

Schlechtes Gewissen bei jedem Bissen

Was noch gestern als gesund galt, wird schon heute als Krebs erregend taxiert, derweil morgen feststeht, dass die ganze Aufregung umsonst war. Nirgendwo werden wissenschaftliche Erkenntnisse so oft über den Haufen geworfen wie in der Ernährungsfrage. Dabei tönt die Faustregel nach Zürichs Kantonschemiker Rolf Etter ganz einfach: «Sie können alles essen, wenn Sie nicht überängstlich sind.» Doch wer nicht zur gänzlich unbeschwerteten Sorte Mensch gehört, flücht immerfort aufgeregt an seinem Speisetzettel herum.

Öl statt Wasser

Mussten wir bis anhin täglich mindestens noch 2 Liter Wasser in uns hineinschütten, empfiehlt nun Harvard-Professor Walter C. Willet, stattdessen ausgiebig Öl und Fett zu konsumieren. Überhaupt hat er sich erdreistet, die altgediente Ernährungspyramide auf den Kopf zu stellen, und er rationiert uns die Kartoffel radikal. Was prompt zahlreiche Schweizer Ernährungsberaterinnen auf den Plan gerufen hat. Deren Fazit: Chabis!

Einigkeit herrscht einzig beim Gebot, masslos Obst und Grünfutter zu verzehren. Wobei hier einmal nachgefragt werden muss, wie und wann man es eigentlich schafft, pro Tag die verordneten zwei bis drei Portionen Früchte und drei bis vier Portionen (!) Gemüse zu verspeisen. Dürfen wir nicht zufrieden sein, wenn unsere Kinder einmal täglich in einen Apfel beißen?

Noch kurz zum gemeinen Händöpfel: In der Tat behaupten aktuell noch andere, dass dieser uns nach dem Leben trachtet. Ab sofort also Hände weg von zu kühl und zu lang gelagerten sowie keimenden Knollen! Vorsicht vor Krustenrösti, Bratkartoffeln, zu dunklen Pommes frites sowie Chips! Wir wissen: Acrylamid heisst der böse Stoff, der sich überdies in Knabbereien, Lebkuchen und Pulverkaffee versteckt. Ob er wirklich Krebs verursacht, ist freilich bis heute umstritten.

Kannibalismus

Reicht es denn nicht, wenn wir Zurückhaltung üben bei Gepökeltem, Gebrühtem, Frittiertem, Vorproduziertem, Importiertem, Gefriergetrocknetem und Aufgekochtem? Wenn wir zittern beim Verzehr von Kalbfleisch (Hormone), Rindfleisch (BSE), Schweinefleisch (Antibiotika), Hühnerbrüsten (Bakterien), Kopfsalat (Nitrat) und Eiern (Sal-

Studien und Empfehlungen, Warnung auf Entwarnung: Die Verwirrung an der Ernährungsfront ist total. Bedenkenlos essen kann man nichts mehr. Oder doch?

monellen)? Wenn wir fürchten müssen, dass selbst mit der Bioidylle nichts mehr ist? Die Landwirtschaft im Treibhaus und im klinisch sauberen Stall weise eine viel bessere Ökobilanz auf, als wir bewussten Konsumenten glauben wollen, wird nämlich berichtet.

Und: Hühnerfreilandhaltung versuche nicht nur den Boden, sondern halte die Hühner zum Kannibalismus an. Wie schrecklich! Darüber hinaus könnten natürliche Gifte die Gesundheit ebenso belasten wie künstliche. Landwirtschaft, so erfahren wir, sei ein Reich von

Mythen und Märchen, in dem Gefühl wichtiger seien als Tatsachen. Na ja, es garantiert uns wirklich keiner, dass der Biobauer sich die Hände wäscht.

