

Früher lud man zum Spaghettiplausch, wenn es schnell, günstig und vor allem unkompliziert sein sollte. Wer sich heute für den Klassiker entscheidet, wird vor eine Reihe von Entscheidungen gestellt. Peilt er im Supermarkt die Nudeln an? Oder geht er in Richtung Allergiker-Regal, um sich für die Pasta mit durchgestrichenem Weizen-Emblem, also glutenfrei, zu entscheiden? Oder umgeht er das Getreide gänzlich, steuert direkt in die Gemüseabteilung und füllt seinen Korb mit Zucchini, um daraus kohlenhydratarmer Spaghetti herzustellen?

Pasta ist längst nicht mehr einfach nur Pasta. Pasta enthält Gluten. Und Kohlenhydrate - beides Feindbilder der zeitgemässen Auffassung von gesunder Ernährung. Und sie sind längst nicht die einzigen. Mehr denn je achten wir auf unseren Körper, eine faire, ökologische Produktion. Kalorien und Fette sollen es möglichst wenige sein und wenn, dann bitte Low-Carb, also kohlenhydratarm. Nicht vergessen gehen dürfen natürlich Unverträglichkeiten wie Zöliakie (Gluten) oder Laktoseintoleranz. Das Ganze wird also rasch ziemlich kompliziert. Ja, das Thema Essen - grundsätzlich eine lustvolle Angelegenheit - ist in den letzten Jahren um viele Überlegungen reicher, die Materie um einiges vielschichtiger geworden. Egal, worauf wir aus welchen Beweggründen achten bei unserer Ernährung, klar ist: Wir tun es.

Die Gesellschaft ist informiert, liest, surft im Internet, ist weltweit

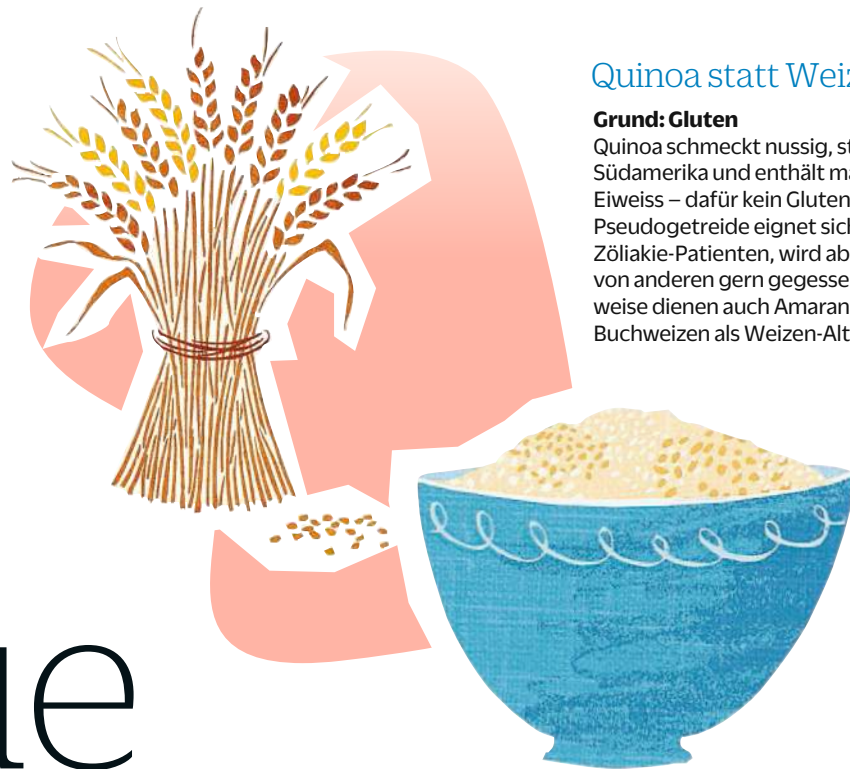
vernetzt und wird entsprechend mit Informationen überflutet. Gibt es eine Beere, die neu als Superfood gehandelt wird, kriegen wir es mit. Wir wissen, was für unsere Knochen das Beste ist, was für die Tiere und was für die Umwelt. Denken wir ökologisch und haben ein Herz für Tiere, ernähren wir uns vegan. Wir zählen Kalorien, wollen möglichst wenig Fett essen, weil es uns näher an die Badi-Figur bringt und sich sowieso viel vitaler anfühlt. Wir verzichten auf Laktose oder Gluten, weil wir denken, dass es gesünder ist (was übrigens nur für an Zöliakie Leidende, also ein Prozent der Gesellschaft, zutrifft). Wir wollen alles richtig machen, uns gut fühlen - mit uns selber und unserem Gewissen.

