

DEUTSCHLANDFUNK

Redaktion Hintergrund Kultur / Hörspiel

Redaktion: Tina Klopp

Feature

Das Haushaltsgerät
Denn du bist, was du isst
Von Jenny Hoch

Produktion: DLF 2016

Sprecherin: Eva Meckbach

Sprecher: Maximilian Held

Regie: Friederike Wigger

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt
und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein
privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige
Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz
geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

© **Deutschlandradio** ||

- unkorrigiertes Exemplar -

Sendung: Freitag, 22. Januar 2016, 20.10 - 21.00 Uhr

Atmo Thermomix
Koch/Mixgeräusche

O-Ton Rohköstlerin Esther Faust

Die Nachtkerze, das ist eine Pflanze, wo ich immer dachte, die schmeckt jedem, die ist total cremig, total neutral, total mild.

Atmo Thermomix
Alarm Vierklang

O-Ton Trainer Marcus Schön

Ja, sieht aus ein bisschen wie ,ne Waage oder ,ne Raketenabschussrampe. Ne Art Becherwärmer mit obendrauf.

Atmo Thermomix
Koch/Mixgeräusche

Musik Gary Willis

O-Ton Ernährungsexperte Uwe Knop

Ja, jetzt mal einen schönen Cheeseburger mit Pommes und dazu natürlich ne Cola, wie sich das gehört. Wenn man Hunger hat und es schmeckt richtig gut, dann ist das ein feines Essen.

Atmo Thermomix
Alarm Vierklang

O-Ton Schauspieler Ben Zimmermann

Das wirkt erst mal wie irgendwie so ne Mehlmixmaschine.

Atmo Thermomix
Koch/Mixgeräusche

O-Ton Gourmet Werner Blanck:

Auch wenn ich alleine esse, esse ich immer mit gebügelter Serviette und anständigem Weinglas. Da kommt kein Senfglas auf den Tisch zum Trinken, ne, ne. Und auch keine Papierservietten, das wäre abscheulich. Ganz schrecklich.

Atmo Thermomix
Alarm Vierklang

O-Ton Experte Erwin Seitz

Ich glaube, diese Erlösungssehnsucht, dass man irgendwas finden kann, wo es einem schlagartig besser geht. Danach sehnen wir uns alle.

Musik Mouse on Mars

Sprecherin: Das Haushaltsgerät.

O-Ton Kind

Das Gerät sieht aus wie ein UFO! Das Gerät kann kochen!

Sprecher: Denn du bist, was du isst.

Sprecherin: Ein Feature von Jenny Hoch

Türklingel

Atmo WG (Hausbesuch 1)

Sprecherin:

Eine WG in Eichwalde bei Berlin. Hier wohnt Esther Faust. Sie ernährt sich ausschließlich von Rohkost

Sprecher: und ist eine von vier Personen mit besonderen Essgewohnheiten, die wir hier vorstellen.

O-Ton Esther Faust

Eigentlich kann man sagen, es ist eine ganze Lebenseinstellung. Wenn ich roh esse, fühle ich mich ganz anders, ja, ich fühle mich viel leichter, viel wacher, vitaler, lebendiger, also, es macht einen ziemlichen Unterschied.

Sprecherin:

Esther Faust sammelt ihr Essen am liebsten draußen in der Natur. Sie versucht, möglichst naturbelassen zu leben.

O-Ton Esther Faust

Das ist ja immer das Thema, Rohkost ist kalt und unangenehm. Also, wenn ich jetzt einen Hochleistungsmixer habe, kann ich damit auch was erwärmen, indem ich das einfach drei bis vier Minuten auf der höchsten Stufe laufen lasse. Dann ist es aber alles, sag ich mal, atomisiert. Und der Thermomix kann eben auch langsam rühren, so wie mit dem Kochlöffel, 60 Umdrehungen pro Minute und dabei erwärmen.

Atmo

Thermomix

O-Ton Esther Faust

Als ich früher so normaler Vegetarier war, wenn man das mal so nennen will, habe ich immer ganz viel Käsebrot gegessen. Weil ich dachte, das ist gut, das ist gesund. Heute würde ich das nicht mehr empfehlen, weder den Käse, noch das Brot.

Sprecherin:

Esther Faust arbeitet als Ernährungsberaterin.

O-Ton Esther Faust

Es ist ja schon ein Schritt zu sagen, diese normale Ernährung, könnte sein, dass das nicht so vorteilhaft ist. Ich hab am Anfang, als ich das gehört habe, Rohkost, was für ein Quatsch. Wieso sollte es falsch sein, zu kochen? Ja, Menschen kochen schon immer, es ist doch irgendwie völlig absurd. Aber dass man sagen kann, nee, Menschen kochen nicht schon immer, ja, es gab auch ne Zeit, wo Menschen nicht gekocht haben, und möglicherweise war die sehr lang.

Musik: Uri Caine

O-Ton Experte Erwin Seitz

Ich glaube, diese Erlösungssehnsucht, dass man irgendwas finden kann, wo es einem schlagartig besser geht. Danach sehnen wir uns alle. Natürlich wollen wir jeden Tag glücklich sein und uns wohlfühlen.

Sprecher:

Erwin Seitz ist Kulturhistoriker und Gastrosoph.

O-Ton Erwin Seitz

Lange Zeit gab es diese These, der Mensch habe sich nur mit großem Gehirn entwickelt, weil er viel Fleisch aß. Also er wanderte vor sieben Millionen Jahren langsam aus dem Tropenwald raus, wo er auf den Bäumen sitzt und Bananen isst, dann geht er in die Savanne. Dann fängt er an, Jäger zu werden.

Sprecher:

Erwin Seitz paraphrasiert den amerikanischen Anthropologen Richard Wrangham und dessen Buch „Feuer fangen. Wie uns das Kochen zum Menschen machte.“ Das Fleisch alleine, sagt dieser, sei es nicht gewesen.

Atmo Braten

O-Ton Erwin Seitz

Der Mensch entdeckt den Umgang mit dem Feuer. Praktisch das promethäische Handeln. Was dazu führt, dass das Braten des Fleisches an der Feuerstelle eine Art von Vorverdauung übernimmt. Und der Mensch kann dadurch mehr aus der Nahrung ziehen. Er muss nicht mehr so viel Energie in den Magen stecken, er kann mehr ins Gehirn stecken. Die Verdauungsorgane sind für die Größe unseres Körpers verhältnismäßig klein. Die Entdeckung des kontrollierten Umgangs mit Feuer, das ist eigentlich der Schritt zur Menschwerdung.

Feuer lodert

Musik: „You Gotta Eat Your Spinach, Baby!“ mit Jack Haley und Shirley Temple aus dem Film „Poor Little Rich Girl“ von 1936

„I want your cheeks to be rosy
Your lips like the colour of wine
Darling, the way that people will say that
"My but you're looking so fine"

Atmo Schlosspark Charlottenburg

Sprecherin:

Morgens um 7.30 Uhr im Schlosspark Charlottenburg in Berlin. Esther Faust ist zum Wildkräuterfrühstück verabredet:

O-Ton Mark Weiland

Mein Name ist Mark Weiland, ich bin Filmproduzent von Beruf und betreibe eine Internetseite über gesunde Ernährung und alternative Heilmethoden. Ich veranstalte seit viereinhalb Jahren im Schlosspark Charlottenburg das Wildkräuterfrühstück und möchte damit den Menschen näher bringen, wie wichtig es ist, sich doch wieder aus der Natur zu ernähren und zu leben.

