

Ausgabe 08/07

## **Magazin**

Speisezettel der Grossmutter

Beda M. Stadler

### **Industriell optimierte Designer-Nahrung erzeugt Übergewicht und Unbehagen. Der gesundbeterische Bio-Kult beruht auf falschen Versprechungen. Wer gut leben und essen will, greift zu den bewährten Rezepten unserer Grossmütter.**

Wir essen zu wenig Blätter und Stängel. Zu grosse Mengen und zu viel von Wissenschaftlern entworfenen Essen. Dies ist die vereinfachte Formel, weshalb wir immer dicker werden, obwohl es noch nie so viel Light Food, so viele Ernährungsberater, so viele Diäten gegeben hat wie heute. Die Nahrungsmittel tragen auf der Verpackung inzwischen Konsumenteninformationen, die an den Beipackzettel eines Medikamentes erinnern. Obwohl noch nie so viele verschiedene Produkte auf unseren Tellern vorkamen wie heute, hat die Biodiversität unserer Grundnahrungsmittel drastisch abgenommen. Die Vielfalt, die Qualität, die Sicherheit sind so überwältigend, dass die Fettleibigkeit als logische Folge kommen musste.

Ich habe mich für Grossmutter's Essen entschieden und damit 37 Kilogramm verloren. Granny-Food ist ein geniales Prinzip, das so funktioniert: Wir sollten nichts essen, was unsere Grossmutter in ihrer Jugend nicht als Lebensmittel erkannt hätte: Bei einem Sack M&M's, einem Überraschungs-Ei, einer Büchse Red Bull oder einem Plastikbecher mit der Aufschrift LC1 hätte sie sich wohl gefragt, ob das nun ein Spielzeug oder ein Mittel sei, um den Holzboden zu bohren. Auf die Idee, den Inhalt in den Mund zu stecken, wäre sie kaum gekommen.

«Was wir heute verspeisen, kann man nicht Essen nennen», stellte Ernährungsjournalist und Berkeley-Professor Michael Pollan kürzlich im New York Times Magazine fest. Was er meinte: Wir essen keine Lebensmittel mehr, sondern Nahrungsmittel. Ein Lebensmittel ist ein Mittel zum Leben, während wir beim Nahrungsmittel abhängig sind von jemandem, der uns füttert. Doch Essen darf keine Ersatzhandlung sein, um gleichzeitig die Welt zu retten, unser Gewissen zu beruhigen oder um gesund zu bleiben. Granny-Food ist eine Verteidigungsform gegen jede Form von Designer-Food.

### **Dr. Kelloggs Sündenfall**

Wann hat der Irrsinn mit der Ernährung begonnen? Für mich persönlich war es das Birchermüesli, eine traumatische Erfahrung während der jugendlichen Zwangsernährung. Schon damals war ich der Meinung, Essen sollte nicht aussehen wie lundi matin sur le trottoir (bereits einmal gegessen). Vielen Schweizern ging es wahrscheinlich ähnlich: Sie mussten zum Frühstück Weizenkeimflocken hinunterwürgen, nur weil die Mutter glaubte, ihr Kind würde dann lebenslang eine schönere Haarpracht tragen. Auch mit Lebertran und Sanddornsirup wurden wir gequält. Für unsere Mütter stand fest, dass ein Kind nicht essen soll, um zu leben, sondern um dadurch zu gesunden. Zu meinem Erstaunen finden heute junge Leute ein Birchermüesli durchaus appetitlich. Das hat einerseits mit dem Gewöhnungseffekt zu tun, andererseits denkt man, das Birchermüesli habe einen inneren Wert.

Der Wertewandel begann bereits zu Zeiten unserer Urgrossmütter, einige Gesundbeter fingen

an, Lebensmittel mit Religion zu vermischen. Heute noch bekannte Exponenten sind Dr. Kellogg und Graham. Diese sektiererischen Gesundheitsbeter wollten ihre Anhänger so ernähren, dass daraus eine geistig gesündere Lebenshaltung entsprang. Graham, der Erfinder der Graham-Crackers und des Grahambrotts, wollte vor allem die sexuelle Lust mit seinen neuartigen Nahrungsmitteln bekämpfen.

