

Über-Lebensmittel für Menschen auf der Straße.  
1,90 Euro, davon 95 Cent an den/die Verkäufer/in

# fiftyfifty

Food  
Special

*Interview*  
mit  
**Starköchin**  
**Sarah**  
**Wiener**

mit  
exklusiven  
*Rezepten*  
renommierter  
**Promiköche**

wie  
**Tim Mälzer,**  
**Christian Rach & Co.**



Lena Schwingenheuer (23)



Katharina Hogenkamp (23)



Lisa Eckel (23)



Vanessa Kockegei (21)



Kim Lakshman (22)



Laura Schröder (22)

## Feinschmecker und Fastfood-Verehrer,

die Augen sind verbunden. Sie hören Schritte, fühlen den Luftzug, riechen Versuchung. Schmecken Sie das Fett der Fritteusen auf der Zunge, die rechts und links um die Wette brutzeln? Verehrte Fahrgäste, Sie befinden sich am Hauptbahnhof. Sie haben Anschluss an das kulinarische Weltbankett über McDonalds, Pizzahut oder Dunkin' Donuts. Essen international am Hauptbahnhof.

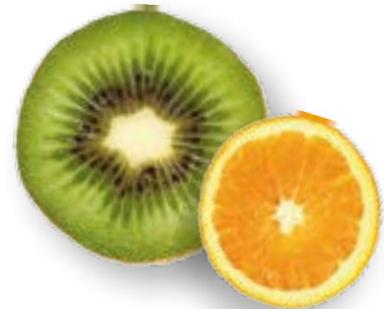
Was darf es sein? XXL Schnitzel, Jumbo Pizza, Maxi Menü oder Nudelbox? Coffee to go? Tall, grande oder venti – zu Deutsch: groß, sehr groß oder doch riesig?

Längst sind wir der Weltmacht Konsum unterworfen. Immer mehr, immer schneller, immer häufiger produzieren wir, konsumieren wir. Der schöne Schein des globalen Paradieses trägt. In der Lebensmittelindustrie ist das nicht anders: Immer mehr Unternehmen setzen auf den verlässlichsten Faktor, der uns zum loyalen Kunden macht – die Sucht, genauer gesagt: Zuckersucht.

Unser Gehirn ist der innere Schweinehund: In der Regel läuft einem bei Currywurst-Pommes eher das Wasser im Mund zusammen als beim Kauf einer Stange Porree. Verwunderlich ist das nicht: Gesundes Kochen im Alltag erscheint häufig als große Herausforderung.

Wir – sechs Studentinnen der Akademie Mode & Design in Düsseldorf – kapern diesen August die Redaktion der *fiftyfifty*. Exklusiv für Sie haben wir Deutschlands Starköchen die leckersten alltagstauglichen Gerichte aus den Rippen geleiert. Außerdem hatten wir die Gelegenheit ein Gespräch mit einer der berühmtesten Köchinnen Deutschlands – Sarah Wiener – zu ergattern. Das Ergebnis lesen Sie selbst!

## Guten Appetit!



Eilaktion - urgent action - Eilaktion - urgent action

### Ihr Brief kann Menschenleben retten

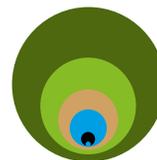
Wie Sie mit einem Brief einem bedrohten Menschen helfen können, erfahren Sie bei uns:

AMNESTY INTERNATIONAL  
Bezirksbüro Düsseldorf  
Neusser Straße 86  
40219 Düsseldorf

[www.amnesty-duesseldorf.de](http://www.amnesty-duesseldorf.de)

URGENT ACTIONS - EILAKTIONEN

AMNESTY  
INTERNATIONAL



*Pfau*  
DÜSSELDORF

Vegan Shop in Düsseldorf – Seit 2012

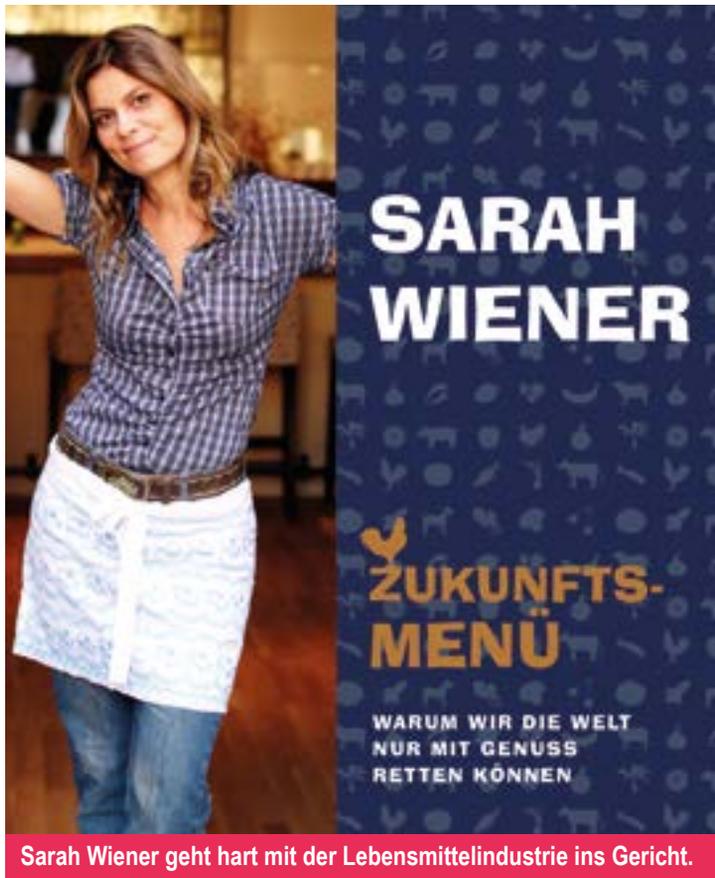
Mo - Fr 9.30 - 19 Uhr • Sa 9.30 - 16.30 Uhr

Elisabethstr. 54 a/Ecke Kirchfeldstr. • 40217 Düsseldorf

t +49.160.43 88 136 • [info@pfau-duesseldorf.de](mailto:info@pfau-duesseldorf.de)

<http://www.facebook.com/Pfau.Duesseldorf>

rein pflanzlich • laktosefrei • umweltfreundlich • zeitgemäß



Sarah Wiener geht hart mit der Lebensmittelindustrie ins Gericht.

# 12

„Unser Körper ist kein Endlager“  
 „Zukunftsmenü“ heißt das neue Buch der engagierten Starköchin. Sarah Wiener über das Qualitätsmerkmal Haltbarkeit, radikale Ernährung und skrupellose Menschen.

mit  
 exklusiver  
 Buch-  
 verlosung  
 auf S.12

- 04 Schatzkiste Müll**  
 Komplette ohne Geld leben? Unmöglich? Für den 29-jährigen Raphael Fellmer kein Problem
  - 06 Foodsharing**  
 Überflüssige Lebensmittel einfach wegwerfen? Der neue Internettrend „Foodsharing“ von Gründer Valentin Thurn schafft Abhilfe
  - 07 „Ich bin ein echter Eintopf-Freak“**  
 Wer geht zur Tafel? Eine interessante Begegnung mit dem Ehepaar Kloy aus Wuppertal
  - 11 Weisheiten**  
 Bekannte Persönlichkeiten zum Thema Essen
  - 16 Tischlein deck dich**  
 Fotostrecke – klassische Märchen neu interpretiert
  - 22 Frühstück rund um den Globus**  
 Von England bis Indonesien – wie frühstückt eigentlich die Welt?
  - 24 Straßenumfrage**  
 Fast-Food oder doch lieber Gesundes? Ein „To-Go“-Rundgang durch Düsseldorf zeigt, was am liebsten gegessen wird
  - 26 Starkoch-Rezepte**  
 Gesunde und günstige Kochideen von renommierten Starköchen: Tim Mälzer, Christian Rach, Johann Lafer und Co.
  - 33 Du bist, was du... kaufst!**  
 Wie wir unsere Identität konsumieren
  - 34 Selbsttest**  
 Werfe ich zu viel Essen weg?
  - 36 Kaffeeklatsch**  
 Kultur- und Literaturtipps
- Außerdem**  
 05 Zahl 10 Kontrovers  
 24 Splitter 35 Impressum

**Das Team für Lebensqualität**

Pflege- und Beratungs-  
**Team**  
 Ralf Hansen



Bundesweit erster qualitätsgeprüfter und zertifizierter ambulanter Pflegedienst nach:




- Krankenpflege
- Nachtpflege
- Kostenl. Beratungen

**Telefon.: 0211 - 600 5200**  
 Gumbertstr. 91 - 40229 Düsseldorf

**Mütter mit kleinen Kindern brauchen Zeit ...**

für Einkauf, Arztbesuch, Behördengang und vieles mehr. Auch Frau S. könnte Ihre Unterstützung gut gebrauchen.

**Haben Sie Zeit** für die ehrenamtliche Betreuung von Kindern?

Zum Beispiel einmal wöchentlich für 2 – 3 Stunden.  
 Wir beraten und begleiten Sie.

Ehrenamt beim SKFM, Tel.: 46 96-186  
 40476 Düsseldorf, Ulmenstraße 67




SKFM  
 SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN UND MÄNNER e.V.

# Schatzkiste Müll

## Ein Leben in unserer Konsumgesellschaft

**Alltag ohne Geld. Wie ist das möglich? Wie kann man überleben, ohne auch nur einen Cent in der Tasche zu haben? Wie kauft man sich etwas zu essen, wie Kleidung, wie geht man ins Kino? Ein Leben ohne Geld ist für die meisten Menschen gar nicht vorstellbar. Raphael Fellmer lebt es. Er kauft nichts und bezahlt nichts. Der 29-Jährige befindet sich im Geldstreik.**



Raphael Fellmer (29) lebt ohne Geld.

Es begann im Januar 2010, als er Einladungen zu zwei Hochzeiten von Freunden nach Mexiko bekam. Da hatte er die Idee: Der damalige Student der Europawissenschaften wollte ohne Geld um die halbe Welt reisen. Aus einem Hirngespinnst wurde Wirklichkeit: Fremde nahmen ihn und seine zwei Freunde auf deren Segelyacht über den Atlantik mit. Als Gegenleistung halfen sie an Bord. Angekommen in Lateinamerika trampelten und übernachteten die Freunde in leeren Lastwagen oder auf der Straße. Nach elf Monaten hatten sie dann schließlich ihr Ziel erreicht: Mexiko! Und Fellmer beschloss: So möchte ich weiterleben!

Wieder zurück in Deutschland setzt er seine Idee in die Tat um. Anfangs lebten er und seine Frau Nieves – die er auf der langen Reise kennen- und lieben gelernt hat – allein vom Containern, dem Sammeln weggeworfener Lebensmittel aus den Abfalltonnen der Supermärkte. Mindestens an drei Abenden in der Woche machte er sich mit dem Fahrrad auf den Weg, um Lebensmittel zu „retten“. Viele Dinge, die er aus den großen Tonnen fischte, landeten einfach im Abfallcontainer, obwohl sie noch haltbar und genießbar waren. Diebstahl und Hausfriedens-

bruch ist das eigentlich, denn Abfall zu stehlen ist strafbar. Der Berliner ist aber noch nie angezeigt worden. Um die durchschnittlich 20 Kilogramm genießbarer Lebensmittel konnte er bei so einer nächtlichen Mission sammeln.

Neben dem Essen gibt es noch ganz andere Dinge, die man zum Leben braucht. Auch hierfür hat der junge Vater eine Antwort: Die kleine Familie wohnt in Berlin im Friedenszentrum Martin-Niemöller-Haus der evangelischen Kirche – mietfrei. Dafür helfen sie am Haus und im Garten. Kleider und Möbel bekommen sie aus zweiter Hand von Freunden, Bekannten oder von der Straße. Geld vom Staat nehmen sie nicht in Anspruch, nur Kindergeld für die 21 Monate alte Tochter. Damit finanzieren sie die Krankenversicherung. Und wenn man mal ins Kino möchte oder Tochter Almalucia in den Zoo?

Auch hierfür hat Raphael Fellmer eine einfache Lösung gefunden: Im Kino wird einfach nach freien Plätzen gefragt und anstatt in den Zoo geht es in die schöne Natur, denn die hat auch viele Tiere zu bieten.

Er macht  
sich auf den Weg,  
um Lebensmittel  
zu „retten“.

Aber was wird aus den Tonnen anderer Lebensmittel, die der Berliner nicht retten kann? Diese Frage ließ Raphael Fellmer auch keine Ruhe. Die Berge von gutem Essen zurücklassen? Das kam nicht in Frage! Die Lebensmittel, die Fellmer nicht selbst nutzt, verteilt er über die Internetseite „foodsharings.de“ (siehe Seite 6). Dort werden überschüssige Lebensmittel, die man nicht selbst verwenden kann, anderen Menschen geschenkt. Dazu ist er eine Kooperation mit verschiedenen Supermarkt-Ketten eingegangen. Mit Unterstützung von rund 400 Helfern in ganz Deutschland holt er die aussortierten Lebensmittel ab. Der Supermarkt stellt die nicht mehr verkäuf-

lichen Produkte zur Verfügung. Diese werden dann vor Ort fein säuberlich getrennt. So wird der Prozess legalisiert und der Ekelfaktor fällt weg. Ein Gewinn für beide Seiten, denn so reduziert sich der Müll und damit auch die Müllkosten für den Supermarkt.

Ein Leben ohne Geld funktioniert also. Raphael Fellmer tut dabei noch Gutes und trifft den Nerv der Zeit, denn: „Wir leben in einer Überflussesgesellschaft, in der viel mehr produziert wird als wir benötigen und auch kaufen können.“ Und sein Ausblick für die Zukunft ist klar: In zehn Jahren möchte er in einem veganen Ökodorf im Süden Europas leben – im Einklang mit der Natur.

LeS

# 11

# Millionen Tonnen

... Essen landen jährlich in Deutschland im Müll. Diese Zahl geht aus einer Analyse der Universität Stuttgart hervor. Mit 61% der Gesamtmenge tragen vor allem Privathaushalte zu dieser enormen Summe bei. Das sind 6,7 Millionen Tonnen oft noch genießbarer Speisen, die sich im Mülleimer unter der Spüle anhäufen. Die 6,7 Millionen Tonnen Essen lassen sich in Euro umrechnen: 21,6 Milliarden Euro werden jährlich weg-geworfen. Pro Nase bedeutet das: 235 Euro oder 81,6 Kilogramm Essen im Jahr. Nur 50 Euro drauf, schon könnte die Patenschaft für ein Kind in Uganda übernommen werden. Oft ist Unwissenheit der Grund für die 11 Millionen Tonnen Essen im deutschen Abfall. Denn hat das Nahrungsmittel sein Verfallsdatum erreicht, ist es nicht gleich ungenießbar. Trotzdem wird es von dem Großteil der Deutschen lieber entsorgt. Ein weiterer Grund für die riesige Menge an Abfall sind die Vermarktungsnormen. Ist die Gurke zu krumm oder die Banane zu gerade, verstoßen sie gegen eine bestimmte Norm und landen so im Müll statt im Regal des Supermarkts. Die richtige Biolösung hieße: Krumme Gurken kaufen und überreife Bananen zu Milchshakes verarbeiten. **KL**



# Foodsharing

## Essen teilen statt wegwerfen



Verbraucherministerin Ilse Aigner warnt mit dem Slogan „Teller statt Tonne“ vor zunehmender Lebensmittelverschwendung. Die Lösung: „Foodsharing“. Das Ziel: weniger Abfall. Abgelaufene Joghurts, steinhartes Brot oder schimmeliges Obst – viele unserer Lebensmittel landen unverzehrt im Abfall. Und wie oft ärgert man sich, wenn teures Essen wieder im Kühlschrank vergammelt. Die neue Internetplattform „Foodsharing“ soll das jetzt ändern.



Die Idee hinter Foodsharing ist denkbar einfach. Zu viel eingekauft, zu viel gekocht, ein paar Tage Urlaub, obwohl der Kühlschrank voll ist, kurzum: Wer Lebensmittel übrig hat, kann diese jetzt auf Foodsharing.de ganz unkompliziert zum Tauschen oder Verschenken anbieten. Nach Städten sortiert werden die verschiedenen Lebensmittel in Form von Essenskörben auf der Seite angezeigt. Bei Interesse kann die Ware entweder Zuhause oder an einem Treffpunkt, dem sogenannten Hot-Spot, abgeholt werden. Das sind gut erreichbare Plätze innerhalb der Stadt, die von den Nutzern als Übergabepunkt angegeben werden – zum Beispiel der Neumarkt in Köln oder der Düsseldorfer Rathausplatz.

