



Neue Zürcher Zeitung
8021 Zürich
044/ 258 11 11
www.nzz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 110'854
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.003
Abo-Nr.: 1008268
Seite: 17
Fläche: 132'707 mm²

Politik auf dem Teller

Unzählige Anliegen drehen sich um die Ernährung – am Konsumverhalten dürften sie allein wenig ändern



Die Slow-Food-Gastronomin Laura Schüchli vermittelt vergessene Methoden zur Zubereitung von Lebensmitteln – hier kocht sie ein Suppenhuhn.

BILDER DOMINIC STEINMANN / NZZ



Neue Zürcher Zeitung
8021 Zürich
044/ 258 11 11
www.nzz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 110'854
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.003
Abo-Nr.: 1008268
Seite: 17
Fläche: 132'707 mm²

Essen ist Werterhaltung, Statussymbol und Genuss in einem. Während Staat und Politik versuchen, unsere Gewohnheiten zu steuern, kochen innovative Köche für eine nachhaltigere Gesellschaft.

SERAINA KOBLER

Es ist kompliziert geworden. War man früher froh, irgendwie drei Mahlzeiten täglich zu bekommen, befindet sich der Kult ums Essen heute im Rekordhoch. Da gibt es die Paleo-Diät, bei der gegessen wird wie in der Steinzeit mit viel Fleisch und ohne Milchprodukte. Die Veganer haben alle tierischen Produkte von ihrem Speiseplan verbannt und schwören auf Superfood wie Chia-Samen. Neo-Allergiker verzichten auf Kohlenhydrate und Gluten, und Übersäuerte fasten mit basischen Säften.

Die Motive für die verschiedenen Lebensstile sind vielfältig – gemeinsam ist ihnen, dass sie mit viel Inbrunst und Leidenschaft betrieben werden. Stritt sich die Gesellschaft früher um einen möglichen EWR-Beitritt oder die Atomenergie, so wird heute über die Höhe des Anteils tierischer Bestandteile im Mittagessen debattiert. Je länger, je mehr trägt Essen zur sozialen Verortung bei. An der Politik ist dieser Trend nicht vorbeigegangen, und zwar weder rechts, noch links. Volksinitiativen zum Thema häufen sich. Mit ihrer «Fair Food»-Initiative wollen die Grünen beispielsweise erreichen, dass in der Schweiz nur noch umweltverträglich produzierte Lebensmittel aus naturnaher Landwirtschaft verkauft werden. «In dem Thema ist Bewegung drin», sagte Markus Ritter, Präsident des Bauernverbandes, kürzlich. Mit ihrer Initiative «Für Ernährungssicherheit» stellen sich die Bauern gegen die Agrarpolitik des Bundes und wollen die Versorgung der Bevölkerung mit einheimischen Lebensmitteln erhöhen. Fast gleich klingt die Initiative der bäuerlichen Gewerkschaft Uniterre («Für Er-

nährungssouveränität»).

Kaufen ist Macht

In der Popularität der Vorlagen spiegelt sich die Sehnsucht des modernen Menschen nach dem Urtümlichen, dem Greifbaren. Die Industrialisierung hat zwar zu grossem Wohlstand, aber auch zu einer Entfremdung vom ursprünglichen Produkt geführt. Kulinarische Bedürfnisse können an jeder Strassenecke mit einem Döner, Sushis oder Salat in der Plasticschale befriedigt werden. Nicht selten wird darüber das Essen im eigenen Kühlschrank vergessen – was zu massiven Abfällen führt. Jede dritte Kartoffel wird hierzulande weggeworfen. Den wenigsten ist dabei bewusst, wie stark der Einfluss ihrer Ernährung auf das Klima ist. Ein guter Fleischesser, der Fahrrad fährt, hat noch immer einen höheren CO₂-Ausstoss als ein Veganer, der sich nur mit dem Auto fortbewegt. Für eine neue Studie liess der WWF den Treibhausgasausstoss von sieben verschiedenen Ernährungsstilen berechnen. Die Resultate zeigen: Je mehr pflanzliche anstelle von tierischen Produkten konsumiert werden, desto besser für das Klima.

