als Reform gegründet wurde, war das Unternehmen vor allem dafür bekannt, hochwertige Fronten für ganz normale Ikea-Küchen zu verkaufen. Inzwischen bietet Reform hauptsächlich eigene Küchen an, die oft von bekannten Designern entworfen worden sind. Das sehe man auch an der Kundschaft, sagt ein Mitarbeiter aus dem Hamburger Showroom. Früher waren es hauptsächlich jüngere Leute, die sich im Showroom die Küchen zeigen ließen. Inzwischen kommen Menschen aus

jeder Altersklasse und aus allen Milieus, darunter auch solche, die in der Lage sind, viel Geld für eine schöne Designerküche auszugeben.

Dabei versteht sich Reform nicht als Marke, die dem Luxussegment zuzuordnen ist. Wie beispielsweise SieMatic, von denen es heißt, sie hätten die grifflose Küche erfunden. Oder Poggenpohl: Der Hersteller aus dem ostwestfälischen Herford verkauft unter anderem Arbeitsplatten aus Rosso-Lepanto-Marmor und will seine Kochinseln als »Bühne fürs Küchenleben« verstanden wissen. Oder Bulthaupt, von deren Küchen allein Elon Musk vier Stück besitzen soll.

Es gibt vor allem zwei Komponenten, die eine Küche teuer machen können, erfährt man im Hamburger Showroom von Reform. Die Funktionen in den Geräten. Und das Material. Allein ob eine Arbeitsplatte aus Laminat besteht oder Granit, aus Marmor oder Holz, kann einen Preisunterschied von mehreren Tausend Euro ausmachen.

Der Mitarbeiter aus dem Showroom erzählt, er frage dann manchmal vorsichtig nach, ob es wirklich nötig sei, dass eine Bombe auf der Arbeitsplatte explodieren können müsse. Oder ob es nicht doch vorstellbar sei, vielleicht Untersetzer zu verwenden und dafür eine etwas billigere Arbeitsplatte auszuwählen, die man unter Umständen dann einfach öfter austauschen muss.

Es gibt aber auch typische Komponenten, an denen gern gespart wird. Auch das kann man im Showroom erfahren. Die Schubladen beispielsweise, die es in verschiedenen Ausführungen gibt und von denen das Stück fast 400 Euro kosten kann.

Ganz selten passiert es im Showroom, erzählen sie hier, dass Kunden kommen – meist sind es dann Männer –, die zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Küche wollen. Am besten schon übernächste Woche. Meist sei es so, dass die Kunden bei ihrem ersten Besuch noch gar nicht genau wüssten, was sie eigentlich wollten. Erst einmal ginge es darum, sich einen Überblick zu verschaffen. Der Planungsprozess ziehe sich bei manchen über ein Jahr.

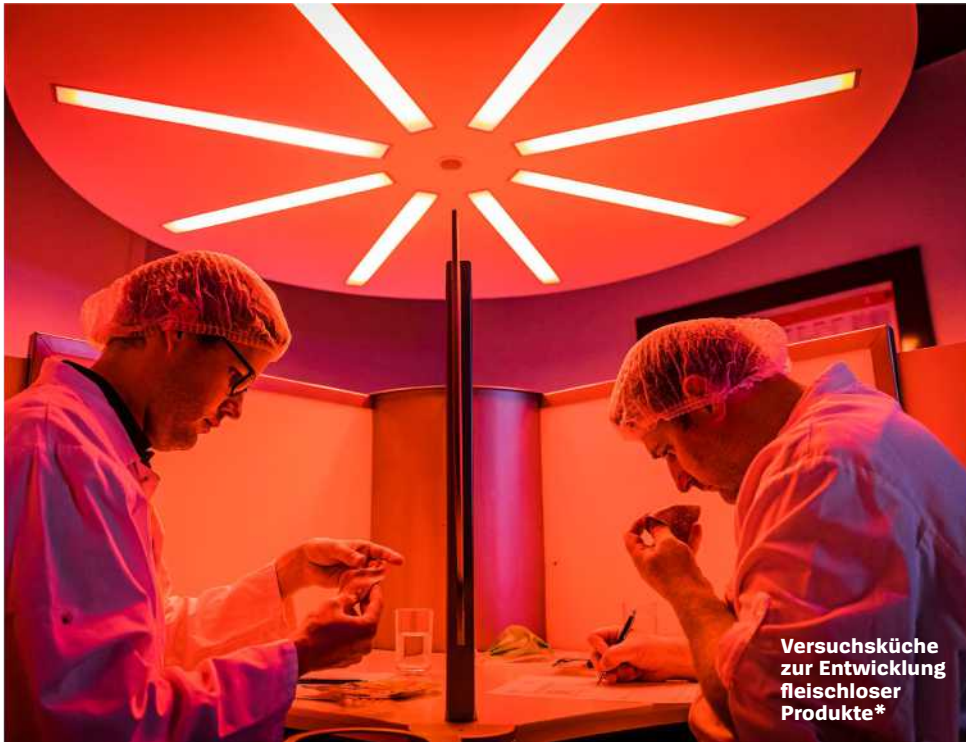
Und natürlich seien die Geschmäcker verschieden. Man merke schon Unterschiede zwischen Berlin, wo oft buntere Küchen gefragt seien, und Hamburg, wo derzeit die gefragteste Farbe ein Beigeton namens »mushroom« sei, erzählt der Mitarbeiter. Vielleicht nur deshalb, wie er glaubt, weil sie kein Weiß im Angebot haben.

Es gibt die Kunden, die sich in die Küche verlieben, in der man sich fühlt, als sei man in einem Raumschiff zu Gast, und diejenigen, die das warme Gefühl von Holz vorziehen. Fast alle aber, so der Küchenexperte, hätten den Anspruch, eine Küche zu finden, die mindestens 25 Jahre hält. Auch deshalb seien die Kunden bereit, so viel dafür zu bezahlen.

Statistisch gesehen wäre das gar nicht nötig. 15 Jahre würden vollkommen ausreichen. Maren Keller

# »Es ist eigenartig, wie wir den Ersatz zelebrieren«

**ERNÄHRUNGSGESCHICHTE** Vegane Fleischwurst, Mandelmilch, Veggieburger: Ersatzprodukte boomen. Hier sagt der Historiker Uwe Spiekermann, warum die Deutschen trotzdem nicht alle Vegetarier werden und wie wir das Kochen verlernten.



*Spiekermann, 60, ist Sozial- und Wirtschaftshistoriker. Er forscht und publiziert seit vielen Jahren zur Geschichte des Essens. Spiekermann war unter anderem Geschäftsführer der Dr. Rainer Wild-Stiftung für gesunde Ernährung und stellvertretender Direktor am German Historical Institute in Washington.*

**SPIEGEL:** Herr Spiekermann, der Umsatz mit vegetarischen und veganen Ersatzprodukten in Supermärkten steigt seit Jahren, dafür kaufen die Deutschen weniger Fleisch. Werden wir zu einem Land der Pflanzenesser?

