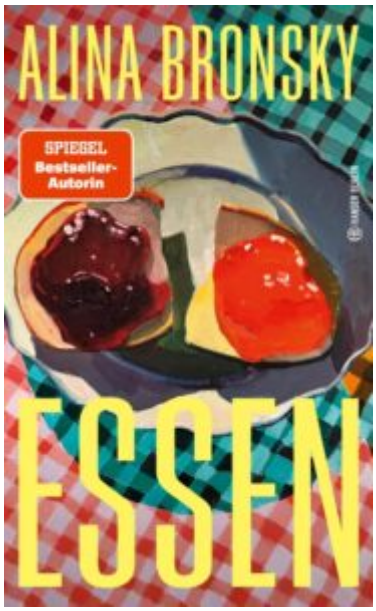
So einzigartig wie ein Fingerabdruck – Alina Bronskys Buch über das Essen

geschrieben von Bernd Berke | 15. Oktober 2025

Vorlieben und Abneigungen beim Essen sind so individuell wie ein Fingerabdruck. Fast immer gehen sie auf Geschmacks-Erlebnisse der Kindheit zurück. Mit solchen, stets persönlich beglaubigten Einsichten lockt einen die Schriftstellerin Alina Bronsky geschickt in ihr Buch übers Essen hinein. Auch nach dem Intro breitet sie ihren Erzählstoff sehr kurzweilig aus.



Der kompakte Band fügt sich bei Hanser Berlin ein in die zehnteilige Reihe zu den „10 wichtigsten Themen des Lebens“, als da außer dem Essen noch wären: das Altern, Schlafen, Lieben, Streiten, Wohnen, Arbeiten, Spielen (alle bereits erschienen), Sprechen und Reisen (kommen 2026 heraus). Übrigens stammen alle zehn Bücher von Frauen.

Deutscher Irrweg des „Trockenfutters“

Zurück zu Alina Bronsky. Sie kam als Kind aus der in letzten Zuckungen darnieder liegenden Sowjetunion nach Deutschland und

vermisste so manche liebgewordene Essens-Gewohnheit, obwohl hier doch eigentlich alle Zutaten im Überfluss vorhanden waren. Präferenzen beim Essen sind eben nicht nur individuell, sondern auch kulturell bedingt. Vor allem verstand sie anfangs lange nicht, warum die Deutschen ständig kaltes „Abendbrot“ verzehren. Das Russische halte dafür den schwer übersetzbaren Begriff *Suchomjatka* bereit, der jedenfalls die ablehnende Haltung zum Irrweg solchen „Trockenfutters“ in sich birgt. Ungleich besser sei es doch, etwas wohlig Warmes wie Porridge, Getreide- oder Kartoffelbrei zu sich zu nehmen. Und überhaupt: Wie könne man denn regelmäßig Dinge essen, für die man kein Besteck benötigt? Nun ja, gemach! Später hat Bronsky in Berlin sogar die Vorzüge der „Stulle“ schätzen gelernt.

Die Entdeckung der Grünen Soße

Alina Bronsky wurde 1978 in Jekaterinburg geboren. Dort dauert der oft bitterkalte Winter mindestens ein halbes Jahr, so dass man ihre innige Neigung zu warmen Mahlzeiten oder Vitamin-Speichern wie schwarzen Johannisbeeren oder Walderdbeeren (ihr zufolge viel schmackhafter als Gartenerdbeeren) ebenso versteht wie das kalte Grausen vor Eiswürfeln. Solche Prägungen verschwinden nicht so leicht. Allerdings hat sie sich in der hessischen Provinz bereitwillig integriert und so etwa auch die rund um Frankfurt übliche „Grüne Soße“ für sich entdeckt, die schon Goethe gemundet haben soll.

Nebenbei spendet Bronsky auch noch Rat für (angehende) Schriftsteller: Essen sei ein idealer Einstieg ins Erzählen, man solle es nur probieren. Folgt ein Exkurs über allfällige kulinarische Themen in Literatur, Malerei und Kino. Auch geht es zwischendurch darum, was Kochen und Bekocht-Werden für zwischenmenschliche Beziehungen bedeuten. Die Erwägungen reichen bis hin zu diplomatischen Verhandlungen, die mit Mahlzeiten erfahrungsgemäß besser gedeihen.