O-Ton Esther Faust/ Mark Weiland

Sie: Bevor wir Kräuter essen, können wir ein paar Blumen essen...

Er: „Das hier, das ist jetzt die Nachtkerze.“

Sie: „Die riecht lecker.“

Er: „Die gelben schönen Blüten kann man essen, man kann auch die Blätter essen, die Blüten schmecken schön süß. (Kaut) Das schmeckt total lecker.“

Sprecherin:

Es ist noch eine dritte Teilnehmerin gekommen. Sie sagt, sie habe kalte Füße. Das liege an ihren veganen Schuhen.

Sprecher: Vegane Schuhe, das sind Schuhe ohne Leder.

O-Ton Esther Faust

Pflanzen haben alle Komponenten in sich. Und auch gerade die Nachtkerze, das ist eine Pflanze, wo ich immer dachte, die schmeckt jedem, die ist total cremig, total neutral, total mild. Aber es gibt auch Leute, die sagen, ne, das kann ich gar nicht essen, das ist so kratzig. Also, die Wahrnehmung reagiert da sehr stark drauf, und das ist eigentlich auch die Theorie dahinter, dass der Körper eigentlich weiß, was wir brauchen, dass wir einen Ernährungsinstinkt haben, und der funktioniert bei den Kräutern halt sehr präzise.

O-Ton Frau

Also ich verarbeite die im grünen Smoothie, deshalb sammle ich die.

Sprecherin:

Smoothie bedeutet auf Deutsch Ganzfruchtgetränk. Das heißt, Früchte werden nicht einfach ausgepresst, sondern als Ganzes püriert. Passiert das in einem Hochleistungsmixer, soll das angeblich besonders gesund sein, weil durch das Zerkleinern die Zellwände aufgebrochen würden und die enthaltenen Stoffe besser verwertbar seien.

O-Ton Esther Faust

Smoothie ist eigentlich das einfachste, Smoothie ist halt für uns eine Möglichkeit, dass wir das in größerem Umfang zu uns nehmen können. Es ist natürlich auch, sag ich mal, so ein bisschen ne Mogelpackung, weil man macht sich das dann süß mit den Früchten. Aber das nehme ich dann gern in Kauf, weil das hilft, dass man einfach mal schnell wieder ordentlich Vitalstoffe zu sich nehmen kann.

Musik: Kronos Quartett**Sprecherin:**

In neuerer Zeit gibt es vor allem grüne Varianten, also mit Spinat, Kopfsalat, Mangold, Grünkohl, Wirsing oder eben Wildkräutern. Die Erfinderin des so genannten Grünen Smoothies ist die Amerikanerin Victoria Boutenko.

Sprecher: Ihre Legende geht so: Weil sie, ihr Mann und ihre Kinder unheilbar krank waren, machte sie sich auf die Suche nach alternativen Heilmethoden. Sie stellten ihre Ernährung auf Rohkost um und – siehe da! – sie wurden gesund.

Sprecherin: Zumindest fast. Die vollständige Genesung erfolgte erst, nachdem sie den Grünen Smoothie entdeckt hatte, den sie seitdem clever vermarktet.

O-Ton Esther Faust

Ich habe mir irgendwie mal ne Überdosierung mit Gundermann geholt. Ich hab mal irgendwo gelesen, da war ich noch gar nicht auf Rohkost, dass der irgendwie gut wäre zum Schwermetalle ausleiten. Gundermann. Naja, jedenfalls habe ich mir dann Gundermann-Tee gekocht, weil ich hab in der Zeit in der Hauskrankenpflege gearbeitet und habe gedacht, naja, mit den ganzen Schwermetallen ständig mit den Autoabgasen, und hab das regelmäßig getrunken. Weil ich hatte es auch im Garten, massenhaft. Also, davon kann man auch ausgehen, wenn man was im Garten massenhaft hat, dass das auch eine Beziehung zu einem selber hat. Das hört sich ein bisschen mystisch an, aber das ist so eine Erfahrung.

Atmo

Gruppe/Essen

Musik: Jerry Granelli**O-Ton Esther Faust**

Es gibt Rohköstler, die rohes Fleisch und Fisch essen. Auch Eier. Das ist aber eine relativ kleine Gruppe. Und ich persönlich würde das jetzt auch nicht machen. Erstens Mal finde ich es einfach eklig, muss ich sagen.

O-Ton Mark Weiland

Das ist der Höhepunkt des heutigen Wildkräuterfrühstücks, und überhaupt des Herbstes, wie ich finde. Das sind die Eiben. Der Eibenbaum ist bei unseren germanischen Vorfahren ein ganz besonderer, geheimnisvoller wertvoller, göttlicher Baum gewesen. Und die Eiben sind hochgiftig. Man kann davon sterben, wenn man die Blätter isst oder die Kerne. Sollte man also tunlichst vermeiden.

Aber um diesen Kern herum gibt es eben so ein rotes Fruchtfleisch, botanisch Samenmantel. Und den kann man ablutschen, den Kern ausspucken, nicht runterschlucken oder draufbeißen. Einfach ablutschen und dann hat man ein wirklich ein Hochgenuss. Es ist sehr süß. Und schmeckt irgendwie so zwischen Gummibärchen und Red Bull.

Musik

O-Ton Experte Erwin Seitz:

So mancher ist dankbar, wenn es heißt, schränk' doch mal dein Essen ein. Das wird dir gut tun, du kannst mit gutem Gewissen essen und bist erlöst von allen Übeln dieser Welt. Wir Menschen sind immer der Erlösung bedürftig, weil das Leben oft sehr hart und kompliziert ist und wir flüchten gerne aus den Komplexitäten heraus.

Sprecher:

Erwin Seitz hat zuletzt im Insel Verlag ein Buch über die „Kunst der Gastlichkeit“ veröffentlicht.

O-Ton Erwin Seitz

Wenn wir nach Dogmen suchen, dann, weil es uns schwer fällt, auf selbstverantwortliche Weise ein Maß zu finden. Wir lehnen uns dann lieber an eine autoritäre Kraft. Früher war es der Staat, früher war es die Kirche, heute ist es irgendein Ernährungsguru.

Sprecher:

Wer zurück zur Natur will und der Lebensmittelindustrie mit Skepsis begegnet, verzichtet auf alles mögliche, nicht aber auf hochmoderne Technik. Das ist nur scheinbar ein Widerspruch. Rohköstler und Veganer sind eine ideale Zielgruppe für teure Küchengeräte. Mit deren Hilfe wollen sie die Kontrolle über ihre Nahrung zurück gewinnen.

Sprecherin: Der Thermomix zum Beispiel, den Esther Faust benutzt, erwärmt temperaturgenau. Er häckselt selbst gesammelte Wildkräuter. Er schreddert selbst gezogene Karotten. Er schrotet Dinkel aus dem Bioladen.

Thermomix

O-Ton Knop:

Ich definiere meine Persönlichkeit über das, was ich esse. Wenn ich zeige, ich esse spezial, zeige ich der Gesellschaft: ich bin spezial. Für die ist das dann die Identifikation.

Sprecher:

Uwe Knop ist Ernährungswissenschaftler und Buchautor.

O-Ton Knop:

Beim Essen sollte nicht so was dominieren wie „Das ist gesund“, „Wir haben schon 20 Uhr“ oder „Abends keine Kohlenhydrate“, oder irgend so einen Quatsch, sondern nur eins: Ihr Körper, was sagt er? Sagt er, ich hab um 10 Uhr richtig Lust auf eine Portion Spaghetti mit Parmesankäse? Und finde das supergeil? Dann machen Sie es.