Verzicht heisse das Zauberwort, könnte man also meinen. Mit ihm sind aber die Supermarktregale, Menükarten und schliesslich unsere Teller auch um diverse Lebensmittel reicher geworden, deren Namen wir

vor ein paar Jahren noch nicht einmal kannten; Lebensmittel, die ihre vermeintlich ungesünderen, moralisch verwerflicheren Pendant ersetzen und uns den Genuss ohne schlechtes Gewissen ermöglichen wollen. Wir backen mit Chia-Samen statt mit Eiern, streuen vegane Hefeflocken über unsere Spaghetti und verspeisen Noix gras anstelle von tierverachtender Foie gras.

### Wer Auswahl hat, selektioniert

Diese Art von Bewusstsein entstand erst in den letzten Jahrzehnten, und zwar ganz langsam: «Noch in den siebziger Jahren ging es der breiten westlichen Gesellschaft primär darum, die Grundbedürfnisse zu decken», sagt Daniela Tenger vom Gottlieb-Duttweiler-Institut (GDI), das sich der Trendforschung in Wirtschaft und Gesellschaft widmet. Wo unsere Mütter und Grossmütter noch darauf achten mussten, satt zu werden, ermöglichen ▶



### Quinoa statt Weizen

#### Grund: Gluten

Quinoa schmeckt nussig, stammt aus Südamerika und enthält massenweise Eiweiss - dafür kein Gluten. Das Pseudogetreide eignet sich also für Zöliakie-Patienten, wird aber auch von anderen gern gegessen. Wahlweise dienen auch Amaranth oder Buchweizen als Weizen-Alternative.

# Neue Gewissensbisse

Low-Carb, vegan, ethisch, fair - wir essen so bewusst und kontrolliert wie nie, und altbekannte Produkte werden zusehends von Alternativprodukten abgelöst. Die Beweggründe sind verschieden, der Hauptgrund aber ist klar: Das Gewissen isst mit

## Zucchini-Pasta statt Spaghetti

### Grund: Low-Carb

Wer sich kohlenhydratarm ernährt, schwört darauf: Das Gemüse wird mit dem Julienne-Schäler bearbeitet und somit zum Spaghetti-Doppelgänger. Brät man die Streifen an, kann man sie mit jeglichen Saucen essen.



## Mandelmus statt Butter

### Grund: vegan (Tierschutz, Umwelt)

Mit Mandelmus oder mit dem Pendant aus Cashewnüssen werden in der veganen Küche diverse Lebensmittel ersetzt. Unter anderem schmeckt es als Brotaufstrich. Das Mus enthält viel Eiweiss, Magnesium und Calcium – Kalorien aber auch.



## Stevia statt Zucker

### Grund: Kalorien (Gesundheit)

Stevia wächst in Südamerika und heisst eigentlich *Stevia rebaudiana*. Die Pflanze ist süsser als Zucker, dabei aber unbedenklich für Diabetiker und kalorienarm. In flüssiger Form perfekt geeignet, um Speisen zu süssen.





# Ernährung



## Agavendicksaft statt Honig

### Grund: vegan (Tierschutz, Umwelt)

Es sind Bienen, die den Honig produzieren – für Veganer kommt er also nicht infrage. Als Alternative verwenden sie etwa Agavendicksaft. Dieser wird aus Agaven hergestellt und schmeckt erst noch süsser als echter Honig.



## Noix gras statt Foie gras

### Grund: Tierschutz

Die Leber männlicher, bis zur Verfettung gemästeter Enten und Gänse wird als Foie gras verspeist. Wer blossen Genuss, aber keine Tierquälerei möchte, kann auf Noix gras umsteigen, die von Sternekoch Tobias Buholzer entwickelt wurde.

◀ die stetige Verfügbarkeit von Lebensmitteln und die enorme Produktvielfalt, uns mit Kalorien, Unverträglichkeiten und Umweltbelangen auseinanderzusetzen. Wer die Wahl hat, hat also die Qual: Das riesige Angebot zwingt uns, zu selektionieren.

Was auf den Teller kommt, entscheidet jeder selber. Diese Freiheit stellt eine Möglichkeit dar, sich abzugrenzen, individuell zu fühlen. Ich bin, was ich esse, lautet die Devise. Essen soll nicht mehr nur den Magen füllen, sondern viel mehr: Es wird zur politischen Haltung, zum Mittel, um zu zeigen, woran man glaubt, und zum Indikator dafür, in welcher Szene man sich bewegt. Die Sensibilität für das Thema Ernährung sei aber auch eine Reaktion auf technologische Fortschritte, die hochindustrialisierte Massenproduktion und auf die damit verbundenen Food-Skandale, sagt Trendforscherin Tenger weiter. Das Resultat: Vertrauensverlust und ein verstärktes Bedürfnis, zu wissen, woher die Steaks auf dem Teller kommen – wenn man überhaupt noch welche grilliert. Konsumenten wollen bio, regional, gesund.