Dr. Kellogg wurde mit einem Maisbrei berühmt, den er auf Blechen trocknen liess – der Vorläufer der heutigen Kellogg's-Flocken. Es gab Streit mit seinem Bruder, der den Flocken Zucker beimischen wollte. Kein Wunder, machte sich doch Dr. Kellogg auch einen Namen mit Traktaten gegen das Masturbieren, was seiner Meinung nach klar durch stark gewürzte oder gesüsste Speisen gefördert wurde. 1906 kamen die Ur-Kellogg's-Flocken ohne ihn auf den Markt. Ende des 19. Jahrhunderts begann also eine neue Ära, in der Lebensmittel erstmals zu Nahrungsmitteln degradiert wurden mit einem gesundheitlichen Zweck.

Diese Art von Gesundheitsfanatismus fasste auch in Europa Fuss. Dr. Bircher behauptete, das Müesli nicht selber entwickelt zu haben, sondern dieses «recht seltsame Essen» von einer Sennerin übernommen zu haben. Er glaubte auch, sein Müesli enthalte «biologisch wirksame Lichtquanten», aus denen der Körper «Lebenskraft» gewinnen könne. So begann sich, mit Hilfe von Dr. Bircher, die Grenze zwischen Medikament und Nahrungsmittel langsam aufzulösen.

Nachdem das Umfeld gepflügt war, um aus unseren Lebensmitteln Medikamente zu machen, war die Versuchung für die aufblühende Wissenschaft gross, dasselbe zu tun. Da der Reduktionismus in der Wissenschaft oft zu Erfolg führt, wurden Lebensmittel auf ihre Einzelbestandteile reduziert. Der grösste Erfolg in dieser Hinsicht war die Entdeckung der Vitamine. Seit man mit Limonen das Leben von Matrosen hatte retten können, sind Früchte und Südfrüchte zu Behältern mit unterschiedlichem Vitamingehalt geworden.

Die Aufsplitterung ging bis zu den Elementarteilchen in den Nahrungsmitteln. Millionen von Kindern wurden von nun an mit Spinat gefoltert, nur damit sie genügend Eisen und Muskeln wie Popeye bekamen. Zu Unrecht, Spinat hat gar nicht so viel Eisen. Der Schweizer Physiologe Gustav von Bunge hatte 1890 den Wert zwar richtig berechnet, doch bezogen sich seine Angaben auf getrockneten Spinat – später wurden sie irrtümlich frischem Spinat zugeschrieben. Die Idee, dass Lebensmittel Vitamine oder Mineralsalze in grossen Mengen enthalten und deshalb verzehrt werden sollten, hat sich trotzdem gehalten. Lebensmittel werden seither nicht mehr als Teil unseres Lebens betrachtet, sondern wir meiden oder essen sie aufgrund ihrer Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse, Ballaststoffe und Mineralsalze. Sogar der Sex im Kuhstall wurde diesem Prinzip geopfert. Der Bauer liest im flüssigen Stickstoff die geeigneten Samen aus, damit die Milch-Quersumme seiner Kühe den richtigen Fett- und Eiweissgehalt liefert.

### **Grenzwert für Pommes frites**

Den wunderbaren Frühstücksspeck kann man heute in der Molecular Cuisine als Aroma wohl noch riechen. Tierische Fette sind hingegen schon lange out, und durch ihren neuerdings entdeckten Gehalt an Transfettsäuren ist ihr Image weiter in den Keller gesackt. Kaum haben wir uns an den Ausdruck «ungesättigte Fettsäuren» gewöhnt und entsagen seither der Butter und dem Speck, bedrohen uns die Transfettsäuren. Das Paradox: Die angeblich so gesunde und cholesterinsenkende Margarine enthält mehr Transfettsäuren als die feine Frühstücksbutter, die wir uns eben abgewöhnt haben.