Braten**Sprecher:**

Sein neues Buch heißt „Esst doch, was ihr wollt!“

Musik: „You Gotta Eat Your Spinach, Baby!“ (Refrain)

You've gotta eat your spinach, baby
That's the proper thing to do
It'll keep you kind of healthy too
| And what it did for Popeye it will do for you

Atmo

Thermomix-Verkaufskochen

O-Ton Repräsentantin:

Ja, guten Tag, ich grüße Sie herzlich zu unserem Kochtreff hier in Berlin Tegel. Ja, Thermomix ist ja das, was uns heute hier vereint.

Sprecherin:

Essen ist nicht einfach nur Essen. Es gilt, ganz im Sinne des französischen Soziologen Pierre Bourdieu, heute als soziales Distinktionsmittel.

O-Ton Repräsentantin:

Das Herzstück ist natürlich der Mixtopf. Er besteht aus Edelstahl, hat ein sehr kompaktes Messer, das ist Solinger Edelstahl.

Sprecherin:

Die vier Menschen, die wir in dieser Sendung besuchen, kommen aus unterschiedlichen Milieus

Sprecher: und haben unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten, die zugleich Ausdruck ihrer Persönlichkeit und Lebenseinstellung sind.

O-Ton Repräsentantin:

Am Boden gibt es die Anschlüsse für die Elektrik, denn im Boden ist eine Heizspirale integriert.

Sprecherin:

Allen vieren bringen wir ein Haushaltsgerät mit, den sogenannten Thermomix, freundlicherweise zur Verfügung gestellt von der Firma Vorwerk.

Sprecher: Den Thermomix kann man nicht im Geschäft kaufen, sondern nur von einer sogenannten Repräsentantin, im Rahmen einer halb-privaten Verkaufsveranstaltung – ähnlich wie man es von Tupperware kennt.

Musik: Blossom Deary

O-Ton Repräsentantin:

Das heißt, Sie können gleichzeitig kochen, zerkleinern, pürieren, alles auf einmal.

Sprecherin:

Das Gerät will mehr sein als ein simpler Multifunktionsmixer mit Kochfunktion und Dünst-Aufsatz.

Sprecher: Der Thermomix gibt vor, gleich drei moderne Wünsche zu erfüllen:

Sprecherin: Machbarkeit.

Sprecher: Zeitersparnis.

Sprecherin: Perfektion.

47.

O-Ton Teilnehmerin Kochkurs

Wir Frauen, wir wollen natürlich, dass in der Küche alles ein bisschen leichter geht, und tja, da habe ich mich davon einfach mal so ranziehen lassen.

Sprecherin:

Typisch deutsch ist er womöglich auch. So schrieb ein Journalist im Magazin „Cicero“: „Der Thermomix der Politik heißt Angela Merkel“.

48.

O-Ton Teilnehmerin Kochkurs

Wir wissen ja, für ein Gericht braucht man manchmal drei Töpfe, eine Pfanne. Ja genau, dass man da eben nicht mehr so viel braucht, entsprechend die Küche nicht mehr so schmutzig hat.

Sprecherin:

Die Frage ist: Können Haushaltsgeräte vielleicht soziale Unterschiede verringern? Ob Rohköstler oder Fertigsoßen-Fan, Fitnesstrainer oder Feinschmecker – sind vor diesem Hochleistungsgerät womöglich auf einmal alle wieder gleich?

O-Ton Repräsentantin

Mein Motto ist immer: kein Stress in der Küche. Die Sachen schnell und gesund zubereiten, ohne sich neben den Topf stellen zu müssen, zu rühren, zu zerkleinern.

Musik: Gary Willis

Sprecherin:

Die Utopie lautet: Mit Hilfe dieses vollautomatischen Kochgeräts könnten sich künftig alle Menschen per Knopfdruck genau die Speisen zubereiten, die sie sich wünschen – auch wenn sie eigentlich weder Zeit noch Geld haben für den allerneusten Ernährungstrend.

Es wäre nicht das erste Mal in der Geschichte der Technik, dass eine Neuerung gesellschaftliche Veränderungen mit sich brächte. Die Einführung der vollautomatischen Waschmaschine Anfang der Fünfziger Jahre etwa sorgte für eine „dramatische Verminderung“ der Zeit, die die Hausfrau für die Pflege der Wäsche aufwenden musste,

Sprecher:

schreibt der Technikhistoriker Wolfgang König in seiner „Geschichte der Konsumgesellschaft“. Im Laufe des vergangenen Jahrhunderts haben elektronische Helfer die Dienstboten und Mägde ersetzt, die früher das Privileg der Bessergestellten waren. Heute sind Staubsauger, Bügeleisen, Herd und Waschmaschine in jedem Haushalt selbstverständlich. Gebügelt und parfümiert zu erscheinen, ist schon lange kein Zeichen besserer Herkunft mehr.

Atmo

Supermarkt

O-Ton Ben Zimmermann

Meistens einkaufen gehe ich hierher, bei Penny, bei mir um die Ecke. Ja, weil es am praktischsten ist, weil da alles ist. Weil es auch ehrlich gesagt, nicht so teuer ist.

Sprecherin:

Ben Zimmermann ist Schauspieler. Ein Freiberufler mit unregelmäßigem Einkommen. Er besorgt sich sein Essen beim Discounter.

O-Ton Ben Zimmermann

Natürlich finde ich es gut, wenn es alles bio wäre und so weiter, aber ich glaube vor allen Dingen, dass es eine Augenauswischerei ist. Ich glaube einfach nicht daran, dass Massenproduktion biologisch gemacht wird. Das widerspricht irgendwie so ein bisschen dem Unternehmersein.

Sprecher:

Beim biologischen Anbau wird zwar generell auf den Einsatz von Pestiziden verzichtet. Aber dennoch wird in der Bio-Landwirtschaft teilweise Kupfer gegen pilzliche Erreger eingesetzt. Kupfer belastet die Böden und setzt sich in der Leber ab.

O-Ton Ben Zimmermann

Vegan essen und so, das finde ich ja ganz komisch, vor allem, weil es so ein Hype ist. Da habe ich schon keine Lust mehr, mir Gedanken zu machen.

Sprecherin:

Der Einkaufswagen füllt sich nur spärlich. Sahne, Nudeln, Fertigpesto aus dem Glas.

O-Ton Ben Zimmermann

Bio. Hier Moment mal, gucken wir mal kurz nach, woher diese Biotomaten sind. (Knistern) Aus Andalusien. Gut, wenn man in Andalusien ist, schon wenn man in Alicante mit dem Flieger ankommt, sieht man ja keine Erde mehr, sondern einfach nur noch Plastikfolien. Weil darunter irgendwelche Gewächshäuser sind. Und ich weiß nicht, ob das so bio ist, weil ich verbinde bio auch mit Nachhaltigkeit. Dann nehme ich lieber, hier, was aus Italien oder Cherrytomaten aus Marokko. Ich entscheide mich für die Cherrytomaten aus Marokko, und zwar aus dem einfachen Grund, weil ich hab das Gefühl, die verarschen mich nicht.

Türklingel

Atmo

Wohnung/Braten in Pfanne (Hausbesuch 2)

Sprecherin:

Ben Zimmermann lebt in einer Einzimmerwohnung im Prenzlauer Berg in Berlin. Die Küchenzeile ist mit dem Nötigsten bestückt.

O-Ton Ben Zimmermann

Ich bin jetzt nicht der, der unglaublich gerne kocht. Ich finde das auch oft Zeitverschwendung, es hält auf.

