

«Essen ist für viele ein Religionsersatz»



Christine Brombach unterrichtet und forscht an der ZHAW. Mit ihrem Team untersucht sie beispielsweise, welche Eigenschaften ein angereichertes Brot für den Heimbereich haben sollte.

Patrick Gutenberg

WOCHENGESPRÄCH Essen sei mehr als Nahrungszufuhr. Essen sei zur Sinnsuche geworden, sagt die Wädenswiler Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach. Sie erklärt, weshalb wir ernährungstechnisch zu unseren Wurzeln zurückkehren und wie Tagesschulen gegen Übergewicht helfen können.

Am Essverhalten einer Person kann man etwas über sie ablesen, sagten Sie einmal. Was sagt Ihr Essverhalten über Sie?

Christine Brombach: Man kann erkennen, dass ich gerne koche und backe, weil ich meine Speisen aus möglichst unverarbeiteten Zutaten zusammenstelle und auf die Herkunft der Lebensmittel achte. Man merkt, dass ich eine Frau bin, denn ich esse viel Gemüse, Obst und Milchprodukte, Kartoffeln, Pasta, Brot und wenig Fleisch. Männer essen meist mehr Fleisch und weniger Gemüse als Frauen.

Was essen Sie nicht?

Ich bin sehr genussfreudig und esse eigentlich alles. Kürzlich habe ich an einer Tagung an Heuschrecken und Mehlwürmern geknabbert und fand es schmackhaft. Was ich weniger verzehre, sind Fische, die kein Label für nachhaltige Fischerei tragen, oder Produkte, die nicht aus der Region stammen. Es ist mir wichtig, dass die Qualität stimmt und dass Menschen und Tiere wertgeschätzt werden.

Früher ass man, um sich Energie zuzuführen. Heute beschäftigen sich viele Menschen sehr ausführlich mit Essen.

Wir streben nach einer ganzheitlichen Lebensweise, in der die Ernährung einen wichtigen Platz hat, aber auch das Schlafen, das Ausscheiden, das Ruhen und die Bewegung. Im alten Griechenland gab es dafür den Begriff *Diaita*; heute kennen wir nur noch den Begriff *Diät* und meinen damit meist eine kalorienreduzierte Ernährung. Das Essen ist für viele wie ein Religionsersatz. Es hat ritualisierte Züge angenommen. Man hat den Anspruch, das Leben durch und mit Essen zu gestalten: Ich esse die Umwelt schön, esse gerecht. Ich tue also Gutes, indem ich esse.

Was sind die Ursachen für diesen beinahe religiösen Status des Essens?

Heute leben wir in einer pluralisierten Welt, die uns eine Fülle von Informationen und Werten anbietet. Dies stiftet oft Verwirrung. Im Essen finde ich eine Struktur, die sich täglich wieder-

Lebensmittel projiziert. Durch Verzicht auf gewisse Inhaltsstoffe oder vermehrtes Verspeisen bestimmter Lebensmittel löst man scheinbar seine Probleme. Nur etwa ein Prozent der Bevölkerung beispielsweise leidet an einer Unverträglichkeit auf Gluten, dennoch werden viel mehr glutenfreie Produkte verkauft.

Wird diese spezialisierte Ernährungsweise Bestand haben?

Der ökologische, vegetarische und vegane Trend wird zunehmen und zunehmen müssen. Dies, weil wir menschheitsgeschichtlich vor der Herausforderung stehen, sicherzustellen, dass alle Menschen weltweit ausreichend versorgt werden können, vor allem mit Protein.

Gibt es weitere solcher Trends?

Der demografische Wandel, der bewirkt, dass es zunehmend mehr ältere Menschen gibt, wird zu grossen Veränderungen führen. Mahlzeitendienste werden zunehmen. Ein weiterer Trend ist die Sinnsuche im Essen. Sie wird sich in verschiedenen Bereichen der Wertschöpfungskette ausdrücken: Man wird sein Essen wieder vermehrt selbst anbauen, selber einkaufen und selber kochen, will wissen, wo das Essen herkommt.

Regionale Produkte sind demnach im Vormarsch?

Ja. Den Schweizern ist sehr wichtig, dass ihre Lebensmittel aus der Umgebung kommen und hier verarbeitet werden. Was nahe ist, ist vertraut. Bei allem, was von weiter her kommt, weiss ich nicht genau, was dahintersteckt.

Regionale Produkte sind zudem nachhaltiger...

Nachhaltigkeit ist ein weiterer Trend, den wir ausmachen.

Was heisst das konkret?

Wir müssen die Wertschöpfungsketten erhalten und Ressourcen schonen. Heute beruht die Nahrungsherstellung weitgehend auf nicht erneuerbaren Energien. Wenn die Erdölvorräte zurückgehen, wird sich alles ändern, weil die ganze Landwirtschaft auf Öl aufbaut. Traktoren fahren mit Benzin, Lagerhäuser werden mit Strom aus Öl beheizt, das Verpackungsmaterial besteht aus Öl.