### Eine geniale Idee verdient Unterstützung

Durchschnittlich wirft jeder Deutsche pro Jahr 80 Kilogramm Lebensmittel im Wert von mehr als 300 Euro in die Tonne, einige davon sogar ungeöffnet. Insgesamt fallen rund 61 Prozent aller weggeworfenen Lebensmittel in Privathaushalten an, Großverbraucher wie Restaurants oder Kliniken kommen auf 19 Prozent, der Handel auf etwa fünf Prozent. Foodsharing Gründer Valentin Thurn findet: „Das muss nicht sein!“ Sein Dokumentarfilm „Taste the waste“ sorgte bereits 2011 für Furore und brachte das Thema Lebensmittelverschwendung nicht nur in die Kinos sondern auch auf die öffentliche Agenda.

Seine Idee vom „Foodsharing“ trifft laut einer aktuellen Studie des NRW-Verbraucherministeriums auch auf Seiten des Landes auf Unterstützung. „So wird wirklich genutzt, was angebaut wird“, findet Renate Künast, Vorsitzende der Grünen-Bundestagsfraktion. Finanziert habe sich das Projekt bislang mit knapp 11.500 Euro durch sogenanntes Crowdfunding: Eine Vielzahl von Personen bekommen durch einen Aufruf im Internet die Möglichkeit, in soziokulturell interessante Projekte zu investieren. Dank bundesweitem Interesse seien jetzt auch Zuschüsse des Umweltministeriums denkbar.

### Keine Konkurrenz für die Tafeln

Ähnliche Konzepte wie Couch- oder Carsharing zeigen: Teilen liegt im Trend! Ob über das Internet oder via App, bei Foodsharing kann jeder mitmachen. Händler, Erzeuger und Privatpersonen sollen so zusammengebracht werden, um überschüssige Lebensmittel auszutauschen oder zu verschenken. Genau das ist auch der Unterschied zu den verbreiteten Tafeln. „Foodsharing ist für jeden und soll weg von der Stigmatisierung – die Reichen geben den Armen ihre Reste“, betont Valentin Thurn, der den gemeinnützigen Verein Foodsharing zusammen mit Markus Schäfer, Autor des Buches „Die Essensvernichter“, Ende 2012 gegründet hat. Außerdem sei das Angebot an Lebensmitteln, die weggeworfen werden sollen, so groß, dass die Tafeln gar nicht alles davon verwenden können.

### Gemeinnützig und sozial engagiert

Dennoch, Verbraucherministerin Aigner ist sich sicher: „Damit ist es nicht getan!“ Grund für den verschwenderischen Umgang mit unserer Nahrung sei nicht nur der Verlust der Wertschätzung, sondern auch, dass viele Verbraucher falsch und vor allem zu viel einkaufen. In Zusammenarbeit mit der Internetplattform startet Aigner nun die Kampagne „Teller statt Tonne“. Dem Verbraucher wird so ein umfangreiches Wissen zum richtigen Umgang mit Lebensmitteln vermittelt – vom Einkauf, über die Lagerung bis hin zum Verbrauch. Zur Unterstützung wurden bereits erste Kontakte mit Supermärkten in Berlin, wie etwa der Bio-Company, geknüpft.

Das soziale Interesse an Foodsharing ist groß. Allein in den ersten beiden Wochen hatten sich bereits 3000 User registriert, mittlerweile zählt die Plattform 18.000 Mitglieder – Tendenz steigend. Etwa 5.000 Kilogramm Lebensmittel konnten so dank Foodsharing schon vor dem Ende in der Tonne gerettet werden. Mehr davon. **KH**

mehr Infos gibt es unter:  
[www.foodsharing.de/mach-mit](http://www.foodsharing.de/mach-mit)

# „Ich bin ein echter Eintopf-Freak“



Rolf (53) und Marianne (61) Kloy sind täglich bei der Wuppertaler Tafel.

**Rolf und Marianne Kloy sind langzeitarbeitslos und besuchen die Wuppertaler Tafel seit vielen Jahren. Das Paar ist ein Beispiel für ungeheuren Lebensmut.**

Die Menschen reden hier nicht viel. Sie wollen einfach in Ruhe eine warme Mahlzeit zu sich nehmen, die sie sich sonst nicht leisten könnten. Viele schämen sich dafür, von der Gutmütigkeit einiger Weniger abhängig zu sein. Sie schämen sich zu sehr, um offen über ihre Geschichte zu sprechen.

Wir befinden uns in der Kantine der Wuppertaler Tafel, die dreimal täglich ihre Pforten öffnet, um Hilfsbedürftigen eine kostenlose warme Mahlzeit zu bieten. Doch gerade in Wuppertal ist die Tafel viel mehr als eine Lebensmittelausgabe: Sie bietet Familien eine Kindertafel mit Hausaufgabenbetreuung, Ausflügen in den Zoo und einem hauseigenen Spieleparadies an. Insbesondere Familien mit Migrationshintergrund nehmen das Angebot der Kindertafel aus finanziellen Gründen gerne wahr und können so zugleich lernen, die Sprachbarrieren im Alltag zu überwinden. Die Tafel ist mehr als eine Almosenstätte, sie ist ein Ort der sozialen Kontaktpflege und Alltagshilfe.

Der Kontakt fällt nicht leicht. „Kein Interesse“ oder „Ich gebe keine Auskünfte“ sind die Reaktionen vieler Besucher der Tafel. Anders reagierten Rolf und Marianne – hinter den Lederwesten und unter den AC/DC-T-Shirts, stecken keinesfalls waschechte Rocker. Rolf (53) und Marianne Kloy (61) sind ein Ehepaar, das den Problemen des Alltags trotzt, ohne den Humor zu verlieren. Wir setzen uns zu den beiden.

Heute gibt es Linseneintopf. Freitags ist Eintopftag. Zur Tafel kommen Rolf und Marianne nun schon seit acht Jahren. Sie sind beide Hartz IV-Empfänger und leben trotz ihrer Ehe in getrennten Wohnungen. Denn als gemeinsamer Haushalt hätten sie die Zuweisung einer deutlich kleineren Wohnung zu erwarten. Man kennt die Regeln, aber lernt zugleich die Lücken auszunutzen. Das kostenlose Angebot der Tafeln ist für sie eine unvermeidbare Sparmaßnahme.

Die Tafel, das sind nicht nur die Spenden, sondern auch die Menschen, die hier arbeiten. Alex, vom Bundesfreiwilligendienst, liebt seine Arbeit und bietet uns einen Blick hinter die Kulissen. Knarrend öffnet sich die Tür, dahinter verbirgt sich das Schlaraffenland der Konserven. Riesige Lagerräume, in denen sich tonnenweise Köstlichkeiten bis zur Decke stapeln.

„In ‘ne Mülltonne greif ich nicht rein.“

Vom Schoko-Lindt-Hasen bis zur Linsensuppe aus der Dose ist hier alles zu finden. Die Tafel lebt von den Spenden großzügiger Konzerne. Das Gebäude, die Einrichtung, das Essen – nichts davon hat die Tafel nur einen Penny gekostet. Und keinen Penny kostet hier die warme Mahlzeit – Rolf und Marianne sparen am Essen, um mehr für die Alltagskosten übrig zu haben.

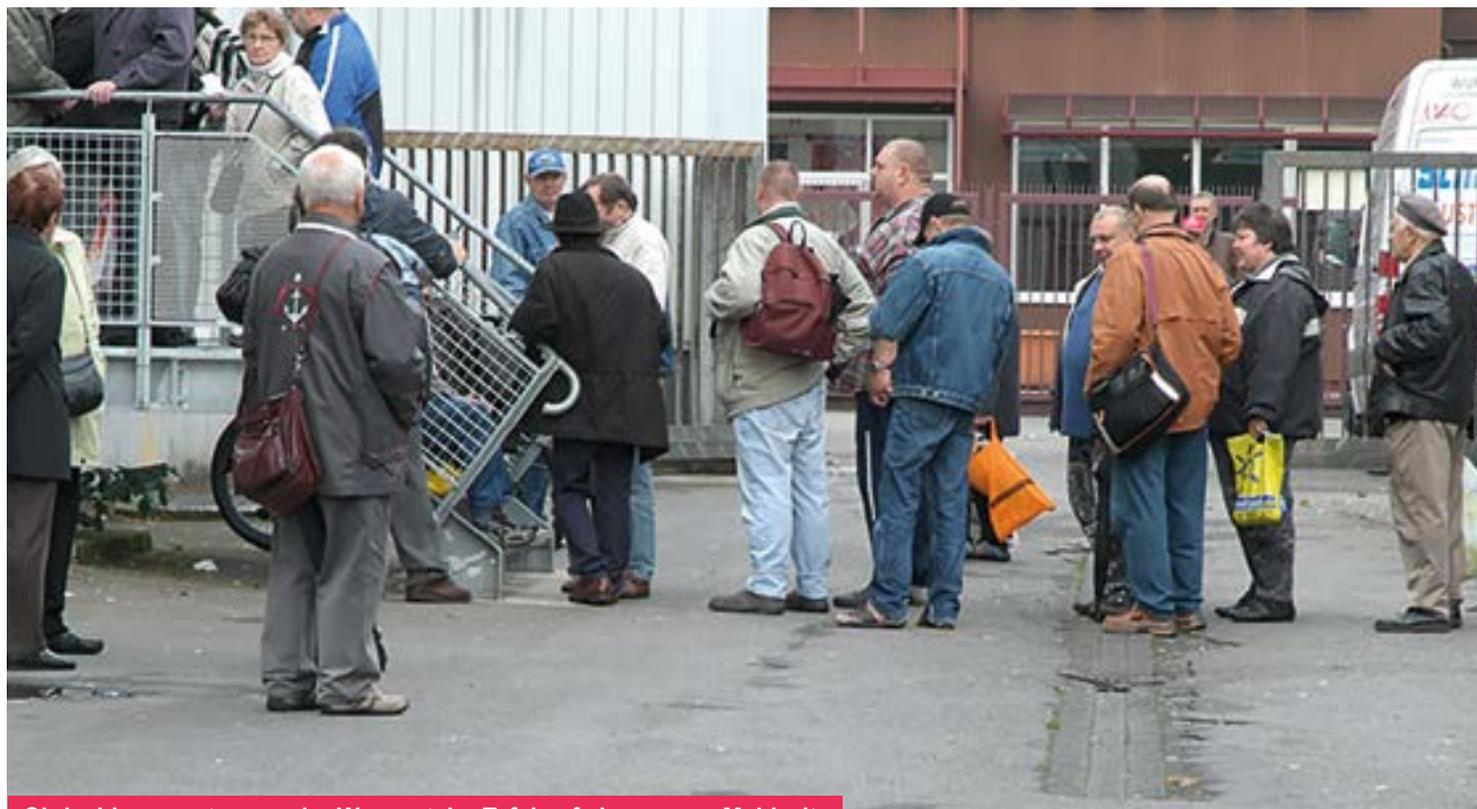
Beide sind langzeitarbeitslos seit über zehn Jahren. Seither halten sie sich mit Zeitarbeit, Ein-Euro-Jobs und Hartz IV über Wasser. „Miete, Rundfunkgebühren, klar das bezahlt alles der Staat. Aber der Strom, der eigentlich das teuerste von allem ist, der geht von dem ohnehin niedrigen Satz ab“, erklärt Rolf. Aktuell hat er eine ungewöhnlich hohe Nachzahlung auf dem Tisch, die in keinerlei Verhältnis zu seiner kleinen Wohnung steht. Die Tafel konnte den beiden weiterhelfen: Das Gespräch mit einem Anwalt der Wuppertaler Sozialberatung Tacheles e.V. ist mit fünf Euro auch für Rolf und Marianne erschwinglich.

Marianne dreht die Zigarette in den Händen, als sie von der Tafel erzählt: „Wir gehen immer noch mit gemischten Gefühlen hierhin.“ Auch schlechte

mal, aber wenigstens gibt es Facebook. Da kann ich zumindest sehen, was er gerade macht und mir seine Fotos ansehen. Er sieht aus wie ich.“ Während Rolf ursprünglich aus Velbert stammt, kam Marianne mit ihren Eltern 1959 aus der DDR in die Bundesrepublik. „Es war eine riskante Situation, weil meine Eltern aus politischen Gründen geflüchtet sind.“ Mariannes Eltern planten

### „Das Problem ist auch, dass gerade mal 15 Prozent Deutsche die Essensausgabe der Tafel in Anspruch nehmen.“

eine Karriere, um mehr aus ihrem Leben zu machen – dies sei ohne einen Eintritt in die allgegenwärtige Partei SED in der DDR nicht möglich gewesen. Rolf ist gelernter Staplerfahrer, ein Beruf, der heute fast nur noch über Leiharbeit ausgeführt wird. Rolf arbeitete bis vor einigen Jahren in einem Möbelhaus,



Obdachlose warten vor der Wuppertaler Tafel auf eine warme Mahlzeit.

Erfahrungen bleiben bei der Tafel nicht aus: Ob nun betrunkene Leute lautstark krakelen oder Deutsche und Migranten aneinandergeraten. „Das Problem ist auch, dass gerade mal 15 Prozent Deutsche die Essensausgabe der Tafel in Anspruch nehmen. Die Mentalitäten sind eben sehr unterschiedlich“, erklärt Rolf. Dabei gäbe es sicher genauso viele Deutsche, die auf das Angebot der Tafel angewiesen wären, sich aber davor scheuten.

Für viele ist der Weg zur Tafel aus persönlichen Gründen schlimmer als betteln oder im Müll wühlen – für Rolf ist dort die Grenze erreicht: „In ‘ne Mülltonne greif ich nicht rein. Da würde ich eher ‘ne Knarre nehmen und in ‘ne Bank gehen“, erklärt Rolf missmutig. Täglich besuchen sie den Mittagstisch der Wuppertaler Tafel und finden dies sei für alle Bedürftigen eine gute Lösung: „Wer dieses Angebot nicht in Anspruch nimmt, ist selbst schuld.“

Rolf und Marianne haben erst spät zueinander gefunden. Sie hat drei Kinder aus erster Ehe, er hat einen Sohn. Der Kontakt zu seinem Sohn sei seit der Scheidung von der leiblichen Mutter abgebrochen. „Es ist schon hart manch-

mal, aber wenigstens gibt es Facebook. Da kann ich zumindest sehen, was er gerade macht und mir seine Fotos ansehen. Er sieht aus wie ich.“ Während Rolf ursprünglich aus Velbert stammt, kam Marianne mit ihren Eltern 1959 aus der DDR in die Bundesrepublik. „Es war eine riskante Situation, weil meine Eltern aus politischen Gründen geflüchtet sind.“ Mariannes Eltern planten eine Karriere, um mehr aus ihrem Leben zu machen – dies sei ohne einen Eintritt in die allgegenwärtige Partei SED in der DDR nicht möglich gewesen. Rolf ist gelernter Staplerfahrer, ein Beruf, der heute fast nur noch über Leiharbeit ausgeführt wird. Rolf arbeitete bis vor einigen Jahren in einem Möbelhaus,

### „Dabei soll man nicht auf dumme Gedanken kommen.“

Als Staplerfahrer verdiente Rolf ehemals 20.000 Euro jährlich – eine Summe, von der man gut leben könne. Heute wünscht er sich zu gerne wieder einen Job, wenn auch nicht um jeden Preis: „Ich sehe es nicht ein, mit 35 Jahren Berufserfahrung für das gleiche Geld zu arbeiten, wie ein Achtzehnjähriger mit druck-

frischem Staplerführerschein, wohnhaft im Hotel Mama.“ Mit 381 Euro sei der monatliche Hartz IV-Satz gerade so ausreichend zum Überleben, aber nicht für irgendeine Art von Lebensqualität. „Und dabei soll man nicht auf dumme Gedanken kommen?“ fragt Rolf und schüttelt resigniert den Kopf.

