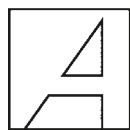


# DELIKAT

*Das Magazin mit Nähe west*



Konrad  
Adenauer  
Stiftung



## *Editorial*

Es ist delikates, ein Thema zu wählen, bei dem jeder mitreden kann. Denn Essen ist „in aller Munde“. Jeden Tag nehmen wir mindestens drei Mahlzeiten zu uns. Wir schlemmen und schlingen, stochern und stopfen, gieren und genießen. Es ist auch delikates, über dieses Thema zu schreiben. Denn jeder hat eine andere Einstellung dazu. Wir zahlen 99 Euro für einen Kochkurs und 99 Cent für eine Tiefkühlpizza. Wir verzichten auf Fleisch und bestellen Currywurst aus Tofu. Wir wollen regionale Bauern unterstützen und kaufen gleichzeitig Bio-Äpfel aus Neuseeland.

Wir sind 17 junge Journalisten und haben zehn Tage lang zum Thema „Du bist, was Du isst“ recherchiert. Wir haben u.a. mit einem jungen Mann bewusst nach Essensresten im Müll gesucht, mit einem Koch über Geschmack philosophiert und mit einer Frau über ihre Magenverkleinerung gesprochen, durch die sie mehr als 60 Kilogramm verloren hat. Wir haben nachgedacht über das, was wir essen, wie wir essen und woher unser Essen kommt.

Viel Spaß beim Lesen.

Ihre Redaktion



5-7	LAIB-SPEISE <i>Wer backt bessere Brötchen? – Untermwegs bei einem Klein- und einem Großbäcker</i>	28-29	KAUFSTUFE ROT <i>Warum wir bei roten Paprika-Chips im Regal gerne zugreifen</i>
8-11	MEIN GEHIRN SPEICHERT GESCHMACK <i>Warum ein Gourmetkoch süddeutsche und thailändische Küche kombiniert</i>	30-31	ÄPFEL AUS ARGENTINIEN <i>Bio-Produkte als Import- und Massenware</i>
12-13	BLIND-DATE MIT HINDERNISSEN <i>Wie es sich anfühlt, im Dunkeln zu schlemmen und den Mörder zu suchen</i>	32-34	DIE MÖHRE VOM AMT <i>Vom Acker bis in die Kiste – der lange Weg einer Bio-Siegel-Möhre</i>
14-15	ROHKOST STATT FLEISCHSALAT <i>Wie eine Kämpfernatur mit Nahrungstabellen und einer Bauchumfangkurve abnimmt</i>	35-37	GARANTIERT FLEISCHFREI <i>Wie die Wirtschaft die immens gewachsene Zielgruppe der Vegetarier bedient</i>
16-18	6 KLEIDERGRÖSSEN WENIGER <i>Abgenommen dank OP – wie die Magenverkleinerung ein Leben prägt</i>	38-39	DIE EINGEBILDETEN KRANKEN <i>Viele glauben, allergisch gegen ein Lebensmittel zu sein- oft ist es nur falsche Ernährung</i>
19-21	BITTERSWEET SYMPHONY <i>Ein Kraut aus Südamerika als Zuckerersatz</i>	40-41	DIE GRENZEN MEINES KÖRPERS <i>Diagnose Histamin-Intoleranz – wenn man sein Leben völlig umstellen muss</i>
22-23	DER GRIFF IN DIE TONNE <i>Ein Student fischt Essen aus dem Müll und setzt ein Zeichen</i>	42-44	MONETEN MIT MONSTERBACKEN <i>Wie Lebensmittelhersteller Geld mit Ein- bis Dreijährigen verdienen wollen</i>
24-25	IRREFÜHRENDES DATUM <i>Ist das noch essbar? Tipps zur Haltbarkeit auf der Packung</i>	45-47	SELLERIE ODER KAROTTE? <i>Fasten als Lifestyle – die Medizin ist skeptisch</i>
26-27	ESSEN IST FÜR MICH ... <i>Die Autoren und ihre Leidenschaft</i>	48-50	EIN STÜCK HEIMAT <i>Ein Traditionsbäcker verrät, wie die perfekte Schwarzwälder-Kirschtorte sein muss</i>
		51	IMPRESSUM

## Laib-Speise

AUTORIN: YAENA KWON



*Im Schnitt isst jeder Deutsche drei bis vier Brotscheiben am Tag. Die Herkunft des Brotes spielt dabei selten eine Rolle. Es zählt der Geschmack. Eine Bestandsaufnahme beim Traditionsbäcker und in der Großbäckerei.*

Es ist ein Uhr morgens. Roland Steimle steigt aus seinem dunklen Wagen. Mit schnellen Schritten läuft er den kurzen Weg vom Auto zu seiner Bäckerei. Er rückt seine braune Kappe zurecht, bevor er in die Backstube verschwindet. Seine fünf Mitarbeiter warten bereits auf ihn. Alle tragen ein gelbes Hemd, wie der Chef. „Ein neuer Morgen, ein guter Tag zum Backen. Los geht's, ich will Brote sehen“, ruft Steimle, und nickt väterlich in die Runde. Der kleine Kreis löst sich auf.

Eine andere Nacht, eine andere Bäckerei. Menschen in weißen Kitteln eilen durch die riesige Produktionshalle. Die Maschinen wummern so laut, dass die Angestellten manchmal schreien müssen, um sich zu verständigen. Erwin Heitzmann schwitzt unter seiner Plastikhaube. Seine Brille ist leicht beschlagen. Der Chef des Große-



Handwerk: In der Bäckerei von Roland Steimle ist jede Brezel ein Unikat.

triebs backt nicht mehr selbst. Diese Nacht macht er einen Rundgang durch die Werkshalle, spricht mit seinen Angestellten und fragt, ob alles so läuft, wie es laufen soll. Manchmal probiert er Brotstücke vom Blech. Sein Blick ist ernst, während er langsam kaut. „Sehr gut. Schmeckt nach Heimat. Und Tradition.“ Heitzmann lächelt zufrieden und widmet sich dem nächsten Brotblech.

Jeden Tag schließt irgendwo in Deutschland eine Bäckerei. Vor 50 Jahren existierten noch 55.000 Bäcker. Heute sind es 14.500. Brot und Brötchen sind zur Industrie geworden. Großfilialen aus dem Ausland liefern tiefgefrorene Teiglinge für die Aufbackautomaten der Discounter. In Supermärkten und Tankstellen kann man Brötchen für 15 Cent kaufen. 1300 Kleinbetriebe mussten 2011 in Deutschland dichtmachen. Großunternehmen wie Heitzmann setzen auf industrielle Massenproduktion. Wer überleben will, braucht eine Strategie; ein Traditionsbäcker wie Steimle setzt auf Handwerk.

Roland Steimle hat vor 23 Jahren die Bäckerei seines Vorgängers übernommen. Heute führt er zusammen mit seiner Frau und seinen Söhnen zwei Bäckereien und eine kleine Konditorei in Freiburg. Er beschäftigt insgesamt 22 Mitarbeiter. Der Familienbetrieb backt alle Brote nach eigenen Rezepten. „Wir machen Brot wie früher, also von Hand. Wenn die Teige ständig durch Maschinen laufen, können sie nicht richtig ruhen. Dann schmeckt das Brot einfach nicht gut“, sagt Roland Steimle. Ganz ohne Technik kommt allerdings auch er nicht aus.

Steimle kippt Weizenmehl, Hefe, Pflanzenfett, Salz und Wasser in eine gelbweiße Rührmaschine mit einem



Zuckerschlecken: Rosinenschnecken frisch aus dem Ofen der Bäckerei Steimle.

Metallhaken in Stierhornform. Er klappt den Deckel zu und drückt auf den Knopf. Mit einem leisen Brummen beginnt der Metallhaken, die Zutaten zu verrühren. Dann fängt Steimle an, am Arbeitstisch daneben, einen Sauerteig zu kneten. Sein Blick ist konzentriert. Er hat noch viel zu tun, bevor die Bäckerei öffnet. Bis sechs Uhr müssen sie 4000 Brötchen und 500 Brezeln backen. Jeder Produktionsschritt, jede Bewegung ist durchgeplant. Der Kleinbäcker greift mit beiden Händen den Sauerteigklumpen und legt ihn auf der Arbeitsplatte ab. Sein Sohn Mike zerteilt den Teig in einzelne Stücke und legt sie auf einer Brotwaage ab. Maximal 600 Gramm darf ein Brotlaib wiegen.

Bei Heitzmann werden in einem drei Meter hohen Kessel gerade die Zutaten für Sauerteigbrot durchgemischt. Etwas später fallen abgewogene Brotklumpen auf ein blaues Fließband, das sie in Schrittgeschwindigkeit zur nächsten Produktionshaltestelle transportiert. Die Teigstücke sehen alle gleich aus und wiegen exakt 850 Gramm. Sie werden in eine rotierende Maschine geschleust und von dem Apparat in eine runde Brotform gebracht, bevor sie kurz zur Gärung in einen kugelförmigen Behälter wandern. Am Ende des Produktionsbandes steht ein einzelner Mann. Er wartet darauf, dass die Brotteile vom Band fallen, damit er sie auf ein zwei Meter langes Blech packen kann. Ein Mitarbeiter schiebt das Blech in den riesigen Ofen. Dieser steht in der Mitte der Halle und ragt mit seinen knapp vier Metern Höhe über alle Maschinen. Er ist das Herz der Heitzmann-Brote. 20 Minuten später spuckt der Ofen 400 frische Brote aus.



Warteschleife: 4000 Brötchen gehen pro Tag in der Backstube von Steimle auf.

Früher war auch Heitzmann in einer kleinen Bäckerei mit Backstube im Hinterhof. Daraus ist in 40 Jahren einer der größten familiengeführten Bäckerei-Betriebe in der Südbaden-Region gewachsen. Heute besitzt Heitzmann 90 Filialen. Allein in der Freiburger Innenstadt gehören ihm 18 Läden. „Es ist schön, groß zu sein. Ich muss nun mehr kontrollieren, umsetzen, beobachten“, sagt er. In der Brotproduktion arbeiten mehr als 120 Angestellte. Insgesamt beschäftigt er über 800 Menschen. Viele von ihnen sind gelernte Bäckermeister.

In einer Ecke der Werkshalle greifen sich zwei Metallstäbe der Brezel-Maschine die Enden des dünnen Teigstrangs und binden sie binnen Sekunden zu einer Schleife zusammen. Etwa 30.000 Brezeln produziert die Heitzmann-Bäckerei täglich. Ununterbrochen laufen gelbweiße, ungebackene Brezeln vom Band. Ein Mann in weißer Plastikhaube fängt sie ab, legt sie gleichmäßig auf ein Blech, das in einen Rollwagen kommt und von einer anderen Person weggeschoben wird.



Schichtbetrieb: Bei Heitzmann werden rund um die Uhr Brote gebacken.

„Bei uns können die Brezeln gar nicht gleich aussehen, denn wir stellen sie wie alle unsere Brote mit Hand, Herz und Liebe her“, sagt Roland Steimle, während er den Brezel-Teig mit einer ruhigen Handbewegung zu einem dünnen Strang ausrollt. Inzwischen ist es halb fünf Uhr morgens. Die ersten Brotladungen sind bereits auf dem Weg zu Schulen und anderen Großkunden. Im Ofen werden bei 250 Grad aus den letzten weißen Bällchen goldbraune Brötchen. Dampf steigt aus den Ofenrillen und vernebelt den Raum.

Es ist acht Uhr. Roland Steimle und seine Truppe haben Feierabend. Sie trinken noch gemeinsam einen Kaffee, bevor sie auseinandergehen. Morgen früh um ein Uhr werden sie sich wiedersehen.

In der Heitzmann-Produktion läuft der Betrieb rund um die Uhr, die nächsten Schichtarbeiter stehen bereits an den Bändern. Die Maschinen stehen niemals still.



# Mein Gehirn speichert Geschmack

*Der Koch Ben Kindler kombiniert in seinen Gerichten Einflüsse aus der süddeutschen und thailändischen Küche. Im Interview spricht er über die Geschmäcker dieser Welt, das richtige Ambiente und darüber, ob sich Geschmack trainieren lässt.*

AUTOR: MARC RÖHLIG

**SIE REISEN SEHR VIEL. WELCHEM GESCHMACK SIND SIE AUF DER SPUR?**

*Mich interessieren alle Gerichte dieser Welt. Vielleicht existiert irgendwo die eine Zutat, die mich umbauen wird. Wenn ich achtzig Jahre alt bin, möchte ich sagen können: ‚Ich habe die Welt und ihren Geschmack erlebt.‘*

**WISSEN SIE NOCH, WELCHES GERICHT IHRE LIEBE ZUR THAIKÜCHE GEWECKT HAT?**

*Ja. Da gab es eine Kokossuppe, die ich 2002 auf einer kleinen Insel im Golf von Thailand gegessen habe. Ich saß direkt am Strand, grub meine Füße in den Sand und löffelte diese Suppe, die mir ein Thai in einer kleinen Bambushütte verkauft hatte. Da waren so viele Gemüsesorten drin, allein drei, vier verschiedene Auberginenarten, dann Zitronengras, Limettenblätter, Kurkuma, Koriander, Ingwer. Wunderbar.*

**SIE KÖNNEN SICH NOCH GENAU AN DIE ZUTATEN ERINNERN?**

*Ja, mein Gehirn speichert das ab. Ich denke oft an Lebensmittel, die so richtig reinbauen. Ein Kalbsfleisch zum Beispiel, das mal so lecker war, dass ich vor Glück Tränen in den Augen hatte. Das mag für andere komisch klingen, aber für mich ist guter Geschmack einfach der Hammer.*

**WIE FUNKTIONIERT BEI IHNEN DIESES „ABSPEICHERN“ VON GESCHMACK?**

*Wenn ich etwas einkaufe, dann rieche ich im-*

*mer zuerst daran. Das aktiviert die Sinne. Geh’ mal zum Fleischer und rieche an einem guten Kalbsfleisch. Aber riech’ wirklich dran. So entsteht ein Gefühl für die Speise.*

**GESCHMACK LÄSST SICH ALSO TRAINIEREN?**

*Auf jeden Fall. Eben durch dieses Riechen, durch das wirkliche Erfahren von Lebensmitteln. In Thailand zum Beispiel konnte ich viele Gewürze neu kennenlernen. Wir haben dort Limettenblätter direkt vom Baum gepflückt, und ich bin ausgestüpft vor Freude. Ich habe Mangos am Baum gesehen. Ich war auf Reisfeldern, ich bin durchs Zitronengras gegangen. Wer weiß schon, dass einem Zitronengras bis zur Brust wächst, wenn er es immer nur als zehn Zentimeter großen Halm aus dem Supermarkt kennt.*

**SIE HABEN IN THAILAND ALSO GESCHMÄCKER BIS ZU IHREM URSPRUNG ZURÜCKVERFOLGT.**

*Genau. Ich will wissen, wo ein Gewürz herkommt. Ich will wissen, wie ein Tier gelebt hat, dessen Fleisch ich esse. Dieses Bewusstsein für Zutaten ist vielen verlorengegangen.*

**WAS MACHT THAIKÜCHE FÜR SIE SO WERTVOLL?**

*Sie ist anders: Der Geschmack, den du mit thailändischen Gewürzen erzeugst, der stillt nicht nur unseren Hunger, sondern auch unsere Sehnsucht nach Ferne. In Asien gibt es Gewürze, die du hier nie findest. Und alles ist exotischer. Wenn dort einer Kokosmilch zubereitet, dann holt er eine Nuss vom Baum, schabt sie aus und vermischt die Raspeln mit Wasser. Und bei uns? Da kommt alles aus der Dose.*



*Ben Kindler kocht am liebsten mit frischem Gemüse aus dem Asia-Laden.*





🍌 UNABHÄNGIG VON DEN ZUTATEN, WORIN UNTERSCHIEDEN SICH THAILÄNDISCHE GERICHTE VON DEUTSCHEM ESSEN?

*Thaigerichte sind bekömmlicher, denn sie liegen nicht so schwer im Magen. In Deutschland kochen wir viel mit Butter und Sahne. Dort nimmt man eben Kokosmilch. Hinzu kommt: Beim Kochen kreiert man in der Thaiküche immer wieder etwas Neues. Auch wenn es die gleichen Gewürze sind – je nachdem, in welcher Reihenfolge und Menge man sie benutzt, entsteht ein komplett anderes Gericht. Probier das mal mit Käsespätzle. Egal, wie du sie zubereitest, es bleiben Käsespätzle.*

🍷 DAS KLINGT, ALS BRÄUCHTE DIE DEUTSCHE KÜCHE INSPIRATION AUS THAILAND?

*So etwas gibt es ja schon, es nennt sich ‚Fusion‘. Das ist das Mixen von verschiedenen Küchen, die auf den ersten Blick nicht zusammenpassen. Ich koche das total gerne. Aber man muss aufpassen, ein Gericht nicht zu sehr zu strapazieren. Also achte ich darauf, nie mehr als drei Aromen auf einem Teller zu kombinieren. Alles andere würde den Charakter des Gerichts zerstören.*

🍌 ZUM BEISPIEL?

*Zum Beispiel ein gut abgehangenes Rinderfilet, dazu eine dunkle Sauce und ein Kartoffelpüree mit Kokosmilch und Currypaste. Drei starke Komponenten, die alle für sich überzeugen und Eigengeschmack mitbringen. Da kannst du höchstens noch mildes Gemüse hinzunehmen, sonst wäre der Teller überladen.*

🍌 ABER „FUSION“ FUNKTIONIERT DOCH NICHT ÜBERALL. BEI BRÄGELE ZUM BEISPIEL.

*Natürlich. Brägele, die badische Art der Bratkartoffeln, brauchen Salz und Pfeffer, Öl und Butter. Und dann frische Petersilie obendrauf. Mehr nicht. Auch Fusion hat seine Grenzen. Seltsamerweise kann ich mir*

*Brägele überhaupt nicht mit asiatischen Gewürzen vorstellen, Kartoffelpüree hingegen schon. Das sagt mir mein Bauchgefühl als Koch.*

🍷 UND DIESES BAUCHGEFÜHL HAT IMMER RECHT?