**Spiekermann:** Nein. Historisch betrachtet gibt es immer wieder Themenzyklen. In den Zwanzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts war Rohkost ein Megatrend, während des Nationalsozialismus war es regionale Kost, später in den Sechzigerjahren dann wieder. Aber solche Trends brechen auch immer wieder. Wir sehen gerade vor lauter Begeisterung für die ganzen Ersatzprodukte überhaupt nicht, dass global der Fleischkonsum massiv ansteigt. Rind wird aufgrund der Schmackhaftigkeit immer eine Relevanz ha-

ben. Dasselbe gilt für andere tierische Produkte, selbst wenn sie teurer werden. Ich kaufe inzwischen Bioeier für 40 Cent das Stück.

**SPIEGEL:** Die könnten Sie aus Legebatterien deutlich günstiger haben. Ist der hohe Preis ein Ablasshandel für ein gutes Ökogewissen?

**Spiekermann:** Ich bilde mir nicht ein, die Welt besser zu machen, indem ich mehr Geld ausbe. Und ich mache mir da keine Illusionen: Den früheren Ökobereich, die kleinen Gehöfte, gibt es kaum mehr, auch da ist ein Vermarktungssystem etabliert, das die Wochenmärkte und Hofläden beliefert. Und die bedienen einfach das, was der bürgerliche Konsument hören und seinen Kindern zeigen möchte: ein bisschen Landlust – und dass man selbst auf der guten Seite steht. Wir werden uns der Komplexität unserer Existenz stellen müssen, oder wir schwelgen in den Illusionen, die uns in jedem Supermarkt und auf jedem Wochenmarkt dargeboten werden.

\* Beim Anbieter Rügenwalder Mühle.

**SPIEGEL:** Das heißt, wir reden uns nur ein, besonders natürlich, lokal und umweltbewusst zu essen?

**Spiekermann:** Der Zeitung eines Bioladens lag kürzlich eine Liste mit den wichtigsten Naturprodukten bei. Nichts davon war frisch, alles verarbeitet. Es ist also alles auch eine Frage der sprachlichen Bezeichnung.

**SPIEGEL:** Das heißt, es handelt sich um Etikettenschwindel?

**Spiekermann:** Nennen wir es lieber eine Frage des Framings oder Marketings. Nehmen wir als Beispiel Margarine. Sie war ein billiges Ersatzprodukt für Butter, wurde aber mit dem Argument, andere Fettsäuren zu haben, unter dem Gesundheitsaspekt vertrieben.

**SPIEGEL:** So ähnlich ist es heute bei Milch und ihren Ersatzprodukten. Was kippen Sie sich morgens in den Kaffee – Kuhmilch oder eine Alternative aus Hafer oder Soja?

**Spiekermann:** Ich trinke meinen Kaffee morgens mit normaler, aufgeschäumter Milch. Tagsüber nutze ich Instantkaffee mit Zucker und Kaffeeweißer auf Sojabasis. Man kann Kaffee aber auch schwarz trinken.

**SPIEGEL:** In den Fünfzigerjahren hieß es »Milch macht müde Männer munter«. Später wurden Schokoriegel damit beworben, dass sie »eine Extra-Portion Milch« enthielten. Nun sollen pflanzliche Alternativen gesünder sein und werden in Deutschland immer beliebter, der Kuhmilchkonsum hingegen nimmt ab. Wann hat das angefangen?

**Spiekermann:** Das hat etwa im Jahr 2000 begonnen, und zwar mit der Mandelmilch und einer Marketingstrategie. Mandeln werden weltweit zu 80 Prozent in Kalifornien produziert, und die dortigen Unternehmen wollten ihren Markt erweitern. Dabei ging es nicht primär um Europa, sondern vor allem um Asien, wo mehr Menschen eine Laktoseintoleranz haben. Die Strategie passte aber auch gut in die Zeit bei uns, wo »functional food« immer beliebter wurde. Man hat bei der Vermarktung die Sprache an die Zeit angepasst und auf ökologische Argumente gesetzt. Gerade Letzteres ist in gewisser Weise Irrsinn. Wer mal in Kalifornien war und weiß, wie die Mandelindustrie dort arbeitet, wird seinen alternativen Lebensstil vielleicht eher nicht darauf aufbauen.

**SPIEGEL:** Hierzulande boomen gerade viele Ersatzprodukte. War das schon immer so?

**Spiekermann:** Nein, es ist sogar sehr eigenartig, dass und wie wir den Ersatz zelebrieren. Ersatzprodukte sind eigentlich Ausdruck von Rückständigkeit und Armut, es sind Substitute, um an bestimmten Dingen teilzuhaben, die andere in Fülle haben. Die ersten Formen von Ersatzprodukten basierten noch auf sehr einfachen Techniken, getrocknetes Fleisch etwa, das Fleischpulver *Carne pura*, Fleischextrakt. Es ging dabei hauptsächlich darum, die Eiweißversorgung in Deutschland zu verbessern. Eiweiß war ein knappes und teures Gut. Kohlenhydrate hatte man im Übermaß. Die Wissenschaftler hatten eine soziale Mission, die sie aus dem Laboratorium heraus angingen. Man hat versucht, Eiweißpräparate und erste synthetische Produkte in den Massenmarkt zu werfen. Das ist kläglich gescheitert, obwohl beispielsweise für das Eiweißpräparat »Tropon« die teuerste Werbekampagne des Deutschen Reichs im Lebensmittelsektor gefahren wurde.

**SPIEGEL:** Woran scheiterten die Hersteller damals?

**Spiekermann:** Es gab enorme technische Probleme. Fleischextrakt etwa enthielt gar kein Eiweiß. *Carne pura* hatte das sehr wohl, aber es schmeckte nicht, und die Konservierung war ein Problem. Außerdem wurde abseits der Laboratorien eine Ernährungskultur gelebt, die nicht einfach zur Seite gedrängt werden konnte. Eine Hausfrau – es waren ja die Frauen, die sich damals um das Essen kümmerten – wusste um ihre Fertigkeiten und wie sie aus den Lebensmitteln, die ihr zur Verfügung standen, eine Speise herstellen konnte. Das ist ein zentraler Unterschied zu heute. Die meisten von uns verstehen heute nichts mehr von Ackerbau und Viehzucht. Und wir verstehen nur sehr wenig davon, wie Speisezubereitung im Haushalt funktioniert.

**SPIEGEL:** Die Deutschen haben das Kochen verlernt?

**Spiekermann:** Wir können schlechter kochen. Wobei das »Wir« ausdifferenzieren ist. Mitte des 19. Jahrhunderts war Kochen eine weibliche Tätigkeit. Es könnte sein, dass heute mehr Männer kochen können als damals. Aber es geht nicht primär um den Wandel der Fertigkeiten. Es geht darum, dass Essen für uns heute Kaufen bedeutet. Wir sind Konsumenten und auf ein Marktsystem angewiesen. Wer im 19. Jahrhundert auf den Markt ging, wusste noch sehr viel über die Beschaffenheit der Produkte. Und das ist nicht idyllisch gemeint, das war notwendig, weil sehr viel verdorben war. Man hatte Kompetenzen, die wir heute nicht mehr haben. Heute wird uns auf den Verpackungen vorgegeben, was gesund, frisch und natürlich ist oder wie diese Begriffe sonst heißen, die ja letztlich nichts aussagen, sondern uns nur kaufwillig machen wollen.