Die Kellogg's-Flocken waren so etwas wie Health-Food, gepaart mit religiöser Überzeugung, der Spinat ein Medikament für unsere Blutbildung und die Margarine ein Fett, das nicht dick machte. Alle drei erlauben keine kulinarischen Höhenflüge. Alle drei haben im Volksglauben bis heute überlebt. Nahrungsmittel besitzen einen inneren Wert, bloss Lebensmittel zu sein, reicht nicht mehr. Dabei scheint es gar keine Rolle zu spielen, ob dieser Wert auf Glaube, Wissenschaft oder Marketing basiert.

Die Nahrungsmittelanalyse machte weitere Fortschritte. Von Cornflakes konnte man nicht mehr behaupten, sie seien gesund, weil es sich zeigte, dass sie praktisch nur aus Stärke bestehen, und Stärke ist Zucker. So half die Wissenschaft nach und machte aus dem wertlosesten Grundnahrungsmittel Health-Food. Was ursprünglich im Mais drin war, wurde nun wieder zugegeben. Und noch mehr dazu. Die Liste der Vitamine in den heutigen Cornflakes ist beeindruckend. Das Prinzip – man nehme einen Maisbrei und füge ihm Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin B1 sowie Folsäure und Eisen bei – ist eigentlich hirnrissig, weil im nicht prozessierten Lebensmittel das meiste noch drin war; trotzdem wurde es x-mal kopiert. Genauso hat man Reis geschält, poliert, parboiled, und weil am Schluss eben nur noch reine Stärke, also Zucker, übrigblieb, musste diesem Reis vom Onkel aus Amerika die B-Vitamin-Reihe Niacin, Pantothen säure, Vitamin B1, B2 sowie B6, zugegeben werden, als ob wir nur mit einem Medikamentenreis glücklich werden könnten.

Selbst Nahrungsmittel, die ehemals Genuss verhiessen, werden neuerdings mit akribischer Genauigkeit auf Zusatz- und Giftstoffe untersucht. Pommes frites sind zur Acrylamid-Bedrohung geworden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht als zulässige Höchstmenge für Menschen eine Aufnahme von einem Mikrogramm pro Tag und Kilogramm Körpergewicht an. Der durchschnittliche Acrylamid-Gehalt aller vom Zürcher Kantonschemiker kürzlich analysierten Pommes frites betrug 102 mg/kg. Wer sechzig Kilo wiegt, darf also täglich gefahrlos 600 Gramm Pommes frites verschlingen – die Bedrohung ist keine mehr.

Vor Weihnachten wurden in ganz Europa die Zimtsterne als Nervengift verteufelt. Plötzlich zählte beim Zimt nur noch der Cumarin-Gehalt und nicht mehr der Geschmack. Dabei hätte ich damals, laut Bundesamt für Gesundheit (BAG), jeden Tag 33 Kilo Sterne, bei Aldi gekauft, verdrücken dürfen!

### **Grassierende Label-itis**

Beim neusten Hype um BSE in der Milch wird der Schuss wohl auch hinten rausgehen. Solange wahnsinnige Kühe einen filmreifen Salto mortale vor dem Kuhstall machten, konnte man dem Konsumenten noch gewaltig Angst einjagen. Gemäss den damaligen Prognosen müssten wir heute längst eine Creutzfeldt-Jakob-Epidemie in der Schweiz haben. Der Konsument verliert jedoch seine Angst vor BSE, wenn jetzt behauptet wird, in der Milch, die er seit Jahrzehnten trinkt, sei ein tödlicher Erreger vorhanden. Vielleicht beginnt sich der eine oder andere zu fragen, ob lebende Lebensmittel, wie die Kühe, berechtigterweise zu Hunderttausenden umgebracht worden sind oder ob sein Magen nicht vielleicht doch der bessere Ort zum Vernichten gewesen wäre als der Verbrennungsofen.

Neuerdings nennt sich das interdisziplinäre Studienfach der Haushalts- und Ernährungswissenschaften Ökotrophologie. Eine derart unappetitliche Berufsbezeichnung bringt es möglicherweise mit sich, dass viele Ernährungsstudien, die oft beinahe klinische

Studien sind, zu widersprüchlichen Resultaten führen. Die foie gras wurde nicht nur aus tierschützerischen Gründen diskriminiert, sondern auch, weil sie zu viel Fett enthält. Die Stopfleber soll der Grund für Herzkrankheiten sein, führte aber zum French Paradoxon. Ausgerechnet in der Region, wo der foie gras und dem Rotwein gefrönt wird, finden Ernährungswissenschaftler weniger Leute mit Herzerkrankungen.