*Nun, ich hatte ja vom „Abspeichern“ der Geschmäcker erzählt. Und so kann ich mir auch komplette Gerichte im Kopf vorstellen, ohne sie tatsächlich kochen zu müssen. Ich schmecke dann ein Gericht auf meiner Zunge, rieche es, lasse seinen Geschmack auf meine Seele wirken. Ich kenne Köche, die erst auf dem Teller merken, dass sie Mist kreiert haben. Aber ich kann mir intuitiv vorstellen, was zusammen harmoniert. Vielleicht ist das ein besonderes Talent.*

🍌 WIE FUNKTIONIERT DAS KOCHEN IN GEDANKEN? HABEN SIE IMMER EINEN NOTIZBLOCK DABEI?

*Ja. Wenn ich auf dem Wochenmarkt bin und mir weht ein Geruch in die Nase, dann passiert es, dass mir dazu eine Idee für ein Gericht kommt. Und das schreibe ich dann sofort auf. Kann sein, dass mir die Idee später gar nicht mehr gefällt. Kann aber auch sein, dass irgendwann der Moment kommt, wo ich aus der Idee ein Gericht erschaffen will.*

🍷 ARBEITEN SIE GERNE MIT REZEPTEN?

*Ich hasse Rezepte. Aber für meine Kochkurse muss ich den Teilnehmern Rezepte anbieten, und das strengt mich an. Dann sitze ich am Schreibtisch und notiere, dass ein Esslöffel Muskatblüte an die Paste muss. Am nächsten Tag im Kochkurs nehme ich dann plötzlich zwei Löffel, weil ich mir sage: ‚Boah, da hab‘ ich jetzt grad Lust drauf!‘*

🍌 UND WAS SAGEN DIE KOCHSCHÜLER DAZU?

*Die eine Hälfte zuckt mit den Schultern, die andere Hälfte rauft sich die Haare.*

🍌 GIBT ES MOMENTE, IN DENEN SIE GAR KEINE LUST AUF KOCHEN HABEN?

*Nein, mir macht das immer Spaß. Kochen erfüllt mich. Ich kann eigentlich gar nicht aufhören.*

🍌 WIE WICHTIG IST DIE UMGEBUNG FÜR DEN GESCHMACK? SCHMECKT IHRE KOKOSSUPPE IM SCHWARZWALD GENAUSO WIE AM GOLF VON THAILAND? Ich glaube, wenn man sich darauf einlässt – ja. Ich koche mir diese Suppe immer mal wieder, wenn ich Sehnsucht nach Asien habe. Und es klappt.

🍷 DANN IST DAS AMBIENTE BEIM ESSEN UNWICHTIG?

*Nein, der Ort und die Gesellschaft, in der man isst, machen das Essen geselliger. Aber für mich ist es der Geschmack allein, der ein gutes Gericht ausmacht. Ich sage dir: Wenn du allein am Nordpol sitzt und du hast für die Kokosuppe die gleichen Zutaten wie in Thailand, dann schmeckt die ebenso gut.*

*Benjamin Kindler, 30, hat als Koch in Freiburg, in den Emiraten, der Schweiz und in Thailand gearbeitet. Heute betreibt er in Freiburg einen Catering-Service, einen kleinen Feinkostladen und bietet Kochkurse an.*

*„Irgendwann möchte ich sagen können: Ich habe die Welt und ihren Geschmack erlebt.“*



# Blind-Date mit Hindernissen

AUTOR: CHRISTIAN PAPESCH

*Beim Dunkel-Dinner wird ein Dreigang-Menü in völliger Finsternis verzehrt. Die Idee: Wer nichts sieht, kann sich besser auf den Geschmack konzentrieren. Doch das Essen im Dunkeln hat seine Tücken.*

Meine Wahrnehmung lässt sich auf ein einziges Gefühl reduzieren: Orientierungslosigkeit. Wie groß ist der Raum, in dem ich mich befinde? Wie ist meine Position darin? Und wer sind eigentlich die Menschen, die mit mir am Tisch sitzen? Noch während ich versuche, die Welt um mich herum abzutasten, beantwortet sich zumindest die letzte Frage ganz von selbst.

„Ich bin der Björn“, tönt es plötzlich irgendwo von links zu mir herüber. Eine dunkle, angenehme Stimme mit einem leichten badischen Akzent. „Und links neben dir sitzt Steffi. Ich bin Björns Freundin.“ Sofort beginnt mein Verstand damit, den Stimmen imaginäre Gesichter zuzuordnen: Björn ist jung, vermutlich etwas korpulenter, dunkelhaarig. Steffi stelle ich mir als schlanke Brünette mit auffälligem Make-up vor. Sehen kann ich die beiden nicht. Denn ich nehme an einem Dunkel-Dinner teil.

Ein solches Ess-Event kann man seit gut vier Jahren in der Unteren Zähringer Burg in Freiburg erleben. Die Teilnehmer bekommen ein Dreigang-Menü in völliger Finsternis serviert. Gleichzeitig wird ein Hör- und Fühlkrimi aufgeführt. Ausgedacht haben sich diese Form der Event-Gastronomie die „Mordsdamen“, eine Schauspielgruppe aus Freiburg.

„Die Idee kam eigentlich von blinden und sehbehinderten Menschen, mit denen wir seit vielen Jahren zusammenarbeiten“, sagt Ensemblemitglied Anne Grießer. „Wir wollen unseren Gästen die Möglichkeit geben, sich für ein paar Stunden in die Situation eines Blinden hineinzufühlen und selbst zu erfahren, mit welchen Schwierigkeiten er in seinem Alltag konfrontiert ist.“

Schwierigkeiten macht mir persönlich besonders das Auffinden der Speisen auf meinem Teller. Während sich die Vorspeise, Mozzarella-Bällchen und Pflaumen im Speckmantel, noch relativ problemlos auf die Gabel speißen ließ, gestaltet sich die Sache beim Hauptgang etwas mühsam. Insbesondere die langen, glitschigen Würmer, die sich nach einer ersten Geschmacksprobe als Spätzle in Champignonrahmsauce entpuppen, sind ausgesprochen widerspenstig. Nur sehr selten finden sie den Weg in meinen Mund. Der Großteil landet bereits

während der kurzen Strecke dorthin entweder auf dem massiven Holztisch oder auf meiner Hose.

Ich bin nicht der Einzige, dem es so geht. Gerade verflucht Björn „das verdammte Schweinesteak“, das er „einfach nicht in vernünftig große Stücke geschnitten“ bekommt. Diese Tücken sind von den Erfindern des Dunkel-Dinners beabsichtigt. Schließlich sind Blinde häufig mit dem Problem konfrontiert, dass das Essen in Restaurants eben gerade nicht blindengerecht in verzehrfertigen Häppchen serviert wird.

Beim Dunkel-Dinner geht es aber noch um etwas anderes: „80 Prozent der Wahrnehmung geht eigentlich über die Augen“, sagt Susanne Mehofer, die selbst leicht sehbehindert ist und beim Dunkel-Dinner als Kellnerin arbeitet. „Wenn die plötzlich ausfallen, stellt man fest, dass die anderen Sinne im Alltag oft zu kurz kommen.“ Im diesem Restaurant soll man die Möglichkeit haben, Dinge zu schmecken und zu ertasten, die man im Alltag nicht wahrnimmt.

Ich ertaste gerade vor allem klebrige Spätzle in Champignonrahmsauce. Zu lange habe ich auf meinem Teller herumgestochert, ohne dabei etwas Nennenswertes auf die Gabel zu bekommen. Jetzt habe ich mich entschieden, meine Hände zur Hilfe zu nehmen. „Sieht ja eh keiner“, denke ich, während ich die widerspenstigen Nudeln mit dem Zeigefinger auf die Gabel schiebe.

Nach zehn Minuten intensiven Schiebens und Stocherns scheint der Großteil des Hauptgangs von meinem Teller verschwunden zu sein. Besser oder intensiver geschmeckt haben mir Spätzle und Schweinefleisch im Dunkeln nicht. Dafür war ich einfach viel zu sehr damit beschäftigt, überhaupt etwas in den Bauch zu bekommen.

Viel intensiver empfinde ich die Dunkelheit um mich herum. Schon beim Betreten des Raumes hat sie sich wie ein blickdichter Vorhang über mein Bewusstsein gelegt. Allein der Weg von der Tür zu meinem Tisch kam mir wie eine kleine Ewigkeit vor – auch wenn er wohl nur wenige Sekunden gedauert hat. Ein beklemmendes Gefühl hat sich seit Beginn des Essens in mir breit gemacht. Es kommt mir so vor, als hätte ich den

Kontakt zur Außenwelt verloren. Und weder die lautstarken Tischgespräche mit Björn und Steffi noch der süße Geschmack des Apfelkuchens, den es zum Nachtisch gibt, können dieses Gefühl vertreiben.

„Du Luder, du verreckt’s“, brüllt plötzlich jemand unmittelbar hinter mir und reißt mich aus den Gedanken. „Du wollsch’st mich kaltblütig ermorde.“ Aus der anderen Ecke des Raumes schallt schrilles Lachen, dann Gepolter. Als Beilage zum Essen wird beim Dunkel-Dinner auch ein Hör- und Fühl-Krimi in badischer Mundart aufgeführt. Das Stück endet wenige Minuten später mit dem Abfeuern einer Schreckschusspistole. Es ist der erste Lichtblitz seit knapp drei Stunden.

Nach und nach werden im ganzen Raum Kerzen angezündet. Nur langsam gewöhne ich mich an das flackernde Licht - und noch während die Welt um mich herum endlich wieder Konturen annimmt, überkommt mich ein Gefühl der Erleichterung. Einen Moment lang starre ich einfach nur in den Raum. Es fühlt sich ein bisschen so an, als würde sich mein Verstand noch dagegen wehren, die vorgestellte Realität jetzt durch die sichtbare zu ersetzen. „Wahnsinn“, höre ich Steffi sagen – die weder brünett noch übermäßig geschminkt ist. Ihre Stimme scheint von weit weg zu kommen.

Auf der schlichten Holzplatte liegen Essensreste. Die Gläser sind mit Fettflecken übersät. Offenbar haben auch meine Tischnachbarn mehr mit den Händen als mit dem Besteck gegessen. Überraschenderweise sind aber alle Gläser und Tassen heil geblieben. Und abgesehen von einem recht auffälligen Fleck auf dem rechten Bein hat selbst meine Hose das Abenteuer ziemlich unbeschadet überstanden.

Was bleibt, nachdem die Helligkeit wieder vollständig in meine Welt zurückgekehrt ist, sind vor allem zwei Erkenntnisse. Erstens: Es ist wirklich ein beruhigendes Gefühl, sich auf seine Augen verlassen zu können. Und zweitens: Das Auge isst auf jeden Fall mit. Und das ist irgendwie auch ganz gut so.

## BROT & SPIELE

*Höher, schneller und verrückter lautet das Motto der Erlebnisgastronomie. Deutschlands außergewöhnlichste Essveranstaltungen:*

### DINNER IN THE SKY

*Eigentlich steht Flugzeugessen ja nicht im Verdacht, kulinarisch besonders wertvoll zu sein. Beim Dinner in the Sky ist das anders. Auf einem speziell konstruierten, an Stahlseilen hängenden Tisch können Wagemutige ein Essen in 50 Metern Höhe erleben. Menschen mit Flugangst oder einem nervösen Magen sollten lieber auf dem Boden bleiben. (z. B. in Köln, Hamburg, Berlin. [www.dinnerinthesky.com](http://www.dinnerinthesky.com))*

### JUMPING DINNER

*Ums Springen geht es beim Jumping Dinner nur im übertragenen Sinne. 18 Menschen kochen ein Dreigang-Menü, allerdings werden die verschiedenen Gänge von verschiedenen Personen in verschiedenen Wohnungen zubereitet und gegessen. Insgesamt lernt man also drei Wohnungen zubereitet und 17 neue Menschen kennen. Wer das jetzt nicht verstanden hat, sollte es einfach mal ausprobieren. (z. B. in Frankfurt, München, Düsseldorf. [www.jumpingdinner.de](http://www.jumpingdinner.de))*

### DINNER UNTER WASSER

*Nicht nur für Pescetarier ein sicher einmaliges Erlebnis: Unter dem Meer speisen und dabei Nemo und Co aus nächster Nähe beobachten. Seltsam wird es beim Dinner unter Wasser allerdings, wenn man sich vergegenwärtigt, dass einem die Fische gerade live beim Verspeisen ihrer Verwandten zuschauen. (Aufkirchen. [www.dive-und-dine.de](http://www.dive-und-dine.de))*

### DINNER IM KNAST

*Spätestens wenn man beim Kuchenessen auf eine Feile beißt, weiß man, bei welcher Art von Ess-Event man gelandet ist: Beim Dinner im Knast kann man sich einen Abend lang wie ein Gefangener fühlen – Henkersmahlzeit inklusive. Angedacht werden sollte aber auch eine zweite Option: Wenn der Koch Mist baut, kann man ihn auch gleich einsperren lassen. (Rüdesheim. [www.bollesje.de](http://www.bollesje.de))*



*Das Team des Dunkel-Dinners (v.l.): Die Schauspielerinnen Anne Grießer und Annette Dressel, Christian Schweer, der Koch, und die Kellnerin Susanne Mehofer. [www.mordsdamen.de](http://www.mordsdamen.de)*

## Rohkost statt Fleischsalat

AUTORIN:  
SASKIA MÜLLER

*Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland ist adipös. Kurzfristige Diäten helfen bei Fettleibigkeit oft nicht mehr. Jürgen Schneider nimmt deshalb ein Jahr lang unter Anleitung ab.*

Das blaue Nylon-T-Shirt schmiegt sich an die kleine Bauchrundung. Bei jeder Bewegung mit dem Trainingsband spannen sich die Brustmuskeln. Jürgen Schneider atmet gleichmäßig. Eine Dame auf dem Fernsehbildschirm leitet seine Übungen an: „Auseinander, zusammen. Vorne, hinten.“ Ein Tropfen Schweiß läuft unter seine Brille. Er greift zu dem Handtuch, das um seinen Hals liegt, und wischt sich die Stirn.

Vor einem Jahr galt Jürgen Schneider, 62, noch als adipös. Er war stark übergewichtig, wog 94 Kilogramm, verteilt auf 1,65 Meter Körpergröße. Sein Body-Mass-Index (BMI), das heißt sein Verhältnis von Gewicht und Körpergröße, lag weit über dem Normalwert. Nicht mehr lange, und er hätte Medikamente einnehmen müssen – gegen Diabetes oder andere Folgekrankheiten, die Adipositas verursachen kann. Dieses Problem teilt er mit Millionen Deutschen: Jeder fünfte Erwachsene ist fettleibig.

„Ich hatte Angst, dass ich etwas bekomme, das mit Tabletten oder Spritzen behandelt werden muss“, sagt Schneider heute. Er sitzt in seinem Wohnzimmer vor einer Schrankwand aus dunkler Eiche und erzählt, wie vor zwölf

Jahren alles angefangen hat: unregelmäßige Mahlzeiten, unkontrolliertes Essen, fast jeden Tag ein Bier.

Sein Bauchumfang wuchs ständig. Die Ärzte rieten ihm abzunehmen. Er probierte Diäten aus, fand aber keine, die half. „Schnell waren mal drei Kilo runter, aber dann waren auch schnell wieder fünf drauf.“ Seine Gelenke schmerzten, er war stark eingeschränkt. „Im Sommer habe ich mich geschämt, weil ich so stark geschwitzt habe. Ich war oft müde und nervlich angespannt“, sagt er. Jetzt lächelt er, seine Körperhaltung ist entspannt. Denn innerhalb der vergangenen zehn Monate hat Jürgen Schneider fünfzehn Kilo abgenommen. Tendenz sinkend.

Geschafft hat er das mit dem Abnehm-Programm „Mobilis“. Ein Jahr lang lernen die Teilnehmer dort in einer Gruppe, ihr Essverhalten umzustellen, sich mehr zu bewegen, ihr Leben zu ändern. Statt Fleischsalat und Bier gibt es zum Abendbrot jetzt Rohkost und ein Vollkornbrötchen. Schneider steht in der Küche und stellt sich seinen Gemüseteller zusammen: geraspelte Gurke, Karotten, Tomaten, etwas Hüttenkäse und in der Mitte eine Knolle roter Beete. „Am Anfang musste ich mich sehr auf die Umstellung konzentrieren, mit der Zeit geht das aber automatisch. Das ist wie beim Radfahren: Wenn man mal selbstständig fährt, ohne umzufallen, geht das immer.“

Ganz so einfach ist es nicht für alle. Ein Fünftel der Mobilis-Teilnehmer ist ähnlich erfolgreich wie Jürgen Schneider und verliert mit dem Programm mindestens zehn Prozent des Gewichts. Fast genau so viele brechen das Programm aber auch vorzeitig ab. „Oft ist es so, dass nach drei oder vier Monaten ein erster Tiefpunkt kommt“, sagt Andreas Berg, Geschäftsführer von Mobilis. „Am Anfang macht man schnell große Fortschritte. Wenn es dann nicht weitergeht, sind viele Teilnehmer frustriert.“ Ein Anreiz, um dennoch dabei zu bleiben, sei häufig der finanzielle Aspekt. 785 Euro kostet die Teilnahme an Mobilis, und die meisten Krankenkassen erstatten den Beitrag erst am Ende des Programms.

Anders als Jürgen Schneider fehlt manchen Teilnehmer die Unterstützung ihrer Familie. Berg berichtet von einer Teilnehmerin, die ähnliche Erfolge wie Schneider hatte. Nur: „Ihr Mann hat sie aber nicht unterstützt, sondern sabotiert. Anstatt ihr zu helfen oder mitzumachen, hat er ihr gesagt, sie sei immer noch viel zu dick.“ Über die Gründe für dieses Verhalten kann Berg nur spekulieren: Probleme mit der neuen Attraktivität der Teilnehmerin, der leichteren Art zu kochen, ihrer wieder entdeckten Lebenslust.