Der Teufelskreis für Langzeitarbeitslose besteht heute vor allem darin, dass sich Hartz IV finanziell mehr lohnt als schon einfache Minijobs auf 450-Euro-Basis. Denn in diesem Falle müssten allgemeine Lebenskosten wie Miete und Rundfunkgebühren selbst getragen werden. Unter dem Strich bleiben dabei keine 381 Euro zum Leben übrig. Also lieber hart arbeiten für weniger Geld oder alle Viere auf der Couch ausstrecken? Für Marianne und Rolf wäre es schön, ohne das Geld des Staates auszukommen: „Egal, ob festangestellt oder einfacher Zeitarbeiter, die Löhne müssten die Arbeit wieder lohnend machen.“

Dabei ist Luxus den beiden gar nicht mal wichtig: Marianne braucht ihr Handy in der Hauptsache zum Musikhören, Kleidung sei zweitrangig. „Ich möchte mich nur ohne fremde Hilfe problemlos ernähren können.“

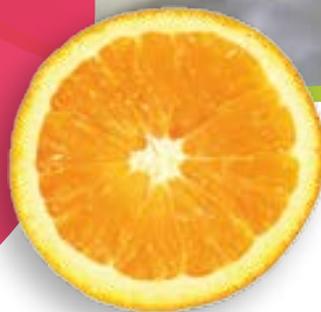
Rolf ist ein absoluter Eintopf-Freak. Nichts geht für ihn über einen frischen selbstgemachten Eintopf – bei der Tafel gibt es sie aus der Konserve. Unzufrieden sind die beiden aber keineswegs: „Es gibt immer noch welche, die selbst bei der Tafel noch was zu meckern haben.“ Dafür haben sie kein Verständnis.

Marianne und Rolf sind aber deshalb nicht unglücklich, weil sie die Hoffnung auf eine bessere Zukunft nicht verloren haben. Auch wenn sie schon Neid empfinden gegenüber den Menschen mit gesicherten Einkommen, haben sie sich ihren Humor trotz der Rückschläge bewahrt: Als wir uns verabschieden, deutet Rolf auf einen Mitarbeiter der Tafel hinter uns, einen Afroamerikaner. Klammheimlich hat er sich mit einem Bierchen aus dem Trubel verdrückt und genießt in seinem Auto eine freie Minute. Als Rolf an die Scheibe klopft, blickt der Tafelmitarbeiter erappt auf. Rolf muss lachen: „Ich habe auch noch nie einen Schwatten rot werden sehen.“

VK/LaS



„Ich möchte mich nur ohne fremde Hilfe problemlos ernähren können.“



**IAPP**  
 Aus der Praxis für die Praxis  
 Staatlich zugelassenes Fernstudium  
 Angewandte Psychologie und Beratung  
 persönliche und fachliche Betreuung  
 Abendstudium Psychologischer Berater  
 Aus- und Weiterbildungen  
 am Abend und an Wochenenden  
 zertifizierter Bildungsträger  
 www.iapp-online.de info@iapp-institut.de  
 Oststraße 110 40210 Düsseldorf  
 Tel.(0211) 4 92 03 14 Fax 4 92 03 24

Hotel-Restaurant  
**Orsoyer Hof**  
 Halendamm 2 • 47495 Rheinberg-Orsoy  
 Tel.: 02844/2111 • www.Orsoyerhof.de  
 Mo.-So. 11:30 - 24:00 Uhr - Kein Ruhetag!  
 Küche durchgehend von 11:30 - 22:30 Uhr  
**GUTSCHEIN**  
 Besuchen sie uns zu Zweit und nur einer bezahlt!  
 Bei Vorlage dieses Gutscheins vor der Bestellung erhalten Sie das zweite günstigere oder gleichwertige Essen GRATIS. Gilt nicht an Feiertagen, Muttertag, Sonder- oder Gruppenveranstaltungen. Gutscheine nicht kombinierbar. Keine Barauszahlung! Gültig bis 15.11.2013.  
 Tolle Terrasse  
 Bundeskegelbahn  
 Hochzeit Kegelplatz

**TIAMAT druck GmbH**  
 ...nehmen Sie unsere Qualität unter die Lupe...  
 ■ Luisenstraße 69  
 40215 Düsseldorf  
 Telefon 02 11 . 38 40 390  
 Telefax 02 11 . 38 40 368  
 ■ mail@tiamatdruck.de  
 www.tiamatdruck.de  
 Entwurf/Layout • DTP-Satz • Offsetdruck

# Zu viele Tafeln bundesweit?

**Ja**  **keine Almosen**

**Nein**  **Not lindern**

Die rasche Zunahme der Tafelbewegung ist ein untrügliches Zeichen für die zunehmende Armut in Deutschland. So brauchen Bedürftige in unserem Land die Hilfe in konkreten Notsituationen, aber nur bis zu einem gewissen Maß. Zu viele Arme seien in Lethargie erstarrt, wichtig sei die Motivation der Langzeitarbeitslosen zur Eigenverantwortlichkeit durch Sozialberater oder Spezialdienste, meint Thomas Rasch, Bereichsleiter für Integration und Rehabilitation



der Caritas in Mettmann. „Ich wünsche jedem Menschen sein Recht, sich selbst versorgen zu können und nicht von den milden Gaben anderer abhängig zu sein.“ Die kostenlose Lebensmittelverteilung verschleierte nur die Zustände unserer Politik.

„Die Spenden der Supermärkte sind zwiespältig: Lebensmittelkonzerne sind auf Gewinnmaximierung, nicht auf Wohltaten aus.“

**Warnt davor, dass immer mehr Menschen auf die Almosen der Tafeln angewiesen sind – Bereichsleiter der Caritas in Mettmann, Thomas Rasch**

Durch die Instrumentenreform 2012 wurden die wenigen existenten Fördermittel aus dem politischen Programm gestrichen, sodass immer mehr Menschen in die Langzeitarbeitslosigkeit geraten.

„Diejenigen mit dem höchsten Unterstützungsbedarf gucken dabei in die Röhre.“ Die Caritas sei demnach ein Befürworter des Mindestlohns zur besseren Arbeitsmarktintegration. Die große Kluft zwischen Arm und Reich und die damit verbundene Zunahme der Tafeln in Deutschland sei vor allem durch gerechte Löhne zu vermeiden.

Fakt ist: Je mehr Leute sich an der Notlinderung in der deutschen Bevölkerung beteiligen, desto bessere Ergebnisse können schließlich erzielt werden. Hierbei solle und dürfe es nicht um Konkurrenz um Spenden gehen, wichtig sei nur, dass diese dort ankämen, wo sie gebraucht werden, meint Wolfgang Nielsen, Leiter der Wuppertaler Tafel. Er kritisiert die mangelhaften Fördermittel der Politik, doch gesteht auch: „Es gibt keine Politik und auch keine Partei, die



je wieder eine bundesweite Vollbeschäftigung erreichen könnte. Es wird also auch in Zukunft immer mehr Menschen geben, die durch das gesellschaftliche Raster fallen. Gerade deshalb ist es wichtig, dass die Tafeln existieren, um die Not einigermaßen zu lindern.“

„Die Tafeln sind keineswegs mit Almosenstätten zu vergleichen.“

**Betont die unmittelbare Hilfeleistung der Tafeln zur Notlinderung in Deutschland – Leiter der Wuppertaler Tafel, Wolfgang Nielsen**

Die Tafeln böten auch keinen Ersatz für sozialstaatliche Leistungen: „Daseinsvorsorge ist Aufgabe des Staates und muss es auch bleiben.“ Man dürfe nicht vergessen, dass Politik sich nicht sofort ändert, während Armutshilfe unmittelbar nötig

sei. Nielsen erklärt sich die brisante Kritik von Seiten der Caritas darin, dass die Kirche immer weniger Zulauf erhält: „Die Kirche hat schlichtweg den Kontakt zum Menschen verloren. Die Gesellschaft hat sich weiterentwickelt, während die Kirche in den letzten Jahrzehnten hängengeblieben ist und die Tafeln als moderne Erscheinung fürchtet. Wir nehmen jeden in den Arm und geben ihm, was er zum Leben braucht.“ **VK**



**Jan de Vries**  
Systemischer Coach und Supervisor



- Persönlichkeits-Entwicklung
- Karriere-Entwicklung
- Team-Entwicklung
- Unternehmens-Entwicklung (KMU)

Fürstenplatz 5  
40215 Düsseldorf  
Telefon 0211 - 37 21 62  
jan.de-vries@t-online.de

[www.jan-de-vries.de](http://www.jan-de-vries.de)



**silberberger.lorenz**  
kanzlei für arbeitsrecht – düsseldorf

**gewerkschaftlich orientiert – fachlich kompetent – engagiert**

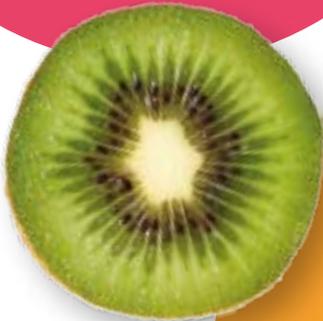
wir beraten und vertreten beschäftigte, betriebs-, personal-, gesamtbetriebs-, konzernbetriebs- und eurobetriebsräte, gewerkschaften und arbeitnehmersvertreter im aufsichtsrat

unsere kooperationspartner in münchen:  
seebacher.fleischmann.müller – kanzlei für arbeitsrecht –  
[www.sfm-arbeitsrecht.de](http://www.sfm-arbeitsrecht.de)

**grabenstraße 17 · 40213 düsseldorf · fon 0211 550 200**  
[kanzlei@sl-arbeitsrecht.de](mailto:kanzlei@sl-arbeitsrecht.de) · [www.sl-arbeitsrecht.de](http://www.sl-arbeitsrecht.de)  
 Dr. Uwe Silberberger | Dr. Frank Lorenz | Jörg Towara

*„Es gibt niemanden,  
der nicht isst und trinkt,  
aber nur wenige, die  
den Geschmack zu  
schätzen wissen.“*

**Konfuzius**



*„Seit Erfindung  
der Kochkunst  
essen die Menschen  
doppelt so viel wie die  
Natur verlangt.“*

**Benjamin Franklin**

*„Der Wohlstand  
beginnt genau dort,  
wo der Mensch anfängt,  
mit dem Bauch  
zu denken.“*

**Norman Mailer**



**HIER PASSIERT'S!**

die Highlights 

**5.8. THE SKATALITES**  
Die jamaikanische Ska-Legende

**6.8. SPANISCHER ABEND**  
jeden Dienstag im August mit Tapas  
& Flamenco. Eintritt frei

**8.8. HINTERHOFLESUNG**  
Finn-Ole Heinrich, Dorian Steinhoff,  
Laura Voß - im Hinterhof Kinderclub

**7.8. BEN CAPLAN**  
Indie-Songwriter aus Canada

**11.8. STRASSENLEBEN**  
Ein Stadtrundgang mit  
Verkäuferinnen der Fiftyfifty

**15.8. HINTERHOFLESUNG**  
Anke Fuchs, Pia Helferrich, Mark  
Fritsche - im Hinterhof der  
Filmwerkstatt

**17.8. TRIBUTE TO NZMS**  
mit Antilopen Gang, stabil elite u.a.

**18.8. SDP**  
präsentiert von coolibri

**22.8. HINTERHOFLESUNG**  
Tillman Rammstedt, Jessica Leh-  
mann, Lasse Samström  
- im Hinterhof des WP8

**29.8. SHANTEL**  
& Bucovina Club Orkestar

www.zakk.de - 0211-97 300 10  
Fichtenstr. 40 - Düsseldorf

Tickets im zakk, an allen bekannten VVK  
Stellen oder online: zakk.de/vorverkauf

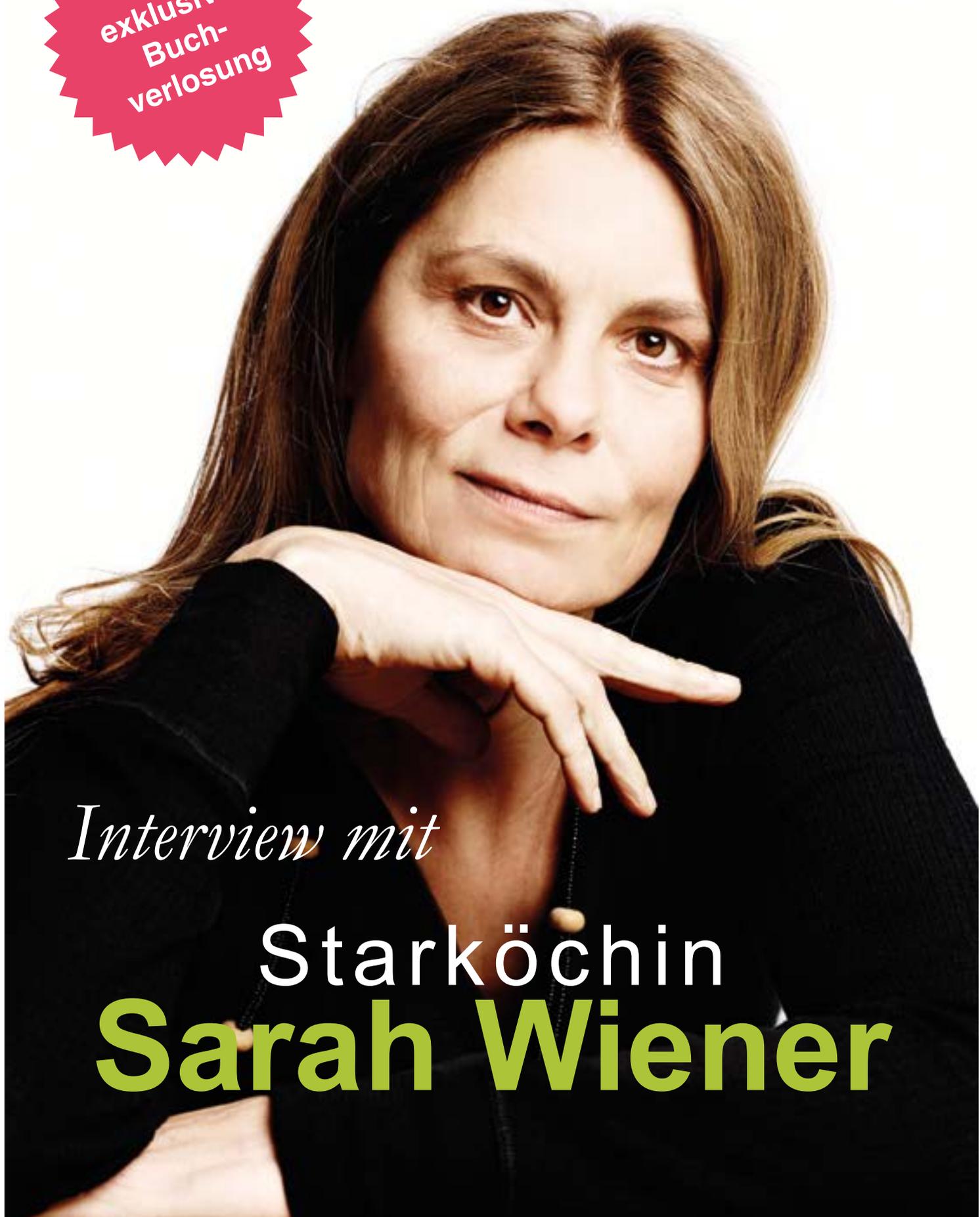
**kritisch.  
komisch.  
Klasse!**

seit 1947.

Das  
**Komödchen**  
Kabarett am Kay-und-Lore-  
Lorentz-Platz in Düsseldorf  
www.kommoedchen.de



mit  
exklusiver  
Buch-  
verlosung



*Interview mit*

Starköchin  
**Sarah Wiener**



# „Unser Körper ist kein Endlager.“

Sarah Wiener ist nicht nur eine unterhaltsame Fernsehköchin, sondern auch eine engagierte und meinungsstarke Autorin. Gerade ist ihr neues Buch erschienen. Der Titel ist Programm: „Zukunfts Menü – warum wir die Welt nur mit Genuss retten können“. Darin wettet die handfeste Österreicherin gegen gewinnfixierte Lobbyisten der Lebensmittelbeziehungsweise Agrarindustrie und gegen verstümmelte Hybridschweine.

**Die ganze Nation schaut auf Sie als Fernsehköchin. Wie ist es, berühmt zu sein?**

Ach naja, ich beschäftige mich nicht mit meiner Popularität. Ich bin auch noch lange nicht am Ende meines Weges angekommen. Ich habe einfach so viele wichtige Themen, von denen ich mir wünsche, dass die Menschen sie wahrnehmen. Berühmt sein an sich hat keinen Wert und ist ohne Bedeutung. „Massenmörder sind auch berühmt“, sagt meine Mutter immer... Und Recht hat sie!