**SPIEGEL:** Ein Nahrungsmittel, bei dem sich viele Deutsche vermutlich nach wie vor Kompetenz zusprechen würden, ist der Spargel. Nun zeigt eine Umfrage, dass er bei jungen Menschen unbeliebter wird. Ein Grund sind

die problematischen Arbeitsbedingungen der Spargelstecherinnen und -stecher. Werden wir gerade Zeugen eines Kulturwandels?

**Spiekermann:** Der weiße Spargel war eines der ersten industriell gefertigten Produkte in Deutschland und in den 1870er-Jahren Vorreiter bei der Dosenkonservierung. Er wurde damals sehr erfolgreich als Spezialität etabliert. Früher war die Stecherei gar nicht das Problem. Erst haben das die Frauen gemacht. Als der Markt gewachsen ist, kamen ausländische Wanderarbeiter. Und dann kamen weitere Veränderungen, die Moralisierung von Arbeit, steigende Kosten. Nicht mehr alle, die ihn haben wollten, konnten sich Spargel leisten. Der Kampf um den Spargel ist auch ein sozialer Kampf.

**SPIEGEL:** Wenn es dabei um die soziale Frage geht, warum gibt es dann keinen günstigen Spargelersatz aus der Tube? Warum sprechen wir bei Ersatz heute meist über Fleisch, das ersetzt wird, und kaum über Obst und Gemüse?

**Spiekermann:** Vieles von dem, was wir heute an Ersatzkultur haben, hat seine Wurzeln in der Kultur der Reformwaren und des Vegetarismus in der Mitte des 19. Jahrhunderts. Das, was alternative hippe Leute fernab der urbanen Zentren praktizierten, wurde als Trend aufgenommen. Es geht um das Ausbrechen aus der Langeweile eines Lebens in Fülle. Seinen Anfang genommen hat das alles mit dem Allereinfachsten: dem Verzicht. Die Vegetarier wollten kein Fleisch mehr essen.

**SPIEGEL:** Der Vegetarismus hatte anfänglich gar nichts mit gesunder und nachhaltiger Ernährung zu tun?



**»Ich bilde mir nicht ein, die Welt besser zu machen, indem ich mehr Geld aus gebe.«**

**Spiekermann:** Das kam etwas später in den 1890er-Jahren in einer zweiten Welle, in der die Menschen eine kulturelle Veränderung erreichen wollten. Auch das war ambivalent, denn bei der Veränderung ging es nicht zuletzt um Eugenik, um den leistungsfähigen Körper. In gewisser Weise haben wir das heute auch. Es ist wichtig, den Körper zu pflegen, weil er in unserer Wettbewerbsgesellschaft ein zentrales Asset ist. Und zu den gesundheitlichen Argumenten kommen ökologische hinzu. Einfachheit wird wieder schick, Verzicht eine marktgängige Ware. Die kann man auch in soziale Münze umsetzen. Für einen Liter Barista-Mandelmilch muss ich deutlich mehr als zwei Euro auf den Tisch legen. Damit trage ich auch einen sozialen Stolz nach außen, sonne mich im Abglanz des teuren Preises. Ich möchte das nicht denunzieren. Aber eigentlich ist es nur die Ästhetisierung von Kapitalismus.

**SPIEGEL:** Sind die Deutschen besonders anfällig für Trends und die Verlockungen des Marktes, weil wir keine so ausgeprägte Esskultur haben, wie es sie etwa in Frankreich und Italien gibt?

**Spiekermann:** Ich glaube nicht, dass die Vorstellung einer völlig anderen Ernährungskultur in anderen Ländern so zutrifft. Wenn ich mir eine bayerische Brotzeit angucke, hat das auch etwas sehr Lustvolles. Bei der Debatte über nationale Eigenheiten und Traditionen spielt Imagination eine große Rolle: Wir haben spezielle Bilder, die wir von anderen sehen möchten. Dann übertragen wir ein Lebensgefühl auf eine Speise oder laden sie symbolisch auf. Andere Dinge sehen wir vielleicht deswegen einfach nicht, weil wir sie nicht sehen wollen.

**SPIEGEL:** Essen Sie selbst Ersatzprodukte?

**Spiekermann:** Ich habe viele gekostet. Gehen Sie mal in den Supermarkt, und gucken Sie sich das an. Das ist besser als jedes Museum! Sie müssen natürlich schnell sein, weil es viele Produkte nach kurzer Zeit nicht mehr gibt. Die Flop-Rate ist immens. Den kontinuierlich wachsenden Trend halte ich übrigens nur für eine Vorstellung. Vernünftige Daten über den veganen Markt gibt es nicht.

**SPIEGEL:** Welches vegetarische oder vegane Fleischersatzprodukt schmeckt Ihnen gut?

**Spiekermann:** Ganz am Anfang dieser Entwicklung war ich in Kalifornien und habe die Chance genutzt, einen Beyond Meat Burger zu essen. Den kann man essen, muss man aber nicht. Schmecken? Für mich sind das Isolate, Einzelbestandteile. Ich esse aber Gerichte, baue mir aus verschiedenen Dingen, die ich kaufe, eine Mahlzeit zusammen, die mir dann schmeckt. Ich sehe in Ersatzprodukten für mich überhaupt keinen Vorteil. Was diese Ersatzmittel erzeugen sollen, ist eine vermeintliche Rückkehr zu klaren Gewissheiten. Aber die gibt es nicht. Wir sollten damit nicht die Illusion des großen Wandels verbinden. Wir werden nicht im Jahrhundert der Erbse leben.

Interview: Marthe Ruddat

»Wenn ich allein zu Hause bin, gönne ich mir ab und zu Sprühsahne. Pur.« Jil, 25

# MAL EHRlich

**FOTOSTRECKE** Was und wie essen wir, wenn niemand zuschaut? Die deutsche Fotografin Lea Sofia Fichtner hat bei 100 Menschen nachgefragt und die Antworten fotografisch inszeniert. Eine Auswahl aus ihrem Bildband »Real Talk«\*.