Nach dem Abendessen steigt Jürgen Schneider noch ein paar Minuten auf seinen Crosstrainer. Jahrelang stand das Gerät unbenutzt in der Wohnung. Seit er bei Mobilis ist, hat Schneider das alte Kinderzimmer in einen Fitnessraum umgewandelt. Auf dem kleinen Flachbildfernseher sieht er Gymnastik-DVDs an. Eifrig erzählt er, welchen Spaß ihm die Übungen mit dem Trainingsband machen.

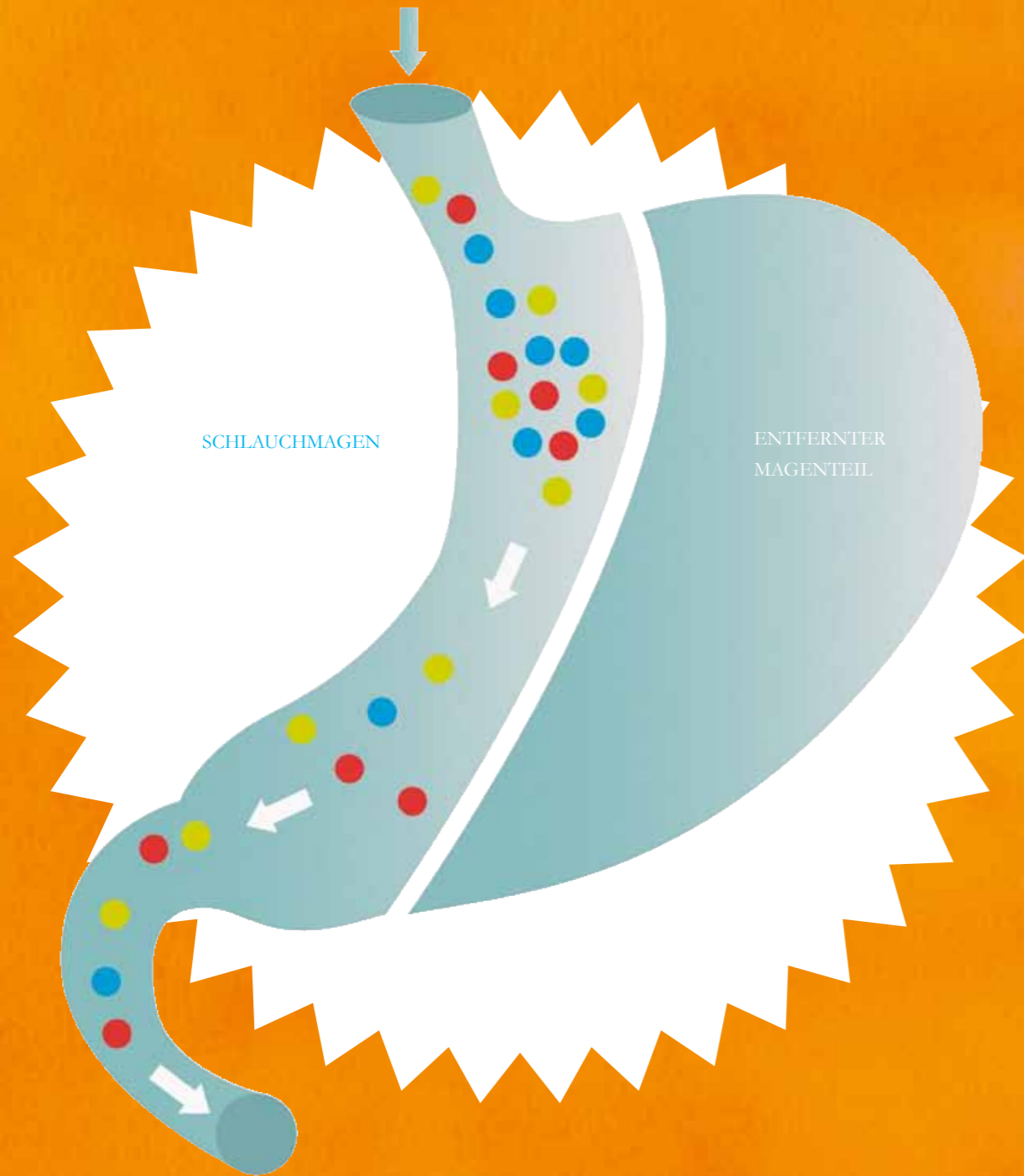
Jürgen Schneider geht zum Schrank und zieht einen Schnellhefter heraus. Darin bewahrt er seine gewissenhaft notierten Werte auf. Zu Beginn des Programms hat er jede Scheibe Wurst, jedes Stück Butter, das er gegessen hat, in eine Tabelle eingetragen. Von Gewicht und Bauchumfang gibt es sogar ein Schaubild. Die Kurven verlaufen alle nach unten. Jürgen Schneiders Motivation scheint unbegrenzt. Selbst die Krebserkrankung seiner Frau im vergangenen Sommer hat ihn nicht aus seinem Abnehm-Konzept gebracht.

Zehn Monate nach Beginn des Abnehm-Programms hat er eine symbolische Grenze überschritten: Sein BMI lag zum ersten Mal unter 30. Offiziell gilt er damit nicht mehr als adipös. „Seit gestern steht bei mir endlich eine zwei vorne“, sagt Jürgen Schneider und ballt seine linke Hand zur Faust wie ein Sportler. Übergewicht hat Jürgen Schneider aber immer noch. „Ein paar Kilo weniger, dann brauche ich neue Hosen.“ Er ist noch nicht am Ziel.



# 6 Kleidergrößen weniger

AUTORIN: VERENA ZIMMERMANN



Um ihre Adipositas zu bekämpfen, hat sich Sara Erhardt einer Operation unterzogen. Dabei wurde ihr Magen um 75 Prozent verkleinert. Im Interview spricht sie über ihr Leben in Einsamkeit, Heißhunger auf Spaghetti Bolognese und die Angst, wieder zuzunehmen.

WIE VIELE TREPPEN SIND SIE HEUTE SCHON GELAUFEN?  
 Ich weiß es nicht genau. Ich wohne im dritten Stock und bin heute schon so einige Treppenstufen gestiegen! Vor meiner Operation musste ich natürlich auch irgendwie in den dritten Stock kommen. Aber damals war ich vollkommen außer Atem, als ich oben war. Treppensteigen war ein Kraftakt.

KEIN WUNDER. SIE HABEN MAL 158 KILO GEWOGEN. INWIEFERN HAT SIE IHR GEWICHT IN IHREM TÄGLICHEN LEBEN EINGESCHRÄNKT?  
 Ich habe damals überhaupt nicht am ‚normalen Leben‘ teilgenommen. Meine Freunde sind alle gerne ausgegangen, aber mir waren die Blicke der Fremden so unangenehm, dass ich lieber daheim geblieben bin. Dadurch habe ich mich

komplett von meinem Freundeskreis entfremdet. Ich habe es damals nicht so registriert, aber heute würde ich sagen, ich habe mich einsam gefühlt.

DIE ZEIT ALLEINE HABEN SIE DANN MIT ESSEN VERBRACHT?  
 Ich habe einfach maßlos alles in mich reingestopft und dadurch irgendwann überhaupt kein Hungergefühl mehr gespürt. Weil ich arbeitslos war, habe ich oft aus Langeweile gegessen und sehr oft Fastfood und andere ungesunde Lebensmittel. Mein Leibgericht war Spaghetti

Bolognese. Vor dem Eingriff habe ich mittags zwei große Teller Nudeln mit Soße gegessen.

UND DANN HABEN SIE SICH VOR ZWEI JAHREN FÜR EINEN CHIRURGISCHEN EINGRIFF ENTSCHEIDEN.  
 Genau. Durch diese Operation vertrage ich nur noch einen bis zwei Esslöffel Nudeln, sonst wird mir schlecht. Ich habe über 60 Kilo abgenommen und trage statt Kleidergröße 60 jetzt 48.

WIE SAH DIESER EINGRIFF GENAU AUS?  
 Bei mir wurden drei Viertel des Magens weg geschnitten. Am Ende ist nur noch ein schmaler Schlauch in Form einer Banane übrig geblieben. In meinen neuen Magen passen gerade mal 100 Milliliter. Dadurch habe ich endlich wieder ein Sättigungsgefühl!



„Statt Kleidergröße 60 trage ich jetzt 48.“ Sara Erhardt



„Früher habe ich oft aus Langeweile gegessen.“



„Heute zählt beim Essen Qualität statt Quantität.“



HATTEN SIE DENN KEINE ANGST VOR DER OPERATION?

*Nein. Ich hatte schon zig Diäten ausprobiert, die verlorenen Kilos waren aber immer schnell wieder drauf. Die OP war meine letzte Chance. Gedanken an mögliche Komplikationen habe ich einfach nicht an mich herangelassen, weil ich mich sonst total verrückt gemacht hätte.*

ALS SIE NACH DER OPERATION NUR NOCH EINEN VIERTEL IHRES MAGENS HATTEN ...

*... da habe ich mir im ersten Moment gedacht: Was habe ich mir da angetan? Jetzt kann ich nicht mehr essen. Das hat mir schon irgendwie gefehlt. Die Zeit, die ich sonst mit Essen verbracht habe, war plötzlich frei zum Nachdenken. Darüber, wie es so weit kommen konnte, und darüber, wie mein Körper eigentlich aussah.*

IHR KÖRPER HAT SICH NACH DIESEM EINGRIFF BESTIMMT AUCH STARK VERÄNDERT.

*Ja, ich habe durch die Magenverkleinerung unheimlich schnell abgenommen. Ich habe diesen Wandel zuerst nur auf der Waage wahrgenommen, aber nicht optisch. Wenn ich zum Beispiel einkaufen gegangen bin, habe ich automatisch nach den großen Kleidergrößen gegriffen, die mir natürlich gar nicht mehr gepasst haben.*

WIE HAT IHRE FAMILIE DARAUFGEREAGIERT, DASS SIE SO ABGENOMMEN HABEN?

*Für meine Familie war die Zeit nach der Operation sehr schwer. Ich selbst habe so eine enorme Veränderung mitgemacht, dass es schwierig für mein Umfeld war, da mitzubalten. Mein Mann hat sich natürlich für mich gefreut, aber ich habe mit ihm auch viele Gespräche geführt und ihm erklärt, dass ich alles nachholen möchte, was ich 20 Jahre lang verpasst habe.*

ZUM BEISPIEL?

*Plötzlich habe ich meine Lust an der Gesellschaft wieder neu entdeckt, wollte mich wieder attraktiv anziehen, wieder etwas erleben. Ich habe mir einen Freundeskreis aufgebaut, bin ausgegangen und habe auch endlich wieder Arbeit als Kassenleiterin gefunden. Vor dem Eingriff hätte ich nicht einmal hinter eine Supermarktkasse gepasst.*

GIBT ES NACH SO EINER EINGREIFENDEN OPERATION AUCH EINE PSYCHOLOGISCHE NACHSORGE?

*Nein. Nach der OP bekommt man nur eine ganz normale Nachsorge.*

DAS HALTEN SIE OFFENBAR FÜR FALSCH.

*Ja, man kann zwar den Magen operieren, das Hirn aber nicht. Der Kopf macht die neue Umstellung eben nicht sofort mit. Ich habe mir dann eine Selbsthilfegruppe gesucht. Man muss sich einfach damit auseinandersetzen, warum man überhaupt so dick werden konnte, denn die OP hilft einem nur für eine bestimmte Zeit.*

UND DANN?

*Dann kann sich der Magen wieder ausdehnen, und man kann auch wieder zunehmen.*

HABEN SIE ANGST DAVOR?

*Sehr große Angst. Ich beobachte mein Gewicht ganz genau und wenn ich mehr als zwei Kilo zulege, lenke ich sofort dagegen und esse gesünder.*

KÖNNEN SIE DAS ESSEN DENN TROTZ DIESER ANGST WIEDER GENIEßEN?

*Ja, ich esse mit sehr viel mehr Freude als vor der Operation. Jetzt geht es mir nicht mehr um die Quantität, sondern um die Qualität.*



## Bittersweet Symphony

AUTORIN: FELICIA SCHNEIDERHAN

*Stevia ist zuckersüß, gesund und steht neuerdings im Lebensmittelregal. Verbraucher stehen dem neuen Angebot skeptisch gegenüber, denn außer süß kann Stevia auch bitter schmecken.*



Zuckersüß  
Zartbitter  
Bittersüß

Stevia ist reine  
Geschmackssache

Susanne Kindler lässt zwei runzlige, getrocknete Blätter in ihren Kräutertee gleiten. Am liebsten mag sie ihren Tee süß, doch Zucker verwendet sie kaum. „Stevia“ heißt das Kraut, das jahrelang ihr Geheimrezept war. Seit 2004 baut die pensionierte Lehrerin das so genannte Honigkraut selbst an und süßt damit fast alle Speisen – vom Joghurt bis zur Marmelade. „Stevia ist auch mein Ersatz für Süßigkeiten“, sagt Kindler, pflückt ein Blättchen von einer ihrer Topfpflanzen und kaut genüsslich darauf herum. „Der Geschmack der Blätter ist frisch und angenehm süß“, sagt sie.

Seit knapp drei Monaten muss niemand mehr, der mit Stevia süßen möchte, selbst anbauen. Der Zuckerersatz steht zwischen Süßstoff und Gelierzucker im Supermarktregal. Es gibt ihn in Pulver-, Tropfen- und Tablettenform. Stevia ist dreihundert Mal süßer als Zucker und dabei kalorienfrei. Viele Ernährungsberater empfehlen den Süßstoff deshalb als die gesunde Alternative zum Haushaltszucker.

Obwohl Stevia in Asien schon seit Jahrzehnten eine gebräuchliche Zutat ist und auch in den USA bereits seit vier Jahren zum Süßen von Lebensmitteln verwendet

wird, mussten Verbraucher und Hersteller in Deutschland lange auf die Lebensmittelzulassung durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit warten. Ende 2011 setzte die Behörde eine unbedenkliche Tagesverzehrmenge für Steviolglycoside, den süßenden Stevia-Extrakt, fest und ebnete damit dem Süßstoff den Weg in den Supermarkt. „In normaler Dosierung stellt Stevia absolut keine Gefahr dar“, sagt Ariane Girndt vom Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Ein Mensch müsste die Hälfte seines Körpergewichtes in Stevia auf einen Schlag verzehren, um die gesundheitskritische Dosis zu erreichen.

Schon kurz nach der Freigabe war der Stoff in Drogerien und Supermärkten zu finden. „Die Nachfrage ist sehr positiv“, sagt Kathrin Jehle vom Edeka Großhändler Südwest. Brigitte Speck, Ernährungsberaterin und Buchautorin aus der Schweiz, glaubt, dass Stevia mit der Zulassung in Deutschland deutlich massentauglicher wird. „Als das Produkt vor zweieinhalb Jahren in der Schweiz zugelassen wurde, ist das Interesse für Stevia schlagartig gewachsen“, sagt Speck. Die Schweizerin hat zwei Kochbücher geschrieben, die ausschließlich Stevia-

Rezepte enthalten. Sie kocht nur noch mit dem natürlichen Süßungsmittel. „Mit Stevia kann man alles kochen und backen. Man muss nur ein wenig herumprobieren, bis man die richtige Dosierung findet“, sagt sie.

In Deutschland entwickelt sich nur langsam ein Bewusstsein für die Verwendung von Stevia. Die Freiburger Kochgruppe Slow Food Convivium beispielsweise ist Stevia gegenüber offen eingestellt. „Bei einem der nächsten Kochtermine wollen wir Stevia einmal ausprobieren“, sagt Gisela Bautz. Den Sprung in die Profiküche hat Stevia hierzulande offenbar noch nicht geschafft. Ben Kindler, Profikoch und Bio-Caterer, kocht ausschließlich mit normalem Zucker. „Wir haben unsere Routinen, und auch die herkömmlichen Rezepte sind gar nicht auf Stevia ausgelegt“, sagt er.

Auch Christiane Manthey von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg glaubt nicht, dass Stevia ein vollwertiger Zuckerersatz werden kann. „Stevia ist als Süßungsmittel nicht unbegrenzt einsetzbar“, sagt sie. „Das liegt vor allem an einem feinen Beigeschmack, den Stevia in Kombination mit bestimmten Nahrungsmitteln entfaltet.“ In der Tat, mit Stevia zu süßen, ist nicht

*Im Gegensatz zu Zucker reicht eine viel geringere Menge Stevia, um den Tee zu süßen.*



ganz einfach. Insbesondere das Pulver hat einen lakritzartigen Nebengeschmack und kann, zu hoch dosiert, das Essen sogar bitter machen. „Wie der Beigeschmack entsteht, wissen wir nicht“, sagt Anne Brockhoff, die für das Deutsche Institut für Ernährungsforschung zum Geschmack von Stevia forscht. Dass man Stevia synthetisch von diesem Beigeschmack befreien könne, sei unrealistisch. „Dieselben Moleküle, die Stevia süß machen, sind auch für dessen Bitterkeit verantwortlich“, sagt Brockhoff.

Nach den Erfahrungen der Stevia-Buchautorin Brigitte Speck unterscheiden sich die verschiedenen Steviapräparate sogar in ihrem Beigeschmack voneinander. „Jeder, der mit Stevia kocht, muss sein Lieblingssteviapräparat zum Süßen selbst finden“, sagt sie.

Selbst Susanne Kindler, die schon jahrelang mit Stevia hantiert, erlebt ab und zu noch Überraschungen. „Wir wollten unserem Glühwein mit Stevia die Schlussnote geben, und auf einmal roch er nach Ziege“, sagt sie und lacht.