Keine Hysterie

Mythen und Märchen, Ängste und Hoffnungen und schliesslich die bange Frage, wem wir in Sachen Ernährung überhaupt noch glauben können. Vielleicht dem Bundesamt für Gesundheit, das immer wieder mütterlich seinen Schirm über uns verwirrten Konsumenten aufspannt und den bitteren Regen von der Miesmacherfront souverän abperlen lässt. «Es ist doch besser, sich auf seriöse Untersuchungen abzustützen statt auf Vorrat die Leute hysterisch zu machen.» Für solche Aussagen danken wir dem BAG von Herzen (ehe die «seriöse Untersuchung» da ist, kommt aber bestimmt bereits die nächste

Schreckensnachricht). Und mit halbem Ohr nehmen wir artig auch dessen immer wiederkehrende Empfehlung entgegen: «Ausgewogen essen und viel Bewegung.» Klar, Vollkornprodukte, wenn möglich mit Dinkel durchsetzt. Dinge, die ausnahmsweise einhellig als gesund gelten – aber halt einfach nicht schmecken wollen. Gibt es etwas Unsäglicheres als braune Spaghetti, die einem im Mund zerbröseln?

Was bleibt?

Keine Panik! Wir müssen nicht hungern. Wissenschaftler haben eben herausgefunden, dass harte Brotrinde als unbedenklich gilt. Lasst uns also festklammern an diesem letzten uns gegönnten Bissen – solange wir noch Zähne haben. Oder uns die nächste Studie eines Besseren belehrt.

EVA HOLZ-EGLE



Es muss ja nicht gleich ein Spaghetti-Wettbewerb sein: Aber muss man sich beim Essen wirklich nur noch zügeln?

KEYSTONE

Der Traum des Achilles

Anders als Achilles, der nur gerade an der Ferse verwundbare Kämpfer im trojanischen Krieg, ist unsereins auf seine natürlichen Kräfte angewiesen. Deshalb mache ich jetzt Thai-Bo. Eine Kombination aus Taekwondo und Boxen.

Zu Sätzen wie: Stell dir vor, du nimmst seinen Kopf und schlägst ihn auf dein Knie, werden, man glaubt es kaum, Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur eingesetzt. Eigentlich braucht es bei dieser Sportart, wie man anderntags rasch feststellt, jeden Muskel am Körper.

Und als Belohnung für solche Strapazen habe ich mir eine gut aussehende Trainingsausrüstung geleistet.

Alein dieses Erlebnis – Sportschuhe zu kaufen – wäre Grund genug, mit dem Sport zu brechen, denn bis man im Besitz eines anständigen Paares ist, lässt man sich demütigen. Von Schuhverkäufern. Sie ertappen uns beim Lügen, wenn sie fragen: «Wie häufig treiben Sie Sport?» Und ergötzen sich an unserer Unwissenheit, wenn sie uns das Höchstmass an Technologie im Laufschuhbereich präsentieren: «Mit zweiteiliger Speva-Mittelschuh, Duotruss-System, Duomax-Stützelement, Fit-System, Twist-Gel-Dämpfungssystem im Vor-

fussbereich und Gel-Dämpfungssystem im Rückfussbereich plus eine spezielle Einlegesohle: asymmetrische Ferse und 3M-Reflektoren.»

Ach so. Ich schaue interessiert. «Und was kann der hier?», frage ich und tippe diskret auf den schwarzen Schuh links von dem mit den asymmetrischen Fersen. «Tunnel torison optimiert den Tragekomfort sowie die sportspezifische Bewegungskontrolle.»

Kann man eigentlich nicht in Gummistiefeln Sport treiben?

Ich entscheide mich für den Trainingsschuh im ansprechenden Design, mit Nylon-Mesh-Schaft, der für ein gutes Klima im Schuh sorgt. Schliesslich ist in Zeiten wie diesen ein gutes Klima nicht zu unterschätzen. Auch bei der Farbe zeige ich Weitsicht und wähle weder «accel navy» noch «scheme navy» noch «trophy», sondern schlicht und einfach «slime».

Schleim.

Gerade will ich mich zur Kasse begeben, fragt mich der Schuhverkäufer mit hochgezogenen Augenbrauen noch nach der Art meiner Socken, die ich in diesem hochwertigen Schuh zu tragen gedenke. «Sportsocken?», antworte ich zögernd.