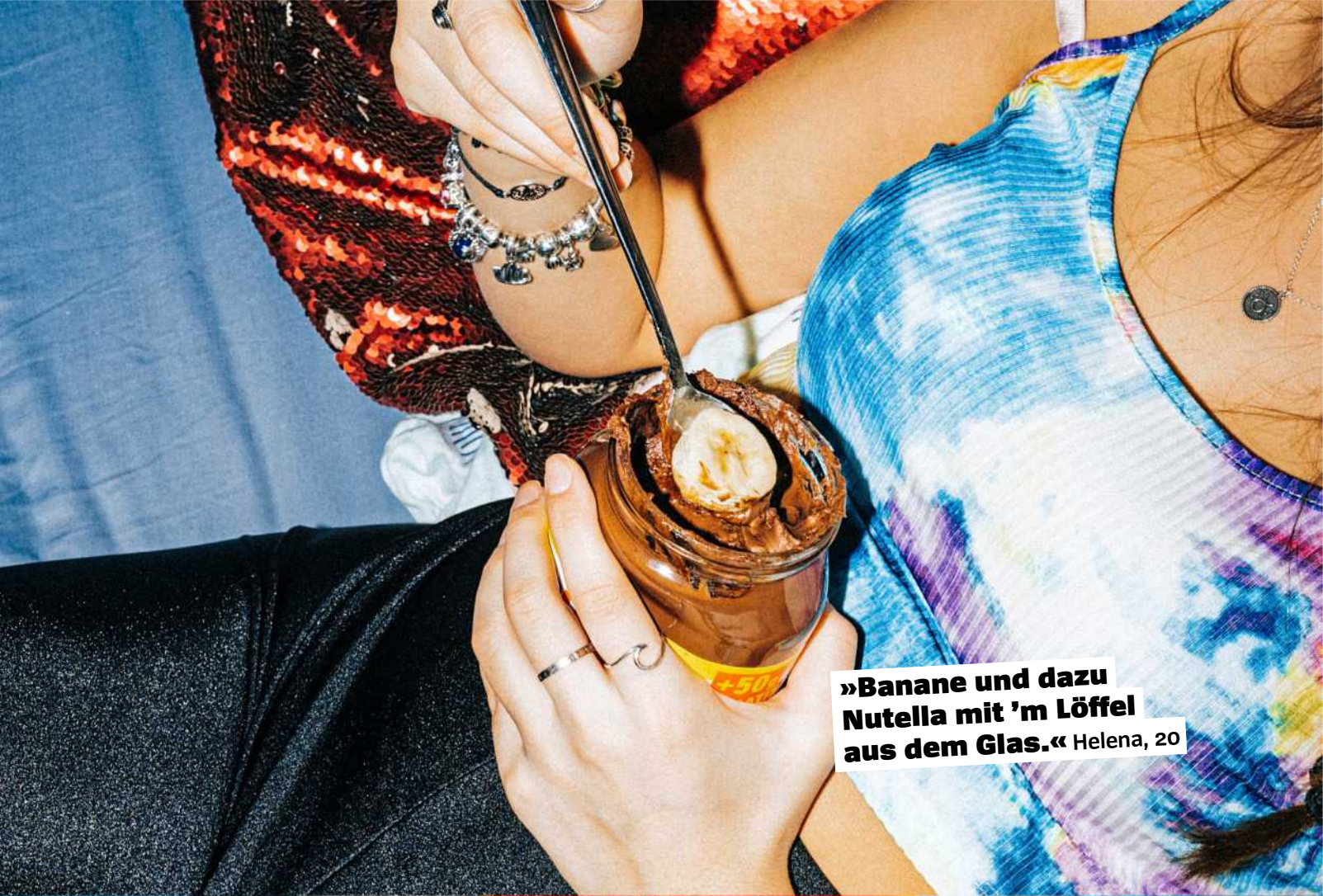
\* Lea Sofia Fichtner: »Real Talk«. Studio Godewind; 100 Seiten; 30 Euro.



**»Ich trinke gerne das Wasser aus Würstchendosen.«** Bernard, 61

»Ich liebe Schokoküsse  
mit Gewürzgurken, Gurkensud,  
kalt.« Elke, 71





»Banane und dazu  
Nutella mit 'm Löffel  
aus dem Glas.« Helena, 20



»Mit Ketchup geht alles.« Timo, 25

»Ich nehme immer eine Serviette als Teller.« Marina, 24



»Kein Mensch hat Zeit zum Kartoffelschälen ... 'n Stück Butter dazu, und der perfekte Kartoffelbrei is' fertig.« Karlotta, 28





## Impressum

**HERAUSGEBER** Rudolf Augstein (1923–2002)

**CHEFREDAKTION** Dirk Kurbyjuweit (V.i.S.d.P.), Dr. Melanie Amann, Thorsten Dörting, Clemens Höges

**LEITENDE REDAKTEUR** *Strategie & Operations:* Susanne Amann, *Blattmacher:* Judith Horchert, Oliver Trenkamp, *Nachrichtentechnik:* Stefan Weigel, *Managing Editors:* Birger Menke, Dr. Susanne Weingarten, *Creative Department:* Bente Kirschstein, *Redaktionelle Entwicklung:* Matthias Streitz, *Investigation:* Jörg Diehl

**CHEFS VOM DIENST** *Print:* Anke Jensen, Jörn Sucher, *Online:* Patricia Dreier, Anselm Waldermann; Melanie Alhemeier, Ina Brzoska, Lisa Erdmann, Kevin Hagen, Björn Hengst, Olaf Kanter, Nicolai Kwasiński, Jonas Leppin, Florian Merkel, Charlotte Opstenstein, Dr. Dominik Peters, Dr. Jens Radt, Daniel Raeecke, Martin Wolf

**AUTOREN/REPORTER DER CHEFREDAKTION** Susanne Beyer, Ulfirich Fichtner, Thomas Schulz

### HAUPTSTADTBÜRO

**LEITUNG/DR:** Melanie Amann, Sebastian Fischer, Martin Knobbe, Christoph Hickmann, Wolf Wiedmann (Teamleitung Interner Sicherheit); **REDAKTION:** Maik Baumgärtner, Sophie Garbe, Florian Gathmann, Milena Hassenkamp, Marina Kombaki, Tilo Lehmann, Ann-Katrin Müller, Serafin Reber, Anna Reimann, Sven Röbel, Jonas Schabale, Christoph Schult, Sara Sievert, Christian Teves, Severin Weiland, **AUTOREN:** Reporter: Sven Becker, Markus Feldenkirch, Matthias Gebauer, Benjamin von Hammerstein, Fidelius Schmidt, *Politik Hamburg:* Benjamin Schulz (Nachrichtentechnik); Marc Röhligh

**DEUTSCHLAND/PANORAMA** *Leitung:* Anke Dürr, Cordula Meyer, Hendrik Termieden, Janko Tietz, Dr. Markus Verbeet. **Redaktion:** Birte Bredow, Lisa Duhm, Katrin Elger, Silke Fokken, Maik Großekathöfer, Hubert Gude, Kristin Haug, Armin Himmelrath, Philipp Kollenbroich, Annette Langer, Katrin Langhans, Günther Latsch, Benjamin Maack, Peter Maxwill, Christopher Pätz, Alexander Preker, Angsar Siemens, Swantje Unterberg, Sara Wess, Jens Witte, Jean-Pierre Ziegler. **Autoren, Reporter:** Jürgen Dahlkamp, Julia Jüttner, Alfred Weinzler, Dr. Klaus Wiegreffe. **Berlin:** Juliane Löffler, Hannes Schradler. **Reporter:** Guido Mingsels

**WIRTSCHAFT/NETZWEIT** *Leitung:* Markus Brauck, Yasmin El-Shari, Judith Horchert (Netzweit), Isabell Hülsen, Stefan Kaiser, Cornelia Schmergal. **Redaktion:** Dr. Philip Bethge, Benjamin Bidler, Michael Bräucher, Florian Diekmann, Kristina Gnirke, Simon Hage, Dr. Claus Hecking, Henning Jaergum, Dr. Matthias Kaufmann, Katharina Koerth, Matthias Kremp, Alexander Kühn, Maria Marquart, Martin U. Müller, Anton Rainer, Stefan Schultz. **Berlin:** Patrick Beuth, Simon Book, Markus Dettmer, Max Höpenstedt, Michael Kröger. **Autoren, Reporter:** David Bocking, Christian Reiermann, Marcel Rosenberg, Gerald Trautfeiter (Chefkorrespondent)