Sprecher:

Der Schauspieler rührt in seiner Nudelsoße. Dem Küchengerät nähert er sich skeptisch.

O-Ton Ben Zimmermann

Kommt drauf an, wie man es benutzen kann. Weil ich immer einer bin, der, wenn es irgendwas neu gibt, erstmal gucke, wie andere damit umgehen. Dann, wenn ich so was wirklich mache, bin ich so Equipmentfreak, dass ich was sehr Gutes haben möchte. Also zum Beispiel Flatscreen-Fernseher fand ich ziemlich schischi und lächerlich, weil warum irgendwie so was? Bei Freunden das zu sehen find ich toll, und jetzt möchte ich eigentlich einen. Unter 60 Zoll und super Ha de lalala darf es jetzt eigentlich bei mir nicht sein.

Atmo

Thermomix kocht (geht weiter)

Sprecherin:

Das Küchengerät hat einen bunten Touchscreen und einen Rezeptchip, mit dessen Hilfe der Nutzer sich schritt für Schritt anleiten lassen kann. Thermomix-Anwender sind eher User als Koch. Die Maschine schließt den Kreis zwischen dem Lebensnotwendigem, dem Essen, und der Hochtechnologisierung unserer Zeit.

Sprecher: Allerdings: Kartoffelschälen muss man immer noch selber.

O-Ton Ben Zimmermann

Letztendlich, wenn es wirklich was Richtungsweisendes ist? Wie ein CD Player. Früher hat man auch keinen CD Player gebraucht, aber wenn es wirklich so klasse ist, dann kriegt man irgendwann wirklich nur noch einen Herd mit zwei Kochplatten und dann dieses Ding.

Musik: Mouse on Mars

.

O-Ton Erwin Seitz (Thermomix-Kochatmo schon drunter)

Es ist schon ein Akt der Entsinnlichung. Vielleicht könnte man sagen, es ist vielleicht auch ein Akt der Verkärgung von Sinnlichkeit, weil es gibt ja im Prinzip keinen in einem herkömmlichen Sinne optisch wahrnehmbaren Kochvorgang mehr.

Thermomix Klang

Sprecher:

Sobald das Gerät mit einem Zubereitungsschritt fertig ist, kündigt es das durch einen Vierklang in A-Dur an. Die Tonart ist absichtlich gewählt, sie soll festlich klingen.

61.

O-Ton Erwin Seitz

Wenn das die Alternative ist, dass ich mir eine Tiefkühlpizza in den Ofen schiebe und nur Convenience esse, und hier koche ich wenigstens frisch, dann ist das noch die bessere Alternative.

Sprecher:

Niemand kocht weniger als die Deutschen. Im Schnitt stehen sie nur fünfeinhalb Stunden pro Woche am Herd. Der Rest der Welt kocht eine ganze Stunde länger. Trotzdem geben sie mehr denn je für ihre Küche aus, aktuell durchschnittlich 6281 Euro, das sind 800 Euro mehr als noch vor vier Jahren.

Sprecherin: Küchengeräte sind da noch gar nicht eingerechnet.

O-Ton Erwin Seitz:

Ich weiß gar nicht, wie sehr man diesen Zahlen vertrauen kann. Es spricht alles dafür, dass es nur ein Vorurteil ist, dass die Deutschen keine Lebensart hätten. Ein Vorurteil, das sich aus antiker Literatur speist, die sich dann fortgeschrieben hat im mittelalterliche frühe Neuzeit und heutige Literatur, aber die Fakten sind ganz andere gewesen.

Sprecher:

Diese These hat Seitz in seinem Buch dargelegt: „Die Verfeinerung der Deutschen. Eine andere Kulturgeschichte.“

O-Ton Erwin Seitz:

Es gibt ein paar griechische Geschichtsschreiber, vor allem diese beiden Römer, den Cäsar im „Gallischen Krieg“ und Tacitus in seiner „Germania“, und da kommen die Germanen nicht gut weg. Bei Cäsar kommen sie ganz schlecht weg, das waren Krieger und Barbaren, die lagen auf der faulen Haut und taten nichts anderes, als sich durch Kriege zu erschaffen. Bei Tacitus kommen die Germanen teilweise besser weg, weil sie im Gegensatz zu den luxuriösen Römern auch schlicht leben, das hat ihm gefallen. Aber am Ende sagt er eben auch, die kochen ganz spärlich und haben keinerlei Luxus in der Küche und so weiter.

Sprecherin:

Dabei stammen die Deutschen nicht allein von den Germanen ab, sondern auch von den Kelten, den Römern und den Slawen.

O-Ton Erwin Seitz:

Michel de Montaigne publiziert 1580 seine Essays. Und lästert im klassischen Sinne, die Deutschen sind Trinker und Saufbolde und was weiß ich. Das Buch wird im Frühjahr publiziert, im Herbst macht er eine große Europareise und kommt unter anderem nach Deutschland. Und er kann es gar nicht fassen, wie gut man hier isst. Und dann sagt er, bei uns auf den französischen Schlössern wird nicht so gut gegessen wie in Deutschland in den

guten Gasthäusern. Es ist ein Reichtum an Vorspeisen, Suppen, und er bedauert es sehr, dass er seinen Koch nicht dabei hat, damit er von den deutschen Köchen was lernen könnte.

Braten, Brutzeln

Sprecher:

Die Luxusfeindlichkeit der Reformation habe Deutschland allerdings in seiner gastronomische Entwicklung zurückgeworfen, sagt Erwin Seitz. Um die Gesellschaft gerechter zu machen, propagierte Luther, weniger zu verzehren. Dann, so seine Idee, sei genug für alle da.

O-Ton Erwin Seitz:

Noch schlimmer war, dass dann der preußische Soldatenkönig Friedrich Wilhelm I. da so stark dran anknüpfte und in Preußen den Hof abschaffte. Also praktisch die große europäische Tradition der höfischen Gastlichkeit gab's in Preußen nicht mehr.

Atmo

Brutzeln

Musik: Gary Willis

O-Ton Imbissbesitzer Werner Kolm

Currywurst, Currybulette, Pommes Frites, Kartoffelpuffer, Fleischspieße, ja, einfach Berliner Küche.

Sprecherin:

Das Brutzelstübchen ist ein Imbiss am U-Bahnhof Bayerischer Platz in Berlin.

O-Ton Imbissbesitzer Werner Kolm

Ich lebe überwiegend von den Stammgästen. Das sind hier die Geschäftsleute ringsrum, die Praxen, die Rechtsanwälte, alles was so ein bisschen hier Rang und Namen hat. Und natürlich, gerade kommt jemand, die Stammkunden, die uns immer besuchen. Hallo Helmut.

Sprecherin:

Der Inhaber, Werner Kolm, betreibt seinen Imbiss seit 14 Jahren.

O-Ton Imbissbesitzer Werner Kolm

Ich esse tagtäglich meine Currywurst einfach mit der Ausrede immer, ich muss die Ware kosten. Aber das also ne Schutzbehauptung. Ich esse sie leidenschaftlich gerne.

Sprecherin:

Fast Food steckt in der Krise. 2013 sank der Umsatz von McDonald's in Deutschland zum ersten Mal in der Geschichte, dafür gleich um 5 Prozent.

O-Ton Imbissbesitzer Werner Kolm

Wir beziehen unsere Ware von einer kleinen Fleischerei, das ist ein Freund von mir, schon über Jahrzehnte, der wird mich natürlich immer mit den besten Sachen beliefern.