Der Zweikampf zwischen den Butter- und den Margarine-Verkäufern wurde ebenfalls mit Wissenschaft unterlaufen. Olivenöl musste einspringen und soll ein wahrer Gesundbrunnen sein. Wer kennt schon die ursprüngliche Studie aus den fünfziger Jahren, auf der dieser Olivenöl-Glaube basiert? Trotzdem wurde versucht, die mediterrane Lebensweise als die einzige gesunde Ernährung darzustellen. Die berühmte Sieben-Länder-Studie folgte, an der 13 000 zu Beginn der Studie gesunde Männer zwischen 40 und 59 Jahren aus sieben Ländern teilnahmen. Sie wurden 15 Jahre lang beobachtet. Wichtigstes Resultat: Auf Kreta sterben die Menschen weniger häufig an koronaren Herzkrankheiten als etwa in den Niederlanden oder in den USA. Aber liegt das wirklich am Olivenöl? Ein Forscherteam der Universitätsklinik von Barcelona rät neuerdings, jeder Mensch solle täglich acht Walnüsse zu sich nehmen, um sich vor Herzinfarkt zu schützen. Ist nun das Olivenöl der gesundheitsfördernde Schlüsselfaktor der mediterranen Kost, wie bislang vielfach geglaubt wurde, oder die in südeuropäischen Mahlzeiten oft verwendeten Nüsse?

Die Wissenschaft tritt die Flucht nach vorne an. Als Nächstes kommt Brain-Food. Nestlé hat bereits einen Vertrag mit der ETH Lausanne unterzeichnet. Nestlé war auch die erste Firma, die moderne Gesundheits-Claims in ein Produkt verpackte. Lange Zeit wurde behauptet, LC1-Jogurt stärke das Immunsystem. Viel Geld wurde aufgewendet, um einen Beweis dafür zu finden. Vereinzelt wissenschaftliche Studien zeigen einen kleinen Effekt auf das Immunsystem im Reagenzglas. Die Fragestellung ist hingegen fragwürdig. Es ist gar nicht möglich, das Immunsystem gefahrlos zu «stimulieren», ausser man impft. Im Normalfall läuft das Immunsystem auf vollen Touren. Die Medizin verwendet hingegen eine ganze Reihe von Medikamenten, um das Immunsystem zu hemmen. Das klappt, der Erfolg der Entzündungshemmer liegt darin. Die einzigen mir bekannten Medikamente, welche das Immunsystem hingegen stärken, sind äusserst gefährlich. Erst kürzlich sind an einem solchen Medikament, einem Anti-CD28-Antikörper, in London sechs Patienten beinahe gestorben. Nestlé scheint das begriffen zu haben und macht einen vernünftigen Schritt vom Nahrungsmittel zurück zum Lebensmittel. Neuerdings werden die Jogurts damit angepriesen, einfach gutzutun. Das ist gar keine so dumme Idee, Lebensmittel sollten uns eigentlich uns wohl fühlen lassen, sie sind kein Medikamentenschrank.

Eine andere Form des Gesundheitswahns erscheint in der Gestalt von Labels, die versprechen, was sie nicht halten können: Warum sollte eine Banane mit einem Kleber drauf besser oder gesünder sein als eine andere? Bananen sind ohnehin nur Klone. Die Labels führen uns wieder zum Birchermüesli zurück, als eine Mischung aus Pseudoreligiosität und Gesundheitsstreben unser Essen unterwanderte. Auch das Bio-Label suggeriert nämlich, Produkte mit der Knospe seien gesünder, sicherer und ökologischer. Fundierte wissenschaftliche Studien dazu gibt es allerdings nicht. Es wird sogar argumentiert, die zusätzlichen Werte in Knospen-Nahrungsmitteln könnten nicht wissenschaftlich erfasst werden.