**AUSLAND** *Leitung:* Mathieu von Rohr, Britta Kolbenbroich (stellv.), Katrin Kuntz (stellv.), Julia Prossinger (stellv.), Jan Puhl (stellv.), Ozlem Topcu (stellv.). **Redaktion:** Mohannad Alnajjar, Monika Bolliger, Alexander Chernyshev, Francesco Collini, Fiona Ehlers, Lena Greiner (Teamleitung Globale Gesellschaft), Muriel Kalsch, Steffen Lüdtke, Katharina Graça Peters, Jan Petter, Anna-Sophie Schneider, Lina Verschelle. **Autoren, Reporter:** Christian Esch, Susanne Koelbl, Juliane von Mittelstaedt, Nadia Pantel, Maximilian Popp, Christoph Reuter, Alexandra Robjov, Thore Schröder. **Berlin:** Julia Amalia Heyer, Alexander Sarovic

**WISSEN** *Leitung:* Susanne Beyer, Michael Hengstenberg, Kurt Stukenberg, Alina Schadwinckel (stellv.). **Redaktion:** Marco Evers, Johann Grollé, Dr. Veronika Hackenbroch, Arvid Häitsch, Lukas Kissel, Guido Kleinhubbert, Julia Koch, Julia Köppe, Julia Merlot, Jörg Römer, Nils-Viktor Sorge (Teamleitung Mobilität). **Autoren, Reporter:** Rafaela von Bredow, Christoph Seidler, Olaf Stampf. **Berlin:** Susanne Götzte, Kerstin Kullmann, Hilmar Schmundt. **Autor:** Jörg Blech

**KULTUR** *Leitung:* Stefan Kuzmany, Eva Thöne, Laura Backes (stellv.). **Redaktion:** Felix Bayer, Tobias Becker, Christian Buß, Xaver von Cranach, Oliver Kauer, Ulrike Knödel, Carola Padtberg, Jurek Skrobala, Katharina Stegelmann. **Berlin:** Lars-Olav Beier, Frauke Böger, Elisa von Hof, Philipp Ohmke, Hannah Pilarczyk, Tobias Rapp. **Autoren, Reporter:** Andreas Borchole, Sebastian Hammelele, Wolfgang Höbel, Enrico Ippolito

**REPORTER** *Leitung:* Ozlem Gezer, Christoph Scheuermann, Felix Dachsel (stellv.). **Redaktion:** Nora Gantenbrink, Barbara Hardinghaus, Tina Key Neshivot, Diabika Neufeld, Jonathan Stock, Antje Wiedmann. **Autoren, Reporter:** Marc Hujer, Frauke Hunfeld, Alexander Osang, Alexander Smoltczyk, Barbara Sapp

**SPORT** *Leitung:* Hauke Goos, Lukas Rilke, Jörn Meyn (stellv.). **Redaktion:** Peter Ahrens, Anne Armbrrecht, Matthias Fiedler, Michael Fröhlingsdorf, Jan Göbel, Nina Golombek, Benjamin Knaack, Marcus Krämer, Danial Montazeri, Thilo Neumann, Gerhard Prier

**INVESTIGATION** Roman Höfner, Roman Lehberger, Nicola Naber. **Reporter:** Rafael Buschmann. **Koordination SPIEGEL TV:** Thomas Heise

**STRATEGIE & OPERATIONS** Philipp Löwe, Johanna Röhr, Anne Seith

**REDAKTIONELLE ENTWICKLUNG** Friederike Freiburg, Jonas Mielke, Franca Quecke, Maximilian Rau

**MEINUNG & DEBATTE** Anna Clauf, Lothar Gorris, Alexander Neubacher

**NACHRICHTEN** Henrik Bahlmann, Malte Göbel, Sabrina Knoll, Florian Pütz, Sven Scharf

**LEBEN** *Leitung:* Frauke Lüpke-Narberhaus, Malte Müller-Michaelis, Nike Laurenz (stellv.). **Redaktion:** Julia Aé, Irene Berres, Antje Blinda (Teamleitung Reise), Franziska Bulban, Markus Deggerich, Maren Keller, Heike Kloverst, Dr. Heike Le Ker, Eva Lehnen, Marthe Ruddadt, Katherine Rydlink, Sandra Schulz, Julia Stanek, Nina Weber. **Autoren:** Jule Lutteroth, Marianne Wellershoff

**JOB & KARRIERE/START** *Leitung:* Helene Endres, Sophia Schirmer (Leitung Start). **Redaktion:** Tanya Falencyk, Heide Flachsenberg, Florian Gontek, Lukas Hildebrand, Katharina Hölter, Maren Hoffmann, Markus Sutura, Verena Topper, Julia Wadhawan

**GESCHICHTE** *Leitung:* Jochen Leffers, Dr. Eva-Maria Schnurr. **Redaktion:** Dr. Felix Bohr, Solvieg Grothe, Christoph Gunkel, Dr. Katja Iken, Dr. Danny Kringsiel, Frank Patalong, Martin Pfaffenzeiler, Frank Thadeusz

**DEIN SPIEGEL** *Leitung:* Bettina Stiebel, Alexandra Klausner (stellv.). **Redaktion:** Antonia Bauer, Claudia Beckschebe, Pelle Kohrs, Marco Wedig

**SCHLUSSREDAKTION** Christian Albrecht, Gartred Alteis, Gesine Block, Regine Brandt, Lutz Diederichs, Sabine Götting, Birte Kaiser, Dörte Karsten, Syllke Kruse, Stefan Moos, Sandra Pietsch, Fred Schlatterbeck, Sebastian Schulz, Sandra Wäge

**PRODUKTION & TEXTPRODUZING** *Leitung:* Angela Ölscher, Petra Thormann; **Kathrin Reber, Christoph Brüggemeier, Sonja Friedemann, Linda Grimmecke, Britta Romborg, Gesche Sager, Stefan Schütt, Martina Treumann, Holger Uhlig, Valérie Wagner, Katrin Zabel**

**BILDREDAKTION** *Leitung:* Jose Blanco, Mascha Zuder; **Claudia Apel, Nicolas Baldauf, Tinka Dietz, Sabine Götting, Torsten Feldstein, Philine Gebhardt (Teamleitung), Niklas Haussner, Signe Hildt, Gillian Henn, Daniel Hofmann, Andrea Hüss, Rosa Kaiser, Jan Kappelmann, Matthias Krug, Theresa Lettner, Mareile Mack, Nasser Manouchehi, Parvin Nazemi, Nicole Neumann, Daniel Niebl, Inka Recke, Jens Ressing, Franziska Schade, Oliver Schmitt, Ireneus Schubial, Erik Seemann, Maxim Jergienko, Anke Wellnitz, Lena Wöhler, Lennart Woonk**  
**Mail:** foto@spiegel.de

**SPiegel Foto USA:** Susan Wirth, Tel. +1 917 3998184

**LAYOUT** *Leitung:* Dagmar Nothjung, Ann-Kristin Köhn (stellv.); **Michael Abke, Lisa Debacher, Lynn Dohrmann, Bettina Fuhrmann, Ralf Geilthufe, Linnja Grafe, Fabian Greve, Louise Jessen, Jens Küpper, Annika Loebel, Kamila Ramirez, Barbara Röddiger, Marco Stebel**

