

# Zwischen Drama und gesundheitlichem Optimum

Das dritte Kapitel der Frigo-Rätsel-Serie lässt den dipl. Psychologen und Ernährungsberater Max Schlorff über den Besitzer dieses Kühlschranks spekulieren

MAX SCHLORFF TEXT  
HEIKO HOFFMANN FOTO

**E**in halbleerer Kühlschrank! Oder doch eher ein halbvoller? Nun, wie immer bestimmt das Auge (und das Herz) des Betrachters. Aber welchem Weg folgen wir hier? Denn, wir ahnen es schon, daraus entwickeln sich zwei ganz unterschiedliche Geschichten.

Einmal wäre Drama angesagt, Verlust von Kühl- und Liebesgut mit Herzschmerz, Wut und Traurigkeit; ein Gefühlsgewusel aus Vorfreude auf die neue Freiheit, Abschiedstrauer von einem Menschen und lieb gewordenen Gewohnheiten, dazu noch die Angst vor dem Alleinsein. Und wie sich das erst auf das Essen niederschlägt! Der Appetit ist vergangen oder unkontrolliertem Essen gewichen. Plötzlich soll man wieder nur für sich alleine kochen und dann auch noch einsam essen, nichts als die eigenen Gedanken und Kaugeräusche. Vermutlich hat jemand den Fernseher genau in dieser Situation erfunden, als er sich selber nicht mehr ausgehalten hat. Darum schnell weg von dieser Vorstellung.

Unsere Person hat ab sofort einen halbvollen Kühlschrank. Oder mindestens kann ihr die Trennung nichts anhaben. Was wir hier finden ist gesundheitlich betrachtet nahe am Optimum. Viel frisches Gemüse, etwas Käse und Eier, Zutaten für die asiatische Küche, Tofu und Sojamilch, die prominent über den Eingang wacht. Der Weisswein dient selbstverständlich nur Genusszwecken. Alles klein schnipseln, heiss und schnell anbraten, dämpfen, grosszügig würzen und schon läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Hält Leib und Seele zusammen, wie man zu sagen pflegte; Sendepause für die kreisenden Gedanken, Gefühlsbalsam.

So geht das Licht im Dunkeln langsam wieder an und zeigt uns eine vegetarisch essende Person. Soviel Tofu steckt kein Fleischesser weg. Hier wohnt jemand mit Flair für alles Asiatische, nicht nur beim Essen, sondern auch in der Lebensführung. Nicht dogmatisch, nein keinesfalls – Tofu sowohl aus dem Bioladen als auch von Coop sind beste Indizien für Flexibilität. Mit routinierter Gelassenheit und Achtsamkeit meistert unsere Person, selbstverständlich eine Frau, die fleischlose Leere souverän und erfreut sich am abgeworfenen Ballast.



MASIMO MILANO ILLUSTRATION

KOLUMNE

## Investitionen in Rohstoffe?

*Ich möchte einen Teil meines Geldes in Rohstoffe anlegen. Kann man auch nachhaltig in landwirtschaftliche Rohstoffe investieren?* E. Müller, Zürich

Viele landwirtschaftliche Produkte wie Soja, Palmöl oder Baumwolle werden international gehandelt. In den vergangenen zehn Jahren stiegen und sanken die Preise wie bei einer Achterbahn. Immer wieder haben Verknappungen auch zu sozialen Unruhen geführt. Solche Trends sind nicht nur eine Herausforderung für Anleger, Wirtschaft und Gesellschaft. Sie erhöhen auch den Druck auf die Umwelt – besonders im Amazonas oder in den Regenwäldern Südostasiens, wo die Produktion immer weiter in die Wälder vordringt und der Einsatz von Chemie in der Landwirtschaft ständig erhöht wird.

Die Produzenten benötigen insbesondere für eine nachhaltige Versorgung mit Agrarrohstoffen Kapital. In der Praxis fliesst jedoch viel Geld in kurzfristige Spekulation. Seit im Jahr 2000 spezielle Anlageprodukte, die Rohstoff-Indexfonds, aufkamen, hat sich deren Volumen mindestens verzweifacht. Namhafte Experten vermuten darin einen der Gründe für die stark gestiegenen Preise für wichtige Nahrungsmittel wie beispielsweise Weizen oder Mais.

Sehr vereinfacht: Wer langfristig verantwortlich anlegen möchte, sollte in Unternehmen investieren, die in der produzierenden Agrarwirtschaft tätig sind und dabei auf Umwelt- und Sozialkriterien achten. Spekulative Anlageprodukte in Agrarrohstoffe wie zum Beispiel Indexfonds oder Derivate erscheinen aus Nachhaltigkeitsicht kritisch.

*Katharina Serafimova*  
WWF Schweiz

RATGEBER

## Winterquartier für Igel

Beim herbstlichen Baumschnitt sammeln sich Äste, Reisig und Laub an, die sich ausgezeichnet als Baustoffe für den Unterschlupf von Nützlingen im Garten eignen. Oft fehlen nämlich in stark bebauten Gebieten solche natürlichen Mikrobiotope.

Mit Asthaufen lässt sich beispielsweise ein Winterquartier für Igel zaubern. Das geht ganz einfach: Schichten Sie unterschiedlich grobe und feine Zweige und Holzresten zu einem Haufen auf. Es sollten dichtere Bereiche und solche mit mehr Zwischenräumen entstehen. Mit etwas Glück zieht der Igel ein und der Haufen dient seinem Nachwuchs als Kinderstube. Auch Reptilien und Insekten sind dankbar für Reisig und Äste, in denen sie Nahrung und im Frühling einen Nistplatz finden.

*Anfänger: Das ist der Kühlschrank von Alena  
Cherny. Die 45-jährige Pianistin stammt  
ursprünglich aus der Ukraine, lebt aber mittlerweile  
in Wien. Einem breiten Publikum bekannt  
geworden ist Cherny durch den Film «appassinata»,  
der mit dem Publikumspreis des Zürcher Filmfestivals  
ausgezeichnet wurde. Darin erzählt der  
Filmemacher Christian Labhart die Biografie der  
Konzertpianistin – ein Leben zwischen Tschernoby  
und internationalen Konzerthöfen.  
www.alenacherny.ch  
www.appassinata-film.ch*