



## ZWISCHENMAHLZEIT



# Stilleben mit Schimmelpilz

EIN FOTOPROJEKT GEGEN DIE WEGWERFKULTUR

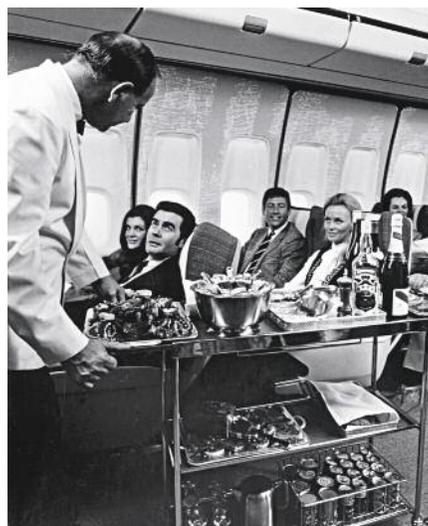
**VERGAMMELTE ERDBEEREN** in der Silberschüssel, verwesenes Rindfleisch mit Madendekoration: Für sein Projekt „One Third“ arrangierte der Fotograf Klaus Pichler verrottete Nahrungsmittel – perfekt ausgeleuchtet und pseudoappetitlich in Szene gesetzt. Mit dieser Ästhetik, bewusst an die Werbefotografie angelehnt, will der Österreicher an das „eine Drittel“ unserer Lebensmittel erinnern,

das täglich weggeworfen wird – weil die Ware während des Transports über Tausende Kilometer verdirbt, beim Händler zu lange zwischenlagert oder in Haushalten verfault. Mancher Betrachter habe sich in seinen Konsum- und Wegwerfgewohnheiten ertappt gefühlt, erzählt Pichler. Dabei könnten sich viele Menschen nur wenige Bilder ansehen, weil sie sich zu sehr ekelten.

## Geschmacksverirrung

WARUM WIR ÜBER DEN WOLKEN SO GERN TOMATENSaft BESTELLEN

**DASS WIR** das Essen auf Flügen oft nicht mögen, hat nichts mit zweifelhaftem Bordcatering zu tun. „In der Luft ist der Geschmackssinn um etwa 30 Prozent reduziert“, sagt Mark Tazzioli, Menu Design Manager bei British Airways. Eine Studie des Fraunhofer-Instituts bestätigt, dass der niedrigere Druck in der Kabine die Fähigkeit zu schmecken ungefähr so stark



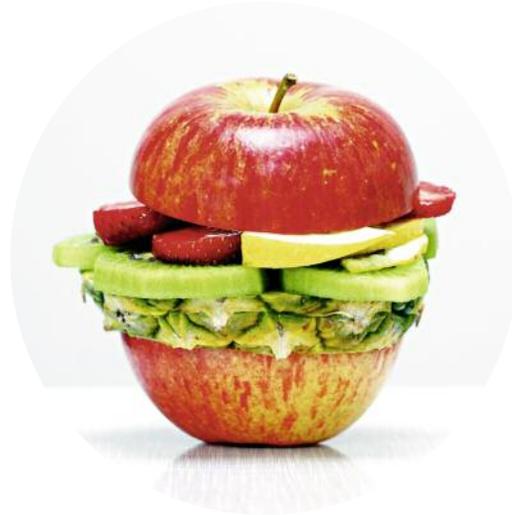
einschränkt, als hätte man Schnupfen. Probanden konnten in einer Flugsimulation jedenfalls Salziges oder Süßes nicht mehr gut differenzieren, nur fruchtig-säuerliche Aromen wurden gleichbleibend wahrgenommen. Die Beliebtheit von Tomatensaft auf Flügen lässt sich dadurch erklären – natürlich muss man salzen und pfeffern. Nach einer neuen Studie der Cornell University scheint auch Fluglärm auf die Geschmacksnerven zu gehen. Der Gebrauch von Ohrstöpseln an Bord soll deshalb dazu führen, dass Mahlzeiten wieder etwas besser schmecken. Menü-Planer Tazzioli hat eine weitere Lösung gefunden. Er lässt in der Essenszeit klassische Musik laufen – die soll den Geschmackssinn messbar verfeinern.