Musik: Jerry Graneli

Sprecherin:

Es ist nun aber auch nicht so, dass niemand mehr Fritten und Hamburger mag. Auf Platz eins des beliebtesten Kantinenessens stehen Wiener Schnitzel mit Pommes. Platz zwei: Currywust. Platz drei: Spaghetti Bolognese. Auch Edel-Schnellrestaurants, wie zum Beispiel die Burger-Kette „Hans im Glück“, boomen.

Sprecher: Grundsätzlich gilt: Je jünger, desto öfter kommt Fast Food auf den Tisch. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse sind Unter-25-Jährige die Altersgruppe, die am wenigstens kochen kann.

O-Ton Imbissbesitzer Werner Kolm

Ne, die Geschmäcker verändern sich nicht, bloß das Publikum verändert sich ein bisschen. Es ziehen immer mehr junge Familien hierher mit Kindern, und das sind natürlich auch die Kunden von morgen für uns.

(Atmo und Musik endet)

Sprecherin:

Flensburg ist die Stadt mit den meisten Burgerrestaurants. Dort kommen durchschnittlich 9,6 Filialen auf 100 000 Einwohner. In Freiburg sind es nur 2,8 Filialen.

O-Ton Erwin Seitz:

Wenn Sie den Michelin aufschlagen können Sie eine Linie ziehen von Nordwest nach Südost. Die meisten Michelinsterne gibt's praktisch in Bayern, in Baden-Württemberg und in Nordrhein-Westfalen.

Sprecher:

Ehemals römische und keltische Gebiete.

O-Ton Erwin Seitz:

Ein bisschen hängt es schon mit der Ideologie zusammen, im Norden Deutschlands, im Nordosten hat man zunächst mal starken Protestantismus, stark das Preußentum. Beides Ideologien, die glauben, man könnte auf Luxus verzichten. Und glauben, dann werde die Welt gut, dann gäbe es Gerechtigkeit. Das hat sich natürlich nochmal furchtbar im Nationalsozialismus ausgewirkt. Also Kanonen statt Butter. Die hatten ja vom Essen und Trinken auch, wollten sie nichts wissen.

Musik: Kronos Quartett

Atmo

Weinladen, Flaschenklirren, Kartons Aufschneiden

O-Ton Gourmet Werner Blanck:

Ich bin in der norddeutschen Tiefebene aufgewachsen, und um zu illustrieren, was das bedeutet, was das für ein schweres Erbe ist, kann man zwei Dinge benennen. Es gibt zwei wichtige Ereignisse, das erste war die Erfindung der Currywurst und das zweite die Einführung der Pizza. Das war so in den 60er Jahren das, was man neu und aufregend fand.

Sprecher:

Werner Blanck ist Weinhändler und Gourmet.

O-Ton Gourmet Werner Blanck:

In den 70er Jahren habe ich dann durch Reisen – zum Beispiel nach Italien – gemerkt, dass die Welt doch ein bisschen anders, ein bisschen größer ist. Da habe ich gedacht, das ist doch toll, das hast du immer gewollt, das hast du aber nie gekriegt.

Sprecher:

In Werner Blancks Laden, die Enoteca im wohlhabenden Berliner Stadtteil Wilmersdorf, kauft vor allem das Bürgertum. Ärzte, Rechtsanwälte, Medienschaaffende.

O-Ton Werner Blanck

Ist natürlich auch Klasse, als Weinhändler hat man hohen sozialen Status, ja. Da kann man sich auch in sehr gehobenen Kreisen gut mit durchmogeln. Das ist ein Thema, das alle Leute interessiert, wo auch jeder was zu sagen hat.

Atmo

Verkaufsgespräch: Lass uns davon noch eine nehmen... (schrille Frauenstimme) Kalt vielleicht? Tschüß.

O-Ton Gourmet Werner Blanck:

Das mit dem Kochen, das passiert gar nicht so viel. Also, wenn ich dann mal mit Leuten hier drüber spreche, dann merke ich das, kann man verstehen, viele arbeiten tagsüber, essen vielleicht mittags irgendwo in der Kantine, abends wird vielleicht das klassische deutsche Abendbrot noch gegessen oder ne Pizza geholt.

Sprecherin:

Die gehobene Mittelschicht. Wenig Zeit, aber großes Geltungsbedürfnis. Dieses Geltungsbedürfnis stillt seit den siebziger Jahren auch das besondere Essen, der besondere Wein. Umfragen belegen: Je höher das Einkommen, desto gesünder die Ernährung.

Musik Kronos Quartett**O-Ton Gourmet Werner Blanck:**

Auch wenn ich alleine esse, esse ich immer mit gebügelter Serviette und anständigem Weinglas. Da kommt kein Senfglas auf den Tisch zum Trinken, ne, ne. Und auch keine Papierservietten, das wäre abscheulich.“

(Atmo endet)

O-Ton Erwin Seitz:

In den Ländern, in den nach dem Zweiten Weltkrieg Wohlstand geschaffen wurde, es gibt ein Publikum, das sich das wieder leisten kann. Das ist ja immer eine Frage, wie weit kann man sich Aufmerksamkeit leisten?

Sprecher:

Nach 1945 rollte eine regelrechte „Fresswelle“ durch Deutschland. Zunächst ging es nur um die Quantität, später auch um Qualität des Essens.

O-Ton Erwin Seitz:

Da gibt's natürlich schon ein paar Kaderschulen, muss man sagen. Als allererstes müsste man Eckart Witzigmann als Koch nennen. 30.02... Die Eröffnung des Tantris in München 1971. Das war so ein Schlüsselerlebnis. „Essen und Trinken“ ist in den siebziger Jahren gegründet worden. Der „Feinschmecker“ ist in den siebziger Jahren gegründet worden. Siebeck als Journalist ist berühmt geworden. Das war ein Zusammenspiel von Medien und Köchen.

Braten, Brutzeln

Sprecher:

Bis dahin dachte das protestantisch geprägte Bürgertum, gutes Essen sei anrühlich.

Atmo Autofahren

O-Ton Werner Blanck

Wir fahren zu Lindenberg. Lindenberg ist ne Einkaufsquelle für alle, die wirklich professionell kochen wollen. Also, da kaufen auch viele Gastronomen ein. Die haben im Grunde die ganzen Basissachen, die man so braucht, wenig überflüssiger Quatsch. Sehr gutes Geflügel zum Beispiel, das ist sehr schwierig aufzutreiben irgendwo. Das gibt's kaum. Wenn ich Perlhuhn haben will oder gute französische Hühner. Gute Deutsche kann man ja nicht kaufen, gibt's so gut wie nirgends. Ich will sehen, ob es Fasan gibt oder Perlhuhn, das habe ich mir in den Kopf gesetzt.

Sprecherin:

Werner Blanck ist um die sechzig. Er kocht jeden Abend mindestens zwei Gänge - für sich allein.

O-Ton Werner Blanck

Ich hab mir das mal angeguckt bei uns in der Umlandstraße. Ich rede jetzt von dem Bioladen bei uns in der Straße. Ich habe mich über das Sortiment gewundert. Habe mich gefragt, was sind das für Leute, die hier einkaufen? Die kaufen hauptsächlich Kekse und irgendwelche Biosäfte und solche Sachen. Ernsthaft kochen können die nicht.

Sprecherin:

Große Biosupermarkt-Ketten wie Basic oder Dennree haben bis zu 12 000 Produkte im Sortiment. Die Mehrheit kauft dort Obst und Gemüse, ein gutes Drittel der Bioladen-Kunden deckt dort seinen Bedarf an Brotwaren, ein gutes Viertel den an alkoholfreien Getränken.