# Der Griff in die Tonne

AUTOR: TOBIAS FÜLBECK

*Mülltaucher durchwühlen die Container von Supermärkten nach Essbarem. Sie wollen mit ihren Aktionen gegen die Wegwerfpraxis des Einzelhandels protestieren. Ein nächtlicher Streifzug.*

Wenn Marco\* taucht, fließt schon mal ein bisschen Eidotter über seine Hände. Das kaputte Ei im Müll-Container konnte er im schwachen Licht seiner Taschenlampe nicht sehen. Was soll's. Marco schüttelt die Dotterfäden von seinen Händen ab und wühlt weiter, immer tiefer. Er streift gammelige Paprikas und schimmelndes Brot – bis er fischt, was er sucht: frische Joghurt-Becher, Lauchstangen, Bananen, Salatköpfe und Ciabatta-Brötchen. „Sonst liegt hier mehr drin“, murmelt er, verstaubt die Lebensmittel in seinen Rucksack und verschwindet in der Dunkelheit.

„Mülltaucher“ heißen Leute wie Marco. Meist sind sie unter Kapuzenpulvis versteckt. Sie durchwühlen nachts die Tonnen und Container deutscher Supermärkte. Die meisten tauchen nicht aus Geldnot in die Tonne, sondern aus Empörung. „Ich will die Wegschmeiß-Praxis des Einzelhandels geißeln. Die Gesellschaft muss begreifen, dass gut Essbares im Müll landet“, sagt Marco, 21. Der ehemalige Waldorf-Schüler studiert im ersten Semester Physik in Freiburg. Hört er Sätze wie „Ist halt so“ oder „Das macht man so“, verzieht er sein Gesicht zu einer Grimasse. Er selbst redet gern und viel. Auf seinem Rucksack klebt ein Anti-Atomkraft-Sticker und ein Logo der Piratenpartei. Morgens liest er die „taz“, abends Jean-Paul Satre. „Wenn ich eineinhalb Kilo Champignons aus der Tonne fische, empfinde ich Wut und Abneigung“,



**JOGHURT SALAT BRÖTCHEN**  
Marco fischt im Müll.

sagt er. Gleichzeitig sei da aber auch eine „zynische Freude“. „Auf perverse Weise profitiere ich beim Mülltauchen von den Praktiken, die ich kritisiere.“

Marco ist erst seit einigen Monaten ein Mülltaucher. Doch Containern ist keineswegs neu. Bereits Mitte der 90er-Jahre entstand die Bewegung in den USA. In Städ-

ten wie New York gibt es sogar Container-Führungen für Szene-Neulinge. In Deutschland organisieren sich die Protestler im Internet auf Seiten wie [www.containern.de](http://www.containern.de). Foren-Nutzer berichten dort vom „Exquisa-Frischkäse-Fest“, bei dem sie ganze Paletten vor dem Ablaufdatum im Müll gefunden hätten. So etwas hat Marco noch nicht erlebt. Aber auch er schreibt im Forum als „Audiophiel“ Beiträge und fragt, wer mit ihm auf Tour gehen

will – Kontaktbörse via Müll.

An diesem Abend ist Marco allein unterwegs – und manchmal erfolglos. In der nächsten Tonne stinkt es nach verdorbenen Hähnchen-Brustfilets. „Das ist jetzt mal wirklich echter Müll“, sagt Marco. Er findet in drei großen Tonnen nur zwei Packungen Tomaten, die er mitnehmen kann. Gerade als er die in seinen Rucksack stopft, kommt Besuch herangeschlurft, ein weiterer Mülltaucher, ebenfalls verumumt, ebenfalls Anfang 20. „Hi. Hier gibt's nix mehr“, sagt Marco zu dem Fremden. Der Unbekannte nickt kurz und geht wortlos.

Marcos Mülltauchen funktioniert nur, weil Supermärkte Produkte vor dem Ablauf des Mindesthaltbar-

keitsdatums wegschmeißen. Denn die meisten Verbraucher achten neben Frische und Qualität vor allem auf Ästhetik. Der Druck auf Einzel- wie Großhandel nimmt dadurch zu. Winzige braune Stellen an der Banane, leicht eingedellte Tomaten? Gibt's nicht. So etwas stört nur in der appetitlich ausgeleuchteten Obst- und Gemüseheke. Gibt es solche Stellen doch einmal, wandern die Produkte in die Container. Zugeben will das allerdings kaum ein Einzelhändler.

„Der Einzelhandel wirft doch keine haltbare Ware weg, das wäre ja wie Geld wegwerfen“, sagt Manfred Noppel, Geschäftsführer des Einzelhandelsverbandes Südbaden. Rewe-Sprecher Raimund Esser erklärt, dass „Lebensmittel, die nicht mehr verkauft, wohl aber bedenkenlos verzehrt werden können, bei den ‚Tafeln‘ landen“. Ihm seien „nur wenige Einzelfälle“ von Mülltauchern bekannt. In solchen Fällen versuche Rewe Aufklärungsarbeit zu leisten. Was damit gemeint ist, erklärt Esser nicht. Marco sagt, er habe neuerdings bei Rewe-Supermärkten verriegelte Container gefunden.

Egon Heizmann, Chef der Freiburger Niederlassung vom Obst- und Gemüsehandel „Univeg“ spricht offener. „Zwei Prozent der einwandfreien Ware wird aussortiert – allein aufgrund ästhetischer Gründe, die der Verbraucher von uns verlangt“. Den Ausweg aus der Wegwerf-Misere kennt auch Marco nicht. „Ich bin kein Weltverbesserer und Illusionist, ich bin pragmatisch“, sagt Marco. Deshalb findet er gut, dass immer mehr Supermärkte abgelaufene oder fast abgelaufene



**Viele Supermärkte schließen nachts ihre Container ab.**

Waren in Rabatt-Aktionen billiger anbieten. Auch wenn dann weniger für ihn übrig bleibt.

0:34 Uhr, Supermarkt-Hinterhof Nummer Vier im Freiburger Süden. „Vorsicht: Videoüberwachung“, warnt ein Schild. Marco ist das egal, obwohl Mülltauchen illegal ist. Weil Marco die Hinterhöfe der Supermärkte unerlaubt betritt, begeht er Hausfriedensbruch. Aber Marco weiß auch: Wo kein Kläger, da kein Richter. „Wenn hier mal ein Wachmann rumguckt, hoffe ich auf

Verständnis für mein Handeln“, sagt er. Nicht alle haben so viel Glück. Das Landgericht Lüneburg verurteilte in erster Instanz einen 52-jährigen Mülltaucher wegen Hausfriedensbruch zu einer Geldstrafe von 125 Euro. Der Mann, der eine Packung Kekse mopste, ging in Berufung. Das Landgericht Lüneburg sprach ihn schließlich Ende Februar frei. Die Presse stilisierte den Fall zum Grundsatzurteil über Mülltaucher hoch

- obwohl bis heute unklar ist, ob Mülltaucher „nur“ Hausfriedensbruch oder auch Diebstahl begehen. Deutscher Supermarkt-Müll ist nicht „herrenlos“ wie etwa in Österreich, sondern Eigentum der Unternehmen – oder bereits der kommunalen Abfallentsorger.

Um kurz nach 1 Uhr schließt Marco die letzte Tonne seiner Müll-Route. Er lässt den Chinakohl liegen, und auch der Viererpack Fruchtojoghurt, der erst in drei Wochen ablaufen wird, bleibt im Müll. „Erdbeer-Geschmack mag ich nicht.“ Marco ist ein Edel-Mülltaucher und kein sogenannter „Freeganer“, der sich ausschließlich durch Müll-Büffets ernährt. Seine Bafög-Zuschüsse reichen für normales Einkaufen.

# Irreführendes Datum

AUTORIN: NINA WOLLSEIFER

*Ist ein Joghurt nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar?*

*Wie lässt sich der Stauraum im Kühlschrank optimal nutzen?*

*Tipps für den richtigen Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum.*

Es ist das Tagesschnäppchen im Supermarkt: Erdbeer-Joghurt zum halben Preis. Die Verpackung ist unbeschädigt, und erst bei genauerem Hinsehen erkennt man den Grund für den Preis-Nachlass: Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen.

Nach Angaben der Vereinten Nationen geht weltweit ungefähr ein Drittel der Nahrungsmittelproduktion als Abfall verloren. In Deutschland landen Schätzungen zufolge jedes Jahr bis zu 20 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. Bei einer Umfrage im Auftrag des Bundesministeriums für Landwirtschaft gaben 84 Prozent der Befragten in Deutschland an, dass sie Nahrungsmittel wegwerfen, weil die Ware verdorben oder das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist.

Ein Grund für den Müllberg ist, dass viele Verbraucher das Mindesthaltbarkeitsdatum mit dem Verbrauchsdatum verwechseln.

Im Unterschied zum Mindesthaltbarkeitsdatum sind schnell verderbliche Lebensmittel wie rohes Geflügel und Hackfleisch mit einem Verbrauchsdatum gekennzeichnet. Hier gibt das Datum in der Tat eine eindeutige Empfehlung. Das Produkt sollte nach Überschreitung der Frist nicht mehr verzehrt werden, um Gefahren für die Gesundheit auszuschließen. Waren, die auf der Verpackung die Aufschrift „verbrauchen bis...“ tragen, dürfen nach Ablauf des Datums auch nicht mehr verkauft werden.

Anders sieht es bei dem Mindesthaltbarkeitsdatum aus. „Der Begriff ‚mindestens‘ macht schon deutlich, dass ein Produkt nicht zwangsläufig verdorben ist“, sagt Christiane Manthey von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt lediglich an, bis wann ein Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert behält, wenn es ungeöffnet ist und richtig gelagert wurde.

Die Hersteller legen dieses Datum fest, um dem Kunden ein Produkt zu gewährleisten, das bis zum Erreichen der Mindesthaltbarkeit auch optisch einwandfrei ist. Im Gegensatz zum Verbrauchsdatum steht es den Supermärkten beim Mindesthaltbarkeitsdatum offen, Produkte auch noch nach ihrem „Ablauf“ als Sonderangebote zu verkaufen. Unproblematisch sind normalerweise Trockenprodukte wie zum Beispiel Reis und Nudeln. Auch Konserven können bei richtiger Lagerung oft auch noch lange nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum essbar sein.

„Der Verbraucher sollte sich auf seine Sinne verlassen, das heißt: das Produkt öffnen, in Augenschein nehmen, riechen und schmecken“, sagt Manthey. Bei eindeutigen Merkmalen, wie Schimmelbildung, ist das Produkt allerdings reif für die Tonne. „Ein klares Indiz für einen abgelaufenen Joghurt ist zum Beispiel die Wölbung des Deckels. Solche Produkte gehören dann in den Müll“, sagt sie und rät, sich bei der Beurteilung auf den gesunden Menschenverstand zu verlassen.

Doch nicht immer kann das Mindesthaltbarkeitsdatum gefahrlos überzogen werden. „In Einzelfällen ist das Datum auf Produkten vom Hersteller sogar als zu lang ausgewiesen“, sagt der Veterinärmediziner Karsten Fehlhaber. Denn wirtschaftlich sind lange Mindesthaltbarkeitsdaten für den Hersteller interessant: Die Verbraucher kaufen lieber Lebensmittel, die noch lange haltbar sind. Das verschafft den Herstellern einen Marktvorteil. „Besondere Vorsicht gilt bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie zum Beispiel Milchprodukten, denn diese Waren bieten durch ihren hohen Wassergehalt und den Nährstoffgehalt gute Vermehrungschancen für Bakterien“, sagt Fehlhaber.

Außerdem fordert er: „Das Kühlen der Lebensmittel muss ernst genommen werden!“ In vielen Haushalten sei der Kühlschrank nicht kalt genug eingestellt. „Sieben

Grad sind zur Lagerung von frischem Fleisch und Fisch schon zu warm. Ideal wären Temperaturen um null bis ein Grad Celsius.“

Aber selbst wer keinen Thermometer im Kühlschrank hat, kann mit ein paar Tricks beim Einsortieren die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern. „Während bei neueren Kühlgeräten und sogenannten No-Frost-Kühlschränken weitgehend gleiche Temperaturen im Innenraum herrschen, sollte man bei herkömmlichen Kühlschränken beachten, dass die kalte Luft nach unten

absinkt“, sagt Manthey. Empfindliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Fisch sollten deshalb im unteren Bereich des Kühlschranks auf der Glasplatte über dem Gemüsefach gelagert werden. Der obere Bereich eignet sich besonders gut für das Verstauen von Käse, zubereiteten Speisen und geräucherte Fleischwaren.

Dazwischen ist Platz für die Milchprodukte: Quark, Molke, Hüttenkäse – und auch für den abgelaufenen Erdbeerbjoghurt aus dem Supermarkt.



# Essen ist für mich ...



... die schönste Sache der Welt!  
Christian Papesch

... kostbar!  
Maria Hörl

... Glück auf dem Teller!  
Stéphanie Souron

... eine wahre Freude!  
Rupert Wiederwald

... Eisessen im Sommer!  
Saskia Müller

... Energielieferant und Nervennahrung!  
Tobias Füllbeck

... Heimat!  
Yaena Kwon

... morgens mittags abends!  
Judith Uhlemann

Nina Wollseifer  
Lebensfreude und Genuss!

... ein Geschmacksexperiment!  
Marc Patzwald

Felicia Schneiderhan  
... geballte Emotion!

Alltag und Luxus zugleich!  
Amelie Ernst

... am schönsten zu zweit!  
Maria Grunwald

Nora Jakob  
Genuss mit Freunden und Wein!

... Leidenschaft!  
Thomsa Iskra

Stefanie Starke  
... immer eine Pause!

Sebastian Fuchs  
... Müßiggang!

Jenny Kallenbrunnen  
... Stimmungsmacher!

... Kölsch und Flönz!  
Annika Witzel

Marc Röhlig  
... eine scharfe Sache!

... experimentieren und selberrichten!  
Peter Jagla

... Versuchung!  
Verena Zimmermann

Julia Born  
... wie ein Kurzurlaub!

... eine Liebeserklärung!

# Kaufstufe Rot

AUTORIN: MARIA HÖRL

*Rot ist eine Signalfarbe. Das haben sich Marketing-Experten zunutze gemacht, um Chips, Marzipanschokolade und Erdbeerjoghurt an den Käufer zu bringen.*

„Von allen Farben kann gerade Rot die meisten Konsumenten aktivieren“, sagt Dieter Tscheulin, Professor für Marketing und Gesundheitsmanagement an der Universität Freiburg. „Denn mit einem kräftigen Rot können Hersteller die Aufmerksamkeit der Konsumenten auf ihre Produkte lenken. Das ist ein Ergebnis zahlreicher Studien, die untersuchen, wie Farben auf Konsumenten wirken. Der Werbeauftritt verschiedener Produkte ist seit Jahrzehnten durch die Farbe Rot bestimmt, nicht weil rot unbedingt zum Produktinhalt passt, sondern weil rot heraussticht“, so Tscheulin. Michaela Wänke, Professorin für Markt- und Werbepsychologie an der Universität Mannheim, geht einen Schritt weiter. Eine grelle Verpackung beeinflusst sogar die Erwartung, wie etwas schmeckt. Rot verpackter und rot gefärbter Erdbeerjoghurt schmecke intensiver als weiß verpackter, ungefärbter Erdbeerjoghurt.

„Allein die rote Verpackungsfarbe ist kein starkes Verkaufsargument“, sagt Hans-Georg Böcher, Direktor des Deutschen Verpackungsmuseums in Heidelberg. „Die Aussage ‚Wenn man die Farben der Verpackung nur leuchtend genug macht, wird das Produkt schon gekauft werden, ist Quatsch.‘ Wir kaufen rote Marzipanschokolade und Coca-Cola mit rotem Etikett, weil wir darauf geprägt sind“, so der Verpackungsexperte. Unter

„Prägung“ versteht er, dass wir bestimmten Farben bestimmte Produkte zuordnen. Eine Flasche mit rotem Etikett und braunem spritzigem Softgetränk bedeutet für uns Coca-Cola. Andere Hersteller haben deswegen die Farben von Coca-Cola für ähnliche Getränke nachgeahmt. Das Gleiche gilt für Marzipanschokolade. Wäre sie nicht rot eingepackt, wüssten wir nicht, welchen Geschmack wir zu erwarten hätten, auch wenn „Marzipan“ drauf steht.

„Das sind oft Gewohnheiten. Der Hersteller will, dass der Verbraucher auf den ersten Blick erkennt, um welches Produkt es sich handelt“, sagt Professorin Wänke aus Mannheim. Wahrscheinlich würde uns die Marzipan-Schokoladentafel weniger gut schmecken, wenn sie eine andere Verpackungsfarbe hätte, als wir gewohnt sind, vermutet Böcher. „Wir sind auf rot für Marzipan trainiert.“

Wenn wir Paprika-Chips kaufen wollen, greifen wir ebenfalls automatisch nach einer roten Chips-Tüte. Das machen sich die Hersteller zunutze: Sie bedienen die Geschmacks-Assoziationen, die wir über Generationen hinweg erlernt haben. „Das lernen wir schon im Kindesalter, wenn wir mit der Mutter im Supermarkt mitgehen“, sagt Böcher. Einkaufen müsse schnell gehen, deswegen sei die Farbprägung der Produkte wichtig. Wer gegen die Konventionen verstoße, mache weniger Umsatz. Ein Beispiel ist die blaue Fanta der Firma Coca-Cola, die 2004 ihren Weg in die Supermärkte fand. Sie blieb nur kurze Zeit in den Regalen. „Blaue Getränke verbinden wir mit Gift“, erklärt Böcher. Anders bei Milka: Hier sind alle Produkte fast vollständig lila. Bei Milka wurden wir auf die Marke geprägt, nicht auf die Geschmacksrichtung.