Zurzeit sind Superfoods sehr beliebt – Lebensmittel, die bestimmte Gesundheitsvorteile haben. Chia-Samen und Acai-Beeren aus Südamerika oder Goji-Beeren aus China sind alles andere als regional und nachhaltig.

Je exotischer etwas klingt, desto verführerischer ist es. Das war früher nicht anders; denken Sie ans Mittelalter, an die Marktschreier, die Wundermittel anpriesen. Wir müssen aber keine Chia-Samen aus Südamerika kaufen. Leinsamen beispielsweise sind eine ebenso gute einheimische Alternative mit einer ähnlichen Zusammensetzung und erst noch günstiger.

Werden die exotischen Superfoods also verschwinden?

Sie werden uns weiter begleiten und Spiegelbild zum regionalen Essen sein. Man soll nachfragen, ausprobieren, wenn man das möchte. Doch warum in die Ferne schweifen? Wir haben hier so viele einheimische Superfoods, die in Vergessenheit gerieten. Beispielsweise Preiselbeeren, Heidelbeeren, Hagebutten, Schlehen und unsere wunderbaren alten Getreidesorten haben hervorragende Eigenschaften.

Zurzeit wird an einer Pille getüftelt, die alle notwendigen

Vitamine enthält, und an Essen aus 3-D-Druckern. Was halten Sie von dieser Vision?

Ich kann zum Glück nicht in die Zukunft gucken. Ich glaube aber nicht, dass Essen aus dem Drucker oder eine Superpille Produkte für die breite Masse werden. Es wird ein Nischenprodukt bleiben. Aber natürlich wird auch der Markt spielen: Wenn dieses Essen preiswerter ist als anderes,

«Essen aus dem Drucker und Superpillen werden Nischenprodukte bleiben.»

dann wird es so was geben. Dennoch werden wir als biologische Wesen immer darauf angewiesen sein, dass wir Lebensmittel essen und geniessen können. Von einer Pille werden wir nicht satt.

Sie malen ein positives Bild der Zukunft: Unsere Nachfahren legen Wert auf sorgfältig gekochte und nachhaltig produzierte Lebensmittel.

Momentan aber ist diese Generation vor allem zu dick.

Das Übergewicht ist eine Pandemie und sie wird zunehmen. Keinem Land ist es bisher gelungen, das Übergewicht von Jugendlichen und Erwachsenen dauerhaft zu reduzieren. Ein Drittel unseres Gewichts wird durch die Gene bestimmt, zwei Drittel durch unser Verhalten. Momentan nehmen wir zu viele kalorienreiche Lebensmittel auf und bewegen uns nicht adäquat dazu.

Wie sähe Ihre Lösung aus?

Wir müssen den Kindern gesunde Verhaltensweisen vermitteln, beispielsweise, dass man miteinander am Tisch isst, dass man nicht zwischendurch essen muss, woher das Essen kommt und welchen Wert es hat. Wenn diese Erziehung zum bewussten Essen nicht mehr in der Familie geleistet werden kann, sollte die Schule das übernehmen. Deshalb begrüsse ich Tagesschulen. Dort kann am Mittagstisch vermittelt werden, was gesundes Essen ist. Damit haben Schulen die riesige Chance, einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit im Erwachsenenalter zu leisten.

Interview: Rahel Urech

ZUR PERSON

Christine Brombach lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Wädenswil. Geboren und aufgewachsen ist die 54-Jährige in Baden-Württemberg (D). An der Universität Giessen studierte sie Haushalts- und Ernährungswissenschaften. Zwei Jahre ihres Studiums verbrachte sie in den USA. Nach ihrem Master in den USA und einem Postdoc in Deutschland arbeitete sie vier Jahre lang am Max-Rubner-Institut in Karlsruhe. Seit 2009 ist sie Professorin am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil. Zurzeit forscht sie zum Ernährungsverhalten von älteren Menschen und untersucht gemeinsam mit Kollegen, welche Eigenschaften ein angereichertes Brot für den Heimbereich haben sollte. *rau*

«Durch Verzicht oder vermehrtes Verspeisen gewisser Inhaltsstoffe löst man scheinbar seine Probleme.»

holt, und Werte, die ich mit anderen teilen oder durch die ich mich von anderen abgrenzen kann. Religion liefert für viele heute keine Antworten für ihr Leben mehr. Doch wir als Menschen brauchen einen Sinn, wofür wir leben.

Diese Sinnsuche erklärt also die Menge an unterschiedlichen Ernährungsweisen wie beispielsweise Vegetarismus, Veganismus, Trennkost?

Ja. Ich picke bestimmte Lebensmittel heraus, die ich essen muss, oder vermeide, weil sie vermeintlich meinem Lebensziel schaden. Bestimmte Probleme werden auf