O-Ton Werner Blanck

Ich möchte da keinem zu nahe treten. Ist ja sowieso zum großen Teil zur Beruhigung des eigenen Gewissens. Oder weil man einen bestimmten Lifestyle pflegt. Das ist ein Kulturkampf, der inzwischen stattfindet. Distinktion, natürlich, klar. Wir sind die Schlanken, die Fitten, die anderen sind die faulen Fettsäcke (lacht).

Musik: „You Gotta Eat Your Spinach, Baby!“ (Refrain)

No Spinach.....stay away from my door.....”

Atmo Supermarkt

Sprecherin:

Eine Grundfrage der Ernährung scheint zu lauten: Welche Tomaten isst du?

Sprecher: An der Tomatenwahl lassen sich Besseresser, Ökos und Normalos erkennen.

O-Ton Werner Blanck

Das ist sehr schwierig. Ich kaufe bei uns beim Gemüsehändler, der hat immer welche aus Spanien oder aus Sizilien, die sind sehr gut. Da kostet das Kilo aber 12 oder 13 Euro. Alles andere kann man eigentlich vergessen.

Sprecherin:

Der Laden führt mindestens zehn verschiedene Tomatensorten. Kleine, große, rote, grüne, violette. Runde, ovale, verbeulte.

O-Ton Werner Blanck

Man kann natürlich auch Fasan aus der Tiefkühltruhe nehmen. Der wird mariniert, da ist es egal. Hier sind ja welche. Ist doch schön. Bratfertig. (Geräusch) Ist doch gut. Die Idee gefällt mir eigentlich besser, als mit dem Perlhuhn. Hat man seltener, Fasan gibt's ja nur im Herbst. So, schon hab' ich zwei.

Atmo Kasse

Einscannen, Verkäuferin: „50 Euro 79 Cent, bitte.“

Sprecherin:

Kaum jemand in den großen EU-Staaten kauft so sparsam wie die Deutschen: Gut elf Prozent ihres Haushaltseinkommens geben sie für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke aus.

Sprecher: Im EU-Durchschnitt sind es 12,9 Prozent.

O-Ton Werner Blanck

Trinken muss ich ja zum Glück nicht bezahlen (lacht). Das ist wahrscheinlich ne ganze Menge, also das kann ich jetzt schwer schätzen. Es ist der Hauptteil dessen, was ich monatlich so ausbebe. Also bestimmt 500, 600 Euro im Monat bestimmt. Ich brauche kein Auto für mich privat, ich mache keine aufwendigen Urlaube, solche Sachen. Ich gehe fast nie in Restaurants Essen zum Beispiel.

Musik: Larry Young

Atmo

Burgerladen

O-Ton Uwe Knop

Ja, jetzt mal einen schönen Cheeseburger mit Pommes und dazu natürlich ne Cola, wie sich das gehört. Wenn man Hunger hat und es schmeckt richtig gut, dann ist das ein feines Essen. Wenn Sie sich dabei richtig gut fühlen und dieses Stöhnen aus der Tiefe des Bauches so Hm..., dann haben Sie alles richtig gemacht.

Sprecherin:

Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop isst in einem Burgerrestaurant in Eschborn bei Frankfurt am Main zu Mittag.

O-Ton Uwe Knop

Diäten bringen überhaupt gar nichts, das ist mittlerweile auch wissenschaftlicher Konsens. Da wird Ihnen keiner außerhalb der Diätindustrie was anderes erzählen.

Sprecherin:

Vor einiger Zeit hat Knop einen Diät-Ratgeber herausgebracht. Titel: „Sex dich schlank!“. Die Boulevardzeitungen schrieben begeistert von der „heißen Genuss-Diät“ und forderten ihre Leser zum „Bettsport gegen Kilos!“ auf.

O-Ton Uwe Knop

Die Intension war, einen Diät-Trojaner auf den Markt zu bringen, der alle die anspricht, die eine Diät machen wollen und gegebenenfalls dieses Büchlein kaufen, dann aber in ihrem Unterfangen sich nochmal kritisch hinterfragen.

Sprecherin:

Es gibt unterschiedliche Schätzungen, wie hoch der Umsatz der Diät-Industrie weltweit ist. Sicher ist, dass es sich um viele Milliarden handelt.

O-Ton Uwe Knop

Es ist absolut klar, dass Diäten alle über das gleiche Prinzip wirken, negative Energiebilanz. Das heißt, während Sie drei, vier, fünf Wochen Diät machen, nehmen Sie weniger zu sich als Sie verbrauchen. Das heißt, der Körper muss an die Reserven. Sie nehmen meinetwegen drei, vier, fünf Kilo ab. Danach essen Sie wieder normal, und dann holt er sich die Kilos direkt wieder zurück.

Sprecher:

Eine weitere These des Ernährungswissenschaftlers ist: Niemand kann mit Sicherheit wissen, was wirklich gesund ist.

O-Ton Uwe Knop

Ernährungsforschung basiert vorwiegend auf Hypothesen, Vermutungen, Spekulationen. Es gibt keinen einzigen Beweis, und zwar deshalb, weil fast ausschließlich Beobachtungsstudien durchgeführt werden, und diese Beobachtungsstudien liefern nur Korrelationen. Das sind statistische Zusammenhänge, aber niemals Kausalitäten.

Sprecherin:

Beobachtungsstudien kommen ohne Experimente aus, sie haben geringere Aussagekraft als zum Beispiel randomisierte klinische Studien.

O-Ton Uwe Knop

Um es an einem Beispiel zu verdeutlichen: Dort könnte rauskommen: Die Menschen, die am meisten Deutschlandfunk hören, leben länger als die, die RTL-Radio hören. Da würde die Ernährungswissenschaft draus machen: Deutschlandfunk verlängert das Leben! Da lachen wahrscheinlich jetzt die Zuhörer. Wenn man aber hört, Ballaststoffe verlängern das Leben, da denkt man: Oh ja, könnte sein.

Sprecherin:

Die jüngste Schlagzeile: Rotes Fleisch soll krebserregend sein. Laut Uwe Knop eine rein statistische Erkenntnis.

O-Ton Uwe Knop

Heute hören Sie: Fleisch ist ungesund. Und morgen: Eine Studie hat ergeben, Fleisch ist doch nicht ungesund. Und das verunsichert auf Dauer einfach.

Thermomix**O-Ton Erwin Seitz**

Das ist vielleicht auch eine Aufgabe der Moderne.

Die moderne Welt muss abwägen lernen, urteilen lernen, auswählen lernen. Wenn man sich das Wort Eleganz anschaut, das kommt ja vom Lateinischen eligere auswählen, das Erlesene.

Türklingel

Atmo

Wohnung

Sprecherin:

Eine Erdgeschosswohnung im Hinterhaus eines prächtigen Altbaus in Berlin-Wilmersdorf. Hier wohnt der Weinhändler und Feinschmecker Werner Blanck. (Hausbesuch 3)

O-Ton Werner Blanck

Jetzt dieses Gerät (ächzt), ist doch größer als man das von Abbildungen her kennt.

(Geräusche) So. Gut. Wie macht man das jetzt? Da ist ein Schalter, wahrscheinlich muss man das anschalten. Bildschirm, Display mit vielen bunten Bildern drauf. Jetzt schätz' ich mal, dass man da mit dem Finger auswählen... Ne, was ist das denn? Menü. Ah, das Kochbuch. Genau... so, ja. Gucken wir mal unter Risotto, hm? Radieschen, Ratatouille,... Risotto, hier haben wir schon.

Atmo

Deckel drauf, Mahlgeräusch.