**Sie sind selbst als Kind nicht gerade auf Rosen gebettet gewesen. Wie war Ihre Kindheit?**

Meine Kindheit war ungeordnet und unorthodox. Sie war sicherlich nicht rosig. Zudem waren wir arm, aber Kinder nehmen die Realität immer genauso wie sie ist. Einen Mangel habe ich nicht gespürt, auch wenn man das objektiv so hätte sehen können.

**Sie sind ja ziemlich radikal. Keine Margarine, kein Plastik. Wie kann man das schaffen?**

Im Grunde bestürzt es mich, wenn Menschen, die einfach gesund und schmackhaft essen wollen und mit ihrem natürlichen Essverhalten gleichzeitig funktionierende ökologische Kreisläufe befördern und schützen wollen, schon als radikal gelten. Der Mensch, als Teil der Natur sollte natürlich essen. Sein Stoffwechselsystem hat sich im Verlauf der Evolution perfekt an seine Nahrung angepasst. Stark verarbeitete Nahrungsmittel, gezuckerte und gefärbte Limonaden, Kunstessen mit angereicherten Zusatzstoffen, wie beispielsweise Margarine, die meine Oma nie als Lebensmittel anerkannt hätte, wird die Menschen nicht gesund bleiben lassen. Abgesehen davon ist die Art, wie wir Nahrung industriell in der Fabrik erzeugen, eine Ressourcen- Vernichtungsmaschine. Auf dem Acker wachsen Hybridgemüse und Obst, die auf Haltbarkeit und reproduzierbare Normgrößen gezüchtet werden. Die internationalen Saatguthersteller verlangen jedes Jahr Geld für diesen degenerativ unfruchtbaren Samen und verkaufen sie im Paket mit Pestiziden, Fungiziden und Herbiziden, die der Natur den Garaus machen. Dabei ist das Saatgut seit jeher allgemeines Menschenerbe und jede Sorte hat hunderte oder tausende unterschiedliche Ausprägungen. Die Industrie hat nur ein Qualitätsmerkmal: Die Haltbarkeit! Der Geschmack, Inhaltstoffe, individuelles Aussehen,

#### Sarah Wiener ...

... geb. 1962. Österreichische Spitzenköchin mit Sendungsbewusstsein, auch bekannt durch viele Fernseh-Shows sowie als Buchautorin. Als Jugendliche trampelte sie durch die Welt – ohne Schulabschluss oder Berufsausbildung, lebte zwischenzeitlich von der Sozialhilfe. 1999 eröffnete sie in Berlin ihr erstes Restaurant, es folgten weitere in anderen Städten. Mit dem Künstler Daniel Spoerri hat sie Ess-Kunst-Projekte durchgeführt. 2006 verklagte sie einen Supermarktbesitzer, der ihr Foto in einer Werbeschrift neben einer Dosensuppe abgebildet hatte – für Sarah Wiener ein Greuel, da sie industrielle Fertiggerichte verabscheut. Sarah Wiener hat einen erwachsenen Sohn.

die langen Erntezyklen von Lebensmitteln – all dies wird dem Standard einer globalisierten Normierung unterworfen, so als könnte man das Leben selbst normieren.

**In seinem berühmten Buch „Tiere essen“ behauptet der US-Bestseller-Autor Jonathan Foer, wir müssten aufhören, Fleisch in uns hineinzustopfen. Was denken Sie darüber?**

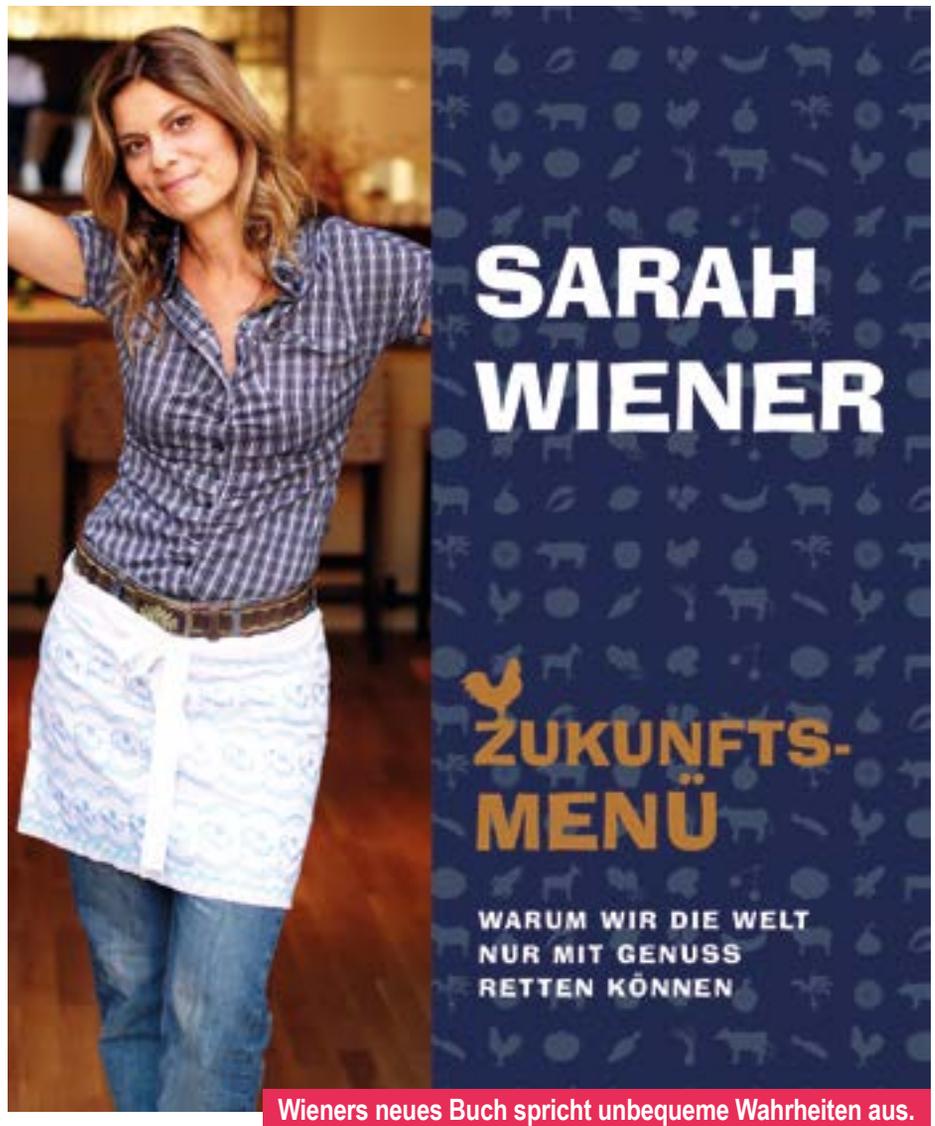
Da hat er Recht! Macht uns unser Fleischkonsum glücklicher? Gesünder? Besser? Nein! Es hat nur zur Folge, dass wir nicht mehr wissen, was wir essen, woher die Tiere kommen, wie sie gehalten und geschlachtet werden. Unsere Nutztiere (zu 99 Prozent auch hybrid) werden verstümmelt, auf Eigenschaften wie hohe Eierlegeleistung, viel Brustfleisch, viel Milch, gezüchtet und wesensfremd gefüttert, meist mit Mais und Soja, welches auf mehrere Hektar großen Monokulturen wächst und wiederum Böden zerstört und Kleinbauern von ihren angestammten Ackerflächen verdrängt. Oft werden auch Industrieabfälle verfüttert. Tiere werden ausgebeutet und gequält. Böden erodieren, Wasser wird vergiftet. Menschen verhungern und stürzen sich in Abhängigkeit von genau diesem System, weil sie keine andere Wahl haben.

**Sie wollen nicht bloß einfach eine Köchin sein, die das Einfache zum Maßstab erhebt. Sie wollen, wie es scheint, die Welt retten. Sind Sie eine Missionarin? Inwiefern kann ein bewussterer Umgang mit Nahrung zu einer besseren Welt beitragen?**

Ich bin natürlich eine Köchin. Sogar eine richtig leidenschaftliche und ich bin stolz darauf! Und genau darum ist es mir so wichtig, Essen mit Genuss zu verbinden. Wir alle sollten uns für das interessieren, was uns das Leben erst ermöglicht, uns gesund erhält und uns nährt. Nur wenn wir von den Dingen wissen, können wir nicht manipuliert werden und unsere eigenen Entscheidungen treffen. So einfach ist es. Das Richtige und Gute zu essen, hat aber immer auch mit persönlichem Genuss zu tun. Was für mich gut ist, ist auch für die Natur gut. Ich kann durch meine persönlichen Entscheidungen Einfluss nehmen. Nur möchte uns heute eine milliardenschwere Marketingmaschinerie weismachen, dass wir mit gesundem Menschenverstand und mit Hauslogik nicht mehr in der Lage wären, uns gesund zu ernähren. Wir sollen lieber abgepackte Nahrung, angereichert mit bis zu 400 Zusatzstoffen, Füllstoffen, Industriezucker und Transfetten zu uns nehmen. Nun gut. Wenn ich mir so zuhöre! Ich gebe zu: Ich habe doch eine sehr dezidierte Meinung zu unserer Ernährungssituation. Und ich wünsche, wir alle würden nicht alles einfach in uns hineinstopfen, was man uns vorsetzt.

**Sie sagen, unser Körper sei ein Endlager. Inwiefern?**

Glauben Sie im Ernst, dass sich die tausend Tonnen an Aroma- und Zusatzstoffen, Medikamenten, Pestiziden, Umweltgiften,



Wieners neues Buch spricht unbequeme Wahrheiten aus.

Weichmachern usw. einfach in Luft auflösen? Dass ein Großteil mit unseren Ausscheidungen an Mutter Erde entsorgt wird, ist ja wirklich kein Trost, wenn wir wissen, dass uns der sogenannte Dreck unter unseren Füßen wiederum nährt. Es ist der Boden, auf dem wir stehen, der uns zu essen gibt.

**Haben Sie schon einmal in einer Armenküche gegessen?**

Ja, das habe ich. Ich fühle mich der österreichischen Heilsarmee durch einen Zufall sehr verbunden. Auch ich könnte dort stehen, in der Schlange der Hungernden und derer, die durch den Rost der sogenannten besseren Gesellschaft gefallen sind.

**Was halten Sie davon, den Abfall der Wohlstandsgesellschaft an Obdachlose zu verfüttern? Müssen wir nicht eine gerechtere Gesellschaftsordnung entwickeln, um alle satt zu bekommen?**

Ja, das wäre unsere moralische Aufgabe. Genau darum geht es. Wir sitzen alle im gleichen Boot. Ich bin von der Skrupellosigkeit, Menschen Abfall, stark verarbeitete Industrienahrung oder genmanipulierte Speisen als Almosen zu reichen, angewidert und entsetzt. Mehr Zynismus geht in meinen Augen nicht.

**Der Globalisierungskritiker und Buchautor Jean Ziegler hat einmal gesagt: „Ein Kind, das verhungert, wird ermordet.“ Und die Welternährungsorganisation FAO hat errechnet, dass wir 12 Milliarden Menschen, also doppelt so viele wie heute, ernähren könnten, wenn Nahrung nicht der Spekulation des Marktes ausgesetzt und also gerecht verteilt würde. Es müsste nicht alle fünf Sekunden ein Kind an Hunger sterben. Was meinen Sie dazu?**

Dort sind es die Hungernden, hier eine noch größere Zahl an Fettsüchtigen, die auch noch mangelernährt und chronisch krank sind oder dabei sind, es zu werden. Ein Problem der gleichen Ursachen. Wir alle sollten schnell, laut und mutig aussprechen, dass wir nicht damit einverstanden sind und eine gesellschaftsübergreifende Diskussion genau darüber führen, um Lösungen zu finden!

**In Deutschland muss niemand verhungern. Aber: Kann man sich von Hartz IV menschenwürdig ernähren?**

Solange so viele Menschen nicht mehr kochen können oder wollen, würde ich sagen: Wir haben zuallererst ein Aufklärungs- und Bildungsproblem. Mehr Geld allein wird die Welt ganz sicher nicht besser und nachhaltiger machen. Das gilt für jede Schicht!

**Was ist Ihnen im Leben wertvoll?**

Mein Körper und die Zuneigung, von denen, die ich liebe.

*Die Fragen stellte Hubert Ostendorf.*

Vou Freundin  
zu  
Freund/in  
Gute  
Beresh Wiener

„Ich bin von der Skrupellosigkeit, Menschen Abfall, Kunstnahrung oder genmanipulierte Speisen als Almosen zu reichen, angewidert und entsetzt.“

Gewinnen Sie jetzt zwei exklusive Exemplare des neuen Buches „Zukunftsmenü“ von Starköchin Sarah Wiener mit Widmung! Einfach eine E-mail an folgende Adresse schreiben:

[info@fiftyfifty-galerie.de](mailto:info@fiftyfifty-galerie.de)



fiftyfifty  
verlost:

# Tischlein

*deck dich ...*

Sie erzählen Geschichten von Reichtum, Schönheit und Gunst. Aber auch von Habgier, Eitelkeit und Neid.

Damals wie heute: Märchen sind verpackte Träume.

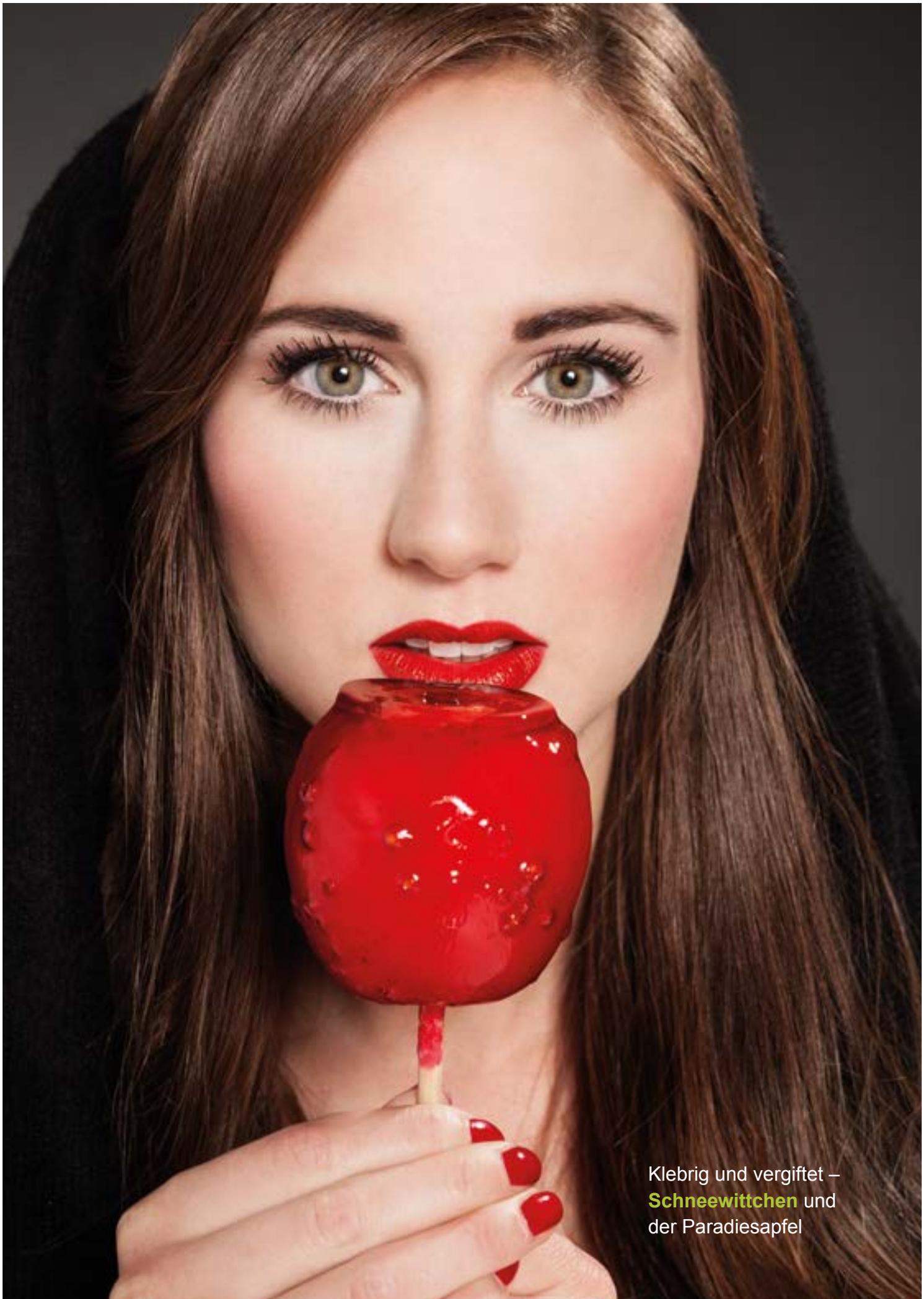
Und versteckte Mahnungen an die Menschheit. Auf der Suche nach dem richtigen Leben streuen sie Brotkrumen, schlafen auf Erbsen, beißen in Äpfel und sortieren Linsen.