**TITELBILD** *Teamleitung:* Johannes Unselt; **Suze Barrett, Alexandra Grünig, Pia Pritzell, Marcus Wiechmann**

**DIGITALE DESIGN** Elsa Hundertmark

**GRAFIK & INTERACTIVE** *Leitung:* Ferdinand Kuchlmayr, Dr. Matthias Stahl (stellv.); **Cornelia Baumermann, Christian Eisenberg, Alexander Epp, Guido Grigat, Max Heber, Frank Kalinowski, Anne-Lena Kornfeld, Chris Kurt, Niklas Marienhagen, Gernot Mizick, Klaas Neumann, Dawood Oshad, Bernhard Riedmann, Lea Rossa, Alexander Trempler, Rina Wahls**

**KORREKTORAT** Sebastian Hofer

**DATENJOURNALISMUS** *Leitung:* Patrick Stotz; **Holger Danbeck, Marcel Pauly, Achim Tack, Christoph Winterbach**

**SOCIAL MEDIA & LESERDIALOG** *Leitung:* Aylla Kiran, Angela Gruber. **Redaktion:** Elena Koch, Philipp Dreyer, Ariane Friess (Teamleitung Community), Maria Herbst, Luisa Höppner, Aleksandra Janewskaja, Charlotte Klein, Sebastian Maas, Petra Maier (Teamleitung Google Web Stories), Annina Metz, Robert Schlösser, Lara Schulschek, Kim Staudt, Katharina Ziegler

**SEO** *Teamleitung:* Insa Winter; **Alexandra Knappe, Bastian Midasch, Heiko Stammel, Hanna Zobel**

**VIDEO** *Leitung:* Anne Martin, Benjamin Braden (stellv.), Leonie Voss (stellv.). **Redaktion:** Sven Christian, Dennis Deutermeier, Benjamin Eckert, Birgit Großekathöfer, Janita Hämmäläinen, Martin Jäschke, Heike Janssen, Marco Kasang, Carolin Katschak (Teamleitung Talk), Eckhard Klein, Andreas Langberg, Jonathan Miske, Fabian Pieper, Rachele Poupier, Christian Weber

**CHEFS VOM DIENST BEWEGTBILD** Dirk Schulze, Martin Stümening

**AUDIO** *Leitung:* Ole Reifsmann, Olaf Heuser (Chef vom Dienst), Jannis Schakarian (Chef vom Dienst). **Redaktion:** Ronja Bachofer, Elvira Berner, Philipp Fackler, Lenne Kaiffa, Marius Mestermann, Sandra Sperker, Regina Steffens, Yasemin Yüsel

### REDAKTIONSVERTRETUNGEN DEUTSCHLAND

**BERLIN** Alexanderufer 5, 10117 Berlin, Tel. 030 886688-100

**DRESDEN** Steffen Winter, Wallgäfschen 4, 01097 Dresden, Tel. 0351 26620-0

**DÜSSELDORF** Markus Böhm, Lukas Eberle, Tobias Großekemper, Torsten Klein, Benedikt Müller-Arnold, Miriam Olbrich. *Autorin:* Katja Thimm, Jägerhofstraße 19-20, 40479 Düsseldorf, Tel. 0211 86679-01

**FRANKFURT AM MAIN** Matthias Bartsch, Tim Bartz, Fellnerstraße 7-9, 60322 Frankfurt am Main, Tel. 069 9712680

**KARLSRUHE** Dietmar Hipp, Stephaniestraße 30, 76133 Karlsruhe, Tel. 0721 22737

**LEIPZIG** Peter Maxwill, Postfach 310315, 04162 Leipzig

**MÜNCHEN** Jan Friedmann (Koordination Nachrichten), Martin Hesse, Rosental 10, 80331 München, Tel. 089 45459510

**BADEN-WÜRTTEMBERG** Christine Keck

### REDAKTIONSVERTRETUNGEN/KORRESPONDENTENBÜROS AUSLAND

**BANGKOK** Laura Höflinger

**BANGKOK** Maria Stöhr

**RÜSSEL** Markus Becker (Büroleitung), Ralf Neukirch (Reporter Europapolitik), Michael Sauga (Autor), Rue Le Titten 28, 1000 Brüssel, Tel. +32 2 2306108, rvbruessel@spiegel.de

**LONDON** Jörg Schindler

**LOS ANGELES** Philipp Wittrock

**MEXIKO-STADT** Jens Glüsing (frei), Tel. +52 55 56630526

**MSKAU** Christina Hebel, Glasowskij Perelouk Haus 7, Office 6, 119002 Moskau, Tel. +7 495 3637623

**NAIROBI** Heiner Hoffmann, Tel. +254 111 341478, Fritz Schaap (frei)

**NEW YORK** Marc Pitzke, Bernhard Zand

**PARIS** Britta Sandberg, 4, Rue Goethe, 75116 Paris

**PEKING** Georg Fahrion, Christoph Giesen

**ROM** Frank Hornig, DER SPIEGEL, c/o Stampa Estera, Via dell'Umiltà 83/C, 00187 Rom

**SAN FRANCISCO** Alexander Demling

**SAO PAULO** Nicola Abé

**SYDNEY** Anna-Lena Abbott, Johannes Korge

**TEL AVIV** P. O. Box 8387, Tel Aviv-Jaffa 6803466, Israel

**WARSCAU** Tel. +48 22 6179295, rvwarschau@spiegel.de

**WASHINGTON** Roland Nelles, René Pfister, 1202 National Press Building, Washington, D. C. 20045, Tel. +1 202 3475222

**WIEN** Walter Mayr

**STÄNDIGE FREIE AUTOREN** Marian Blasberg, Ann-Dorit Boy, Christo Buschek, Giorgos Christides, Arno Frank, Christo Grozev, Oliver Das Gupta, Jochen Martin Gutsch, Leo Klim, Jonah Lemm, Jasmin Löcherer, Juan Moreno, Max Polonyi, Wiebke Ramm, Anja Rützel, Josef Saller, Ron Ulrich, Ines Zöttl

**DUKUMENTATION** *Leitung:* Cordelia Freiwald, Kurt Jansson; **Zahra Akhgar, Nikolai Antoniadis, Dr. Susmita Arp, Lars Böhm, Eva Bräth, Viola Broecker, Dr. Heiko Buschke, Almut Gieschinger, Johannes Eitzschig, Klaus Falkenberg, Catrin Fandja, Dr. Matthias Fett, Janine Große, Imko Haan, Thorsten Hapke, Dr. Dorothee Heinicke, Susanne Heitker, Carsten Hellberg, Stephanie Hoffmann, Bertolt Hunger, Stefanie Jockers, Tobias Kaiser, Renate Kemper-Gussek, Ulrich Klötzer, Anna Köster, Ines Köster, Mara Küpper, Peter Lakemeier, Julia Lange, Rainer Läubert, Sonja Maas, Nadine Markwald, Dr. Andreas Meyhoff, Marvin Millatz, Cornelia Moormann, Tobias Mulot, Claudia Niesen, Dr. Gerrit von Nordheim, Sandra Öner, Ulrike Preuß, Axel Rentsch, Thomas Riedel, Sara Maria Ringer, Friederike Röhrcke, Dr. Eva Saß, Andrea Sauerbier, Marko Scharlow, Mirjam Schlossarek, Dr. Regina Schlüter-Ahrens, Mirjam Schmidt, Andrea Schumann-Eckert, Anna Schwarz, Ulla Siegenthaler, Meike Stapf, Tuusko Steinhoff, Dr. Claudia Stode, Rainer Szimm, Dr. Marc Theodor, Andrea Tholl, Nina Ulrich, Louisa Utzner, Peter Wahle, Dr. Charlotte Weichert, Peter Wetter, Karl-Henning Windelbandt, Anika Zeller, Malte Zeller**