### Verkaufslandschaft passt sich an

Was allerdings zwischen Meetings, Kinder-Abholen und Wochenendtrips fehlt, ist Zeit: «Der Wunsch nach selbstgekohtem Essen und der hektische Alltag sind oft nicht miteinander vereinbar», so Tenger. Entsprechend reagiert die Verkaufs-

landschaft: Vor allem in grösseren Städten häufen sich die Eröffnungen von veganen Restaurants, Soft-Bars und gesunden Fast-Food-Anbietern. Aber auch die Supermärkte rüsten auf. Die Migros hat den Trend erkannt und bereits 2012 begonnen, die Marke Alnatura in ihr Sortiment aufzunehmen. Diese bietet naturbelassene Produkte, verwendet einfache Rezepturen mit wenigen Zutaten und kommt ohne künstliche Aromen aus. Viele der Produkte sind vegetarisch, einige vegan. Grosser Beliebtheit erfreuen sich Milch-Alternativen, also Reis- oder Haferdrinks, so die Migros-Pressestelle. Mittlerweile können Kunden in 6 reinen Alnatura-Bio-Supermärkten einkaufen, weitere sind in Planung. Auch das Sortiment in den über 200 Migros- und Voi-Filialen wird ausgebaut. Hier kommen vorwiegend städtische Gebiete in den Genuss der Alternativen. Denn: Hier sei das Interesse schlicht grösser, heisst es vonseiten der Migros.

Lebt man in Städten also gesünder, bewusster? Oder ist das Essen einfach die neue Mode und somit nur ein weiterer Trend, für den Städter schlicht anfälliger sind? Scrollt man sich einmal durch Social-Media-Feeds, wird man im Trendgedanken bestätigt: Food-Posts, also Fotos von Köstlichkeiten, mit Filtern und Hashtags versehen, häufen sich auf Facebook und Instagram. Wer hier nach einem Teller Spätzli, einer glänzenden Portion Rösti oder einem Sonntagsbraten

sucht, wird kaum Treffer finden. Quinoa-Salate geben mehr Likes als Reispfannen, Edamame-Schalen mehr als Erdnüsse. Ein Lifestyle wird propagiert. «Kompetenz im Bereich Essen gilt heute als Statussymbol, über das wir uns definieren», sagt auch Daniela Tenger vom GDI.

### Digitale Armbänder als Berater

Trotzdem: Auch wenn das kontrollierte Essen gerade ganz schön hip ist, ein Ende ist nicht in Sicht, wie Tenger sagt: «Der Bedarf an Orientierung und Gesundheit ist ein längerfristiges Bedürfnis, kein kurzfristiger Hype.» Die Digitalisierung spiele dabei eine immer grössere Rolle: «Irgendwann werden unsere Armbänder wissen, was wir essen, und uns so optimal beraten.»

Bleibt die Frage, ob das ständige Streben nach Gesundheit und Ethik auch gesund ist. «Selektivität ist etwas Gutes», sagt Ernährungswissenschaftler David Fäh, «wichtig ist, dass man damit umgehen kann, wenn man einmal über die Stränge schlägt.» Wer Entscheidungen für oder gegen ein Nahrungsmittel nur nach Gewissen fälle, der isoliere sich von seinem sozialen Umfeld und entwickle krankhafte Züge. Wir dürfen also ersetzen oder nicht ersetzen, wichtig ist einzig, dass wir geniessen.

Karin Zweidler





## Matcha-Tee statt Kaffee

### Grund: Gesundheit

Grün statt braun: Matcha-Tee kommt aus Japan und hilft mit seinem Teein-Gehalt dabei, auch ohne Kaffee wach zu bleiben. Der kostbare Pulvertée macht ausserdem keine gelben Zähne, enthält viele Antioxidantien und soll entschlackend wirken.



## Edamame statt Erdnüssen

### Grund: Kalorien (Gesundheit)

Erdnüsse sind ein herrlicher Snack – und machen süchtig. Wer auf das Naschen zwischendurch nicht verzichten will, greift zu Edamame, unreif geernteten Sojabohnen. Man kocht sie fünf Minuten in Salzwasser und isst den Inhalt ohne die Schote.



## Chia-Samen statt Eiern

### Grund: vegan (Tierschutz, Umwelt)

Chia-Samen sind in aller Munde. Dank Anteilen von Calcium, Vitaminen und Antioxidantien werden sie als Superfood gehandelt. Attraktiv macht sie auch die Eigenschaft, aufzuquellen, wenn sie in Flüssigkeit eingelegt werden – so werden sie sogar zum Ei-Ersatz. Gemischt mit Wasser, halten Chia-Samen den Teig zusammen.

## Hefeflocken statt Parmesan

### Grund: vegan (Tierschutz, Umwelt)

Käse kommt in vielen herkömmlichen Gerichten vor. Kein Wunder: Er ist ein intensiver Geschmacksträger. Veganer haben aber auch für ihn Ersatzprodukte: Parmesan etwa lässt sich mit gemixten Hefeflocken (wahlweise mit Pinienkernen) imitieren. (zwe.)