Als Krönung eine „Napoleon-Torte“

Zu jedem Kapitel bietet Bronsky neben ihren Geschichten ein einschlägiges Rezept an, so dass nach der Lektüre beispielsweise folgende Speisen nach ihrer Art zubereitet werden können: Borschtsch, Schokoküsse (von einer gewissen Frau Müller z. B. mit Gummibärchen und Smarties vermengt, ein seltsam reizvolles Unding), Frikadellen, speziellen Kaffee, Quarkauflauf, Haferplätzchen und Früchtebrot. Hinzu kommen die bereits erwähnten Stullen, Johannisbeeren, Porridge und Grüne Soße. Krönung des Ganzen ist aber wohl die in Russland offenbar überaus beliebte „Napoleon-Torte“. Aber lesen und schmecken Sie selbst!

Alina Bronsky: „Essen“. Hanser Berlin, 112 Seiten, 20 Euro.

P. S.: Kleiner Hinweis ans Lektorat für etwaige weitere Auflagen, die dem Buch zu wünschen sind: Auf Seite 81, Zeile 9, muss es Märchen und nicht Mädchen heißen. Gern geschehen.

Wir Angsthasen und Zimperliesen: Die neue Empfindlichkeit

geschrieben von Birgit Kölgen | 15. Oktober 2025

Sicher liegt es an dieser ordinären Currywurst in scharfer Soße, die ich gestern hemmungslos aus einer Pappschale gepickt und, jawohl, genossen habe. Ethisch nicht zu vertretende Schlachtprodukte, weiß der inzwischen omnipräsente Veganer, blockieren das Gutsein und fördern fiese Überlegungen.

Freunde, das mag sein. Jemand wie ich, der Fleisch, Fisch und

tierische Segnungen wie Milch, Eier, Honig ohne Zögern zu sich nimmt, der frisst auch eure Bedenken. Mit Mayo. Es tut mir leid. Aber wann sind wir eigentlich alle so extrem empfindlich geworden? Je besser es uns geht, desto weniger können wir vertragen. Das gilt nicht nur fürs Essen, sondern auch für stickige Luft, Lärm und alles, was gegen unsere zimperlichen Gewohnheiten geht.

Illustration zu Andersens Märchen „Die Prinzessin auf der Erbse“. (© Fotolia)

„Stell dich nicht so an!“ Dieser barsche Satz gehörte in der Aufbauzeit des 20. Jahrhunderts zur Kindererziehung. Das war kein Spaß, kann ich jüngeren Lesern versichern. Wir mussten den Teller mit dem muffigen Kochfisch leeressen, bei Tisch die Klappe halten, im Stockdunklen einschlafen („Die Tür bleibt zu!“), sonntags ohne Widerspruch wandern und gruseligen alten Tanten ein Küsschen geben.

Verfeinerte Lebensart

All das wollten wir unseren eigenen Kindern nicht antun. Meine Tochter durfte sich Pommes bestellen, mit Erwachsenen plappern, nachts ihre Gänselampe anlassen und stets mit unserer Aufmerksamkeit rechnen. Auch wurde sie nie eiskalt abgeduscht, obwohl das sicher gesund ist. Keiner von uns wollte die Härte der von traumatisierenden Erlebnissen geprägten Kriegsgeneration an die Gesellschaft der Zukunft

weitergeben.

Wir waren sensibel, wir wollten es sein. Für eine bessere Gesellschaft. Leider haben wir Gewalt und üble Absichten nicht aus der Welt schaffen können. Verrückte Diktatoren und hasserfüllte Fanatiker tummeln sich auch in der Gegenwart. Und was tun wir? Wir feilen wir an der eigenen Lebensart und haben sie so stark verfeinert, dass wir uns gegenseitig damit erheblich auf die Nerven gehen. Wir sind die Memmen des Alltags. Jeder Hauch von Zigarettenrauch widert uns an. Raus mit euch, ihr Qualmer!

Essen als Herausforderung

Ein gemeinsames Essen wird zu einer Herausforderung. Man muss so viel bedenken. „Kannst du eigentlich Brokkoli vertragen“, fragt mich meine Freundin Uschi, eine kreative Köchin. Nein, Süße, kann ich nicht. Auch andere gesunde Sachen wie Zwiebeln, Nüsse, Kohl und Linsen, sogar Salat sind schlecht für meine Art der Darmbeschaffenheit, um es mal vorsichtig auszudrücken. Ich hätte gern Maispoularde mit Kartoffelpüree. Und Suppe ohne Schnittlauch. Und bloß kein Körnerbrot. Lieber Baguette. Und zum Nachtisch keine Beeren. Aber gerne eine Schokoladen-Mousse.