Genauso lassen wir uns durch Farben auch auf andere Dinge prägen. Angenommen, jemand bekommt in einem roten Raum immer sein Mittagessen. Das könnte dazu führen, dass diese Person bereits Hunger verspürt, wenn sie eine große rote Farbfläche dieses Farbtons sieht. Selbst die Farbe von Geschirr kann einen Einfluss auf unser Essverhalten haben. Wer von rotem Geschirr isst, isst weniger, folgern drei Psychologen aus Mannheim und Basel. Die Versuchspersonen ihrer Studie aßen von roten Tellern weniger als die Vergleichsgruppe von blauen oder weißen Tellern. Die Forscher bezeichnen Rot deswegen als Farbe des Stopp-Signals. Das ist genau die Farbe, bei der wir zumindest im Straßenverkehr über Generationen hinweg auf „Stopp“ geeicht wurden. Zumindest im Straßenverkehr sollte diese Prägung mit entsprechender Stopp-Reaktion so bleiben.



# Äpfel aus Argentinien

AUTOR: PETER JAGLA

Um die Nachfrage nach Bio-Lebensmitteln zu befriedigen, kommen Erdbeeren, Karotten und anderes Gemüse mittlerweile aus dem Ausland. Denn heimische Bauern scheuen die Umstellung auf Bio-Landwirtschaft.



*kommen aus Neuseeland, Italien, Österreich und Argentinien.*

Wenn Wilhelm Rinklin sich an seine erste Tour in dem alten VW-Bulli erinnert, muss er schmunzeln. Es war irgendwann Mitte der 70er Jahre, sein Vater und andere Bauern aus der Region hatten das Auto voll gepackt mit Gemüse von den eigenen Feldern. Alles Bio. Und Rinklin sollte ihre Ernte in den umliegenden Schwarzwald-dörfern verkaufen. „Zwei Mal in der Woche haben wir die paar Mark dann nach Hause gebracht und unter den Bauern verteilt. Fertig.“ Heute ist der kleine VW-Bus verschrottet, aber die Leidenschaft für Bio ist geblieben. Seine Bio-Waren lagert Rinklin jetzt in einer 5000 Quadratmeter großen Halle. Jahresumsatz: 65 Millionen Euro. „Wenn mir damals jemand gesagt hätte, wie sich das alles entwickelt – ich hätte ihn für bekloppt erklärt“, sagt Rinklin und tippt sich dabei mit dem Zeigefinger mehrmals gegen seine Stirn. Aus dem kleinen Bio-Händler ist ein Bio-Großhändler geworden.

Rinklin, 61, hat lichtetes, graues Haar und lacht viel und oft. An seiner Geschichte kann man sehen, wie sich die Bio-Bewegung in Deutschland entwickelt hat. Noch 2002 kauften gerade mal vier Prozent aller Deutschen ausschließlich Bio. Heute sind es fünf Mal so viele. Längst kaufen nicht nur alternative Freaks das Bio-Gemüse: Laut Umfragen packen drei Viertel der Deutschen neben konventionellen auch Bio-Lebensmittel in ihren Einkaufskorb. Der beliebteste Ort für den Bio-Einkauf sind inzwischen Supermärkte und Discounter. Mit einem Umsatz von 6,59 Milliarden Euro pro Jahr ist

Deutschland nach Amerika weltweit der zweitgrößte Bio-Absatzmarkt. Die Nachfrage ist inzwischen so groß, dass die heimischen Bauern nicht mehr genug Nachschub liefern können und Bio-Großhändler wie Rinklin die Ware aus dem Ausland importieren müssen. „Die Österreicher und die Dänen reiben sich die Hände, weil sie eine Überproduktion haben und fleißig nach Deutschland exportieren“, sagt Elmar Seck, Sprecher des Bundesprogramms Ökologischer Landbau (BÖLN).

Auch andere Länder erfreuen sich an der deutschen Bio-Lust. Die Hälfte aller Bio-Äpfel kommt aus Italien, Österreich, Argentinien und Neuseeland. Auch jede zweite ökologische Möhre und Gurke sowie ein Drittel aller Erdbeeren und Zwiebeln sind nicht aus Deutschland. Sogar Milch und jedes fünfte Ei werden im Ausland zugekauft. Der Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft, dem zahlreiche Bioproduzenten wie Bioland und Demeter angehören, stellte fest, dass 2009 und 2010 je nach Ware bis zu 95 Prozent der Verkaufsmenge importiert worden war.



*kommen aus Spanien, Holland, Italien und Israel.*

Damit regionale und importierte Waren auch im Bio-Laden um die Ecke ankommen, beschäftigt Bio-Großhändler Rinklin mittlerweile fast 190 Mitarbeiter. Der Geschäftsmann musste sein Lager schon acht Mal vergrößern. Und eigentlich müsste er schon wieder anbauen.

160 Länder stehen auf Rinklins Liste. Selbst China, Indien und Israel bieten inzwischen ökologisch angebaute Produkte an. Per LKW, Schiff und manchmal sogar im Flugzeug kommt die Ware aus der ganzen Welt

nach Eichstetten. Das Bio-Siegel dürfen alle Produkte tragen, welche die Richtlinien der EU erfüllen. „Es gibt so viele Produkte, die wir importieren. Dabei könnten wir hier die meisten von den Sachen selbst erzeugen“, klagt BÖLN-Sprecher Seck.



*kommen aus Bulgarien, Holland und Spanien.*

Doch dafür reicht die Kapazität der rund 23.000 Bio-Betriebe in Deutschland nicht. 10.000 mehr müssten es sein, um die Lücke zwischen Angebot und Nachfrage zu schließen, glaubt der Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft. Selbst wenn viele Landwirte den Umstieg offenbar scheuen, ist der Markt eigentlich groß genug. „Wenn es gut läuft, dann verdient man als Bio-Bauer sogar etwas mehr als mit konventioneller Landwirtschaft. Viel weniger wird es auf keinen Fall“, sagt Bauer Ulrich Meyer, der bereits 1995 auf Bio umgestellt hat. Auf seinem Hof in der Nähe von Freiburg leben 160 Kühe. 2250 Hühner legen täglich frische Eier. Das Wichtigste für die Umstellung sei ein „Bio-Herz“. „Man muss natürlich von der Idee überzeugt sein, sonst macht das keinen Sinn“, sagt Meyer. Doch Idealismus alleine reicht nicht. Bei der Umstellung von konventioneller zur Bio-Landwirtschaft gibt es eine Spanne von rund zwei Jahren, in denen man zwar nach Bio-Norm anbaut, aber nur den Preis für konventionelle Lebensmittel bekommt. „Land und Vieh sind schließlich nicht von heute auf morgen Bio“, sagt Meyer.



*kommen aus Argentinien, Ägypten und Holland.*

In Baden-Württemberg bekommen Bio-Bauern zu der staatlichen landwirtschaftlichen Förderung zusätzlich 180 Euro pro Hektar und Jahr. Wie lange die Subventionen fließen, ist aber nicht klar. Je nach politischer Zusammensetzung kann sich die Höhe der Zuschüsse ändern. Und wer den Schritt in die nachhaltige Wirt-



Großhändler Wilhelm Rinklin importiert für seine Kunden Bio-Gemüse aus der ganzen Welt

schaft dennoch wagt, könnte über einen weiteren Stein stolpern: Im Wettbewerb um Ackerland sind Bio-Bauern nicht konkurrenzfähig genug. Die Betreiber von Bio-Gasanlagen überbieten die kleinen Öko-Bauern im Wettbewerb um Ackerland, weil sich für sie derzeit höhere Zuschüsse abgreifen lassen.



*kommen aus Israel, Italien und Holland.*

Doch selbst wenn in Rinklins Bio-Lager künftig mehr regionale Ware liegen würde, könnte der Großhändler nicht gänzlich auf den Import verzichten. „Paprika und Tomaten wachsen im Winter nicht bei uns. Trotzdem wollen Bio-Käufer auch dann buntes Gemüse auf dem Bio-Brot“, sagt Rinklin. Und das, obwohl laut einer Umfrage 89 Prozent der Deutschen behaupten, mit ihrem Bio-Kauf vor allem regionale Landwirte unterstützen zu wollen.



*kommen aus Israel, Ägypten, Österreich und Holland.*



# Die Möhre vom Acker

AUTOR: MARC PATZWALD

*Damit eine Karotte ein Bio-Siegel tragen darf, muss sie mehr als nur gentechnikfrei sein. Der Weg der Möhre vom Acker bis in die Bio-Kiste.*

## GÄRTNEREI

Die „Querbeet“-Gärtnerei hat über 20 Hektar Gemüse- und Grünflächen und ein zweieinhalbtausend Quadratmeter großes Gewächshaus. Landwirt Gerd Feldmann, 46, baut dort unter anderem Tomaten, Kohlrabi und Feldsalat nach den Richtlinien des Bio-Verbandes Demeter an. Pro Jahr produziert der Gärtnerhof etwa 50 Tonnen Möhren.



## AUSSAAT

Von Anfang März bis Juni säen Feldmann und seine Mitarbeiter die Möhren aus. Er verwendet ausschließlich eine natürliche Sorte mit intensivem Geschmack. Sie bringt allerdings bis zu 50 Prozent weniger Ertrag als die Hybridsaat, die im Labor hergestellt wird. „Wir sind einfach von diesen Möhren überzeugt“, sagt Feldmann.



## AUFZUCHT

In den Frühjahrsmonaten bedeckt Feldmann seine Möhren mit Vlies. So kann er sie früher ernten. Unkraut entfernt er in drei Schritten – erst mit einem Abflamngerät, dann mit einem Traktor, und zum Schluss jätet er es per Hand. Chemische Unkrautvernichter benutzt er nicht.



## ERNTE

Die Ernte beginnt im Juni und endet im November – je nach Aussaat und Wachstumsdauer der Karotten. Nach der Ernte können die Möhren bis zu sechs Monate im Kühlhaus gelagert werden.





**KONTROLLE**

Eine der 20 privaten Kontrollstellen überprüft ein Mal im Jahr, ob Feldmanns Bio-Betrieb sich an die Öko-Richtlinien der Europäischen Union hält. Seine Kontrollstelle überprüft auch gleichzeitig, ob er die speziellen Richtlinien des Demeter-Verbandes einhält.

Die Kontrollstellen kündigen ihre Überprüfungen in der Regel an, denn dafür sind viele Dokumente nötig. „Die Kontrolle findet überwiegend im Büro statt“, sagt Feldmann. Er muss beispielsweise angeben, woher er das Saatgut und die Dünge- sowie Pflanzenschutzmittel hat. Feldmann zahlt für diese Dienstleistung zwischen 600 und 800 Euro pro Jahr an seine Kontrollstelle.



**VERKAUF**

Kurz vor dem Verkauf holt Feldmann die Karotten aus der Kühlung, sortiert sie und wäscht sie. Dann liefert er die Möhren beispielsweise in den Bio-Großhandel oder verkauft sie im eigenen Hofladen. Ein Kilo kostet dort 2,20 Euro, 21 Cent mehr als die konventionellen Gourmet-Möhren in der Freiburger Markthalle.



**LABOR**

Wenn die Kontrolleure Auffälligkeiten entdecken, schicken sie Proben des Lebensmittels an Untersuchungslabore. Sie nehmen auch in rund zehn bis zwanzig Prozent der Kontrollen Stichproben, um diese überprüfen zu lassen.

Die Lebensmittelchemiker begutachten das Aussehen, den Geruch und den Geschmack der Möhre. Dann zerkleinern sie die Rübe und untersuchen sie auf ihren Pestizid- und Schwermetallgehalt sowie auf gentechnische Veränderungen. Wenn die Chemiker Pestizide feststellen, bekommt die Möhre kein Öko-Siegel.

**DIE FÜNF WICHTIGSTEN BIO-SIEGEL**



**EU-Bio-Siegel/deutsches Siegel**

*In Deutschland sind beide Siegel identisch. Sie garantieren den Mindeststandard für ökologisch erzeugte Lebensmittel, den die Europäische Union festgelegt hat. Landwirte, die diese Siegel haben, dürfen keine Gentechnik oder chemische Düngemittel verwenden.*



**Bioland**

*Im Gegensatz zur EU erlaubt dieser Verband seinen Landwirten nicht, Gülle, Jauche und Geflügelkot aus konventioneller Tierhaltung als Dünger zu benutzen.*



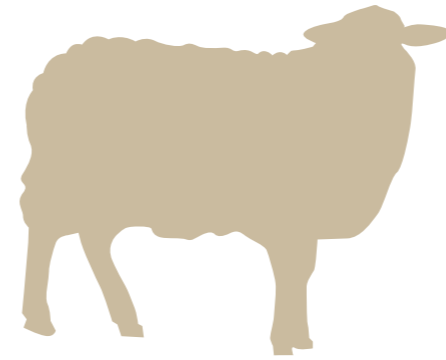
**Naturland**

*Naturland-Betriebe müssen neben den Öko-Richtlinien sogenannte Sozialrichtlinien einhalten, die unter anderem den Umgang mit den Mitarbeitern regeln.*

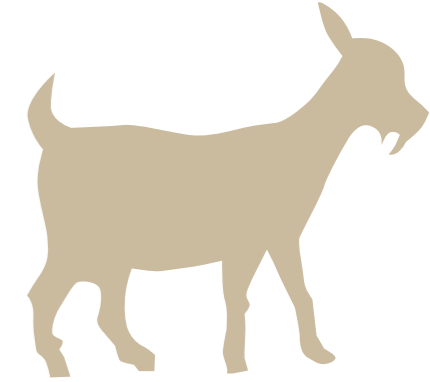


**demeter**

*Der älteste Verband Deutschlands erlaubt nur Präparate aus Mist, Heilpflanzen und Mineralien, um den Boden fruchtbarer zu machen.*



**vegetarisch**



*Garantiert fleischfrei*

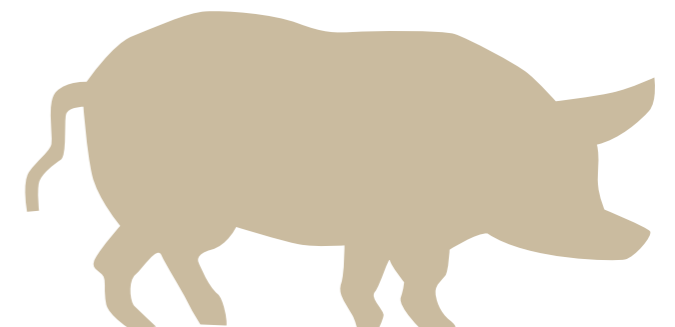
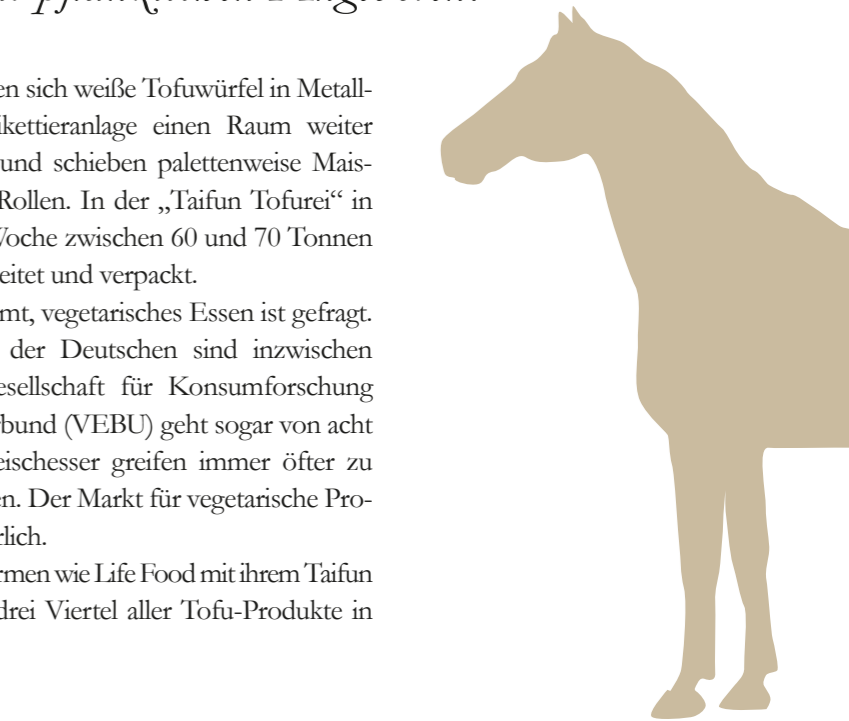
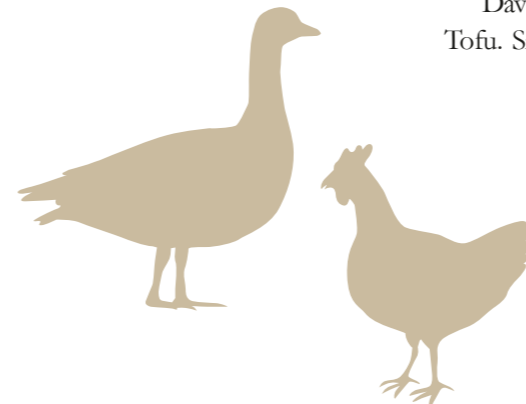
AUTORIN: STEFANIE STARKE

*Noch nie gab es so viele Vegetarier wie heute. Das hat auch die Wirtschaft erkannt und überhäuft die neue Kundengruppe mit pflanzlichen Angeboten.*

Im Kühlraum türmen sich weiße Tofuwürfel in Metallbottichen. An der Etikettieranlage einen Raum weiter rattern die Maschinen und schieben palettenweise Mais-Paprika-Tofu über die Rollen. In der „Taifun Tofurei“ in Freiburg werden jede Woche zwischen 60 und 70 Tonnen Tofu produziert, verarbeitet und verpackt.

Das Geschäft brummt, vegetarisches Essen ist gefragt. Knapp sechs Prozent der Deutschen sind inzwischen Vegetarier, hat die Gesellschaft für Konsumforschung ermittelt, der Vegetarierbund (VEBU) geht sogar von acht Prozent aus. Selbst Fleischesser greifen immer öfter zu pflanzlichen Alternativen. Der Markt für vegetarische Produkte wächst kontinuierlich.