Für den Gastrosophen Harald Lemke ist in einer globalisierten Wirtschaft jede Kaufentscheidung auch eine politische Handlung: «Dennoch ist es die vorherrschende Denkgewohnheit, die uns glauben lässt, Essen sei ein rein privates Vergnügen unserer Innerlichkeit, das nichts mit der äusseren Welt zu tun hat», schreibt Lemke in «Politik des Essens». Mit einer bewussten Ernährung könne die Politik von unten gedacht und praktiziert werden. So gesehen liege in jedem Bissen Macht. Der Überfluss rund um die Ernährung verändere sich aber nicht sofort und durch eine einzelne Handlung. Dennoch ändere er sich nur durch das Verhalten der Einzelnen. Wachse ihre Summe, befinde man sich mitten in einer politisch-ethischen Bewegung, so Lemke. – Im besten Fall entsteht diese durch Selbstverantwortung und Wissen statt durch Verbote und Zwänge.

Populäre Ernährungsstile orientieren sich zusehends auch an altruistischen Motiven. Somit rücken die Produktionsbedingungen oder die Umweltbelastung in den Vordergrund. Clean Eating etwa propagiert die Rückkehr zur ursprünglichen Ernährung. Zusätze aus dem Labor wie Farben und Geschmack werden vermieden und durch Produkte ersetzt, die selbst hergestellt werden. Also weg vom Convenience-Food, hin zum Essen wie bei Urgrossmutter. Gekauft werden regionale Produkte auf dem Wochenmarkt, auch um Verpackungen aus Kunststoff zu vermeiden. Bei einem anderen Trend, dem klimafreundlichen Kochen, steht der CO₂-Ausstoss im Mittelpunkt der Menüplanung. Hier spielt die junge Generation eine entscheidende Rolle, weil sie die Auswirkungen des Klimawandels künftig noch stärker zu spüren bekommen wird. Mit frischen Ideen wollen Jugendliche Lösungen für komplexe Probleme wie Fehlernährung oder Food-Waste finden. Ende letzten Jahres wurde zu diesem Zweck, mit der Unterstützung des Bundesamts für Landwirtschaft das Projekt «My Food 30» gegründet.

Die aufgeklärte Küche

Um als Konsument mündig zu werden, braucht es vor allem eines: Aufklärung. Dafür gibt es auch digitale Helferlein. Mehr Information für den bewussten Einkauf bringen etwa eine neue App von Eaternity oder eine Analyse des Einkaufsverhaltens in einem speziellen Online-Shop. Beide berechnen die Umweltverträglichkeit der gewählten Produkte. Eine Leistung, zu der der gewöhnliche Kunde anhand der Informationen auf der Verpackung kaum mehr fähig ist.

Will jemand seine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft ändern, empfiehlt sich ein sinnliches Erlebnis. Denn anders als ein Einkauf mit einer App wird dieses zu einer prägenden Erinnerung. Genau darauf hat sich Slow-Food-Gastronomin Laura Schälchli spezialisiert. Unter dem Namen «Sobre Mesa»



Neue Zürcher Zeitung
8021 Zürich
044/ 258 11 11
www.nzz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 110'854
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.003
Abo-Nr.: 1008268
Seite: 17
Fläche: 132'707 mm²

organisiert sie Kurse und Tafelrunden, die Genuss und Nachhaltigkeit verbinden. «Gutes Essen ist für mich nach den Prinzipien von Slow Food gut, sauber und fair», sagt Schälchli. Damit meint sie gut im Geschmack, sauber bei der Tierhaltung und fair bei der Bezahlung der Produzenten. Ausserdem soll es gesund sein – für Tier und Mensch. Und Spass machen. Im italienischen Bra hat Schälchli gastronomische Wissenschaften studiert, und sie ist Teil der Schweizer Slow-Food-Bewegung. Lustvoll vermittelt sie vergessene Zubereitungsmethoden und modernes Wissen in Kursen, die «Schöner Saufen» oder «Insekten essen?» heissen. Vom Tier verwendet sie möglichst alles. «Ein Suppen-

huhn ist eine wunderbare Sache», schwärmt die Gastronomin. «Die Legehennen wird dabei restlos verwertet – und eine selbstgemachte Bouillon ist die Basis einer guten Küche.» Das Fleisch vom Suppenhuhn kommt anschliessend mit Pfeffer, Rapsöl, Rosmarin und weiteren Gewürzen in ein Einmachglas.