Gut, dass meine Freundin nicht zugleich eine jener Frauen eingeladen hat, die abends keine Kohlenhydrate wollen und Zucker für pures Gift halten. Den größten Küchenstress hat Uschi, selbst eine erklärte Freundin von Gulasch und Leberkäs, in ihrem vegetarisch-kalorienarm orientierten Damenkränzchen, zu dem ich zum Glück nicht auch noch gehöre. Allerdings ist eine Allergikerin dabei, die weder Eier und Milchprodukte noch Schalentiere und Zitrusfrüchte vertragen kann – von Nüssen ganz zu schweigen.

Um es klar zu sagen: Einige Unverträglichkeiten können lebensgefährlich sein. Wer davon betroffen ist, hat keine Wahl, als auf die bedrohliche Eigenart seines Immunsystems

Rücksicht zu nehmen. Aber niemand weiß genau, wie viele Menschen tatsächlich unter ernsthaften Allergien leiden. Nach Auskunft der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft zeigen etwa 27 Prozent aller deutschen Männer und 39 Prozent der Frauen in unserer (zu) gründlich geputzten Zivilisation allergische Reaktionen. Die meisten davon reagieren verschnupft auf Pollenflug, einige bekommen Bauchweh von Mehl oder Milch. Andere klagen über die Tücke der Hausstaubmilbe und lassen den Teppichboden entfernen. Nur ein glatter Boden ist ein guter Boden. Der lässt sich leicht wischen. Aber nicht mit scharfen Substanzen, davon brennen uns die Augen. Am besten nur mit Wasser.

Selbst Wasser wird zum Problem

Apropos Wasser. Selbst das harmlose Element ist ein heikles Thema für uns Empfindsame. Während in Dürre-Regionen jedes Schlammloch genutzt wird, müssen wir, was da klar aus der Leitung fließt, erst mit Magneten und Heilsteinen „lebendig“ machen, um es trinken zu können. Manche glauben, jeder Schluck Sprudel könnte ihren Bauch aufblähen und die Gesundheit ruinieren. „Mit oder ohne Kohlensäure“ ist in Lokalen inzwischen eine gängige Frage, genau wie „mit oder ohne Koffein“. Ein Luxusproblem, wie mir scheint.

So, wie wir nicht mehr einfach zu uns nehmen, was auf den Tisch kommt, kontrollieren wir stets die gewöhnlichen Bedingungen unserer Umgebung. Allem wird misstrauisch nachgefühlt. Ist es hier drin zu kalt oder zu warm? Zieht es von der Tür her? Reden die Leute zu laut? Muss ich mich umsetzen? Aber nicht an den Tisch zwischen Fenster und Spiegel! Da geht nach Feng Shui die Energie verloren.

Kein Filter für die Umweltreize

Hilfe, wir sind so empfindlich, es ist nicht auszuhalten mit uns! Tatsächlich erforscht die amerikanische Psychologin Elaine Aron (72) schon seit den 1990er-Jahren ein

anschwellendes Phänomen, das sie „high sensitivity“ nennt, Hochsensibilität (HS). Bis zu 20 Prozent der Bevölkerung, sind nach Ansicht der Bestseller-Autorin („Sind Sie hochsensibel?“) von dieser Besonderheit betroffen. Das heißt, sie nehmen die Reize ihrer Umwelt intensiver wahr als der Rest der Menschheit. Geräusche, Gerüche, Farben, zufällige Berührungen können für hochsensible Naturen schier unerträglich sein. Ihnen fehlt gewissermaßen der innere Filter, mit dem robustere Naturen ihre Wahrnehmungen dämmen.

Wenn es eng wird bei der Vernissage, flieht der hochsensible Typ nach Hause. Wenn das Ferienhotel neben der Durchgangsstraße liegt, muss er sofort abreisen. Er kann das weniger Angenehme einfach nicht ausblenden – und will es auch nicht. Wie der Antiheld aus Wilhelm Genazinos Roman „Mittelmäßiges Heimweh“. Zitat: „Ich muss überlaute Menschen rechtzeitig erkennen und ihnen schnell aus dem Weg gehen. Seit Wochen schon will ich private Lärmerwartungsstudien anstellen, damit ich im Straßenverkehr nicht mehr so oft erschreckt werden kann.“ Angst und das Bedürfnis nach Kontrolle gehören auch im wirklichen Leben zusammen.