Davon profitieren Firmen wie Life Food mit ihrem Taifun Tofu. Sie produzieren drei Viertel aller Tofu-Produkte in





*Salami, Fleischwurst, Leberwurst – das Angebot an Fleischmitematen ist heute größer denn je.*



*Last auf Fast Food? Selbst McDonalds hat inzwischen einen Veggieburger im Angebot.*

deutschen Bioläden und –supermärkten. Seit der Firmen-gründung vor 25 Jahren verzeichnet das Unternehmen jährliche Zuwachsraten von fünf bis zehn Prozent. Im vergangenen Jahr verkaufte die Firma 3200 Tonnen Tofu in Deutschland und 15 weiteren europäischen Ländern. Jahresumsatz: 20,7 Millionen Euro, doppelt so viel wie vor zehn Jahren.

Doch nicht nur das Freiburger Unternehmen macht Gewinn mit der Anti-Fleisch-Fraktion. Dass Vegetarier eine Zielgruppe sind, hat mittlerweile auch die Fast-Food-Industrie begriffen. Bei McDonald's geht der „Veggieburger“ rund zwei Millionen Mal im Monat über die Theke und macht so Bestsellern wie dem BigMac, der etwa sechs Millionen Mal verkauft wird, Konkurrenz.

Auch Lidl, Aldi, Rewe und andere Lebensmittelhändler haben seit einigen Monaten ein vegetarisches Angebot in ihren Regalen eingerichtet. Selbst im Internet können Vegetarier inzwischen einkaufen. Mit wenigen Klicks kann man auf Seiten wie „alles-vegetarisch.de“ Basilikumtofu, Sojaschnitzel und Saitanmedaillons bestellen.

Vor 25 Jahren, als bei Taifun zum ersten Mal Soja zu Tofu verarbeitet wurde, galt das Unternehmen noch als Kellerkind. „Wir haben damals in einer Hinterhofküche angefangen, Tofu herzustellen, vier Kilo pro Woche“, sagt Lisa Soravia, Pressesprecherin von Taifun. Taifun Tofu wurde damals nur an einem kleinen Marktstand in Freiburg angeboten. Viele wussten in den 80er Jahren noch nicht einmal, was Tofu ist. Die geronnene Sojamilch wurde hauptsächlich von sehr ökologisch eingestellten Konsumenten gekauft.



*Fertig zur Vershiebung: Taifun verkauft jährlich 3200 Tonnen Tofu in Deutschland und 15 weiteren europäischen Ländern.*

Christa Jenke, 77, erinnert sich noch gut an die Zeit, in der Vegetarier schief angeschaut wurden. Seit 66 Jahren isst sie weder Fleisch noch Wurst oder Fisch und hatte es nicht immer so leicht wie heute. „Das war ganz schlimm“, sagt die Rentnerin. „Wenn man in ein Restaurant ging und sagte, man will etwas Vegetarisches haben, dann bekam man entweder einen Salat oder drei Spiegeleier: Völlig lächerlich!“

Heute hat jedes Restaurant mindestens zwei ausgefeilte vegetarische Gerichte auf der Karte. Am Buffet von „Vegetage“ in der Freiburger Innenstadt haben Vegetarier sogar noch mehr Auswahl: Neben „Gratinier-te Spinat-Burritos“ liegen „Zucchini provencal“ und „Geschmorter Honigchicoree“.

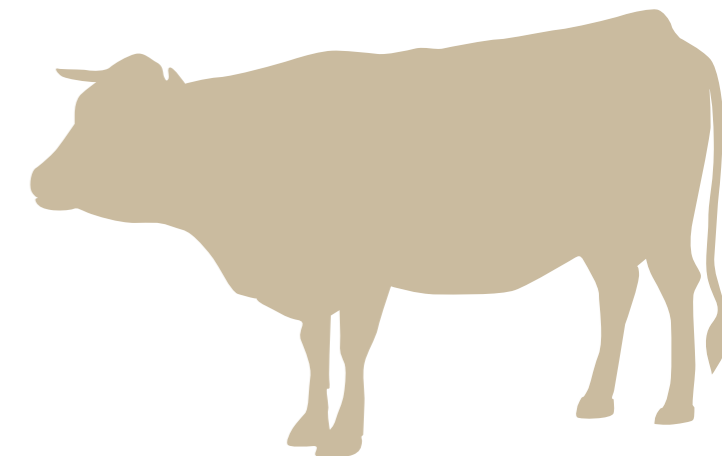
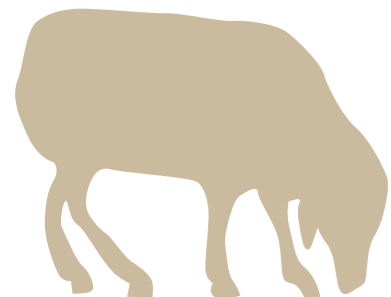
Aber nicht nur Vegetarier drängen sich um das Buffet im „Vegetage“. Auch Fleischesser haben die vegetarische Küche als Alternative entdeckt. „Es gibt sehr viele Menschen, die gerne ein gutes Steak essen, aber am nächsten Tag vielleicht auch einmal einen Tofu-Burger. Vegetarische Produkte sprechen eben nicht nur Vegetarier an“, sagt Dieter Tscheulin, Professor für Marketing und Gesundheitsmanagement an der Universität Freiburg.

Auch Eike Wenzel, Leiter des Instituts für Trend- und Zukunftsforschung, sieht Vegetarier als einen Teil gesundheitsbewusster Konsumenten und fasst diese Kundengruppe unter dem Ausdruck „Lohas“ zusammen. Die fünf Buchstaben stehen für „Lifestyle of Health and Sustainability“ – für einen gesunden Lebensstil also, der zugleich auf Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein abzielt. Da die „Lohas“ eine konsumfreudige Gruppe sind,

die sich gutes und gesundes Essen auch etwas kosten lässt, sind sie für die Wirtschaft besonders lukrativ. „Eine Zielgruppe ist immer etwas, mit der man aus Sicht der Anbieter Geld verdienen kann“, sagt Professor Tscheulin. „Wenn das jetzt eine Zielgruppe aus besser verdienenden Kreisen ist, dann ist das natürlich eine sehr interessante Zielgruppe.“

Um so viele Kunden wie möglich abzugreifen, lassen sich die Anbieter immer bizarrere Produkte einfallen. Sie haben das vegetarische Angebot erweitert vom Veggie-Leberkäse über die vegetarische Salami bis hin zum pflanzlichen Wiener Würstchen. Auch Taifun hat Würste aus Tofu im Programm. Die Mini-Wiener gehören sogar zu den Bestsellern des Unternehmens. Die Fleischmitemate sollen es Fleischessern leichter machen, hin und wieder auf ihr Steak zu verzichten. Außerdem haben sie auch einen sozialen Aspekt. „Wenn Sommer ist, dann möchte auch der Vegetarier etwas auf den Grill legen und kann so einfach eine vegetarische Wurst grillen“, sagt Taifun-Sprecherin Lisa Soravia.

Seit Anfang März hat Taifun einen eigenen Stand auf dem Freiburger Münstermarkt – fast wie vor 25 Jahren. Doch zwischen „Hauber's Grillwürste“ und „Uhl's Wurststand“ gibt es dort keine Tofublöcke mehr zu kaufen – sondern scharfe Rostbräterle und Currywurst.





Allergie oder nicht?  
Selbstdiagnosen sind groß  
in Mode.

*Viele Deutsche sind überzeugt,  
allergisch zu sein gegen ein  
Lebensmittel. Doch echte  
Allergien sind selten.  
Viele Menschen ernähren  
sich schlichtweg falsch.*

## Die eingebildeten Kranken

AUTORIN: JENNY KALLENBRUNNEN

Wolfgang Glatz isst seit zehn Jahren kein Gemüse. Er kocht und backt nur mit laktosefreier Milch und verzichtet auf Produkte mit hochwertigem Eiweiß, wie Schalentiere. „Mein Körper nimmt das einfach nicht an“, sagt er. Dabei waren Austern einmal sein Leibgericht. „Dass ich Eiweiß nicht vertrage, wusste ich schon länger, irgendwann kam dann auch Spinat als Auslöser hinzu.“ Vor ein paar Jahren hatte er sich deshalb für ein paar Tage selbst in die Klinik eingewiesen.

Millionen Deutsche sind davon überzeugt, allergisch zu sein gegen Lebensmittel, ob gegen Milch, Eiweiß, Weizen oder Fruchtzucker. Echte Lebensmittelallergien sind allerdings selten. Hinter Bauchschmerzen, Blähungen und Übelkeit steckt meist – wenn überhaupt – nur eine leichte Unverträglichkeit. „Die Zahl der Menschen, die glauben, dass sie an einer Lebensmittelallergie leiden, ist sehr hoch“, sagt Sieglinde Schmitting-Ulrich, leitende Diätassistentin der Uniklinik Freiburg. „Bei Umfragen geben 33 Prozent an, eine solche Allergie zu haben. Wenn wir diese Personen testen, bleiben aber nur ein paar übrig.“

Das bestätigt der Ärzteverband Deutscher Allergologen: Nur ein bis fünf Prozent der Deutschen seien tatsächlich allergisch gegen ein Lebensmittel.

„Internetkrankheiten“ nennen Allergologen Erkrankungen wie Fruktose-, Histamin- oder Laktoseintoleranz. „Diese Begriffe haben bei Google täglich hunderttausende Klicks“, sagt Tilo Biedermann, Professor für Allergologie in Tübingen. Häufig gehe das Ganze aber auf einen einzigen Autor zurück, der das Krankheitsbild beschrieben und definiert hat. „Trotzdem kommen viele Patienten bereits mit Selbstdiagnosen zu uns.“

Die vermeintlich Kranken tummeln sich in Selbsthilfegruppen und Internetforen. Auf [www.lebensmittelallergie.info](http://www.lebensmittelallergie.info) etwa schreibt Frank183 von „Depressionen durch Weißwein“ und fragt: „Kann man Probleme mit Reis haben?“. Chrissi85 erzählt von ihrer „Mais- und Apfelallergie“ und glaubt, auch allergisch gegen Öl zu sein, Waldi hat ein „dickes Auge von Sellerie“ und Edelcats Frage „Was darf ich essen?“ scheint alle Nutzer zu beschäftigen. In ihren Beiträgen listen sie auf, was sie in

den vergangenen Stunden und Tagen gegessen haben, klagen ihr Leid und betteln um Rat. Antworten sind Mitleidsbekundungen und eigene Leidensberichte.

Auch Wolfgang Glatz trifft sich in Offenburg regelmäßig mit Gleichgesinnten in einer Selbsthilfegruppe. Sie sprechen vor allem über Fruktose- und Laktoseintoleranz. Bis zu 18 Teilnehmer tauschen einmal im Monat ihre Erfahrungen aus, informieren sich gegenseitig über das Neueste aus der Wissenschaft, klagen darüber, wie der eigene Körper scheinbar auf bestimmte Lebensmittel reagiert. Ernährungsberater Bernhard Stunder war von 2004 bis 2011 in dieser Selbsthilfegruppe aktiv. „Das Symptome-Googeln führt häufig zu Panikmache, die gar nicht notwendig ist“, sagt er. „Weder Internet noch Selbsthilfegruppen dürfen einen Arzt ersetzen.“

Dass die Zahl der lebensmittelempfindlichen Menschen zu steigen scheint, liegt laut dem Allergologen Biedermann an der hohen Präsenz des Themas. „In fast allen Supermärkten gibt es heute laktosefreie Produkte. Das ist zwar gut für die Betroffenen, allerdings entsteht so der allgemeine Eindruck, Laktose oder auch Gluten seien schlecht für die Gesundheit“, sagt er. „Manche ernähren sich sogar vorsichtshalber laktosefrei. Das ist natürlich völlig absurd.“ Tatsächlich gab es laktosefreie Milchprodukte noch vor ein paar Jahren außerhalb von Reformhäusern oder Naturkostläden kaum zu kaufen. Mittlerweile bieten auch kleine Supermärkte Sojamilch an, selbst in den Kühlregalen der Discounter steht sie. Biedermann selbst verzeichnet jedoch kaum mehr Patienten, die den Milchzucker nicht vertragen.

Grundsätzlich kann man gegen jedes Lebensmittel allergisch sein und auf jedes empfindlich reagieren. Eine Lebensmittelunverträglichkeit ist aber noch keine Allergie. Sie kommt laut dem Ärzteverband Deutscher Allergologen häufiger vor, etwa weil dem Körper ein Enzym fehlt. Die Symptome einer Unverträglichkeit ähneln denen einer Allergie, Allergologen sprechen von pseudoallergischen Reaktionen. Wer ein Lebensmittel nicht verträgt, bildet keine Antikörper und ist nicht in ernsthafter Gefahr. Bei einer Allergie dagegen kommt

es unmittelbar nach dem Verzehr zu erheblichen Beschwerden wie Schwellungen oder Atemnot, die auch sofort behandelt werden müssen.

Oft interpretieren aber auch gesunde Menschen alltägliche Leiden als Lebensmittelallergie oder Unverträglichkeit. „Es kommt häufig vor, dass Menschen die Schuld für jegliche Befindlichkeitsstörung der Nahrung zuschieben“, sagt Bie-

dermann. „Jemand, der Kopfschmerzen hat, hat vorher ja auch etwas gegessen. Deshalb muss die Ursache aber nicht in dem Nahrungsmittel liegen. Es ist einfacher, es auf das Essen zu schieben als zum Beispiel auf Eheprobleme oder Stress.“

Die unechten und echten Allergiker suchen Rat bei Medizinern und Heilpraktikern. Monika Gerhardus arbeitet seit 30 Jahren als Heilpraktikerin in Frankfurt. Den Zuwachs an eingebildeten Allergikern bekommt auch sie zu spüren. „Im Laufe der Jahre hat die Nachfrage nach Tests auf Lebensmittelunverträglichkeiten deutlich zugenommen“, sagt sie. Vor zehn Jahren hat sie einen Test nur bei bestimmten Symptomen vorgeschlagen. „Heute fordern in meiner Praxis etwa fünf Leute pro Woche einen Test.“ Bei 80 Prozent von ihnen diagnostiziere sie dann tatsächlich eine Art Unverträglichkeit. „Die kommen zu uns, haben eine ganze Kanne Kaffee im Magen und beklagen sich über Herzklopfen“, sagt Gerhardus. Sie beobachte „eine Unmenge von Fällen“, in denen Menschen die Einseitigkeit ihrer Ernährung nicht vertragen.

Trotzdem: Wolfgang Glatz ist sicher, dass seine selbst auferlegte Diät ihm gut tut, und bleibt dabei: nichts Grünes, kaum Milchprodukte, dafür viel Fisch. Die Toleranz für Milch sei bei ihm aber schon wieder größer geworden, sagt er.



# Die Grenzen meines Körpers

AUTORIN: TERESA WIELAND

*Vor kurzem wurde bei mir eine Histamin-Intoleranz festgestellt. Mein Körper verträgt neuerdings sehr viele Lebensmittel nicht mehr. Die Geschichte einer Lebens-Umstellung.*

Ich darf keine Erdbeeren mehr essen. Ich liebe Erdbeeren und zwar in allen Zuständen: frisch gepflückt vom Feld, als Marmelade oder als Sauce über Eis. Mein Kopf mag sie, aber mein Körper will sie nicht. Sie machen mich krank.

„Es besteht die Annahme zu einer Histamin-Intoleranz“, steht auf dem Papier, das mir die Ärztin in die Hand drückt. Es sind die Ergebnisse der Blutuntersuchung vor zwei Wochen. Histamin? Nie gehört. Histamin-Intoleranz noch weniger. Und das soll jetzt ein Teil von mir sein?

Histamin ist ein biogenes Amin, ein Stoff, den der Körper selbst produziert. Es reguliert unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus und zügelt den Appetit. Jeder Mensch hat es im Körper.

Histamin ist auch in vielen Lebensmitteln zu finden: in Sekt, Wein, Käse, Salami, Fisch, Senf, Auberginen und Tomaten. Wir nehmen es jeden Tag mit unserem Essen auf. Nicht weiter problematisch, denn wir bauen überschüssiges Histamin auch wieder ab. Eigentlich.

Mein Körper kann das nicht. Er hat zu wenig Diaminoxidase, ein Enzym, das der Körper braucht, um den Histaminhaushalt zu regulieren. Also ist in meinem Körper ständig ein Histaminüberschuss, der zu körperlichen Beschwerden führt. Ungefähr ein Prozent der europäischen Bevölkerung soll an einer Histamin-Intoleranz leiden.

Diejenigen, die davon betroffen sind, müssen histaminreiche Lebensmittel meiden - und nicht nur die. Auch Lebensmittel, die andere biogene Amine enthalten, wie Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Ananas, Nüsse und Schokolade sind tabu. Sonst rebelliert der Magen, der Darm und manchmal sogar der ganze Körper.

Bei mir fing es 2006 an. Mein Magen beschwerte sich ständig: Ich hatte immer wieder Krämpfe, Durchfall, Übelkeit. Beim Arzt folgte eine Untersuchung nach der anderen. Blutabnahme, dann Stuhlganguntersuchung, dann eine Magen-Darm-Spiegelung. Einen Befund gab es nicht. Irgendwann gaben wir auf. „Wir finden nichts, aber die Beschwerden werden sicher wieder abklingen“, sagten die Ärzte.

„Da hast du einfach was Falsches gegessen“, sagte eine Freundin. „Das nächste Mal lässt du die vielen Zwiebeln weg“, riet eine andere. Und ich dachte: „Sei doch froh, dass du keine Allergie hast. Du kannst ganz normal weiterleben.“ Also lebte ich normal weiter.

Ich liebe gutes Essen, besonders Gerichte mit Käse. An Weihnachten gibt bei uns zu Hause entweder Käse-Fondue oder Raclette. Aber auch Ungesundes muss manchmal sein. Wenn ich mit meinen Freundinnen Fernsehen schaue, essen wir Chips. Nach einer durchtanzten Nacht hole ich mir einen Hamburger. Liebeskummer bekämpfe ich mit Schokolade und einem Glas Wein.