Religiöse Labels auf Nahrungsmitteln sind an und für sich kein Problem, falls sie nur für die Anhänger dieser Religion gelten. Bei uns wurde das Bio-Label aber dazu verwendet, Produkte, die sich in keiner Art und Weise von normalen Produkten unterscheiden, im Preis um mindestens zwanzig Prozent anzuheben. Preistreiberei ist ja nicht verboten, aber es ist

Zeit, aus der BioWelle auszusteigen und das Präfix «Bio» wieder der Wissenschaft zurückzugeben: «Bio» wie «Biotechnologie».

Ist das religiöse Bio-Label einmal eingestampft, könnte man überlegen, ob etwas Gutes dran war: Die lokale und konsumentennahe Produktion macht durchaus Sinn. Allerdings nicht, weil damit vom Aussterben bedrohte Bauern, die mittelalterliche Methoden benutzen, geschützt werden. Nein, der Hauptgrund für die lokale Produktion besteht darin, dass wir keine Aasfresser sind. Je frischer ein Produkt, umso geringer ist die Chance, dass fäulniserregende Keime unsere Gesundheit bedrohen.

Die Pro-Specie-Rara-Leute dürften ruhig eine wichtigere Rolle in der Lebensmittelproduktion übernehmen. Die Biodiversität unserer Lebensmittel hat drastisch abgenommen. Viele der täglichen oder saisonalen Lebensmittel unserer Urgrossmütter sind heute kaum mehr erhältlich. Wer hat schon mal Erdkastanie, Gemüsemalve, Hirschhornwegerich, Meerkohl, Zuckerwurzel oder Speiseklette gegessen? Ein typisches Schweizer Rezept wie etwa «Schnitz und Drunter» ist mit modernen Äpfeln nicht mehr zu kochen. Für Spezialitäten sind viele Konsumenten bereit, mehr zu zahlen. Die Grossverteiler haben dies begriffen und neue Marketinglinien aufgezogen, so dass man wenigstens wieder Pfälzer Rüben oder Pastinaken kaufen kann, die fast in Vergessenheit geraten waren.

Was sollen wir denn nun wirklich essen? Die folgenden Punkte sind ein kleines Manifest des Granny-Food.

**1. Mehr Stängel, mehr Blätter** – Begleiten wir unsere Grossmutter durch die Korridore beim Verteiler oder Discounter. Was da in Zellophan, PVC, Aluminium oder Blech verpackt ist, hätte sie in ihrer Jugend kaum als essbar erkannt. Extruder-Food, etwa Chips, die nach Speck riechen und mit viel Fantasie auch so aussehen, sind sehr kalorienreich. Zu viel Energie ist das Grundproblem unserer Nahrungsmittel. Der Anteil an Körnern auf unseren Tellern hat massiv zugenommen. Mais, Reis und Getreide sind Energiebomben, die früher als Hauptgang verzehrt wurden, nicht als obligate Beilage. Nimmt man das heissgeliebte Schnipso des Durchschnittsschweizers, frittiertes Billigfleisch plus Kohlenhydrate, so wundert es einen nicht, dass wir zu dick werden. Der Mythos lebt aber weiter, früher habe man viel fettiger gegessen. Dabei vergisst man gerne, dass eine Sauerkrautplatte zu Grossmutterns Zeiten und vor allem während des Krieges vorwiegend aus Sauerkraut bestand. Heute findet man auf einer Bernerplatte das Sauerkraut versteckt unter einem Fleischberg. Auch wenn der Schweizer früher mehr Fleisch gegessen hat, gab es darin oftmals schwerverdauliche Sehnen, Nerven und Häute. Wann haben Sie das letzte Mal Kutteln oder eine Niere gegessen? Nicht unsere politische Gesinnung, sondern unsere Teller sollten wieder ergrünen. Verglichen mit der Vielfalt an Teigwaren und Broten ist das Angebot an Gemüse marginal. Mehr Stängel und mehr Blätter zu essen, ist also gar nicht so einfach.