In den Hauptrollen: Prinzessinnen, Geschwister und einfache Mädchen. Ein Märchen von Fast-Food und quietschbunten Süßigkeiten.

**Fotos:** Bastian Busch | [www.bastianbusch.de](http://www.bastianbusch.de)

**Haare & Make-up:** Birute Smailyte | [www.visage-room.de](http://www.visage-room.de)

**Styling:** Kim Lakshman, Vanessa Kockegei, Laura Schröder, Lisa Eckel, Lena Schwingenheuer und Katharina Hogenkamp



Klebrig und vergiftet –  
**Schneewittchen** und  
der Paradiesapfel



Unterwegs mit  
fettigem Fast-Food –  
**Hänsel und Gretel**



Mit Glitter und High-Heels  
hoch hinaus – **Die Prinzessin  
auf der Erbsendose**

„Großmutter, ich bringe  
dir Muffins und Chips“ –  
**Rotkäppchens**  
Einkaufskorb





Die Blauen ins Töpfchen,  
die Roten ins Kröpfchen –  
**Aschenputtel**

# Frühstück rund um den Globus

## Fremde Länder, fremde Essgewohnheiten: Wie andere Nationen den Tag beginnen

30, 31, 32, 33 Cent für ein Brötchen. In der vergangenen Zeit stieg der Preis für die wichtigste Deutsche Frühstückszutat um einen Cent pro Jahr. Einen Preisanstieg um zwei bis fünf Prozent gab es auch bei Obst, Fisch und Fleisch. Monatlich muss der Deutsche immer mehr für sein Frühstück zahlen. Man nehme zwei Scheiben Vollkornbrot, wahlweise Schinken, Käse oder Marmelade. Dazu einen Joghurt mit frischen Früchten oder Müsli – und fertig ist das Durchschnittsfrühstück. 60 Euro zahlt ein Single monatlich für seine erste Mahlzeit des Tages. Darin ist der sonntägliche Brunch mit Freunden nicht eingerechnet. Günstig oder teuer? *fiftyfifty* schaut genauer hin und wirft einen Blick über die Landesgrenzen hinaus.



Frühstück in Deutschland



Frühstück in England

„baked beans“ dürfen nicht fehlen – weiße Bohnen in Tomatensauce, meist aus der Dose. Einige Scheiben Toast, Schwarztee mit Milch und ein Glas Fruchtsaft – fertig ist das „English Breakfast“. Toast, Schinken, Bohnen aus der Dose. Da würde man meinen, preiswert wegzukommen. Werden die Einkäufe nicht gerade in London erledigt, liegt die Summe bei umgerechnet 70 Euro. Das englische und deutsche Frühstück halten sich also vom Preis her die Waage.

Einige Streifen rohen Schinken in der Pfanne anbraten. In einer zweiten Pfanne wird das Rührei zubereitet. Bei niedriger Hitze etwas Milch untermischen und salzen. Je nach Belieben Pfeffer, Kräuter oder kleingeschnittene Tomatenstücken hinzufügen. Die aus Amerika stammenden

„baked beans“ dürfen nicht fehlen – weiße Bohnen in Tomatensauce, meist aus der Dose. Einige Scheiben Toast, Schwarztee mit Milch und ein Glas Fruchtsaft – fertig ist das „English Breakfast“. Toast, Schinken, Bohnen aus der Dose. Da würde man meinen, preiswert wegzukommen. Werden die Einkäufe nicht gerade in London erledigt, liegt die Summe bei umgerechnet 70 Euro. Das englische und deutsche Frühstück halten sich also vom Preis her die Waage. Aber Würstchen zum Frühstück? Da rümpft manch einer auf dem Festland schon mal die Nase. Doch dem Engländer schmeckts.

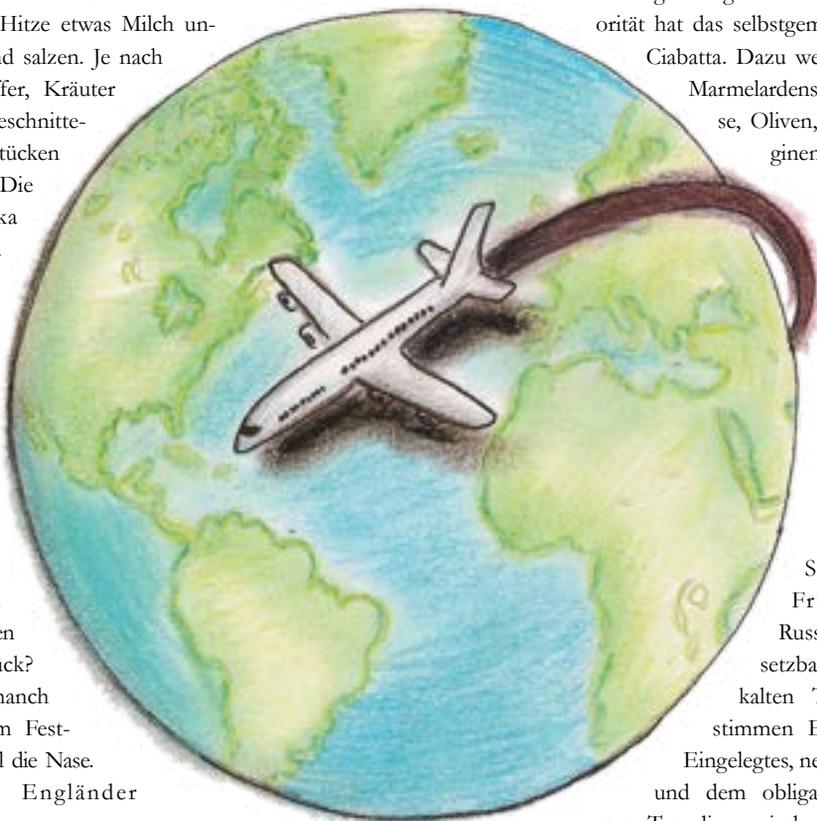


Frühstück in Italien

Für Italiener jedenfalls wäre das nichts. Unter der Woche mögen sie es schlicht. Man nehme also einen Espresso und

abgepackten Zwieback – und fertig! Gerne wird der Zwieback in den Espresso getunkt und dann heißt es auch schon: „Andiamo, an die Arbeit.“ Am

Wochenende geht es genüsslicher zu. Höchste Priorität hat das selbstgemachte, ofenfrische Ciabatta. Dazu werden verschiedene Marmelardensorten, Wurst, Käse, Oliven, gebratene Auberginen, Tomaten, Schinken und frisches Obst aufgetischt. Für Singles heißt das: Nur ca. 20 Euro werden monatlich für den morgendlichen Espresso und den Zwieback eingeplant.



Solch ein frisches Frühstück wäre in Russland schwer umsetzbar. Bei überwiegend kalten Temperaturen bestimmen Eingemachtes und Eingelegtes, neben ganz viel Brot und dem obligatorischen schwarzen Tee, die russische Speisekarte. Beim russischen Frühstück handelt es sich trotzdem um einen wahren Energielieferanten. Denn ohne Haferflocken und Maisgries wäre der traditionelle „Kasha“ gar nicht möglich. Butter, Milch und Zucker dazugeben. Kräftig durchrühren und schon entsteht ein leckerer Frühstücksbrei.



Frühstück in Russland

Viele Familien haben ihre eigenen „Kasha Rezepte“, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Neben dem Frühstücksbrei werden auch Omelettes, Bratkartoffeln, Würstchen und Eingelegtes aufgetischt. Was das kostet? Nicht viel. Denn das Eingelegte hält sich über einige Monate. Kartoffeln, die zum Grundnahrungsmittel gehören, kosten ca. 52 Cent pro Kilo. Kommt es allerdings, wie 2011, zu einer Inflation aufgrund einer Hitzewelle, kann der Preis pro Kilo auf einen Euro ansteigen. Somit waren Kartoffeln vor zwei Jahren teurer als Bananen.

Wem das alles zu deftig ist, kann sich für ein französisches „petit déjeuner“ entscheiden. Man nehme ein Croissant oder Baguette, bestreicht es mit wahlweise Butter oder Marmelade, tunkt es in den heißen „Café au lait“ oder Kakao und schon kann der französische Tag beginnen. Charakteristisch für das französische Frühstück ist die „bol“, eine Schale, in die der Café au lait gegossen wird. Und anders als sonst: Beim Preis für ein Frühstück liegen Franzose und Italiener ganz nah beieinander.



Frühstück in Frankreich



Frühstück in den USA

Von Frankreich einmal über den großen Teich landen wir in einer völlig anderen Frühstückswelt. Denn in den USA folgt man dem Motto: Frühstück wie ein Kaiser. Man nehme „bacon and eggs“ vom englischen Frühstückstisch, wahlweise auch Würstchen. Dazu Toast und Bratkartoffeln. Als unverzichtbar gelten die „American pancakes“, die gerne mit Ahornsirup verzehrt werden. 90 Dollar kostet der ganze Spaß zusammen und hält sich mit dem englischen Frühstück die Waage. Frühstück in amerikanischen Hotels gilt als sehr teuer. Wer allerdings auf seine Cholesterinwerte achten muss, sollte lieber wieder ins Flugzeug steigen und sich über den Pazifik hinweg Richtung Japan bewegen.

Wer „Japan“ sagt muss auch „Reis“ sagen. Morgens wird er mit „Tsukemono“ gegessen, eingelegtem Gemüse. Dazu zählen Gurken, Chinakohl, Auberginen und Rettich. Kalter Fisch wird ebenfalls serviert sowie rohe Eier. Beliebt ist auch die Misosuppe: Eine warme, sättigende Brühe aus Sojapaste mit Tofu und verschiedenen Einlagen. Die Mehrheit



Frühstück in Japan

der Japaner frühstückt noch auf solch' traditionelle Weise. Nur die wenigsten greifen zum europäischen Toast mit Marmelade. Doch durch die strikten Import- und Exportregulierungen hat sich der Preis für Reis erhöht. Die Essgewohnheiten der Japaner sind auch dadurch im Umbruch. Die Kosten für einen Sack Reis (60 Kilogramm) liegen inzwischen umgerechnet bei ca. 155 Euro. Deswegen greifen die Nippons immer häufiger zu Brot und Fleisch.



Frühstück in Indonesien

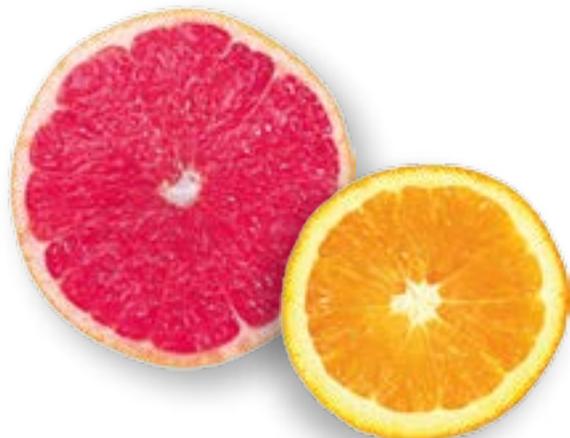
Die Verhältnisse stehen auch in Indonesien völlig auf dem Kopf. Was in Europa oft zum Mittag – oder Abendessen serviert wird, kommt hier auf den Frühstückstisch. In dem asiatischen Inselstaat unterscheidet man nicht zwischen Mahlzeiten. Man nehme Reis, verschiedenes Gemüse und gebratenes Hähnchen. Schon ist ein gewöhnliches indonesisches Frühstück zubereitet: Nasi Goreng. In manchen Gegenden Indonesiens werden anstelle des Reisgerichts Süßkartoffeln gefrühstückt. Die Kosten für das Gericht liegen im Restaurant zwischen ein bis zwei Euro. Selbstgemacht kommt man sogar noch günstiger weg.

Noch gewöhnungsbedürftiger geht es in Südafrika zu. Aus Mais wird eine Art Getreidebrei zubereitet. Dazu wird gekochte, saure Milch serviert sowie hausgemachtes Brot und schwarzer Tee. In Zentralafrika zählen Wasser und Zitronensaft zu den Frühstücksgetränken. Neben dem Frühstücksbrei aus Hirse oder Mais, gibt es Pfannkuchen aus Bohnen oder Fladen aus Reis oder Mais. Bei dem recht einfältigen Frühstück sind die Kosten gering. Gemüse und Fleisch sind im Vergleich zu den Frühstückszutaten extrem teuer und kommen nur selten auf den Tisch.



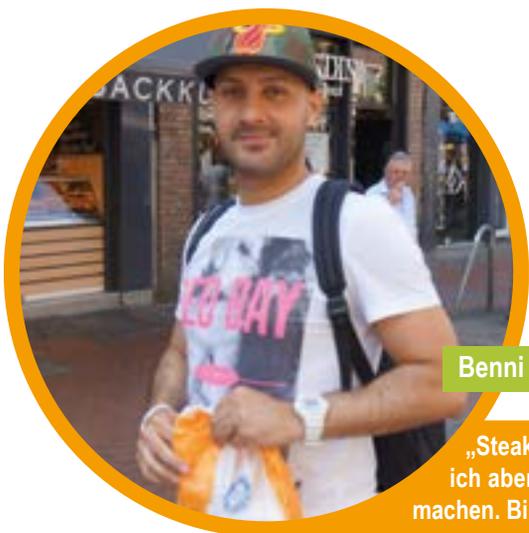
Frühstück in Südafrika

Die verrückteste Frühstücksvariante allerdings finden wir daheim bei der Autorin: Eine Schüssel Schokomüsli mit fettarmer Milch. Günstig, einfach und trotzdem lecker. **KL**



# Die Stadt ist ein Büfett!

Ein „To-Go“-Rundgang durch die berühmte Düsseldorfer Altstadt, ein böser Blick in die Schachteln, auf die Teller und in die Becher des Fast Foods – und einige Gewissensfragen an hungrige Passanten.



Benni (27), Kaufmann

„Steak macht mich glücklich! Das Schlachten überlasse ich aber lieber anderen. Ich hätte Angst etwas falsch zu machen. Bin ja kein Metzger.“

Der Geruch von deftiger Currywurst liegt in der Luft, goldbraune Pommes frites, frisch gebackene Pizza, Falafel, Döner, Kaffee, Kuchen, Eis – an jeder Ecke lauert die Verführung. Die Stadt ist inzwischen eine große Küche geworden, ein Ort des Überflusses, ein buntes Bankett, durch das wir uns schlemmen und schlecken können. Alles ist da. Alles ist sofort da. Schnell essen, schnell schlängen, schnell zum nächsten Stand. Fast-Food steht für die Demokratisierung des Geschmacks: Alles ist gleich, für jeden, überall. Wo immer wir auch hinkommen, es ist angerichtet, aufgetischt und eingetütet. Die immergleiche Pizza, der immergleiche Döner, das immergleiche Brötchen. Industrienahrung am laufenden Band. Industrienahrung, der erst der Geschmack ausgetrieben und dann durch Geschmacksverstärker wieder hineingetrieben wurde.



In der vereinsamten Single-Gesellschaft nimmt sich die Stadt jeden Einzelnen zur Brust. Man isst im Stehen, im Gehen, man schaut, flaniert, lässt sich von Schaufenster zu Schaufenster treiben und immer kauen wir, lecken an fettigen Fingern, wie kleine zufriedene Kinder, die ewig gestillt werden. Essen ist kein kultureller Akt mehr mit Teller und kultiviertem Umgang mit Messer und Gabel. Wir saugen und nuckeln wieder an unseren Strohhalmern, wir stopfen und schieben mit bloßen Händen die Pizza nach und füllen die unendlichen Löcher in unserm Magen mit pappigem Essen von Papp-tellern, aus Pappschachteln und Pappbechern.