**NACHRICHTENDIENSTE** AFP, AP, dpa, Los Angeles Times/Washington Post, New York Times, Reuters, sid

**SPIEGEL-VERLAG RUDOLF AUGSTEIN GMBH & CO. KG**

Anzeigen: Hannes Engler  
Gültige Anzeigenpreise: Nr. 77 vom 1. Januar 2022  
Mediantlergaben und Tarife: [www.spiegel.media](http://www.spiegel.media)

Vertrieb: Torben Sieb  
Herstellung: Silke Kassuba

**INTERNET** [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)

**TWITTER** @derspiegel

**FACEBOOK** [facebook.com/derspiegel](https://facebook.com/derspiegel)

## Service

### Leserbriefe

SPIEGEL-Verlag, Ericusspitze 1, 20457 Hamburg, [www.spiegel.de/leserbriefe](http://www.spiegel.de/leserbriefe), Fax: 040 3007-2966, Mail: [leserbriefer@spiegel.de](mailto:leserbriefer@spiegel.de)  
Vorschläge für die Rubrik «Hohlspiegel» nehmen wir auch gern per Mail entgegen: [hohlspiegel@spiegel.de](mailto:hohlspiegel@spiegel.de)

### Hinweise für Informanten

Falls Sie dem SPIEGEL vertrauliche Dokumente und Informationen zukommen lassen wollen, stehen Ihnen folgende Wege zur Verfügung: Post: DER SPIEGEL, c/o Investigativ, Ericusspitze 1, 20457 Hamburg; Telefon: 040 3007-0, Stichwort «Investigativ»; Mail (Kontakt über Website): [www.spiegel.de/investigativ](mailto:www.spiegel.de/investigativ). Unter dieser Adresse finden Sie auch eine Anleitung, wie Sie Ihre Informationen oder Dokumente durch eine PGP-Verschlüsselung geschützt an uns richten können. Der dazugehörige Fingerprint lautet: 6177 6456 98CE 38EF 21DE AAAA AD69 75A1 27FF 8ADC

### Ombudsstelle

Der SPIEGEL hat für Hinweise zu möglichen Unregelmäßigkeiten in der Berichterstattung eine Anlaufstelle eingerichtet: [ombudsstelle@spiegel.de](mailto:ombudsstelle@spiegel.de). Sollten Sie als Hinweisgeber dem SPIEGEL gegenüber anonym bleiben wollen, schreiben Sie bitte an den Rechtsanwalt Tilmann Kruse unter [hinweisgeber-spiegel@bmz-recht.de](mailto:hinweisgeber-spiegel@bmz-recht.de)

### Redaktioneller Leserservice

Telefon: 040 3007-3540 Fax: 040 3007-2966  
Mail: [leserservice@spiegel.de](mailto:leserservice@spiegel.de)

### Nachdrucke in Medien aller Art

Lizenzen für Texte, Fotos, Grafiken oder Videos  
Kontakt, Beratung: [www.gruppe.spiegel.de/syndication](http://www.gruppe.spiegel.de/syndication)  
und Bestellung: [syndication@spiegel.de](mailto:syndication@spiegel.de),  
Tel.: 040 3007-3540 für Deutschland, Österreich, Schweiz.  
Für alle anderen Länder: The New York Times Licensing, Simone Daley, Mail: [simonedaley@nytimes.com](mailto:simonedaley@nytimes.com),  
Telefon: +44 20 7061 3507, ISSN 0038-7452

### Nachbestellungen SPIEGEL-Ausgaben der letzten Jahre

sowie alle Ausgaben von SPIEGEL GESCHICHTE und SPIEGEL WISSEN sind unter [amazon.de/spiegel](http://amazon.de/spiegel) innerhalb Deutschlands nachbestellbar.

**Historische Ausgaben** Historische Magazine Bonn, [www.spiegel-antiquariat.de](http://www.spiegel-antiquariat.de), Telefon: 0228 9296984

### Abonnement für Blinde

Audioversion:  
Deutsche Blindenstellenanstalt e. V., Telefon: 06421 606265;  
elektronische Version: Frankfurter Stiftung für Blinde,  
Telefon: 069 9551240

### Abonnementspreise

Inland: 52 Ausgaben € 306,80, Studenten Inland: 52 Ausgaben € 202,80, Auslandspreise unter [www.spiegel.de/auslandsabo](http://www.spiegel.de/auslandsabo),  
Mengenpreise unter [abo.spiegel.de/mengenpreise](http://abo.spiegel.de/mengenpreise)

### Abonnentenservice

Persönlich erreichbar  
Mo.–Fr. 8.00–19.00 Uhr, Sa. 10.00–18.00 Uhr  
SPIEGEL-Verlag, Abonnenten-Service, 20637 Hamburg  
Telefon: 040 3007-2700 Fax: 040 3007-3070  
Mail: [aboservice@spiegel.de](mailto:aboservice@spiegel.de)

## Abonnementsbestellung

Bitte ausschneiden und im Briefumschlag senden an: SPIEGEL-Verlag, Abonnenten-Service, 20637 Hamburg – oder per Fax: 040 3007-3070, [www.spiegel.de/abo](http://www.spiegel.de/abo)

### Ich bestelle den SPIEGEL

für € 5,90 pro gedruckte Ausgabe

für € 0,70 pro digitale Ausgabe (der Anteil für das E-Paper beträgt € 0,69) zusätzlich zur gedruckten Ausgabe.

Der Bezug ist monatlich kündbar. Alle Preise inkl. MwSt. und Versand. Das Angebot gilt nur in Deutschland.

Bitte leihen Sie den SPIEGEL an:

Name, Vorname des neuen Abonnenten

Straße, Hausnummer oder Postfach

PLZ, Ort

Mail (notwendig, falls digitaler SPIEGEL erwünscht)

Ich zahle nach Erhalt der Rechnung. Hinweise zu AGB, Datenschutz und Widerrufspruch finde ich unter [www.spiegel.de/agb](http://www.spiegel.de/agb)

Datum, Unterschrift des neuen Abonnenten

SP-IMPR, SD-IMPR (Upgrade)



Im November 2009 wurde Kate Moss von »Women's Wear Daily«, eine US-Modezeitschrift, über ihr Leben befragt. Das Interview war größtenteils belanglos, Moss plauderte darüber, dass ihre Freunde Mentoren für sie seien oder dass Filme und Bücher sie inspirierten, solche Dinge. Interessant wurde es bei der Frage nach ihrem Lebensmotto. Das »Size Zero«-Model überlegte kurz und antwortete dann, dass sie sogar einige Lebensmantras habe. Eines sei: »Nichts schmeckt so gut, wie sich dünn sein anfühlt.«

Der Satz löste eine Aufmerksamkeitslawine aus. Einige warfen dem Model zwar vor, Anorexie zu glorifizieren. Doch weitaus mehr Frauen dürften ihr zugestimmt haben. Moss' Motto wurde auf T-Shirts gedruckt, CNN und »Cosmopolitan« wählten es zu einem der wichtigsten Zitate des Jahres. Und das ist es auch. Denn es zeigt, wie populär Dünnsein ist und das Instrument, das den eigenen Körper in diesen Zustand versetzen soll: die Diät.