Ein Manifest für das Blut

Die Idee von der Einfachheit von gutem Essen liege zwar nahe, gehe aber schnell vergessen, sagt Schälchli. Das grösste Problem sei, dass viele Menschen einzig nach dem Lustprinzip einkauften. Dieses werde jedoch durch die Auswahl der Grossverteiler manipuliert. «Seit Weihnachten sind Spargeln und Erdbeeren in

der Auslage», sagt Schälchli. Man ist es gewohnt, dass man immer alles haben kann, egal ob gerade Erntezeit ist oder nicht. Gutes Essen – das können auch schnell gekochte rote Linsen mit Gemüse und Kurkuma sein, für Schälchli pures Glück. Derzeit arbeitet die Gastronomin an einem Manifest für das Blut. Ein Produkt, das in rauen Mengen weggeworfen werde und mit dem sich hervorragend backen lasse, rosafarbene Meringue und Schokoladenkuchen zum Beispiel. Der rote Lebenssaft hat einen hohen Eiweissgehalt, was ihn zu einem wertvollen Lebensmittel macht. Sein schlechtes Image offenbart aber, dass Erkenntnis nicht immer durch den Magen geht – zumindest noch nicht.

Leitfaden für den klimafreundlichen Einkauf

sko. · So mancher Konsument steht oft ratlos vor dem Kühlregal. Eine kleine Auswahl von Tipps aus dem «Klimakochbuch» von Kosmos.

► Bio ist nicht immer besser

Viele lokale Biobauern können mit den Billigpreisen von importierten Bioprodukten nicht mithalten. Im Zweifelsfall mehr zahlen oder saisonale, einheimische Erzeugnisse vorziehen.

► Unverarbeitete Produkte kaufen

Nur so kann man als Käufer sicher sein, woher die Lebensmittel stammen und wie sie transportiert wurden.

► Mit dem Velo zum Laden

Das eigene Transportmittel ist entscheidend. Die Hälfte der Emissionen auf einem Lebensmittel entsteht auf dem Weg des Kunden zum Geschäft.

► LKW – weniger schädlich als sein Ruf

Zwischen dem Anbaugelände vieler Gemüse in Spanien und dem Schweizer Grossverteiler liegen viele Kilometer.

Dennoch machen die Transportwege oft nur einen geringen Anteil der Gesamtemissionen der Lebensmittelherstellung aus. Sonnengereifte Tomaten aus Spanien weisen eine bessere Energiebilanz auf als die im geheizten Gewächshaus gezogenen. Dies gilt allerdings nicht für Produkte, die wie reife Mangos oder Sushi-Fisch mit dem Flugzeug eingeflogen werden.

► Äpfel und Rüben im Winterschlaf

Manches Obst und Gemüse lässt sich gut lagern. Regionale Varianten davon sind gegenüber ausländischen vorzuziehen, auch wenn gerade keine Saison ist.

► Es lebe der Sonntagsbraten

Fleisch nur am Sonntag – dann aber am besten bio aus der Region. Und alle Freunde sind eingeladen.

► Ganze Hühner und wilde Tiere

Am klimafreundlichsten sind Wildbret von Reh, Hirsch und Wildschwein aus heimischen Wäldern. Generell sollte

alles vom Tier gegessen werden und nicht nur Filet und Brüstchen.

► Schlechtes Klima aus dem Stall

Je mehr Milch für die Herstellung eines fetthaltigen Endproduktes (Butter, Hartkäse, Rahm) verwendet wird, umso mehr Treibhausgase verursacht sie. Grund dafür sind die bei der Produktion der Milch anfallenden Gase wie Methan. Dieses ist rund 21 Mal schädlicher als CO₂ und belastet das Klima stärker als die Abgase aller Verkehrsmittel weltweit.

► Frisch gekocht ist halb gewonnen

Haltbar gemachte Lebensmittel weisen in der Regel eine höhere Energiebilanz auf als frisch gekochte.

► Vielfalt im Kochtopf

Wer seinen Fleischkonsum halbiert, spart damit sechs Prozent der Treibhausgase der gesamten Ernährung ein. Mit der Zugabe von Gemüse oder Salaten macht auch ein kleineres Steak satt.