Wie die Prinzessin auf der Erbse

„So ein Quatsch“, hätte meine Mutter dazu gesagt. Wie viele Zeitgenossen hatte sie früh gelernt, die eigenen Befindlichkeiten zu ignorieren, um Nazi-Terror, Kriegsnächte, mörderische Fluchten und Hunger zu überleben. Bis zuletzt mangelte es ihr an Zartheit. Wir behüteten Nachgeborenen hingegen scheinen geradezu stolz auf unsere Empfindlichkeit zu sein. Ja, vielleicht wollen wir sogar gern die Hochsensiblen sein. Und fein wie die „Prinzessin auf der Erbse“ aus Hans-Christian Andersens kleinem Märchen. Sie erinnern sich?

Es war einmal ein Prinz, der wollte partout eine Prinzessin heiraten. Doch er traf auf seinen Reisen nur Betrügerinnen. Da ersann die alte Königin zu Hause einen unfehlbaren Test. Sie ließ die nächste Kandidatin, die ganz durchnässt am Stadttor

erschienen war, in der Schlafkammer übernachten. Ganz unten auf die Bettstelle hatte sie eine Erbse gelegt und darauf zwanzig Matratzen sowie zwanzig Eiderdaunendecken gestapelt. Als die Unbekannte am nächsten Morgen klagte, dass sie überhaupt nicht schlafen konnte, weil sie auf etwas Hartem gelegen habe, da wussten alle, dass dies die richtige Braut war. Denn: „So empfindlich konnte niemand sein außer einer echten Prinzessin.“

Und? Wie zickig ist das denn? Wir sind keine Märchenprinzessinnen und sollten unsere Empfindlichkeiten auf ein angemessenes Maß reduzieren. Wie wäre es mit einer Currywurst draußen an der Ecke, wo es zieht und der Verkehr vorüberrauscht? Nur so als Übung. Na bitte: Geht doch!

Eier gut, Milch böse oder: Was gestern galt, kann morgen schon verworfen werden

geschrieben von Bernd Berke | 15. Oktober 2025

Wer gehört noch zur Generation, die damals permanent und penetrant mit Lebertran abgefüllt worden ist? Das eklige Zeug sollte angeblich urgesund, ja nahezu lebenswichtig sein. Irgendwann war es dann nicht mehr die herrschende Lehrmeinung.

Heute wissen wir auch noch nicht richtig Bescheid. Neulich brachte die überregionale Sonntagszeitung meines (nicht ganz uneingeschränkten) Vertrauens in einer Ausgabe zwei vermeintlich eherne Ernährungs-Gewissheiten zur Sprache, die nun nicht mehr gelten sollen.

Lebensmittel im Bedeutungswandel: vorne die Guten, hinten der Bösewicht? (Foto: BB)

Punkt eins: Eier, die bislang im Verdacht standen, uns mit „schlechtem“ Cholesterin in Gefahr zu bringen, wurden erster Klasse von dieser Anklage „freigesprochen“. Überhaupt werde die Bedeutung des Cholesterins weit überschätzt, hieß es weiter. Das alles stand in einer nachösterlichen Nummer, kam also eigentlich etwas zu spät.

Punkt zwei: Milch hingegen, die über viele Jahrzehnte, wenn nicht Jahrhunderte für ein unentbehrliches Grundnahrungsmittel (noch immer ist Schulmilch die Regel) gehalten wurde, soll neuerdings schädlich sein. Stichwort Laktose. Und überhaupt. Hier nahm das Blatt freilich Partei für die Milch.

Es bleibt der Eindruck, den man schon oftmals haben konnte: Zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse haben keinen Bestand. Die Forschung sagt heute „Hü“, morgen „Hott“; gerade, wenn es um Gesundheit und Ernährung geht. Die nächste Kehrtwende kommt bestimmt. Wenn ich allfällige Wortfolgen wie „Eine neue Studie hat ergeben, dass…“ oder „Experten raten zu…“ lese, werde ich sogleich misstrauisch.