Es soll sie schon vor 2000 Jahren gegeben haben. Aber erst im Spätkapitalismus kleidete sie sich rasant in neue Gewänder. Mal trat sie auf als Atkins-Diät, mal als Kohlsuppen-, Sellerie-, Max-Planck-, Dukan-, Asthma-Spray- (kein Witz), Dornröschen-, Kartoffel-, Zigaretten-, Kaugummi- oder Farbdiet. Und manchmal maskierte sie sich als FdH-, Weight-Watchers- oder Paleo-Programm. In den vergangenen Jahren legte sie sogar ihren eigenen Namen ab, sie tarnte sich als 16-zu-8- oder als 18-zu-6-Intervall-Fastenkur.

Egal welches Gewand und welchen Namen sie trug, eines blieb stets gleich: der Verzicht. Denn Diät zu halten, das bedeutet: zu entsagen. Meistens Kalorien, Zucker, Fett oder dem Frühstück, Feierabendbier, der Wurst, dem Gemüse, den Kohlenhydraten, dem Obst, Joghurt, Abendessen, den verarbeiteten Lebensmitteln, roten Nahrungsmitteln, grünen Nahrungsmitteln, Hülsenfrüchten, dem Essen zu bestimmten Zeiten – und Spaß.

Natürlich gab sie das nie zu, die Diät. Nein, mit ihr, da könne man echte Freude empfinden,



Maren Ammi / DER SPIEGEL

NACHRUF

# Diät

† 2023

flüsterte sie uns charmant zu. Wer sich mit ihrer Hilfe selbst diszipliniere und ihren Antagonisten, den inneren Schweinehund, überliste, der würde nicht nur glücklich, sondern ein dünnerer, also schönerer und besserer Mensch. Und mit diesem neokapitalistischen Selbstoptimierungscredo hatte sie Erfolg. Das Streben nach einem dünnen Körper trieb ganze Industriezweige an.

Hätte sie ein Instagram-Profil besessen, dann hätte die Diät heute sicherlich mehr Followerinnen als Selena Gomez. Denn sie ist und war überall. Auf dem Cover von Frauenmagazinen, in Fernsehsendungen, in Werbeclips, auf dem roten Teppich. Der Diät konnte man nicht aus dem Weg gehen. Stets stellte sie ein anderes, meistens unerreichbares Schönheitsideal aus.

In den Achtzigern warb die Diät mit von Aerobic gestählten Jane-Fonda-Körpern, in den Neunzigern waren es Badeanzug tragende »Baywatch«-Nixen, dann ultraschlanke »Heroin Chic«-Girls und in den vergangenen Jahren die wie Sanduhren geschwungenen und von Schönheitsoperatoren bearbeiteten Kardashian-Silhouetten. Stets passte sie sich dem Zeitgeist an, die Diät gab sich dynamisch, gesund und jung. Und das hatte Folgen – vor allem für die Körper, die nicht von ihr gezähmt wurden.

Dicken Menschen, fand eine Studie heraus, werden seltener prestigeträchtige Berufe zugegriffen. Dicke Frauen verdienen auch durchschnittlich weniger als dünne. Wer dick ist, wird häufig nicht nur als weniger schön, sondern als faul, gierig

oder ungebildet abgewertet. Zugrunde liegt dabei die Unterstellung, dass sich Dicksein mit Disziplin, Biss und der richtigen Diät ändern ließe.

Dabei zeigen Studien, dass nach einer gemeisterten Diät fast immer ein Rebound-Effekt auftritt: Die verlorenen Kilos kommen mit Verstärkung zurück. Auf eine Diät folgt daher häufig gleich die nächste, auf Gewichtsverlust die Zunahme, auf die Zunahme der Verlust. Inzwischen warnen Ärztinnen und Ärzte vor dem sogenannten Jo-Jo-Effekt. Er belastet Herz und Kreislauf. Die Diät, ein subtiles Folterwerkzeug.

Wer viel Kraft, Zeit und Geld in die Modifizierung seines Körpers steckt, wer ständig verzichtet und darbt, der hat auch kaum Ressourcen für anderes. Das kennt jeder, der schon mal Diät gehalten hat. Und noch mehr: Wer sich für seinen Körper schämt, zieht sich zurück. Die Diät, das stellte die Autorin Daniela Dröschler vergangenes Jahr in ihrem klugen Memoir »Lügen über meine Mutter« fest, ist auch ein fantastisches Unterdrückungsinstrument. Und deshalb ist es heute höchste Zeit, endlich Abschied zu nehmen von dir, liebe Diät. Dein Verlust wird keiner sein. Im Gegenteil: Dieses Adieu ist eine Befreiung. Für den Körper und den Kopf.

Die »Body Positivity«-Bewegung macht es vor: Seit immer mehr Menschen gegen Fettfeindlichkeit ankämpfen, bröckelt das strikte Körperregime auf Werbeplakaten, Bühnen und sogar in Hollywood. Der Hype um das Diabetes-Medikament Ozempic, das Abnehmen durch eine Spritze verspricht, ist hoffentlich nur von kurzer Dauer – und das letzte Gewand der Diät. Inzwischen sollten alle verstanden haben, dass manche Körper einfach mehr Raum als andere brauchen. Und dass das nichts über die Personen aussagt, die in ihnen wohnen.

Inzwischen bereut Kate Moss übrigens ihr einstiges Mantra. Dass heute mehr Diversität ausgestellt würde, das finde sie gut, erzählte sie in einem Interview. Und außerdem: Vieles schmeckt eben doch viel besser, als sich das Dünnsein anfühlt.

Elisa von Hof

# Der SPIEGEL frei Haus: Sie haben die Wahl

Sichern Sie sich Ihr gewünschtes Angebot, und lassen Sie sich den SPIEGEL nach Hause liefern!

## Angebot 1

### Flexibel lesen

- ✓ Einfach lesen, solange Sie möchten
- ✓ Flexible Laufzeit
- ✓ Jederzeit monatlich kündbar

**Nur €5,90 je Ausgabe**  
Inkl. Versand

## Angebot 2

### 25% sparen

- ✓ Ein Jahr lesen mit 25% Rabatt auf den Abopreis
- ✓ 12 Monate Laufzeit
- ✓ Nach einem Jahr monatlich kündbar

**Nur €4,43 je Ausgabe**  
statt ~~€5,90~~ im Abo, inkl. Versand

**Gleich Wunschangebot sichern:**

 [abo.spiegel.de/wunsch](https://abo.spiegel.de/wunsch)

oder telefonisch unter 040 3007-2700



Lieferung  
frei Haus

# Einfach mehr wissen



Jeden  
Monat  
neu

## Das Nachrichten- Magazin für Kinder

Für alle Kinder, die mitreden wollen.

Verständlich und spannend erklären SPIEGEL-Autoren aktuelle Themen aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Technik. Dazu kommen Büchertipps, Comics und kreative Ideen zum Mitmachen.



Dein  
SPIEGEL

Mehr erfahren:

[deinspiegel.de](https://deinspiegel.de)