Doch die Symptome wurden schlimmer. Wochenlang war es unmöglich, eine Nacht durchzuschlafen. Plötzlich bekam ich Kopfschmerzen, das Treppensteigen wurde anstrengend. Der Kopf aber sagte:

„Das Glas Wein gestern hätte ich stehen lassen sollen.“

„Ich habe wohl schlecht geträumt.“

Irgendwann gehen die Beschwichtigungen aus. Ich bin müde, schlecht gelaunt. Fahrrad fahren ist anstrengend. Ich will wissen, warum. Wieder der Arzt.

Die Praxis ist hell. Weiße Wände, weiße Rezeption, dunkler Teppichboden. Der Arzt ruft mich auf. Er fragt nach meinen Problemen. Das Gespräch dauert fünf Minuten. Dann schickt er mich zum Spezialisten. Der wiederum glaubt zwar nicht an Histamin-Intoleranz, aber zur Sicherheit gibt es eine Blutabnahme. Schon wieder. Das bringt doch sowieso nichts.

Zwei Wochen später ruft die Sprechstundenhilfe an: „Wir möchten, dass sie möglichst bald in die Praxis kommen.“ „Warum denn?“ „Frau Dr. Maier möchte sie persönlich sprechen.“ Ich kenne keine Frau Dr. Maier. Ich werde nervös. Der Termin blockiert über Tage meine Gedanken.

Das Behandlungszimmer ist klein, die Ärztin ist jung. 30 Minuten erklärt sie mir, was Histamin-Intoleranz ist und was ich ab jetzt nicht mehr essen darf. Sehr viele Informationen auf einmal. Dann halte ich ein Papier in der Hand. „Annahme einer Histamin-Intoleranz“. Die Tür schließt sich hinter mir. Ich kann die Fassung bewahren – bis zum Auto. Dann heule ich los.

Ab sofort darf ich keine Erdbeeren mehr essen. Keine Nüsse oder Schokolade, keine Zitrusfrüchte, keine Wurstwaren und keinen Käse, außer er ist sehr jung. Ich schwanke zwischen Frust und Erleichterung. So vieles geht nicht mehr, aber ich habe Klarheit. Nur: Ist das besser?

Bio-Läden waren nie mein Fall. Zu teuer. Jetzt stehe ich im Bio-Laden und suche eine Stunde lang nach einem Brotaufstrich. 30 Aufstriche, 30 verschiedene Inhaltsangaben. Ich entscheide mich für Paprika und Kräuter. Mein ständiger Begleiter ist ein Ernährungstagebuch. Eine Spalte mit den Nahrungsmitteln, eine Spalte mit den Beschwerden.

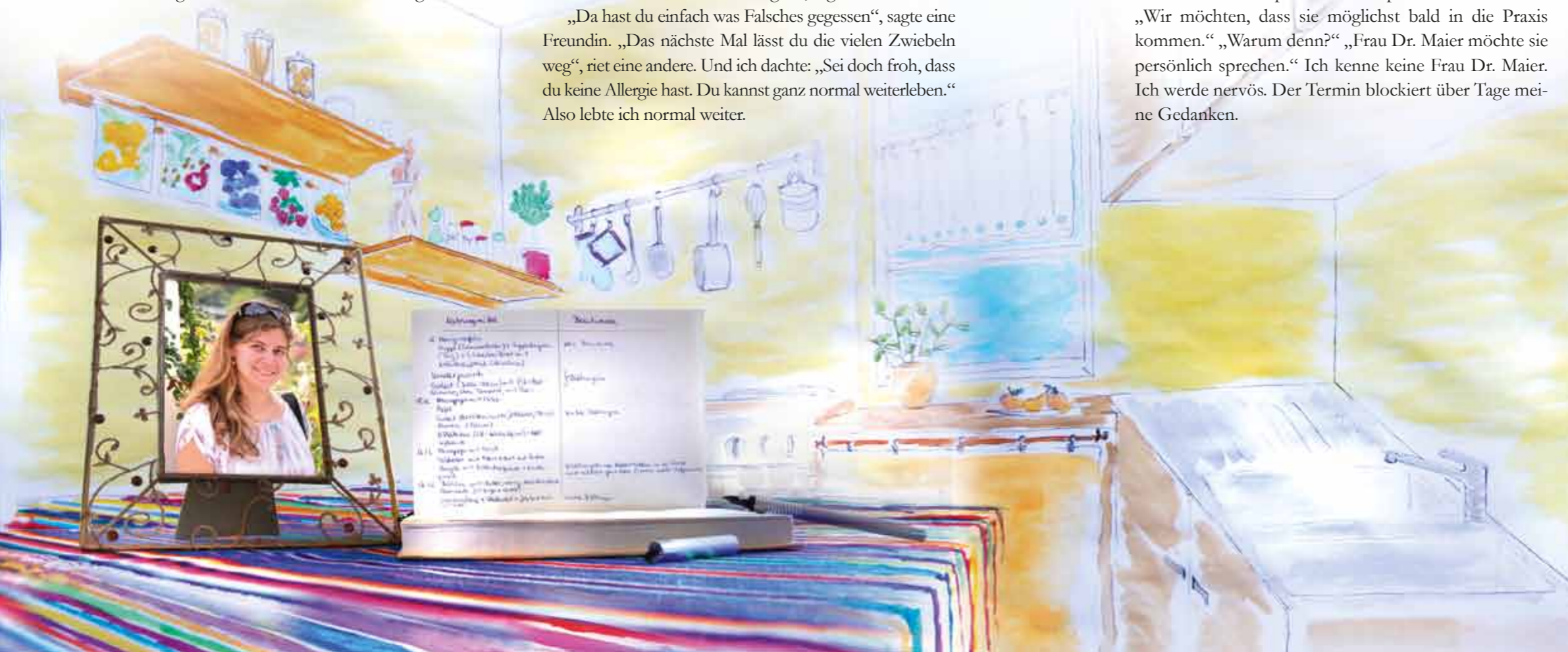
Meinen Küchenschrank sortiere ich neu. Ein Drittel bleibt übrig. Den Rest darf meine Mitbewohnerin essen. Dafür ist jetzt Platz für ein neues Kochbuch, das auf Histamin-Intoleranz spezialisiert ist. Außerdem lege ich einen Ordner an für eigene Rezepte. Denn ab jetzt heißt es selber kochen, Fertiggerichte sind tabu. Keine Soßen, keine Suppen, keine Desserts zum Anrühren. Ich muss kreativ werden und überrasche mich selbst. Zum Beispiel mit Zucchini-Couscous-Tortillas mit Joghurtdressing.

Auch meine Freunde müssen lernen, mit meiner Unverträglichkeit umzugehen. Statt Pizza gibt es Flammkuchen – für mich mit Gemüse statt Speck. Sie nehmen es leicht, und das macht es auch für mich einfacher. Trotzdem ist es immer wieder anstrengend. Ins Restaurant zu gehen macht keinen Spaß, wenn man die Kellner nach jeder Zutat fragen muss.

Ich suche nach Tipps im Internet. In vielen Foren heißt es, dass sich die meisten Betroffenen zurückziehen. Das will ich nicht. Ich nehme meinen Freunden das Versprechen ab, dass sie mich aus der Wohnung holen, falls ich mich abkapsele.

Ich darf keine Erdbeeren mehr essen. Ob für immer, weiß ich nicht. Drei Monate muss ich strikte Diät halten. Danach geht es dann ans Ausprobieren. Ich muss herausfinden, wie viel ich von welchem Lebensmittel vertragen. Vielleicht kann ich später wieder eine Erdbeere pro Tag essen. Vielleicht fünf, vielleicht zehn. Oder keine.

Es ist, wie es ist. Käse-Fondue wird es für mich aber wohl nicht mehr geben. Aber es gibt ja noch Raclette – für mich dann mit Mozzarella.





## Moneten mit Monsterbacken

AUTORIN: JULIA BORN

*Wenn sich Riesen auf Zwerge stürzen:  
Lebensmittelhersteller überfluten Kinder seit Jahren mit Werbung.  
Jetzt haben sie die Ein- bis Dreijährigen als neue Zielgruppe entdeckt.*



Sie heißen Paula, Ferdi und Leo Lausemaus. Sie tragen Sonnenbrille, Baseballcap und bunte Klamotten. Aber Paula, Ferdi und Leo sind eigentlich Lebensmittel: Pudding, Salami und Leberwurst.

Im Kühlregal liegen sie stets auf Augenhöhe von Kindern und sollen durch bunte Verpackungen und Gratis-Geschenke den Appetit der Kleinen wecken. Im Internet haben Paula und ihre Freunde eigene Seiten, sie singen eigene Songs, und in der Fernseh-Werbung sind sie ohnehin Dauergäste.

Der Markt der Kinderlebensmittel wächst rasant. Rund 165 Millionen Euro haben die Deutschen nach Angaben der Verbraucherzentrale im vergangenen Jahr für Kinderlebensmittel ausgegeben. Denn mit ihren Versprechen treffen die Hersteller den Nerv der Eltern. Die greifen gern zu Produkten mit „extra viel Calcium“, um einen „Beitrag für die gesunde Ernährung“ zu leisten. 40 Prozent aller Verbraucher glauben einer Studie zufolge, dass Kinderlebensmittel gesund sind. In jedem dritten Haushalt gehört der Kühlschrank zum natürlichen Revier des Fruchttigers und anderer Kreaturen. Und das, obwohl die speziellen Säfte und Würste nur selten das einlösen, was ihre Verpackung verspricht. Das Prinzip: Gutes wird betont und Schlechtes verschwiegen. Calcium fördert zwar tatsächlich das Knochenwachstum. Der Zuckergehalt der Kinderprodukte kann aber genauso auch zu Übergewicht führen. Denn kulinarische Vorlieben bilden sich schon in der Kindheit aus und bleiben oft ein ganzes Leben lang. „Problematisch ist, wenn sich Kinder sehr früh an den Geschmack von stark gesüßten

Lebensmitteln gewöhnen“, sagt Kordula Clemens, Ökotrophologin aus Staufen im Breisgau.

Ähnlich auch bei Herzhaftem: Die schlechten Faktoren überwiegen. In 100 Gramm „Ferdie Fuchs“-Salami stecken zwei Gramm Salz – doppelt so viel wie Kinder täglich zu sich nehmen sollten. Bärchenwurst der Fleischerei Reinert kommt zwar ohne Geschmacksverstärker aus, dafür setzt der Hersteller aber auf Fett als Geschmacksträger. Die Bärchenwurst besteht zu einem Drittel aus Fett. „Tierische Fette enthalten viele gesättigte Fettsäuren. Und da gibt es keinen Unterschied zwischen Bärchenwurst und einer herkömmlichen Wurst für Erwachsene“, sagt Kordula Clemens.

Und der Markt der Kinderlebensmittel ist längst nicht gesättigt. Die Hersteller konzentrieren sich zunehmend auf die Aller kleinsten: Kinder von ein bis zu drei Jahren. Und das, obwohl laut Ernährungswissenschaftler Kinder bereits ab einem Jahr ohne Bedenken dieselbe Kost wie ihre Eltern zu sich nehmen können.

Aus Sicht der Verbraucherschützer ist die Intention der Hersteller eindeutig. „Damit der Umsatz trotz sinkender Geburtenraten stabil bleibt, wird das Sortiment ausgeweitet“, sagt Birgit Waidele von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Der neue Markt ist vielversprechend, denn in Deutschland leben immerhin zwei Millionen Kleinkinder.

Und so überschwemmen Konzerne wie Nestlé oder Danone, die hinter den Marken Alete und Milupa stehen, nun Supermarktregale mit Menüs für „Kleine Entdecker“. Die verzehrfertigen Gerichte seien „wichtig





Die Qual der Wahl: Kinder und ihren Eltern fällt es schwer bei diesem bunten Angebot „Nein“ zu sagen

für die Gehirnentwicklung“ und günstig „zur Förderung der Schilddrüsenfunktion“.

Der neueste Verkaufsschlager: Kindermilch. Das ist keine Folgemilch, sondern eine aus Kuhmilchbestandteilen synthetisch hergestellte Milch mit Vanillearoma. Laut Hersteller ist sie „gesünder als Kuhmilch“. Der Calciumgehalt ist allerdings oftmals reduziert, dafür sind dem Getränk Eisen und Vitamin D zugesetzt. „Diese Milch ist genauso fetthaltig wie eine Vollmilch und deshalb zur Kinderernährung schlichtweg nicht geeignet“, sagt Birgit Waidele von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt sogar vor Kinderlebensmitteln, denen Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt wurden. In Deutschland bestehe, mit Ausnahme für Vitamin D, keine Gefahr, dass Kinder einen Mangel daran haben könnten. Ein Zuviel an Vitaminen bringe dagegen langfristig mehr Schaden als Nutzen. Kopfschmerzen, Übelkeit und Verdauungsstörungen sind mögliche Folgen eines Vitaminüberschusses. Die Experten sind sich einig: „An Kinderlebensmitteln verdienen lediglich die Hersteller, und sonst niemand“, sagt Ernährungsbaterin Clemens.

Inzwischen jedoch ecken die Konzerne mit ihren Marketingstrategien für Kinderprodukte an. Der Molkereikonzern Ehrmann, der bisher mit dem Slogan „So wichtig wie das tägliche Glas Milch“ für den Kinderfruchtquark „Monsterbacke“ geworben hat,

sollte sich jetzt einen neuen Spruch überlegen. Die Wettbewerbszentrale in Bad Homburg hatte den Werbespruch als irreführende Werbung beanstandet und den Molkereikonzern angeklagt. In zweiter Instanz hat das Oberlandesgericht Stuttgart vor einem Jahr der Klage stattgegeben. Der Slogan muss von der Verpackung verschwinden. Gegen dieses Urteil hat Ehrmann allerdings beim Bundesgerichtshof Revision eingelegt und drückt den Slogan weiterhin auf die Quarkbecher. Der Spruch sei berechtigt, heißt es seitens des Molkereikonzerns. Die „Monsterbacke“ habe genauso viel Calcium wie Milch und enthalte sogar verhältnismäßig weniger Zucker als ein Apfel.

Seit 2007 schaut auch die Europäische Union den Lebensmittelherstellern auf die Finger: Gesundheitsbezogene Äußerungen auf Verpackungen müssen von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) genehmigt werden. Derzeit sind nur Sprüche für Kinderlebensmittel zugelassen, die wissenschaftlich belegt sind. Einer davon steht auf der Kindermilch: „Mit Eisen zur Unterstützung der Blutbildung.“

Aber die Hersteller bewerben ihre Produkte nicht nur plakativ auf der Verpackung selbst, sondern auch in der Fernsehwerbung und im Internet. Auf Paulas „verrücktem Bauernhof“ können Kinder Sticker sammeln, Kuscheltiere und T-Shirts bestellen.

Sind die Kleinen dann immer noch nicht satt: Paula steht nicht mehr nur im Kühlregal bereit, sondern auch im App-Store.



## Sellerie oder Karotte?

AUTOR: SEBASTIAN FUCHS

*Fasten verspricht Entschlackung für zu volle Bäuche und zu volle Köpfe. Durch weniger Nahrung sollen nicht nur die Kilos purzeln, sondern es soll auch der Blick für das Wesentliche geschärft werden. Doch die Medizin ist skeptisch.*

*Teil seiner eigenen Zielgruppe:  
Auch Raimund Wilhelmi, der Leiter  
der Buchinger-Klinik, fastet regelmäßig.*

brühe. Thomasen wirkt trotz der elf Tage Schonkost aufgeräumt und entspannt. „Am Anfang hatte ich relativ großen Bammel und fragte mich: ‚Willst du dir das antun?‘“, sagt er. Doch irgendwann fand er sein Gewicht nicht mehr ästhetisch und wollte unbedingt etwas ändern. Gleichzeitig verschafft ihm die Abgeschiedenheit beim Fasten Beruhigung. Kein Telefon, viele Bücher. „Dass man ganz weg ist, ist ein großes Privileg.“

Freiwilliges Verzichten hat Konjunktur. Fasten ist heute ein Wellness-Angebot und ein willkommener Verzicht in der Überfluss-Gesellschaft. 10.000 Menschen fasten jährlich in Deutschland therapeutisch und etwa drei Millionen ohne Aufsicht, schätzt Rainer Stange, leitender Arzt der Abteilung für Naturheilkunde an der Berliner Charité. „Das Angebot des Fastens für Gesunde nimmt rapide zu, auch die Zahl der Fastenden in speziellen Kliniken steigt leicht an“, sagt er. Die Motive haben sich im Laufe der Jahre jedoch verändert. Früher war Fasten nur Diät für den Körper, heute ist es auch Diät für den Kopf. Man will nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch den Geist von diffusen Gedanken und Stress befreien. „Bei uns kommt alles rein, was gestresst und gebeutelt ist“, sagt Eva Lischka, Ärztin in der Klinik in Überlingen. „Viele, die aus dem Stress herauskommen, fallen erst einmal in ein Loch, weil sie mit sich selber nichts mehr anfangen können.“

Lange Zeit war Fasten ein exklusives Zeichen des Glaubens. „Fasten gehört zusammen mit Beten und Almosengeben zu dem, was für religiöse Menschen selbstverständlich ist“, sagt Barbara Hänze vom Institut für Biblische und Historische Theologie an der Universität Freiburg. Christentum und Islam zelebrieren bis heute das Verzichten an bestimmten Tagen. Andere Religionen fordern zum Fasten auf, um den Geist für spirituelle Erfahrungen bereit zu machen.