**2. Wir sind Allesfresser** – Wer kann heute noch ein Schwein liebevoll betrachten, dabei mit der Zunge schnalzen und sich auf einen Schweinebraten freuen? In den Augen der Konsumenten müssten landwirtschaftliche Betriebe längst in Streichelzoos umgewandelt werden. PETA hat gar eine Kampagne gestartet mit dem Titel: «Holocaust auf Ihrem Teller». Ein Zitat von Isaac Bashevis Singer, dem jüdischen Literatur-Nobelpreisträger und Vegetarier: «Wo es um Tiere geht, wird jeder zum Nazi...Für die Tiere ist jeden Tag Treblinka», wird verwendet, um jedem von uns tierische Produkte zu verleiden. Tierische Produkte werden heute so zerhackt, verpackt und verändert, damit das Tierische nicht mehr sichtbar ist. Selbst auf der Schokolade mussten die Kühe lila eingefärbt werden. Der neuentstandenen Tierliebe fehlt das natürlichste Argument: Ich bin mit dir nett, weil ich dich

verspeisen möchte. Unser Gebiss, unsere Darmlänge, die Enzyme in Speichel und Verdauungstrakt oder die Tatsache, dass wir Eisen besser aus Fleisch als aus Spinat resorbieren, spricht dafür, dass wir Allesfresser sind. Und: Einen typischen Pflanzenfresser wie das Pferd kann man nicht mit einem saftigen Steak in den Stall locken.

**3. Granny-Food ist teuer** – Sollten wir es tatsächlich schaffen, die Pseudoreligiosität aus dem Essen zu vertreiben, darf natürlich nicht gleichzeitig der Wunsch bestehen, dass Lebensmittel möglichst billig sein sollen. Wenn die Flasche Wodka bei Aldi nach Abzug der Steuern noch Fr. 1.15 kostet, sind die Feldfrüchte sicher nicht besonders umweltschonend gewachsen. Die Energy-Drink-Kopie von der Migros ist nur halb so teuer wie das Original, bringt aber trotzdem eine unverschämte hohe Gewinnmarge. Bei Nahrungsmitteln zahlen wir also gerne überhöhte Preise, warum nicht auch bei Lebensmitteln?

**4. Kein Sport** – Unser Essen hat nichts mit Bewegung zu tun. So vernünftig der Ratschlag, Sport zu treiben, an und für sich ist, so verführt er eben doch die Bewegungsmuffel dazu, beim ersten Anflug von Schlappeheit sich einen Energieriegel und einen Energiedrink zu genehmigen. Für die Motoriker ist Sport eine tolle Sache, für die Dicken eine weitere Strafe, von der man sich am besten mit einer Tafel Schokolade erholt. Je weniger man in der Welt herumrennt, umso mehr Zeit bleibt, sich mit den angenehmen Seiten von Lebensmitteln zu beschäftigen.

**5. Einen Garten anlegen** – Das verlorengegangene Verhältnis zu Lebensmitteln könnte am nachhaltigsten zurückgeholt werden, wenn wir wieder zum Spaten griffen. Mit Ausnahme von Bananen schmeckt praktisch alles besser, was frisch aus dem eigenen Garten gepflückt ist. Gartenarbeit ist für viele, auch für mich, eine Horrorvorstellung. Aber die Idee kann auch anders umgesetzt werden. Gäbe es wieder vermehrt Restaurants, wo man nach dem Bestellen einer Portion Spargeln den Koch aufs Feld marschieren sähe, wäre das fast wie zum Spaten gegriffen – zumindest eine Ausrede für die eigene Faulheit. Und der Schrei eines Huhnes aus der Küche ist die beste Frischegarantie.

**6. Selber kochen** – Am allermeisten würde unser Verhältnis zu Lebensmitteln verbessert, wenn wir wieder dazu übergangen, selber zu kochen. Der heutige Beruf eines Kochs hat oft nicht mehr viel mit Kochen zu tun. Jene, die wirklich noch kochen können, tun es nur für Betuchte. Für Leute, die selber kochen können, kommt das Granny-Food-Prinzip als selbstverständlich daher. Kocht man mehrere Gänge, ist es undenkbar, zu viele energiereiche Nahrungsmittel in die Menüfolge zu packen: Eine Pizza oder ein Teller Spaghetti sind ein komplettes Essen, in einem Mehrgänger sind sie ein Appetitkiller. Weil gute Köche ohnehin Allesfresser sind, wird eine kleine Portion tierischen Ursprungs mit Blättern und Stängeln garniert, die Kohlenhydrat-Beilagen sind nur noch Deko. Die verwendeten Produkte sind frisch und teuer. Das Granny-Food-Prinzip wird also von den Hobbyköchen bereits geliebt, die Kantinenköche sind noch weit davon entfernt.