Musik: Gary Willis**Sprecherin:**

Der Begriff „Technologie“ stammt aus dem Griechischen. „Techne“ heißt Kunst, Handwerk oder Kunstfertigkeit.

Sprecher: „Logica“ bezeichnet das Studium einer Sache. Technik ist also nicht irgendwas roboterhaftes, sondern etwas sehr Menschliches:

Sprecherin: Das Erschaffen von Geräten oder Techniken aus einer Notwendigkeit heraus.

O-Ton Werner Blanck

Das heutige Thema ist ja Risotto kochen, Thermomix gegen Herd und Hand, also gegen konventionelles Kochen. Was ich hier so aus der Lameng mache, ohne genaue Rezeptangaben, ohne Mengenangaben, hier muss man schon bisschen drauf achten, was man an Mengen hineingibt.

Sprecherin:

„Technik ist weder gut noch böse; noch ist sie neutral“. So lautet das „Erste Kranzberg’sche Gesetz“, das der amerikanische Technikhistoriker Melvin Kranzberg 1986 formulierte.

O-Ton Werner Blanck

Und jetzt bin ich mal gespannt, wie es läuft. Wir werden nachher die Ergebnisse gegenkosten. Ich glaube nicht, dass es besser ist, als mit der Hand. Kann ich mir nicht vorstellen.

Sprecherin:

Auch Küchengeräte sind nicht neutral. Sie verändern sich, wenn der soziale Kontext sich verändert.

Sprecher: Während ein Mörser für eine Dienstmagd im 18. Jahrhundert ein Arbeitsgerät war, mit dem sie sich stundenlang plagte, ist er für einen modernen Hobbykoch ein edles Gerät, mit dem er freiwillig und mit Genuss Gewürze zerstoßt.

O-Ton Werner Blanck

Ich werde derweil die Geschichte hier parallel machen. Also Kasserolle auf den Ofen (knackt) etwas Olivenöl, Schalotte muss natürlich kleingeschnitten werden, das geht hier nicht automatisch.

Musik: Kronos Quartett

Atmo

Schnibbeln

Sprecherin:

Die Küche von Werner Blanck ist klein, aber gut ausgerüstet. Neben einem extrabreiten italienischen Profi-Gasherd von Manufactum gibt es eine große Auswahl an Pfannen, Töpfen und Brättern. Gute Messer und superfeine Weingläser.

Sprecher: In den Regalen: Gewürze. Im übergroßen Kühlschrank: frische Kräuter, Gemüse, selbst angesetzte Brühe.

Atmo

Kochen

O-Ton Werner Blanck:

So, dann al tavolo, zu Tisch. Was jetzt aussteht, ist die Geschmacksprobe, die werden wir jetzt mal machen. Hm, der ist noch fest, recht.. hm, der ist kein bisschen matschig aus dem Gerät. Also ist nicht weicher, obwohl er viel länger gekocht hat. Den einzigen Fehler, den wir gemacht haben, wir haben das Risotto nicht gepfeffert. Das hat uns das Gerät nicht gesagt,

dass man Risotto auch pfeffern muss (Pfeffert) Also, die sind geschmacklich nicht weit auseinander.

Sprecherin:

Moderne Haushaltstechnik macht Erfahrung wett. Durch sie könnten Milieus, die bisher nicht an der Verfeinerung ihres Geschmacks arbeiten konnten, einen großen Schritt aufholen.

O-Ton Werner Blanck:

Ich weiß jetzt nicht, wo der Vorteil liegen soll, das auf die Art und Weise zu machen. Man hat vielleicht weniger abzuwaschen.

(Atmo endet)

O-Ton Erwin Seitz

Ich wäre allen technischen Neuerungen erst mal immer offen gegenüber, und würde sagen: alles, was uns heute Arbeit abnimmt – bitteschön. 11.00 Man kann es aber auch übertreiben, und praktisch die ganze Küche mit einem technischen Fuhrpark einrichten, aber Kochen kann man dennoch nicht.

Musikakzent: Uri Caine

Atmo: Body Shape

Entweder Atmo mit Trainerstimme aus Stunde, z.B: „Schön weich, die Kraft ökonomisieren, damit der Po klein und kompakt bleibt, ausdefiniert, brauchst du viele kleine Bewegungen“ (im Hintergrund läuft der Song „Supergeil“) oder reine Studio-Atmo.

O-Ton Marcus Schön

Ich bin eins fünfundachtzig groß und wiege, glaube ich, 98 Kilo. Eigentlich acht Kilo zu viel. Das heißt, ich bin jetzt nicht richtig fett, aber ich hab schon bisschen zu viel, was ich abnehmen könnte. Aber, ja, gerade im Urlaub gewesen, und das Leben ist auch gerade eigentlich sehr schön, dass ich nicht so viel Lust habe, mich da so runterzuquälen.

Sprecherin:

Marcus Schön ist Fitnesstrainer.

O-Ton Marcus Schön

Ich hatte heute Vormittag zwei Personal Trainings. Und dann hatte ich heute vier Fitnesskurse. Ja, und jetzt ist es irgendwas mit halb zehn oder was, jetzt bin ich fertig. Jetzt trainiere ich noch so bisschen für mich. Ich ernähre mich ziemlich schlampig, würde ich sagen. Ich bin da eher pragmatisch, ich riskiere auch Freitags gerne mal auch schön Pommes oder ne Pizza, hau mich dann lieber am nächsten Tag aufs Rad und fahr das runter.

Sprecher:

Body Shape, Active Boot Camp, Hot Iron, Zumba – 9,1 Millionen Deutsche schwitzen in Fitnessstudios oder belegen Sportkurse, so viele wie in keinem anderen Land in Europa. Seit 1999 hat sich der Umsatz der Branche verdoppelt.

O-Ton Marcus Schön

Mich motiviert Bewegung, mich motiviert, meine Leistungsgrenze zu kennen, auszureizen. Mich motiviert Bewegung mit Musik, Körpererfahrung ist für mich schön. Ich genieße zum Beispiel beim Schwimmen diese langen Phasen unter Wasser, ausatmen, meditativ quasi, kein Zählen, ganz stumpf, einfach nur zack, Wende, und zurück und lange Gleitphase. Oder Cyclen, Musik rein und Attacke.

Sprecherin:

Mehr Muskeln, weniger Fett, dazu gehört die entsprechende Ernährungsumstellung. Ob der Speiseplan von Steinzeitmenschen befolgt wird oder versucht wird, möglichst viel Eiweiß zu sich zu nehmen.

Sprecher: Die Hoffnung ist immer, schlanker und fitter zu werden.

O-Ton Marcus Schön

Kopf und Hunger, das gehört zusammen. Das ist, glaube ich, eine große Aufgabe, seinen Weg zu finden, wie man damit umgeht.

Sprecherin:

Der Sportler kauft sein Essen im Supermarkt. Es ist kurz vor zehn, noch hat der Supermarkt geöffnet.

Atmo Supermarkt**O-Ton Marcus Schön:**

Wir suchen jetzt erst mal nach Haferflocken, und zwar möglichst wenig behandelt, wenig Zucker drin und Vollkorn. (Knistern) Hier, das ist gut. Das ist bio. (knistern) Ist also nicht zu sehr vorbehandelt. Auch relativ gut, ja, das tuts. 5-Korn-getreide-Mischung. Multikornflocken. Geht auch. Eigentlich wollte ich Vollkorn-Haferflocken haben, muss ich mal gucken, ... da, genau. (Knistern). Die sind schon bisschen dünn, extra zart. Ich hab noch Zähne. Ich nehm' die Dickeren.