In der alternativen Medizin wird das fordern zum Fasten auch schon seit Langem therapeutisch eingesetzt. Otto Buchinger, ein deutscher Arzt, begründete

1920 die immer noch angewandte Methode des „Buchinger-Heilfastens“. Die Prozedur ist immer dieselbe: Nach der Einnahme von Glaubersalz wird der Magen geleert. Den zweiten Tag verbringen die Teilnehmer auf der Toilette. Danach gibt es nur Wasser, Tee, Saft und Brühe. Buchingers Enkel Raimund Wilhelmi leitet heute die Klinik in Überlingen. Er hat selbst gerade fünf Tage Fasten hinter sich. Unter seinem Pullover spannt sich immer noch ein kleiner Bauch. „Auch für mich ist es nicht leicht, den Versuchungen zuckeriger und fettiger Ernährung zu widerstehen“, sagt er. Trotzdem ist er von den Effekten des Heilfastens überzeugt: „Fasten wirkt antidepressiv, es hat etwas von dem Effekt von Ecstasy“, sagt Wilhelmi. Der Neurotransmitter Serotonin könne durch fehlende Nahrungszufuhr länger wirken und Sorge für ein Hochgefühl bei den Fastenden. „Hunger schärft die Sinne. Man riecht, schmeckt, spürt besser“, sagt der Klinikleiter. Das Hochgefühl hat seinen Preis: Bis zu 3000 Euro kostet eine Woche Hungern am Bodensee. Dafür gibt es Rundum-Betreuung mit Psycho- und Physiotherapie, Kochkursen, Yoga, Malen und Wandern. „Es geht gleichermaßen um die Psyche, körperliche Bewegung und Ernährung“, sagt Wilhelmi. Viele Patienten berichten bei der Fastenkur über selektivere Wahrnehmung und erhöhte Konzentration.

Unter Medizinern ist Fasten umstritten. „Die positive Wirkung auf die Psyche ist nicht nachgewiesen“, sagt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. In den Leitlinien „Prävention und Therapie der Adipositas“ steht, dass totales Fasten wegen hoher medizinischer Risiken und fehlendem Langzeiterfolg abzulehnen ist. „Fasten eignet sich nicht zum Abnehmen, es kann Schäden anrichten und ist bei falscher Anwendung unverantwortlich“, sagt auch Professor Johannes Wechsler von der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin. Der so genannte Jojo-Effekt, bei dem der Körper nach dem Fasten noch mehr Fettreserven ansammelt, sei vorprogrammiert.

Günther Thomasen kennt diesen Jojo-Effekt. Er ist

bereits zum fünften Mal in Überlingen. Er nimmt einen Schluck Mineralwasser. „Insgesamt wiege ich 15 Kilogramm weniger als vor dem ersten Aufenthalt“, sagt er. Nach dem zweiten Mal hatte er jedoch wieder stark zugenommen. „Ich habe mein Ziel, das verlorene Gewicht zu halten, nicht erreicht.“ Zwar esse er nur noch wenig Fleisch und mehr Fisch und Gemüse und nehme die Mahlzeit bewusster und langsamer ein. Aber er hat es immer noch nicht geschafft, sich mittags eine Auszeit fürs Essen zu nehmen. „Man bekommt hier viele Anregungen, es ist aber schwierig, das in meinem stressreichen Beruf umzusetzen. Fasten ist kein Ersatz für Lebensumstellung.“ Von der Wirkung auf die Psyche hat der Mediziner nichts gemerkt. „Ich bin durch Fasten nicht konzentrierter, da verspüre ich keinen Kick.“ Wenn er nicht jedes Jahr aufs Neue wieder abnehmen müsste, würde er lieber mit seiner Frau in den Urlaub fahren statt hier zu sitzen.

\* Name geändert.



„Sellerie oder Karotte?“ fragt die Küchenchefin. Sie gießt abwechselnd eine beige und orangefarbene Brühe aus zwei Zapfhähnen in Porzellanschalen. Leise klirren die Löffel gegen den Suppenteller. Wer seine Gemüsebrühe bekommen hat, sucht sich einen Platz an einem der Holztische. Mit Blick auf die blaue Stunde über dem Bodensee löffeln die Patienten bedächtig ihre Suppe. Die meisten essen schweigend. Es ist 18 Uhr 20, Abendbrotzeit in der Buchinger Klinik in Überlingen, Deutschlands berühmtester Fastenklinik. Zehn Minuten später sitzt Günther Thomasen\* in einem schmucklosen Büro und gießt sich ein Glas Wasser ein. 18 Tage lang unterzieht sich der Professor für Medizin dem Heilfasten. Heute ist Tag elf. Er ist einer von denen, die viel Stress im Beruf haben. Lange Arbeitszeiten, dazu Vorträge und Seminare. In seinem Alltag bleibt oft keine Zeit fürs Mittagessen. „Abends komme ich dafür oft gestresst und mit Heißhunger nach Hause“, sagt er. So hat er über die Jahre mehr Kilos angehäuft. Deshalb ist er hier. Jeden Abend gibt es exakt einen Viertel Liter Gemüse-



*Flüssiges statt Festem:  
In der Fastenklinik gibt es nur Wasser, Tee, Saft und Brühe.*





#### ZUTATEN

Mürbeteigboden  
 Konfitüre (Himbeere oder Kirsche)  
 4 dunkle Biskuitböden  
 (26 cm Durchmesser)  
 1 Glas Sauerkirschen  
 1500ml Schlagsahne  
 400ml Kirschwasser  
 140g Gelatinepulver (je nach auf  
 der Packung angegebenem Rezept)  
 16 halbe Kirschen  
 Schokoraspeln

Die Kirschen durch ein Sieb gießen.  
 16 besonders schöne Kirschen für  
 die Dekoration zur Seite legen.  
 Alle Biskuitböden mit Kirschwasser  
 tränken. Den Mürbeteig mit der Him-  
 beer-Konfitüre bestreichen und dann  
 den ersten Biskuitboden auflegen.  
 Die Hälfte der Sauerkirschen mit ei-  
 nem Teelöffel Zucker aufkochen und  
 mit dem Gelatinepulver binden. Die  
 Masse auf dem ersten Boden verteilen.

Dann den ersten Boden mit Sahne  
 bestreichen und mit dem zweiten  
 Biskuitboden bedecken. Eine weite-  
 re Schicht Sahne auftragen und dar-  
 auf die restlichen Kirschen verteilen.  
 Diesen Vorgang mit den anderen Biskuit-  
 böden und der Sahne wiederholen.

Wenn die vier Schichten stehen,  
 muss die Torte rundherum dick  
 mit Sahne bestrichen werden. Reste  
 mit einem Schaber abstreifen.

Dekoration: Die Torte mit 16  
 Rosetten aus Sahne garnieren und  
 darauf die 16 Kirschen setzen.  
 Mit Schokoraspeln den ganzen  
 Kuchen rundherum bedecken.

Der besondere Tipp: Die Torte am  
 besten über Nacht kühlen. Dann  
 lässt sie sich besser aufschneiden.

## Ein Stück Heimat

AUTORIN: NORA JAKOB

*Nicht kleckern - klotzen:*

*In Freiburg kommen in die Schwarzwälder Kirschtorte  
 1,5 Kilogramm Sahne und fast ein halber Liter Kirschwasser.*

Konditormeister Christian Unger blickt entspannt auf die rotierenden Bewegungen des Schneebesens in der grauen Schüssel vor ihm. Dort werden gerade 1,5 Kilogramm Sahne steif geschlagen. Für ihn ist das Routine. Jeden Tag backt er bis zu sechs Schwarzwälder Kirschtorten.

Auf der sterilen Arbeitsplatte liegen schon die weiteren Zutaten bereit: drei vorgebackene Biskuitböden und ein Mürbeteigboden; daneben eine halbvolle Schüssel mit einer eingedickten Masse aus 300 Gramm Sauerkirschen sowie eine silber-metallische Sprühflasche mit einem halben Liter Kirschwasser. Der süßlich-beißende Geruch des Alkohols überdeckt alle anderen Aromen. „Viele Kunden wünschen sich sogar noch mehr Alkohol in der Torte“, sagt Christian Unger.

Die Bäcker- und Konditorei „Steimle“ ist ein kleiner Betrieb am Rande des Schwarzwaldes. Seit 20 Jahren backen sie hier die Schwarzwälder Kirschtorte, und zwar nicht drei, sondern vierstöckig – eine ganz besondere Tradition in dieser Konditorei, und darauf ist Christian Unger stolz.

Die Herkunft der Schwarzwälder Kirschtorte ist bis heute unklar. Sie soll um 1900 zum ersten Mal gebacken worden sein, in Nordrhein-Westfalen oder in Baden-Württemberg. Das weiß man nicht genau. Die Schwarzwälder Kirschtorte kommt im Original also vermutlich gar nicht aus dem Schwarzwald.

Aber hier ist sie schon allein wegen des Namens die regional entscheidende Kuchenspezialität geworden. „Unsere Kunden fragen dauernd nach der Torte. Die meisten sind Touristen und kommen extra in die Konditorei, um diese Spezialität zu probieren“, sagt Unger. Dabei bekommt man die Schwarzwälder Kirschtorte mittlerweile überall in Deutschland, und auch im Ausland ist sie eine bekannte deutsche Kuchensorte. Allerdings darf sie sich nach den Leitsätzen für feine Backwaren nur so nennen, wenn man auch merklich das Kirschwasser schmeckt.

Christian Unger schneidet den braunen Biskuitboden mit einem Tortenteiler in vier gleichgroße Teile. Danach bestreicht er den Mürbeteigboden mit Himbeerkonfitüre. Die Himbeeren sind kleiner als Kirschen und lassen sich deshalb besser zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Unger legt den ersten Biskuitboden auf den Mürbeteig und greift nach der Sprühflasche mit dem Kirschwasser. Drei Mal drückt er auf die Flasche und trinkt damit den ganzen Teig. Es bilden sich kleine Bläschen, die schnell in den braunen Boden einsickern.

Hinter ihm rattert noch immer das Rührgerät. Die Sahnemasse ist schon fast steif – jetzt fehlt nur noch Gelatine. Das macht die Sahne und damit auch den Kuchen später fester und stabiler.



Backrezept der  
 Schwarzwälder Kirschtorte



*Turmbau: Vier Schichten hat die Torte in der Konditorei Steimle – immer abwechselnd Sahne und Teig.*



*Finale: Die fertige Torte kommt über Nacht in den Kühlschrank.*

Der Konditor taucht vorsichtig seine Finger in die Sahne, bis seine Fingerkuppe unter einer weißen Schicht verschwindet, und die landet dann ganz schnell in seinem Mund. Er lächelt. Geschmack und Festigkeit sind perfekt.

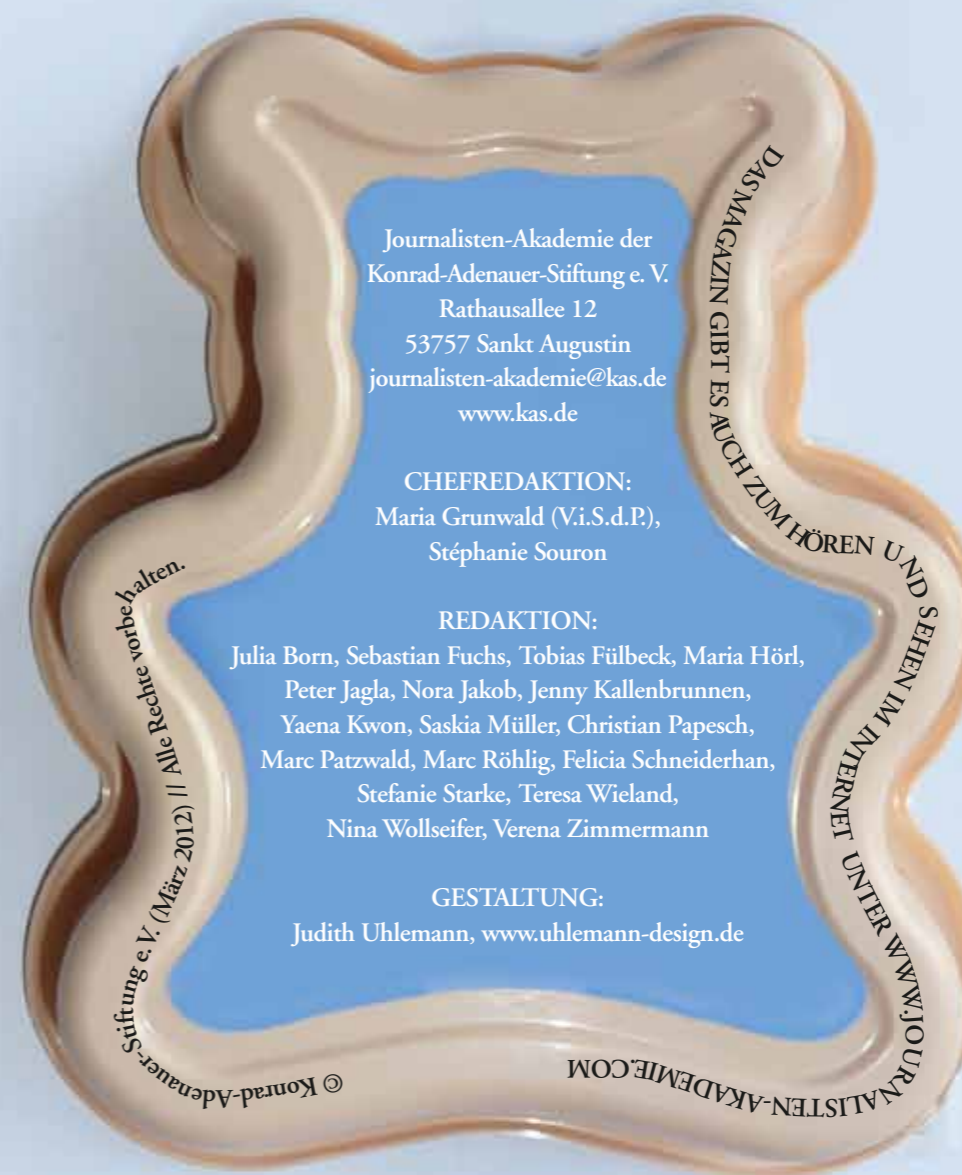
Christian Unger war 18 Jahre alt, als er seine erste Schwarzwälder Kirschtorte kreierte. „Eigentlich mag ich die Torte gar nicht so gerne und schaffe auch nicht mehr als ein Stück. Meine selbst entwickelte Champagner-Torte esse ich tatsächlich viel lieber.“ Für viele Deutsche ist die Schwarzwälder Kirschtorte jedoch ein Stück Heimat. Eine Tradition aus der Konditorei, die an manchen Tagen einfach auf die Kaffeetafel gehört. Die braunen Schokosplitter am Rand sollen die Bäume im Schwarzwald symbolisieren, der dunkle Boden die Farbe des Waldes, die weiße Sahne den Schnee auf den Berggipfeln. Wofür die roten Kirschen stehen, ist nicht ganz klar. Einige vermuten, dass sie den roten Bollen auf den Hüten der traditionellen, schwarz-weiß-roten Trachten aus dem Schwarzwald nachempfunden sind.

Als Nächstes müssen die dunkelroten Kirschen auf den Kuchen. Die hat Unger vorher schon abtropfen lassen und angedickt. Das Ergebnis ist eine gallertartige Masse. Zu viel Flüssigkeit würde nämlich den Teig aufweichen. Jetzt legt Unger die Kirschen auf die erste Biskuitschicht und streicht Sahne darüber. Mit einem Schaber verteilt er sie ganz gleichmäßig. Mit dem Kopf folgt er dabei seinen Streichbewegungen in gebeugter Haltung.

Dann kommt die zweite, dritte und vierte Schicht: Unger verteilt den letzten Rest Sahne über die ganze Torte, bis sie vollständig weiß ist. Mit einer Schablone drückt er ihr einen Stempel auf. Die so gezeichneten Linien zeigen die Kuchenstücke für den Schnitt an. Zum Schluss formt Unger mit einer Sahnespritze 16 kleine, gleichförmige Rosetten. Auf jede einzelne kommt eine Kirsche. Dann balanciert er die ganze Torte gekonnt in der linken Hand, während er mit der rechten Schokoraseln rundherum verteilt. Darauf muss er sich immer besonders konzentrieren.

Christian Unger probiert seine Torte heute nicht mehr. Denn er weiß längst, wie sie schmeckt: Zuerst nach süßer Schokolade und mächtiger Sahne. Nach und nach setzt sich der leicht herbe Geschmack des Kirschwassers durch. „Die Kilokalorien in so einer Sahnetorte darf man natürlich nicht zählen“, sagt Unger und grinst über das ganze Gesicht.

Anschließend stellt er die Schwarzwälder Kirschtorte für ein paar Stunden in den Kühlschrank, damit sie beim Verkauf nicht in sich zusammenfällt. Allerdings ist sie nicht für die Ewigkeit gemacht – höchstens ein paar Tage kann die Schwarzwälder Kirschtorte aufbewahrt werden. Wer länger Freude an der Tradition aus dem Schwarzwald haben möchte, kann sie in einer außergewöhnlichen Form kaufen - in Dosen. Garantiert länger haltbar, aber nur halb so schön und natürlich nicht in der Konditorei Steimle zu kaufen.



Die Journalisten-Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung gibt jährlich mehrere Magazine heraus, die bei verschiedenen Praxiskursen entstanden sind. Sie können im Büro der Journalisten-Akademie bestellt oder über die Webseite [www.journalisten-akademie.com](http://www.journalisten-akademie.com) als PDF-Dokument runtergeladen werden. Hier eine Auswahl:



Ätsch  
Interdisziplinäres Projekt 2011  
in Hamburg



Collina  
XXLReisejournalismus 2008  
in Cadenabbia, Italien



Klimamacher  
Interdisziplinäres Projekt 2008  
in Stuttgart



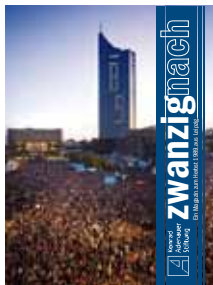
Einsatz  
ThemenAkademie Print 2009  
im Kosovo



Prototyp  
Interdisziplinäres Projekt 2007  
in Stuttgart



All inclusive  
ThemenAkademie Print 2010  
in Bonn



20 nach  
Interdisziplinäres Projekt 2009  
in Leipzig



Tahrir  
Deutsch-Arabische  
Journalisten-akademie 2011  
in Kairo, Ägypten