**7. Multikulti-Food** – Die japanische und chinesische Küche oder die aus armen Ländern erfüllen das Granny-Food-Prinzip über weite Strecken. Das Grünzeug überwiegt auf dem Teller. Das zeitraubende Hantieren mit den Stäbchen verhindert beim Europäer, dass daraus Fast Food entsteht. Nur haben wir mit dem Asia-Food noch ein Transportproblem. Den Zitronenblättern, Miniauberginen oder Pfefferfrüchten sieht man meistens an, dass sie nicht vom Bauern nebenan stammen.

**8. Gen-Food** – Es gibt eine moderne Technologie, die es ermöglicht, Lebensmittel als solche zu belassen und sie trotzdem gesünder und frischer auf unserem Tisch erscheinen zu lassen:

Gentechnik. Darüber zu reden, ist fast unmöglich, weil wir ein romantisches Bild der Landwirtschaft haben. Will man wirklich Pflanzen, die weniger Chemie brauchen, die an unser lokales Klima angepasst sind, die gesünder wären, dann ist die traditionelle Pflanzenzucht dafür weniger geeignet als der gentechnische Eingriff. Gentechnisch veränderte Pflanzen würden von unseren Urgrossmüttern als normale Lebensmittel erkannt. Der gentechnische Eingriff ist die kontrollierteste Form der Pflanzenmanipulation. Es ist ganz einfach Zeit, dass wir nicht mehr blind an unseren Pflanzen herumfuschen. Die Klimaerwärmung, ob vom Menschen gemacht oder nicht, wird eine raschere Methode brauchen, um unsere Pflanzen an die neuen Gegebenheiten anzupassen. Die traditionelle Pflanzenzucht hat in der Vergangenheit Tomaten hervorgebracht, die sich ausgezeichnet eignen, um im Glashaus zu wachsen. Mit solchen Tomaten wird es aber sogar schwierig, ein Ketchup herzustellen. Essen möchte ich sie nicht. Nicht jede Pflanze ist eben ein gelungenes Lebensmittel. Einige unserer Gemüse und Früchte müssen verbessert werden, weil die Natur sie uns nicht in geeigneter Qualität liefert oder weil sie ein Flop aus der Pflanzenzucht sind. Erdbeeren schmecken höchstens aus dem eigenen Garten, beim Grossverteiler gekauft, entspricht ihr Geschmack etwa der Kartonverpackung.

**9. Friss einen Viertel** – Ein Schokoriegel ist geeignet, einen Astronauten auf den Mond zu senden, nicht aber, ein Kind zur Schule zu schicken. Auch uns Erwachsenen ist das Mass abhanden gekommen, selbst wenn wir bloss eine Portion essen. Unser Essen hat sich derart verändert, dass ein Teller weiter reicht, als wir annehmen. Menschen, die abnehmen wollen, tun oft das Richtige mit FDH, friss die Hälfte. Dieses Prinzip kommt aus Zeiten, wo auf dem Teller noch Kraut und Gemüse mit einem geringen Energiewert waren. Man müsste ein neues Konzept einführen: FEV, friss einen Viertel. So bin ich von 125 auf 88 Kilogramm runtergekommen. Es war schmerzhaft, hat ein Jahr gedauert, aber der Verzicht auf Nahrungsmittel und der Genuss von Lebensmitteln haben mir ein neues Leben beschert.

**Beda M. Stadler** ist Professor an der Universität Bern und Direktor des Instituts für Immunologie.

(c) 2007 by Die Weltwoche, Zürich - E-mail: [webmaster@weltwoche.ch](mailto:webmaster@weltwoche.ch)