Auch Naturwissenschaften unterliegen offenbar Trends und Moden

und sind nicht so objektiv, wie ihre Protagonisten gern vorgeben. Mit einer steilen These, die gegen alle bisherige Überzeugung sich wendet, kann man wohl schneller Bekanntheit innerhalb und außerhalb der Fachwelt erlangen, als mit drögen Bestätigungen. Und wenn nun auch noch wirtschaftliche Interessen hinein spielten? Gar nicht auszudenken.

Sobald dann in der Grundlagenforschung eine kritische Masse erreicht ist, bequemen sich auch die Mediziner zum Umdenken. Was gestern gesund war, wird heute verworfen – und umgekehrt. Manchmal werden dabei Schwenks um 180 Grad vollzogen.

Einmal zum Skeptiker geworden, möchte man sich am liebsten überhaupt nicht mehr in die Hände von Ärzten begeben. Wenn’s denn anginge. Und Kliniken möchte man gänzlich meiden, am besten lebenslänglich. Mag auch die Ursprungskrankheit kuriert werden, so geht man vielleicht an den Krankenhaus-Keimen ein. Oder an Milch.

Familienfreuden auf Reisen: Der Engel im Clownskostüm

geschrieben von Nadine Albach | 15. Oktober 2025

Die Versuchung ist groß –

der Wille auch. (Bild: Albach)

Sommer, Sonne, Strand – diesmal kein Klischee, sondern Realität: Wir sind auf Menorca! Und Fi gewöhnt sich langsam an die hiesige Lebensart.

Wir waren bewaffnet. Für den Flieger meine ich. Gefühlte 20 Pixi-Bücher, Handpuppen, Fruchtriegel, Windeln, Feuchttücher. Für jede Eventualiät gerüstet. Und was geschah? Fi ließ fröhlich die Beine in ihrem Sitz baumeln, kaute ihr Sandwich, lugte durch die Sitze zu dem Jungen vor ihr und schlief sogar irgendwann ein. Kind, wer hat Dich erfunden?

Vielleicht hat Fi geahnt, dass ein kleines Paradies auf sie warten würde. Der Eingang dazu entpuppte sich als Strandbar mit selbst hergestelltem Eis. Auch mit der Sorte SchokoLADE im Sortiment. Kleine Hände können eine Eiswaffel sehr fest umklammern. Und jeder der Strandspaziergänger, denen wir anschließend begegneten, musste grinsen angesichts dieses schokobärtigen Kindes, das aussah, als sei es kopfüber in flüssige Schokolade gefallen. Mal anders ausgedrückt: Der elterliche Wille, das Kind gesund und vielseitig zu ernähren und nicht mit Konsum zu überschütten, wird arg angekratzt, wenn einem nonstop andere Nachwüchse über den Weg laufen, die Eis schlecken, Pommes essen oder sonstwie von der Fast food Industrie als Werbeträger angeheuert wurden.

Auch der Gang in den Pool wird zur Abwehrschlacht: Wir haben einen Schwimmring und einen Eimer dabei. Fi sieht: Schwimmende Fische, Krokodile, Boote. Und lernt das Wort „kaufen“! „Auch Boot kaufen, auch Fisch kaufen“, lautet der Sirenengesang, dem man sich kaum entziehen kann. Hart bleiben kommt einem plötzlich grausam und so spielverderberisch puritanisch vor.

Fi jedenfalls passt sich schnell an die Umgebung an. Die spanischen Damen begrüßt sie schon mit „Hola“! Und erntete dass aufgeregte Gekreische und wilde Geküsse der Kellnerinnen

anfangs noch einen entsetzten Gesichtsausdruck und einen Fluchtimpuls in den elterlichen Arm, streckt Fi jetzt bereits ihre Wange hin und verteilt selbst schmatzende Luftküsse.

Das größte aber ist eine Einrichtung, die wir wahrscheinlich sträflich missachtet hätten, wären unsere Nachbarn mit Tochter im gleichen Alter nicht so freundlich gewesen, uns darauf aufmerksam zu machen: die Mini-Disco! Menschen ohne Kinder dürften sich eher mit Grausen abwenden, wenn das kleine Animatoren-Team mit seinem Lautsprecher anrückt, die grellen Töne erklingen und die Kinder loshüpfen.Für Fi ist es der Himmel. Und der Engel darin ist in Form einer ansehnlichen Dame auf die Erde gekommen, die sich allabendlich in ein neues Clownskostüm wirft, die Lippen rot schminkt und einen Glitzerhut aufsetzt. Fiona kann den Blick nicht von ihr lassen, während ihre kleinen Beinchen auf und ab hüpfen. Und die Eltern? Die klatschen verzückt mit, das Eis für später in der Hand, das Gummiboot im Supermarkt nebenan in Gedanken schon gekauft.