Johannes (26), Polizist & Lena (19), Schülerin

L: „Um Johannes zu verführen muss ich nur Kartoffelgratin servieren. Dagegen kann er mich mit Selbstgekochem nicht wirklich beeindrucken. Wenn er sich mal in die Küche traut, gibt es Spaghetti Bolognese.“

J: „Wie viel Platz ein glückliches Huhn zum Leben braucht? So vier Quadratmeter!“



## 25\_Straßenumfrage



Natalia (43), Künstlerin

„Meine Freundin aus Weißrussland ist zu Besuch und sie liebt Kartoffeln – deswegen die Pommes. Normalerweise koche ich lieber, z.B. Russisches mit Teig und Fleisch, um meine Liebsten zu verwöhnen. Aber heute mache ich eine Ausnahme – wir sind müde vom Shopping.“



Die Stadt ist inzwischen zu einem universellen Fressapparat umfunktioniert worden. Für jeden Geschmack ist etwas dabei – Donuts, Bratwurstbrötchen oder der beliebte Coffee-to-go. Überall Theken, Durchreichen, Versorgungsluken. An jeder Ecke, an jeder Straße, an jedem Platz spuckt die Stadt Essen aus. Alles geht über den Tresen. Mit offenem Mund, mit angeleckten Lippen, voll ungeduldigem Speichel stehen wir davor und freuen uns auf die nächste Portion. Stopfen uns unterwegs zur nächsten Versorgungsluke den Streuselkuchen, die Bratwurst, den gebackenen Fisch in den Schlund. Stoßen und drängen uns zur gewünschten Ausgabestelle. Die Stadt ist eine orale Dauertankstelle. Der Strom der oralen Dauerfütterung darf nicht abreißen, sonst entsteht ein Mangel. Ein Mangel, der uns die zunehmende Verwahrlosung, die zunehmende Ödnis und Gleichheit der Innenstädte vor Augen führen könnte. Wir werden gefüttert, damit wir friedlich bleiben. Hinein in die orale Regression. Voller Bauch protestiert nicht gern. **LE**

Caro (22), Einzelhandelskauffrau

„Meine italienische Oma hat mir beigebracht, selbstgemachte Nudeln mit Käsesahnesauce und wahlweise Schinken oder Fisch zuzubereiten. Das Gericht kommt immer gut an – vorausgesetzt meine Gäste sind nicht gerade auf Diät.“



Micha (27)

„Selber Schlachten? Wenn die Notwendigkeit bestünde, wäre ich schon in der Lage dazu.“



Bella (51), Reinigungskraft  
und Tochter Kali (15), Schülerin

B: „Früher haben wir aus Misstrauen wenig bei McDonalds gegessen, doch mein Sohn hat kurzzeitig dort gearbeitet und seitdem wissen wir, dass McDonalds viel Wert auf die Haltbarkeit und Hygiene legt.“

K: „Ich liebe Fast-Food, alles mit viel Fett. Zum Beispiel Chickensburger. Für mich sind Kalorien wichtig: Ich will und muss auch zunehmen.“



**AUTO SERVICE CENTER  
LUCKEL**

Unser Dienstleistungsangebot

- KFZ-Reparaturen aller Art
- Unfallschadenbeseitigung
- Karosserie- und Lackierarbeiten
- TÜV/AU im Hause
- KFZ-Fahrzeuggpflege und -Polierung
- KFZ-Fahrzeugaufbereitung
- Reifenservice inkl. Saisonlagerung

Meisterbetrieb der  
KFZ-Innung  
Neu- und Gebrauchtfahrzeuge  
zu attraktiven Preisen

Eikerather Straße 129  
40219 Düsseldorf  
Telefon (0211) 175 67 37  
Fax (0211) 175 67 38

## Hauswirtschaftliche Dienstleistungen

Rufen Sie uns an.  
Unsere Mitarbeiterinnen helfen Ihnen gern.

**0211 1719342**  
oder info@casa-blanka.de

**CasaBlanka.**

**Heinzelmännchen**

**2004**

Für Alt und Jung

Hauptputz? Einkauf? Müllchen reinigen? Pflanzen versorgen?  
Kinder betreuen? Hausfirmen betreuen?  
Wir erledigt.

Gumbertstr. 91 · 40229 Düsseldorf  
Tel.: 0211/600 2000 · Fax: 0211/600 2449

**KUS**

**Kfz-Sachverständigen- und Ing.-Büro Renken**

Mobil: 0178 – 163 68 82

Im Auftrag der KÜS

- Hauptuntersuchungen
- Änderungsabnahmen
- Oldtimergutachten
- Gas-System-Einbauprüfungen
- Kfz-Schadengutachten
- Kfz-Wertgutachten
- Gebrauchtwagenbewertung
- Gasprüfungen (DVGW 607)
- UVV-Prüfungen
- Arbeitssicherheit

## Mehlwurmfrikadelle statt Rumpsteak



Ernährungsalternative: Mehlwürmer

Mindestens drei Erden benötigen wir laut einer Studie der Naturschutzorganisation WWF im Jahr 2050, um den Lebensmittelbedarf aller Menschen zu decken. Jedes Jahr werden mehr als 1,3 Milliarden Tonnen Essen verschwendet und weggeschmissen. Futurologen glauben an eine bevorstehende Lebensmittelkrise und rasant steigende Preise insbesondere bei Fleischprodukten. Eine Alternative muss also her.

„Ein halbes Pfund Mehlwürmer, bitte!“, könnte die nächste Bestellung an der Fleischtheke lauten. Denn Ernährungsberater sehen in Insekten eine ideale Nahrungsalternative. Viele Proteine und Vitamine, wenig Fett und Cholesterin – in Thailand sind die kleinen Krabber bereits der Renner. Insektenzucht gilt dort als lukratives Geschäft. Für den deutschen Markt hat sich bisher allerdings noch kein Unternehmen gefunden, das sich der industriellen Herstellung von Mehlwürmern, Kakerlaken und Co. annimmt.

## Vertical Farms – die Gärten der Zukunft

Schätzungsweise neun Milliarden Menschen werden im Jahr 2050 auf unserem Planeten leben. Vierfünftel von ihnen in Großstädten wie Berlin, New York oder Hong Kong. Natur- und Agrarwissenschaftler sind besorgt, denn mit zunehmender Bevölkerung steigt auch das Problem der Lebensmittelversorgung. Die Lösung kommt jetzt aus den USA: „Vertical Farms“ – moderne Agrarhochhäuser, in denen Obst- und Gemüsepflanzen unter optimalen Bedingungen vier- bis sechsmal mehr produzieren als unter freiem Himmel.

„BrightFarms New York“ ist eines der ersten Unternehmen, die schon jetzt urbane Gewächshäuser auf alten Frachtschiffen, Bürogebäuden oder Supermärkten installieren. Das Konzept kommt an. Lokal erzeugte Bioware mit minimal ökologischem Fußabdruck, so lautet das Motto des Jung-Unternehmens. Wie kostspielig dieser High-Tech-Ackerbau langfristig ist, können Wissenschaftler jedoch noch nicht sagen.

## Trend Detox: medizinisches Wunder?



Saftig grünes Detox-Getränk

Fast-Food und Stress machen uns dick und krank. Dachten wir zumindest, bis man uns auf die sogenannte Detox-Idee hinwies. Denn laut Schönheitsindustrie schädigt nicht nur zu viel Essen, Alkohol und Nikotin unseren Körper, sondern insbesondere Chemikalien, die sich heimlich in unserer Nahrung verstecken. Detox, neudeutsch für Entschlackung oder Entgiftung, bedeutet den Körper von giftigen Substanzen zu befreien. Klingt plausibel.

Dennoch warnen englische Forscher: Der Kauf von Detox-Produkten sei reine Geldverschwendung und ein Trick der Werbeindustrie. 15 Produkte wurden nun von der gemeinnützigen Stiftung „Sense about science“ auf ihre Wirksamkeit getestet. Das Ergebnis: „Absolut wirkungslos!“ Viel sinnvoller sei es, den Körper auf traditionelle Weise zu entgiften. Viel Wasser, eine gesunde Ernährung und ausreichend Sport stehen dabei an oberster Stelle. Ebenso sollen regelmäßige Saunagänge, Massagen und Yoga helfen, Körper und Seele zu reinigen. **KH**

**INVESTITIONEN MIT GROSSER WIRKUNG**

- ◆ HEIZUNG
- ◆ LÜFTUNG
- ◆ KLIMA
- ◆ SANITÄR

**WTK**  
WÄRME  
TECHNIK

**www.wtk-waermetechnik.de**  
Obergath 126 · 47805 Krefeld · Tel. 02151 31950

**NACHTZUG NACH LISSABON** **SAFE HAVEN** **DA GEHT NOCH WAS**

**TRAUMKINO**

**5,00 €**  
inkl. Kaffee und Kuchen

Mittwoch, 14. August, 11.00 Uhr  
**NACHTZUG NACH LISSABON** oder **THE BIG WEDDING**

Mittwoch, 28. August, 11.00 Uhr  
**SAFE HAVEN** oder **DA GEHT NOCH WAS! (VORPREMIERE)**

**Traumkino-Express:** Wiederholung der Filme jeweils am darauffolgenden Freitag um 14.00 Uhr (ohne Kuchenbuffet)

**UFA-PALAST**  
Düsseldorf

am HBF, Worringer Str. 142 | Weitere Informationen unter  
Tel.: 0211/630 67 01 | [www.ufa-duesseldorf.de](http://www.ufa-duesseldorf.de)

**MICHAEL ROTH**  
Rechtsanwalt

**Fachanwalt für Arbeitsrecht**  
**Fachanwalt für Sozialrecht**

Kühlwetter Str. 49      Tel.: 0211/62 60 44  
40239 Düsseldorf      Fax: 0211/62 60 47

eMail: [RA-M.Roth@t-online.de](mailto:RA-M.Roth@t-online.de)

**Herzwerk**  **Deutsches Rotes Kreuz**  
Aktiv gegen Armut im Alter

**Herzwerk hilft!**  
Kennen Sie Menschen, die Hilfe brauchen?

**Melden Sie sich!**  
Wir helfen. Schnell, diskret und unbürokratisch.

Tel. 0211 2299-2000 [www.herzwerk-duesseldorf.de](http://www.herzwerk-duesseldorf.de)

**Aikido**  
Harmonischer Weg der Lebensenergie  
Training für Erwachsene und Kinder

**Aikido Netzwerk**  
Forum für Bewegung und Kreativität

Am Krahnap 13, 40229 Düsseldorf - Eller  
[www.aikido-net.de](http://www.aikido-net.de), [info@aikido-net.de](mailto:info@aikido-net.de), 0211-75849450

 **WIR HELFEN TIEREN IN DER NOT!**

Geschäftsstelle      Clara-Vahrenholz-Tierheim  
Fürstenwall 146      Rüdigerstraße 1  
40217 Düsseldorf      40472 Düsseldorf  
Tel.: (02 11) 13 19 28      Tel.: (02 11) 65 18 50

**Spendenkonto:**  
(Spenden an uns sind steuerlich absetzbar)

Kreissparkasse Düsseldorf      Stadtparkasse Düsseldorf  
Kto.-Nr. 1040 930 (BLZ 301 502 00)      Kto.-Nr. 19 068 758 (BLZ 300 501 10)

 **BERATUNG UND SCHUTZ IN MIET-ANGELEGENHEITEN**

**DMB**  
Deutscher Mieterbund e.V.

Oststraße 47  
**Tel. 1 69 96-0**  
[www.mieterverein-duesseldorf.de](http://www.mieterverein-duesseldorf.de)  
[info@mieterverein-duesseldorf.de](mailto:info@mieterverein-duesseldorf.de)

**Sie haben Bücher zu viel?**

Wir kaufen jederzeit antiquarische Bücher, auch ganze Bibliotheken und Nachlässe, besonders aus den Bereichen Kunst, Literatur und Wissenschaft.

Wir kaufen auch Originalgrafik und Originalfotografie.

Antiquariat Lenzen  
Münsterstraße 334      Tel: 0211 - 15 79 69 35  
40470 Düsseldorf      Fax: 0211 - 15 79 69 36  
[www.antiquariat-lenzen.de](http://www.antiquariat-lenzen.de)      [info@antiquariat-lenzen.de](mailto:info@antiquariat-lenzen.de)

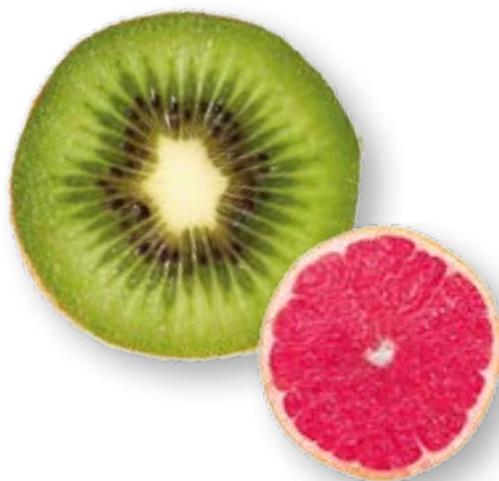
**BIELEFELD**

**Solaranlagen Elektrotechnik**

Eschenweg 24 40468 Düsseldorf  
Tel. 0211/6801512 Fax 0211/6985973

# Exklusive Starkoch-Rezepte

Gutes Essen muss gesund sein. Gutes Essen sollte günstig sein. Und vor allem: Gutes Essen sollte in der Hektik unseres Alltags schnell zubereiten sein. Das waren die Vorgaben, die wir den Starköchen Alfons Schuhbeck, Tim Mälzer, Walter Stemberg, Christian Rach, Johann Lafer und Cornelia Poletto machten. Und siehe da: Sie lieferten uns wunderbar leichte, leckere und vor allen Dingen bekömmliche Rezepte. Und das alles für den kleinen Geldbeutel. Viel Spaß beim Nachkochen! **LE**



## Hähnchen-sandwich

Starkoch Tim Mälzer  
Foto: Matthias Haupt

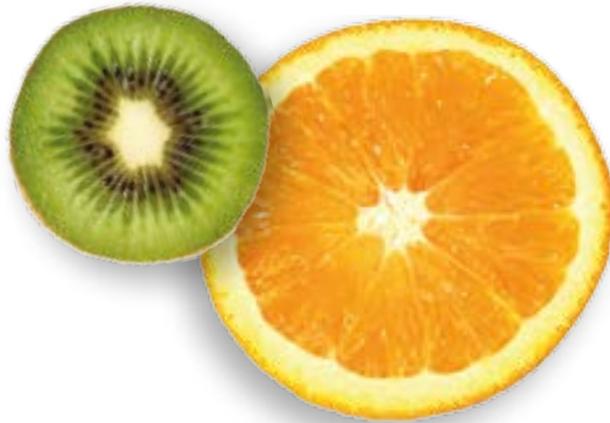
Hähnchensandwich  
für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

1 Zucchini (250 g), 1 rote Paprikaschote (200 g), 1 rote Zwiebel, 1/2 Knolle junger Knoblauch, 7 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 Zweige Rosmarin, 2-3 El Zitronensaft, 200 g gegartes Hähnchenfleisch, 1/2 Radicchio rosso di Treviso, 4 Stiele Basilikum, 1/2 Baguette



Foto: Matthias Haupt, tibool Media

1. Zucchini putzen und längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, entkernen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel in Spalten, Knoblauchknolle in Scheiben schneiden. Alle Zutaten auf ein Blech geben, mit 3 El Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gemüse gleichmäßig auf dem Backblech ausbreiten und unter dem heißen Ofengrill bei 240 Grad auf der obersten Schiene 15-20 Min. grillen.
2. Inzwischen Rosmarinnadeln abstreifen, fein hacken und mit Zitronensaft und 2 El Olivenöl in einer Schüssel mischen.
3. Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden. Radicchio putzen. Die Hälfte der Basilikumblätter abzupfen. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Gewürzöl mischen.
4. Baguette waagrecht halbieren und die Schnittflächen mit je 1 El Olivenöl beträufeln. Unter dem heißen Ofengrill bei 240 Grad auf der mittleren Schiene 3-5 Min. rösten. Dann mit Radicchio und Hähnchenfleisch belegen, salzen und pfeffern. Übrige Basilikumblätter fein schneiden und zum Gemüse geben. Gemüse Mischung auf dem Baguette verteilen und mit Basilikumblättern bestreut servieren.