KLAUS PICHLER / ANZENBERGER (2), FOX PHOTOS / GETTY IMAGES, MARGA WERNER / GETTY IMAGES, THORDIS RÜGGEBERG / PLAINPICTURE

# AUFRUHR IM EINMACH- GLAS

EIN LEIPZIGER START-UP  
WILL DIE WELT  
FÜRS FERMENTIEREN  
BEGEISTERN.

SAUERKRAUT, SAUERTEIG und Bier werden hierzulande viel konsumiert. Da ist es eigentlich erstaunlich, dass die biochemischen Prozesse, die ihre Zubereitung begleiten, aus den Haushalten komplett verschwunden sind. Fermentieren, also das „Umwandeln von organischem Material durch Mikroorganismen“, ist in Vergessenheit geraten. Zu Unrecht, finden Björn Vondran und Lisa Erdmann, die das Leipziger „Zentrum für Fermentation“ (ZFF) ins Leben gerufen haben – ein Start-up, das die alten Kulturtechniken wieder bekannter machen will. Eigene ZFF-Produkte wie Kimchi und buntes Sauerkraut sollen demnächst in den Handel kommen. Nachhaltig ist die Verarbeitung allemal: Wer fermentieren kann, verwertet Lebensmittel, die er sonst vielleicht entsorgen würde, und macht sie haltbar. Vondran und Erdmann sind jedenfalls der Meinung, dass sie „mit Sauerkraut die Welt verändern können“. Infos und Kurse gibt es unter <https://zff-leipzig.de>.



## „Mehr Gelassenheit!“

DER ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGE CHRISTOPH KLOTTER  
ERFORSCHT, OB „GESUNDESSEN“ EINE KRANKHEIT IST.

**SPIEGEL:** Herr Klotter, der Begriff „Orthorexie“ bezeichnet eine Art zwanghaft gesunder Ernährung. Ist das eine neue Essstörung?

**Klotter:** Der Stand der Forschung erlaubt es noch nicht zu sagen, ob eine offizielle Diagnose sinnvoll wäre. Klar ist: Überspitztes Essverhalten ist heute verbreitet. Viele Menschen ernähren sich überaus gesund, oft nach eigenen, starren Regeln. Bei einigen nimmt die Sorge um ihre Ernährung quälende Ausmaße an. Unter Therapeuten kommt das Thema gerade erst an – in der Bevölkerung ist das Interesse aber groß.

**SPIEGEL:** Warum spricht uns das Phänomen des übertrieben gesunden Essens an?

**Klotter:** Zum einen wird Identität heute stark über individuelle Essgewohnheiten gebildet. Noch in den Siebzigerjahren suchte und fand man Identität eher im Sexuellen, noch früher war das Parteibuch ausschlaggebend. Zum anderen wird heute extrem moralisiert, sobald es ums Essen geht. In der Moderne gibt es ja die Idee, dass jeder Mensch sich „bewähren“ muss, zeigen sollte, was er kann. Das haben wir heute vollständig aufs Essen übertragen: „Zeig, dass du ein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft bist und

dich gesund ernähren kannst – und gesund bleibst.“

**SPIEGEL:** Gesund leben viele. Wann driftet es in eine ungesunde Richtung ab?

**Klotter:** Entscheidend ist der Begriff „Zwang“. Wann immer jemand nur noch auf eine bestimmte Weise essen kann, Angst bekommt, wenn er es nicht tut, alle sozialen Situationen meidet, in denen er auf seine ureigene Form des Essens verzichten müsste, ständig Inhaltsstofflisten studiert

oder sogar Angst hat, sich an normalem Industriessen zu „vergiften“, geht es in eine pathologische Richtung.

**SPIEGEL:** Was tun, damit solche Ängste nicht zu viel Raum einnehmen?

**Klotter:** Mehr Gelassenheit! Es ist okay, Regeln auch mal zu brechen. Und auf einer tieferen Ebene lohnt es sich, die eigene

Identität noch woanders zu suchen als nur in Gesundheit und Ernährung: Der Körper taugt zur Erlösung nicht. Wir landen in einer Sackgasse, wenn wir ihn mit Bedeutung überfrachten. Denn wir sind nicht unsterblich. Auch wenn wir noch so sehr auf das achten, was wir essen.

**CHRISTOPH KLOTTER:** „**Identitätsbildung übers Essen. Ein Essay über ‚normale‘ und alternative Esser.**“ Springer „essentials“; 37 Seiten; 9,99 Euro.