Sprecherin:

Marcus Schön trägt Joggingklamotten und einen großen Rucksack.

O-Ton Marcus Schön

Ich esse nicht viel Obst, aber ich trinke viel Saft, Grapefruitsaft. Grapefruitsaft ist total lecker, ist auch ein bisschen aseptisch für den Halsbereich, bin ja viel am Rumbölkeln. Und außerdem schmeckt's. Und Direktsaft, ganz wichtig, also kein Nektar oder rückverdünnt oder so. Nur Direktsaft. Ich bin vielleicht doch gar nicht so unkritisch... (lacht).

Sprecherin:

Der Fitnesstrainer isst so gut wie nie zu Hause. So wie die Mehrheit der deutschen Männer. Nur 35 Prozent kochen zu Hause. Zum Vergleich: Bei den Frauen sind es 80 Prozent. Heute nimmt Marcus Schön das Abendbrot im Bistro-Bereich des Supermarktes zu sich: Naturjogurt mit Haferflocken.

O-Ton Marcus Schön:

So, (Jogurt öffnen) ohne Spritzen, alles schick, bisschen Haferflocken. Ja, könnte man auch Pferden geben, wahrscheinlich... (lacht) ist ja so ungefähr dasselbe. Ja, schön Haferflocken,

schön Eisen, Kohlenhydrate, Eiweiß, alles wunderbar. Das esse ich, weil ich keine Lust habe zu kochen, Hunger habe und schnell satt werden möchte. Das ist so die Grundidee.

Ich finde das konsequent, dass wenn man Tiere isst, dass man Tiere töten kann. Ich habe schon mal Tiere geangelt. Ich habe noch kein Huhn umgebracht und noch keine Kuh und kein Schwein. Aber ein Huhn tatsächlich ist bei mir nochmal auf der Liste. Das ist so ein Ding, wo ich denke, Mensch, wenn ich so was esse, müsste ich es auch umbringen können.

Musik: Uri Caine

Türklingel

Atmo

Thermomix

O-Ton Marcus Schön

Ist das hier ein Thermomix? Ja, sieht aus ein bisschen wie ne Waage oder ne Raketenabschussrampe, ne Art Becherwärmer mit obendrauf. Was kann man damit machen? Alles? Sicherlich keine Fahrräder reparieren und keinen Wetterbericht..naja. Also, ich bin mehr glaube ich oldstyle-mäßig. Ich finde, ein Holzbrett und ein schönes Schneidemesser toll. Ich finde einen Holzkochlöffel toll. Und einen schönen Pott, den man anpacken kann.

Sprecher:

Marcus Schön ist unter den vier Testpersonen der einzige, der kein besonderes Interesse an dem Gerät zeigt. Ausprobieren? Er schüttelt den Kopf.

O-Ton Marcus Schön

Äm, 800 Euro? Bin ich gut? Zu viel? Ja, höher? Oh oh oh, okay, viel höher. Das Doppelte aber nicht? Nicht mehr als 2000 Euro? Nein. Einsfünf? Weniger. War ja gar nicht so schlecht. Tausend Euro? Ungefähr, okay. Und dann ist da wieviel Essen mit bei?

Sprecherin:

Aldi und Lidl haben längst ähnliche Modelle auf den Markt gebracht, die viel günstiger sind. Sie kosten um die 200 Euro.

O-Ton Marcus Schön

Ich habe ein outdoortaugliches Handy, das muss vor allem wasserfest sein, das muss vor allem lange halten können, das heißt, es hat kein hochauflösendes Display. Ich bin in einer ganz anderen Zielgruppe unterwegs. Ich bin mehr so der die-Welt-geht-unter-und-ich-kann-mir-helfen-Typ. Und, wenn das jetzt vielleicht noch so ein Solarpanel hätte, das man damit auch irgendwo draußen was machen kann, wenn der Strom ausbleibt...

(Atmo endet)

Musik: Gary Willis

Sprecher:

Je niedriger der Kontostand, desto mehr Fleisch kommt in die Pfanne. In Haushalten mit einem Einkommen von bis zu 1500 Euro sogar jeden Tag.

Sprecherin: Wer dagegen mehr als 4000 Euro zur Verfügung hat, bei dem gibt's nur jeden dritten Tag ein Stück Fleisch. In einer Umfrage gab die Hälfte der Befragten an, ihnen fehle die Zeit, sich gesünder zu ernähren. 22 Prozent fanden es zu teuer.

O-Ton Erwin Seitz:

Essen scheint politischer geworden zu sein. Allgemein würde ich sagen, verbringen wir mehr Zeit, über Essen nachzudenken. Weil wir überhaupt mehr Freizeit als früher haben.

Sprecher:

Vier Stunden Freizeit pro Werktag haben die Deutschen im Schnitt – nach Abzug der Arbeitszeit und dem zeitlichen Aufwand für Putzen, Kochen und Kinder-Versorgen.

O-Ton Erwin Seitz:

Das menschliche Gehirn ist so groß, dass muss immer beschäftigt werden, und in dem Augenblick, wo die großen Mythen zusammenbrechen, sei es die Religion, das viele nicht mehr in einem dogmatischen Sinne an Gott glauben können oder an die Autorität der Kirche glauben können. So muss man heute neue Dinge finden, die irgendwie den Kopf beschäftigen. Die eine Identität stiften, ein Selbstverständnis stiften.

Biss

O-Ton Uwe Knop:

Das Thema Ernährung als Ersatzreligion wird immer stärker diskutiert. Man sucht Eckpfeiler im Leben, die einem sagen, wie habe ich vorzugehen, was habe ich zu tun? Was ist gut? Was ist böse?

Biss

O-Ton Erwin Seitz:

Ich glaube nicht an Erlösungstheorien des Kulinarischen. Ich würde sagen, das Kulinarische sollte man eher als eine Freude begreifen, das einem glückliche Momente beschert, wenn man sich eine gewisse Mühe mit dem Essen gibt.

Atmo Thermomix

Sprecher:

Wer nicht kochen kann, kriegt mit elektronischen Helfern wie dem Thermomix ein passables Essen auf den Tisch.

O-Ton Erwin Seitz:

Immerhin erinnert dieser Topf ja noch an einen Kessel, und jetzt im Augenblick dampft es ja auch daraus aus der Öffnung aus raus.

Sprecherin:

Vielleicht stehen bald in allen Küchen vollautomatische Kochmaschinen und niemand kann sich vorstellen, wie es war, ohne sie auszukommen. War beim Handy nicht anders. Oder bei der Waschmaschine.

O-Ton Erwin Seitz:

Und man spürt auch, dass da jetzt gewürzter Geschmack in die Nase dringt. Ja, es bleibt ein Rest von Ur-Situation des Kochens übrig.

|

Sprecher:

Was das Gerät aber nicht kann: Fleisch- und Fettliebhaber in gesundheitsbewusste Gemüseesser verwandeln.

Sprecherin: Aus Kochmuffeln passionierte Pfannenschwenker machen.

Sprecher: Konservative Feinschmecker dazu bringen, ihr Handwerk am Herd aufzugeben. Individuelle Vorlieben brutzelt das Gerät dann eben doch nicht weg.

Absage: auf Musik: Blossom Deary

Das Haushaltsgerät
Denn Du bist, was Du isst!

Feature von Jenny Hoch

Mit Eva Meckbach und Maximilian Held

Ton: Alexander Brennecke

Regie: Friederike Wigger

Redaktion Tina Klopp

Produktion: Deutschlandfunk 2016