### Caserecce mit Kopfsalatpesto

#### Kopfsalatpesto:

80 g Kopfsalatblätter, 1 EL Mandelblättchen, 1 Bund glatte Petersilie oder 80 g Spinatblätter, 1/2 geschälte Knoblauchzehe, 1 EL Parmesan gerieben, ein paar Tropfen Zitronensaft, 60 ml mildes Olivenöl, 60 g braune Butter, Salz

#### Fertigstellung:

400 g Casereccia oder andere Nudeln wie beispielsweise Penne, Fusilli, Salz, 150 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe in Scheiben, 2 Ingwerscheiben, 3 kleine getrocknete Chilischoten, Pfeffer aus der Mühle, 150 g Kirschtomaten, 1 EL mildes Olivenöl Parmesan zum Bestreuen



Starkoch Alfons Schuhbeck

Foto: Verlag Zabert

Sandmann / Fotostudio Elsing

### Caserecce mit Kopfsalatpesto

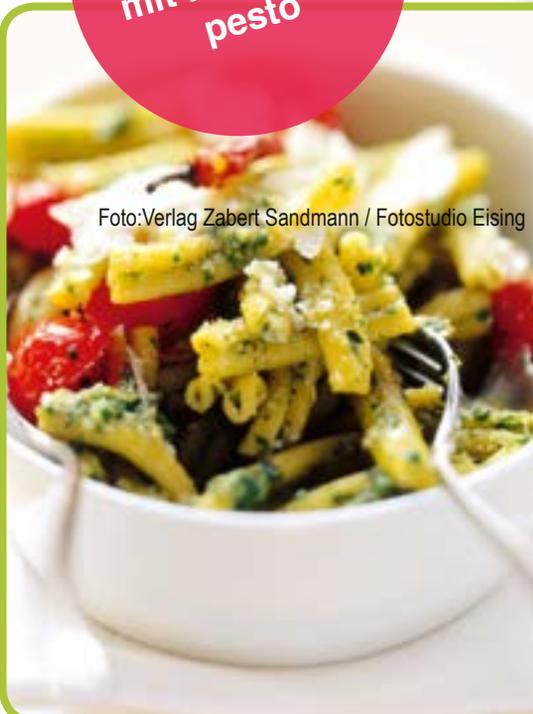


Foto: Verlag Zabert Sandmann / Fotostudio Elsing

#### Kopfsalatpesto:

Die Salatblätter waschen und trocken schleudern, die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei milder Hitze hell bräunen und auskühlen lassen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und mit den Händen das Wasser ausdrücken. Die Salatblätter mit der blanchierten Petersilie, dem Knoblauch, Parmesan, Mandeln, Zitronensaft, Olivenöl und der braunen Butter in einem Mixer pürieren und mit Salz abschmecken.

#### Fertigstellung:

Die Nudeln in reichlich siedendem Salzwasser 3 Minuten unter der Packungsangabe sehr bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Auf einem Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben, mit der Brühe, Knoblauch, Ingwer und Chili erhitzen, das Kopfsalatpesto dazu geben und pfeffern. Die Kirschtomaten halbieren, bei milder Hitze in einer Pfanne im Olivenöl erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln in warmen Pastatellern verteilen, die Kirschtomaten darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen.

#### Tipp:

Die gekochten Nudeln halten sich mit etwas Olivenöl vermischt zugedeckt mehrere Tage im Kühlschrank. Zum Fertigstellen wird dann Brühe mit Gewürzen erhitzt, die Nudeln darin 2-3 Minuten gekocht, bis sie den gewünschten Garpunkt haben und die Brühe weitgehend verkocht ist. Erst dann kommt das Pesto dazu. Sollten die Nudeln noch nicht weich genug sein, nachdem die Brühe verkocht ist, einfach noch etwas Brühe nachfüllen.



Starkoch Christian Rach

**Lamm-Pita**  
für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

*Für die gefüllten Pitas (Fladenbrote):*  
2 El Sonnenblumenöl, 400 g Lammhackfleisch, 1 kleiner Kopf, Eisbergsalat, 1/2 Bio-Salatgurke, je 1 rote und grüne Spitzpaprika, 1 kleine rote Zwiebel, 1 El gerösteter Sesam, 1 Tl getrocknete Minze, 1/2 Tl Thymianblättchen, 1 Tl Schwarzkümmel, Salz, Cayennepfeffer, 4 halbe Fladenbrote (Pitas)

*Für die Joghurtsauce:*  
1 frische Knoblauchzehe, 400 g Naturjoghurt, 6 El sehr gutes Olivenöl, Saft von 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, 1-2 Tl Zucker

Lamm-Pita

Foto: Wolfgang Schardt



Sonnenblumenöl in einer breiten Pfanne erhitzen und darin das Lammfleisch scharf anbraten. Währenddessen Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.  
Bio-Gurke waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, trocken tupfen und halbieren. Stiele, Kerne und weiße Innenwände entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Zwiebel schälen und auf einem Gemüsehobel hauchdünn aufschneiden. Sesam, getrocknete Minze, Thymian und Schwarzkümmel im Mörser zerstoßen. Für die Joghurtsauce Knoblauch schälen. Joghurt, Öl, Zitronensaft und durchgepressten Knoblauch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.  
Das gebratene Fleisch mit Salz und Cayennepfeffer würzen und warm stellen. Zum Servieren in die Fladenbrote jeweils eine Tasche schneiden. Eisbergsalat, einen Teil der Joghurtsauce, Gurkenwürfel, Paprikastücke und Lammhack in die Taschen füllen, nochmals Joghurtsauce hineingeben und das Ganze mit der Gewürzmischung bestreuen.

# TausendundeinBuch

Die etwas andere Buchhandlung

Kommen Sie zum Schmökern.

Lassen Sie sich beraten.  
Wir finden für Sie das passende Buch.



TausendundeinBuch, Inh. Petra Lorberg  
Duisburg-Neudorf, Ostraße 125, Tel. 0203. 356675

immobilien regional national international **amarc21<sup>®</sup>**

## Was ist Ihre Immobilie wert?

Sie möchten Ihr Haus / Ihre Wohnung verkaufen?

Wir berechnen Ihnen den Marktpreis - kostenlos, unverbindlich und fachgerecht. Rufen Sie uns an!

amarc21 Immobilien Albersmann ☎ 0211 - 730 25 55

[www.immopartner-düsseldorf.de](http://www.immopartner-düsseldorf.de)

**Matjes-Tatar**



Foto: www.stemberg.tv

**Starkoch Walter Stemberg**  
Foto: www.stemberg.tv

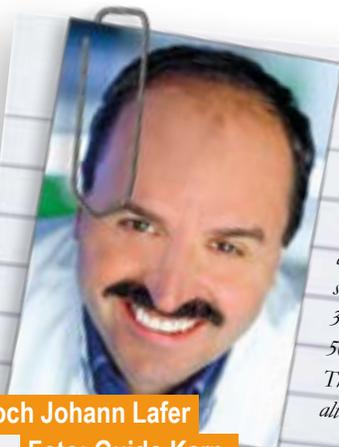
**Matjes-Tatar für 4 Portionen**

300 g fein gewürfelte Matjesfilets, 1 mittelgroße rote Zwiebel – fein gewürfelt, 1 Apfel – geschält, entkernt und auf der Schneidemaschine dünn aufgeschnitten, dann fein gewürfelt, 2 EL Schnittlauchröllchen

Weitere Zutaten zur Marinade verrühren: Balsamico-Essig, Neutrales Speiseöl, 1/2 TL mittelscharfen Senf, Salz und Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zur Dekoration: Radieschen, Fleur de Sel, Kräutersalat Sprossen

Alle Zutaten in einer Rührschüssel gut vermengen und mit der Marinade gut abschmecken. Matjestatar anrichten, mit Radieschenscheiben – dünn aufgeschnitten und bestreut mit Fleur de Sel – garnieren.



**Starkoch Johann Lafer**  
Foto: Guido Karp

**Gegrillter Gemüsesalat mit geröstetem Brot für 4 Portionen**

1 TL Honig, 50 ml milder Aceto balsamico, 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle, 700 g verschiedenes, festes Gemüse (z. B. Paprikaschoten, Zucchini, Aubergine, Pilze, Zwiebeln), Olivenöl zum Braten, 3 Knoblauchzehen, ungeschält, 2 Thymianzweige, 2 Rosmarinzweige, 50 g Butter, 50 g gemischte frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Thymian, Rosmarin), 1/2 Knoblauchzehe geschält, 8 Scheiben altbackenes Brot (z. B. Ciabatta, Baguette, Graubrot)

**Gegrillter Gemüsesalat mit geröstetem Brot**

Honig, Balsamico und Olivenöl in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Das Gemüse putzen, waschen und in Stücke oder Scheiben schneiden. In einer großen Schale mischen und salzen. 10 Minuten ziehen lassen.  
Etwas Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Gemüse nach und nach darin von allen Seiten grillen, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist. Immer wieder etwas Olivenöl hinzugeben. Während des Grillens die halbierten Knoblauchzehen, Thymian- und Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben.  
Das gegrillte Gemüse in eine flache Schale geben und das vorbereitete Dressing darüber verteilen, vorsichtig mischen und durchziehen lassen.  
Die Butter in einer Schüssel mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer schaumig schlagen. Die Kräuter fein hacken, eine halbe Knoblauchzehe klein schneiden und beides unter die Butter mischen.  
Die Brotscheiben mit der Butter bestreichen und auf dem Backofengitter im Backofen bei 180°C 3-5 Minuten rösten.  
Brot und Gemüsesalat zusammen servieren.

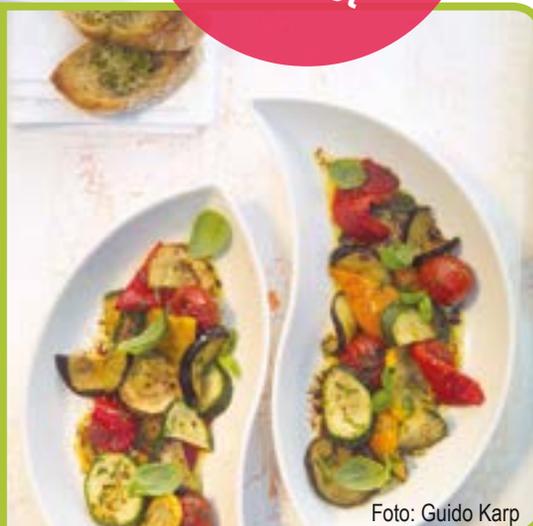


Foto: Guido Karp



Spaghetti mit Kirschtomaten und Aromenkino



Starköchin Cornelia Poletto  
Foto: www.studiolassen.de

Spaghetti mit Kirschtomaten und Aromenkino für 4 Portionen

400 g Spaghetti, 4 Stangen Frühlingslauch, 1 Knoblauchzehe, Peperoncini nach Geschmack, 2 El bestes Olivenöl, 12 Kirschtomaten am Strauch, 1 Prise Zucker, 4 getrocknete Tomatenfilets in Öl, 1 El Taggiascaliven, 100 ml Tomatensauce, 8 Basilikumblätter, fein geschnitten, 4 Stiele Estragon (fein geschnitten), feines Meersalz



Foto: Hartmann/Koch für ASA-Selection

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Frühlingslauch waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und den Blütenansatz herausschneiden. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden, die Oliven halbieren. Den Frühlingslauch mit den Knoblauchscheiben in Olivenöl anschwitzen, die Kirschtomaten dazugeben und leicht würzen mit Zucker, Salz und Peperoncini. Die Tomatensauce abgießen und einmal aufkochen. Die Tomatenstreifen, Oliven und Kräuter dazu geben, nochmals abschmecken. Die Spaghetti durch ein Sieb abgießen und mit der Tomatensauce durchschwenken.

Dazu passen gebratene Salsicciabällchen, Mozzarellawürfel, Calamaretti... oder einfach nur frisch gehobelter Parmesan.



**KÜCHLER**  
Transporte GmbH

**Umzüge weltweit**  
**Lagerung**  
**Außenaufzug**  
**Handwerkerservice**  
**Klavier-, Flügeltransporte**  
**Büro- u. Objektumzüge**  
**Aktenarchivierung**

**Himmelgeister Str. 100**  
40225 Düsseldorf  
Telefon 02 11/33 44 33  
Telefax 02 11/3 19 04 43

**Siemensstr. 4-6**  
41542 Dormagen  
Telefon 0 21 33 / 79 86  
Telefax 0 21 33 / 7 34 38

www.kuechler-transporte.de info@kuechler-transporte.de

**Hier sieht Sie jeder.**

Mit einer Anzeige in *fiftyfifty* erreichen Sie über 80.000 Menschen und dokumentieren soziales Engagement.

**Tel. 0211. 9216284**

# Du bist, was du ... kaufst!

Unsere Zeit hat viele Etiketten: Von der Single-Gesellschaft über die Erlebnisgesellschaft bis hin zur Informationsgesellschaft. Doch kein Etikett scheint unsere Gemeinschaft tiefer zu treffen als das der Konsumgesellschaft. Meint zumindest der amerikanische Erfolgsautor Benjamin Barber in seinem Weltbestseller „Consumed“. Seine Diagnose ist ebenso nüchtern wie erschreckend: Es gibt keine Bürger mehr, nur noch Konsumenten. Wir konsumieren immer mehr und immer häufiger. Wir konsumieren, um etwas zu erleben – und um uns lebendig zu fühlen.



Wer heute in alten Abiturjahrbüchern blättert, entdeckt nicht nur seine alten Freunde und Lehrer, sondern auch eine kleine, kunterbunte Typenparade: Man erkennt den Schluffi wieder, der immer zu spät kam, den hippeligen, frechen Lehrerschreck, das Genie in Hochwasserhosen mit dicker Brille, den früh gegelten Partylöwen, den Fußballer in seinem heißgeliebten Brasilien-T-Shirt – und auch der Markenfetischist kommt wieder in Erinnerung, dem nicht nur das Polohemd wichtig war, sondern auch das Krokodil darauf. Er ging gerne einkaufen, lange bevor Shopping zum Hobby wurde. Er wurde oft belächelt und manchmal benediet. Er war einer unter vielen. Heute, so der US-Politikwissenschaftler Benjamin Barber, ist das anders. Heute ist alles Konsum – und der Markenfetischist die vorherrschende Spezies.

Nichts ist so sehr Alltag geworden wie der Konsum. Wir leben für die Waren, wir definieren uns über Waren. „Identitätssopping“ nennt Barber das: Längst sei der Konsum integrativer Teil der kulturellen Praxis geworden. Die Zeiten, in denen wir Waren aufgrund ihres Gebrauchswertes kauften, sprich Kleidung zum Schutz oder das Nötigste an Lebensmitteln zum Überleben, sind inzwischen Geschichte. Heute haben Waren einen identitätsstiftenden Charakter, einen Fiktionswert: „Wir glauben, wir sind, was wir kaufen.“ Barber sieht einen gefährlichen Einfluss des Konsumismus auf unser komplettes Leben. Marken

seien mittlerweile Ersatz für authentisches Verhalten geworden: „Du kaufst dir einen spritsparenden Toyota Hybrid, damit alle sehen, dass du ein grüner Bobo bist.“

Waren-Identität statt Authentizität heißt das Motto. Und auch die Politik scheint sich dem Manipulationstrieb des Hyperkonsumismus längst verschrieben zu haben. Vorbei die Anstrengung, unsere Gesellschaft zu verstehen, vorbei der komplizierte Gedanke. Sie wollen Politik konsumieren, liebe Herrschaften? Schalten Sie doch einfach die Glotze an: Stefan Raabs „Absolute Mehrheit“ auf Pro Sieben! Politik wird mehr und mehr zum konsumierbaren Produkt,

„Du kaufst dir einen spritsparenden Hybrid, damit alle sehen, dass du ein grüner Bobo bist.“

Parteien zu Marken, das Wahlprogramm zur Werbestrategie und die Demokratie? Auch hier scheinen zunehmend private Konsumententscheidungen vorzuherrschen statt präziser politischer Meinungen. Und damit wir selbst gar nicht mehr überlegen müssen, welchem Lager wir uns zuordnen, gibt es im Internet den Wahl-O-Mat – Politik verkürzt auf Multiple Choice, reduziert auf Formeln und Phrasen, kurzum: Politik als angenehm konsumierbare Häppchen.

Fakt ist: Die Wahlfreiheit der Demokratie sollte nicht mit den Wahlmöglichkeiten innerhalb eines Marktes verwechselt werden. Die Wahl, die ein Bürger trifft, ist in der demokratischen Tradition gebaut auf rationale Urteile, auf Souveränität und Vernunft – mit Vernunft kaufen wir selten, doch wir kaufen vor allem Produkte, die durch emotional manipulative Werbereize attraktiv werden.