Da hatte er nun Stunden in meine Schuhe investiert, und wofür? Für jemanden, der Sportsocken in Sportschuhen trägt? Ich hatte versagt. Meiner Schuld bewusst, senke ich mein Haupt und nehme widerstandslos mit den mahnenden Worten des Verkäufers: «alles Synthetik – so muss eine Socke heute sein», ein Paar Socken in Empfang.

Diese Socke besteht denn auch aus Calesco, AirGo Tex, Polyamid, Robur und Elasthan. Wobei ich anmerken darf, dass Calesco eine mit Baumwolle ummantelte Mehrkammer-Hohlfaser ist. Das las ich allerdings erst zu Hause auf dem Pappschildchen, das um die Socken hing. Konnte also im Laden den Ausführungen des Experten nicht widersprechen. Was vermutlich auch wenig Sinn gemacht hätte, Verkäufer haben schliesslich immer Recht.

Wie kürzlich in der Damenoberbekleidungsabteilung eines Warenhauses. Wenn die Verkäuferinnen (es gibt immer Ausnahmen) sagen, «haben wir nicht», dann ist das so, auch wenn man den gesuchten Pulli zwei Regale weiter selber findet. Was fragt man denn auch so blöd und unterbricht deshalb das angeregte Gespräch der Verkäuferinnen?

Bei meinem letzten Rockkauf wurde ich nicht mal mehr verabschiedet, nur

weil ich eine ungeklärte Anzahl Röcke anprobierte – zum Spass. Denn, seien wir ehrlich, wer kauft denn heute noch ein? Gucken ist doch viel schöner. Warenanprobe statt Kaufrausch treibt heute die verkaufende Branche an den Rand des Nervenzusammenbruchs.

Und wenn man doch dringend etwas haben will, kann man sich das auch noch praktisch im Internet ertauschen. Etwa Sportschuhe gegen Brot, Socken gegen leichte Schreinerarbeiten.

KOLUMNE

Guadrin Sachse über sportive Stücke



Für meine Sport-Indoor-Socken mit anatomischem Fussbett, Fersenprotector, AirGo-Flex-Stretch-Rippe und Air-Conditioning-Channel in Farbe Mausgrau hätte ich allerdings eine gesamte Inneneinrichtung zimmern müssen. Alles hat seinen Preis. Schliesslich wäre mit dieser Socke selbst der Kampf um Troja – dank Achillessehnen-Protector! – anders verlaufen.

WEIN DER WOCHE

Ein moderner Katalane

In Spanien werden nicht nur in den renommierten Weinregionen wie Rioja oder Navarra gute Weine gekeltert. Immer mehr Weinbauern in bisher unbekanntenen Regionen setzen auf Qualität. Dazu gehört das winzige DO Monsant im spanischen Katalonien. Auf den kargen Stein-, Kies- und Schieferböden der Finca Masia Esplanes im Valle Falset werden die traditionell südlichen Trauben wie Grenache und Syrah, aber auch Cabernet und Merlot angepflanzt. Der «Masia Esplanes» ist eine Assemblage aus eben diesen Sorten. Nach einer langen Mazeration, die dem Wein viel Farbe und Kraft verleiht, wird er rund zwölf Monate in Eichenfässern ausgebaut. Der noch jugendliche Wein wartet mit komplexer Struktur auf und besticht durch seine Fruchtigkeit: ein idealer Begleiter eines mediterran angehauchten Osterbratens. **h e b**



Der Masia Esplanes Monsant DO 1999 Capafons Ossó ist erhältlich für Fr. 22.50 (Aktionspreis bis 31. Mai: Fr. 18.80) bei der Kellerei St. Georg Luzern, Langsägestrasse 15, Luzern-Kriens, Telefon 041 319 12 72, und den Getränkeshops in Cham, Erstfeld, Schöftland, Stans, Steinhausen, Sursee und Willisau. www.kellerei-st-georg.ch