Glück hat eben viele Gesichter.

Mehr über Nadine Albach unter www.medienwiese.tv

„Terra X“ zur Ernährung der Deutschen: Zahlensalat bis weit über die

Sättigungsgrenze

geschrieben von Bernd Berke | 15. Oktober 2025

Was für eine flackernde Welt: Da springen einen überall Zahlenkolonnen an, da gleicht fast jede menschliche Geste der Wischbewegung auf dem i-Pad-Bildschirm oder dem Fingerspreizen auf dem Handy neuerer Bauart. „Terra X“ (ZDF) bombardiert die Zuschauer bis zum Abwinken mit statistischem Material. Und das Fernsehen tut mal wieder so, als wäre es ein Computer.

Da die dreiteilige Terra X-Reihe „Deutschland – Wie wir leben“ jetzt mit unserer Ernährung endete, darf man durchaus auch von akuter Übersättigung sprechen. Mehr Zahlensalat kann man wirklich nicht in 45 Minuten Sendezeit packen, als es hier geschehen ist. Und zahlenhöriger kann man Statistiken nicht herbeten.

Auswahl zwischen 1500 Wurstsorten

Zunächst begleitete man die deutsche Durchschnittsfamilie (ein gewisser „Thomas Müller“ mit Frau Sabine und Sohn Jan) durch den recht traditionellen Einkaufs- und Ernährungsalltag, in dem die beruflich nur halbtags tätige Frau noch das Sagen hatte, während der Mann fürs Haupteinkommen sorgte und sich nebenher um Technik und Auto kümmerte. Das hatten wir doch schon mal?

Kaum ein Bild ohne eingeblendete Zahlen oder statistische Kurven… (©

ZDF/Holm Holmsohn)

Ansonsten wurde quasi jedes Gramm Fleisch, Kartoffeln oder Tomate atemlos aufgerechnet. Wir haben 1500 Wurstsorten, 9 Prozent von uns sind Vegetarier, ein bäuerlicher Betrieb ernährt 140 Menschen. Und und und. Die Ziffern prasselten im Halbsekundentakt, doch rein gar nichts wurde vertieft.

Bilanz mit der Brechstange

Statt gelegentlich mal bei einem Themenstrang zu bleiben, wurden unentwegt neue Fässer aufgemacht. Schließlich ging's längst nicht mehr nur um Ernährung, sondern auch um Energie- und Wasserverbrauch, Ökologie und Glücksempfinden der Deutschen. Mit der Brechstange wurde Bilanz gezogen, dass es nur so knirschte. Die nahezu euphorisch berauschten Schlussminuten glichen dann beinahe einem Weichzeichner-Werbefilmchen der großen Parteien zur Wahl. Wir Deutschen sind demnach schon ziemlich große Klasse, wenn nicht gar Weltklasse.

Gern hätte man zuvor bei der einen oder anderen Information innegehalten. Denn es gab ja stellenweise durchaus Interessantes zu berichten. Auch sah man – neben den hilflosen Resultaten unsinnigen Bebilderungs-Wahns – etliche atemberaubende Aufnahmen (vor allem die Luftbilder, die freilich vielfach aus Freddie Röckenhaus' ZDF-Film „Deutschland von oben" stammten) oder sinnfällige Verdichtungen.

Bloß nicht unter die Oberfläche dringen!

Eindrucksvoll war's beispielsweise, alle Tiere auf einer Weide versammelt zu sehen, die der Durschnittsdeutsche im Laufe seines Lebens verzehrt: 945 Hühner, 46 Schweine, 4 Kühe, 12 Gänse… Auch der Einfall, dass fast die gesamte Einrichtung in Thomas Müllers Wohnung zu Öl zerfloss (weil es bei der Herstellung aller Plastik-Produkte literweise verwendet

wurde), konnte sich buchstäblich sehen lassen.

Doch kaum drohte es mal wirklich interessant zu werden, da hechelte man schon wieder weiter. Die Devise schien zu lauten: Bloß nicht unter die Oberfläche dringen, bloß keine heißeren Eisen anpacken! Auf diese Weise ließ man so manchen Themenansatz sträflich links liegen.

Der Beitrag ist zuerst bei www.seniorbook.de erschienen