„Ich will, ich will!“ scheint auch bei Erwachsenen ein inneres Stimmchen zu schreien, das uns immer wieder zum Konsum treibt. Für Benjamin Barber ist dieses Stimmchen eine weitere mächtige Strategie der Global Player. Er spricht dabei von einer bewusst angestrebten Infantilisierung: „Erwachsene Menschen, die vernünftige Entscheidungen zu treffen imstande sind, müssen zu kopflosen Kindern gemacht werden.“

Jeder kennt diese Momente der Verführung, in denen man weichgeklopft wird. Ich will, ich will... ‘ne Nudelbox, ‘ne Pommes, ‘n Chai Latte und ‘ne Bratwurst. Bitte „to go“ und die XXL-Portion – dann mampfen, stopfen, fressen, saufen, schlecken, schlürfen wir Menschen uns innerhalb weniger Minuten einmal um den Globus. Denn ist einmal alles auch geschmacklich auf Spur gebracht, jeder Folklore, jedem Nationalgericht das Besondere ausgetrieben, alles für den worldwide Konsum aufbereitet, dann schlemmen wir uns gerne durch die ganze Welt. Der türkische Döner, die italienische Pizza, das japanische Sushi – herzlich willkommen am kulinarischen Welt-Büfett. Im Angebot das Immergleiche. Ein Hoch auf die Globalisierung. **VK**



# Werfe ich zu viel Essen weg?

1. **Der Joghurt hat das Verfallsdatum um zwei Tage überschritten. Was machst du?**
  - a. Ihhh! Sofort wegwerfen.
  - b. Öffnen, daran riechen, dann eventuell essen.
  - c. Essen! Das ist doch noch völlig in Ordnung.
2. **Du fährst morgen für eine Woche in den Urlaub. Die ungeöffnete Milch ist noch vier Tage haltbar. Wofür entscheidest du dich?**
  - a. Ich bringe sie meinen Nachbarn.
  - b. Die Milch wegkippen und die Verpackung in den Müll werfen.
  - c. Ich lasse sie im Kühlschrank stehen und hoffe, dass sie nach dem Urlaub noch genießbar ist.
3. **Du hast dein Brot offen liegen lassen. Über Nacht ist es trocken geworden. Was nun?**
  - a. Ich gehe spazieren und verfüttere es an die Enten.
  - b. Macht nichts! Das wird nochmal aufgebacken.
  - c. Ab in den Müll!
4. **Was hältst du von „Foodsharing“?**
  - a. Der Aufwand lohnt sich in meinen Augen nicht.
  - b. Ab und zu macht es schon Sinn.
  - c. Ich tausche gerne! So komme ich noch günstiger an Nahrungsmittel.

5. Du stehst im Supermarkt vor den „Tomaten zweiter Klasse“. Was denkst du?

- a. Ich gucke mir die Tomaten genauer an und entscheide mich dann, ob sie noch in Ordnung sind.
- b. Wenn ich sie kaufe, kann ich sie zu Hause direkt wegwerfen.
- c. Daraus kann man noch hervorragendes Tomatenmark zubereiten.

6. Würdest du „containern“?

- a. Das ist illegal, das mache ich nicht.
- b. Für Essen in die Tonne klettern? Niemals!
- c. Ja, ich sehe es nicht ein, dass noch haltbare Produkte weggeworfen werden.

7. Sind deine Mülltonnen immer voll, bevor sie entleert werden?

- a. Randvoll!
- b. Nein, da passt immer noch Einiges rein.
- c. Dreiviertel der Tonne ist aufgebraucht.

8. Wie schätzt du dich selber ein?

- a. Ich achte darauf, dass nicht zu viel in der Mülltonne landet.
- b. Ich gestehe, dass ich viel wegwerfe.
- c. Meine Mülltonnen sind immer so gut wie leer.

**Auswertung:**

Überprüfe nun, welche Farbe bei deinen Antworten deutlich überwiegt. Das entsprechende Ergebnis findest du in den unten angelegten Farbkreisen. Und hast du dich richtig eingeschätzt?



Du kannst dich zur goldenen Mitte zählen. Dir ist der hohe Anteil an Müll bewusst und du versuchst gegen zu steuern. Versuche in Zukunft, darauf zu achten, nicht zu viel zu kaufen, damit weniger im Müll landet. Weiter so!



Du wirst an dieser Stelle leider getadelt. Ein Großteil deines Essens ist noch genießbar und trotzdem wirfst du es in den Müll. Den Müllverbrauch zu reduzieren ist so einfach. Versuch es mal!



Herzlichen Glückwunsch! Du legst wirklich Wert auf unsere Umwelt, indem du deinen privaten Müllverbrauch sehr niedrig hältst. Versuch doch mal, noch weitere Menschen damit anzustecken.



## Backen ist die Pest

Es geht um Grammzahlen und exakt einzuhaltende Backzeiten, während man beim Braten auch mal frei improvisieren kann – ein Zweig Rosmarin geht schließlich immer. Beim Backen muss man sich preußisch genau an die Vorschriften halten. Nichts für kreative Menschen, nichts für bunte Hunde, nichts für Paradiesvögel. Bis zu dem Tag, an dem Enie van de Meiklokjes auf Sendung ging.

Bunt, lecker, charmant und vor allem ganz easy. In ihrer wöchentlichen Backshow „Sweet and Easy – Enie backt“ zeigt die 39-Jährige wie es einfach geht. Und das ziemlich erfolgreich. Buch und DVD rund ums Backen sind bereits auf dem Markt und die dritte Staffel ihrer Erfolgsshow startet ab September auf sixx. Die farbenfrohe TV-Frau und ehemalige Werbeikone von T-Mobile, die sich gerne im 50er-Jahre-Stil kleidet, spricht mit uns über ihre Begeisterung für Plätzchen & Co.



Enie van de Meiklokjes (39) beweist, dass Backen Spaß machen kann. Foto: Caroline Pitzke

### **Von der Viva-Moderatorin zur TV-Bäckerin. Wie kam es dazu?**

Ich bin ja durchaus vielseitig interessiert und zwischen Musik- und Backshow gab es ja noch eine Sendung rund um's Handwerk – „Wohnen nach Wunsch“. Jetzt bin ich dem Handwerk sozusagen treu geblieben, Backen ist ja schließlich auch ein Handwerk. Ich mag es einfach, wenn man an etwas rumbastelt und sich dann am Ergebnis erfreuen kann.

### **Was darf in der Küche nicht fehlen?**

Essen, sonst wäre es ja gar keine richtige Küche (lacht). Ich habe aber auch immer frische Tomaten im Haus, die sind sehr vielseitig einsetzbar und einfach gesund und lecker.

### **Was ist dein absolutes Lieblingsrezept?**

Ich mag wirklich alle Rezepte, aber ganz besonders gerne backe und esse ich die herzhaften Spaghetti-Muffins. Die sind einfach super, da hat man nämlich genau eine kleine Mahlzeit in der Hand.

### **Glaubst Du, dass Kochshows wie Deine die Zuschauer anregen, mehr Zeit und Liebe ins Backen zu stecken?**

Ich stelle fest, dass momentan genau die richtige Zeit für meine Backsendung ist. Backen und Kochen macht den Menschen sehr viel Spaß und sie werden immer kreativer bei der Essenherstellung und zaubern sich selbst und Freunden mit großer Begeisterung verschiedenste Leckereien. Ich finde das toll, denn Essen verbindet.

### **Welchen Stellenwert hat Deiner Meinung nach das Essen in der heutigen Gesellschaft?**

Essen in Verbindung mit Kommunikation schätze ich sehr, es ist einfach schön mit Freunden und Verwandten zusammensitzen und zu kochen, zu backen und zu reden. Viele schätzen das zum Glück wieder sehr. Ansonsten „redet“ man ja oft im Alltag nur über das Telefon oder den Rechner, da ist es doch auch schön in echte Gesichter zu gucken und dabei lecker zu schlemmen (lacht).

„Essen ist Kommunikation.“

### Düsseldorf

#### Geschichte(n) und Gerichte aus der Armenküche

Als im Sommer 1992 eine Handvoll Menschen überlegte, was für die zunehmende Zahl Hungeriger in der NRW-Landeshauptstadt getan werden könnte, ahnte niemand von ihnen, was aus einer Idee in kürzester Zeit entstehen sollte: Die Düsseldorfer Armenküche. Das ist nun über 20 Jahre her. Dieses Jubiläum wurde erneut zum Anlass genommen, ein „Kochbuch“ heraus zu bringen. Wie schon vor zehn Jahren spannt das originelle Büchlein einen Bogen von Reich zu Arm und mit kleinen Geschichten wird ein Blick hinter die Kulissen geworfen.

Denn wer den Weg durch das große, massive Holztor am Burgplatz 3 betritt, kommt nicht nur mit brummendem Magen, sondern auch mit Anekdoten aus seinem Leben durch die Tür. Nicht nur Obdachlose sind hier zu Gast, sondern auch immer mehr alte Menschen oder Familien mit Kindern, die auf Sozialleistungen angewiesen sind und sich ein warmes Essen nicht mehr leisten können. Neben den Gästen mit ihren Rezepten kommen auch Prominente zu Wort, die die von Spenden lebende Küche tatkräftig mit ihren Ideen unterstützen. Aufgelockert durch bunte Fotos und kleine Zeichnungen gibt es viel Anregendes und Nachdenkenswertes aus der Armenküche zu lesen. Das Buch ist in der Armenküche, in verschiedenen Geschäften und an der Pforte des Dominikanerklosters für den kleinen Preis von 9,80 Euro erhältlich.



Die Fibel der Armenküche, Foto: Armenküche



Schnäppchenjagd auf Düsseldorfs Fischmarkt

Foto: RheinLust

### Düsseldorf

#### Fisch on Sale

Auf die letzten 30 Minuten kommt es an. Dann, wenn die Händler glauben, das Geschäft ist gemacht, dann, wenn die Händler keine neue Traube von Kunden mehr erwarten und nur noch ein paar traurige Reste in der Auslage liegen – die sich nicht wieder lohnen einzupacken. Dann ist Schnäppchenzeit! Die Preise purzeln und alles kostet nur noch die Hälfte, ein Drittel oder fast gar nichts mehr. Es ist die Minute der Sparfüchse und der Bedürftigen, die Minute des Geizes und des Großmutes. In seine 14. Saison startete der Fischmarkt in Düsseldorf in diesem Jahr. Seit April verwandelt sich das Tonhallenufer direkt am Rhein in ein Paradies kleiner und großer Fischnarren zum Einkaufen, Schlemmen und Genießen.

Einmal im Monat präsentieren rund 90 Händler aus ganz Deutschland ihre kulinarischen Leckereien aus dem Meer. Zahlreiche Besucher erfreuen sich bei jedem Termin an der bunten Auswahl und der einzigartigen Atmosphäre. Hier gibt es für jede Zunge etwas Besonderes. Gekochter, gebratener oder gegrillter Fisch geht über die Theken. Zu jedem Termin sorgen zwei Bands für gute Laune. An insgesamt noch vier Terminen (04.08., 15.09., 06.10., 03.11.) lädt der Fischmarkt an das Rheinufer ein. Von 11.00 bis 18.00 Uhr werden die Händler ihre Stände an der Rheinterrasse, Joseph-Beuys-Ufer 33, öffnen. Denn nicht nur in den letzten 30 Minuten gibt es viel zu sehen und zu entdecken.

LeS

**Buchkritik**

„Ein Kind, das an Hunger stirbt, wird ermordet!“

*Ein neues Werk des Schweizer Menschenrechtlers Jean Ziegler.*

Dieses Buch verändert Leben. Es macht nachdenklich, wirft Fragen auf und versucht Anstöße zu geben. Man beginnt anders zu fühlen, anders zu schmecken und anders zu sehen. Denn Jean Ziegler schreibt über Hunger. Hunger ist mit großem Abstand der Hauptgrund für menschliches Sterben auf unserer Erde. Der Skandal dabei: Zugleich herrscht ein grenzenloser Überfluss an Nahrung. Ein Verteilungsproblem? Oder doch gar organisiertes Verbrechen?

Der Soziologe und Vizepräsident des UN-Menschenrechtsrat Jean Ziegler beschäftigt sich mit der Versorgung mit Nahrung auf unserem Planeten – was andere Verteilungskämpfe nennen, ist für Ziegler schlicht Massenvernichtung menschlichen Lebens. Vor allem aber die Missachtung der Menschenrechte prangert er mit scharfer Zunge an. Denn von allen Rechten dieser Erde, wird wohl das Recht auf Nahrung am häufigsten gebrochen: Ziegler ist da entschieden. „Brutal“ und „niederträchtig“, das sind die Vokabeln, mit denen er bei großem moralischem Impetus, diesen Missstand anklagt.

Alle fünf Sekunden verhungert ein Kind unter zehn Jahren. Eine Tatsache, die einmal konkret ausgesprochen, den Leser in tiefe Erschütterung stürzt. Daneben steht der Fakt, dass unsere heutige Weltlandwirtschaft durchaus in der Lage wäre, bis zu zwölf Milliarden Menschen ausreichend zu ernähren, also fast doppelt so viele, wie derzeit auf der Erde leben. Ist das Gerechtigkeit? Ein Tatbestand, den wir gerne verdrängen, den wir eigentlich alle kennen, aber nicht wahrhaben wollen. Und so schlendern wir weiter durch die prall gefüllten Supermarktregale und entsorgen überflüssiges Essen aus dem Kühlschrank direkt in den Müll.



Foto: Verlag C. Bertelsmann, Presse

Es ist diese Mischung aus einerseits intensiven und dramatischen Erinnerungen an seine Zeit in der „Dritten Welt“ und andererseits aus trockeneren Fakten, Zahlen und Statistiken, die den Leser atemlos zurücklassen. Solche Erfahrungen haben Jean Ziegler zu einem entschiedenen Gegner der Globalisierung gemacht. Er erzählt von der grausamen Kinderkrankheit Noma, die den Betroffenen das Gesicht buchstäblich zerfrisst.

Ziegler kritisiert die internationale Spekulation mit Agrarrohstoffen, die enorme Preisschwankungen bei Rohstoffen nach sich zieht. Der mutige Schweizer nimmt kein Blatt vor den Mund und benennt die Schuldigen. Die Welt braucht Personen wie Jean Ziegler. Personen, die aufklären, appellieren und mit aller Kraft versuchen, das Elend auf diesem Planeten ein klein wenig zu mindern. Sein Buch verändert Leben. **LE**

# Wärmespender

Mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke.

Die Region Düsseldorf ist nicht nur unser Versorgungsbereich – sie ist unsere Heimat. Deshalb engagieren wir uns für die Menschen vor Ort – ganz besonders auch für die schwachen. So greifen wir zahlreichen sozialen Einrichtungen unter die Arme. In der Hoffnung, ein wenig Halt in schweren Zeiten zu geben.

Mitten im Leben.

Stadtwerke  
Düsseldorf



# Impressum

Herausgeber: Asphalt e.V. Düsseldorf u.a.

Redaktion, Verlag und Vertrieb:  
Jägerstraße 15, 40231 Düsseldorf  
Fon: 0211 921 62 84  
Fax: 0211 921 63 89  
www.fiftyfifty-galerie.de  
info@fiftyfifty-galerie.de

Redaktion der Sonderausgabe:  
Lisa Eckel  
Katharina Hogenkamp  
Vanessa Kockegei  
Kim Lakshman  
Laura Schröder  
Lena Schwingenheuer

Chefin vom Dienst:  
Lena Schwingenheuer

Creative Director:  
Laura Schröder

Anzeigen *fiftyfifty*: Redaktion, Verlag und Vertrieb  
*fiftyfifty* Galerie Jägerstraße 15, 40231 Düsseldorf,  
Telefon: 0211-921 62 84, Fax: 0211-921 63 89,  
www.fiftyfifty-galerie.de, info@fiftyfifty-galerie.de

Layout: Laura Schröder  
Fotos: Redaktion, fotolia.de  
Illustrationen: Laura Schröder  
Druck: Schenkelberg, Meckenheim



**AKADEMIE MODE & DESIGN**  
Hamburg • Düsseldorf • München • Berlin

Eine Kooperation von *fiftyfifty* und Studierenden der  
AMD Akademie Mode & Design Düsseldorf,  
Modejournalismus/Medienkommunikation,  
Karl-Friedrich-Klees-Straße 10, Platz der Ideen, 40476 Düsseldorf  
www.amdnet.de, www.amdmag.de  
duesseldorf@amdnet.de

Betreuende Dozenten:

Ina Köhler (Projektleitung/Leitung Modejournalismus/Medienkommunikation)  
René Linke, Ulrike Jägerfeld, Thorsten Lönnecker, Peter Miranski

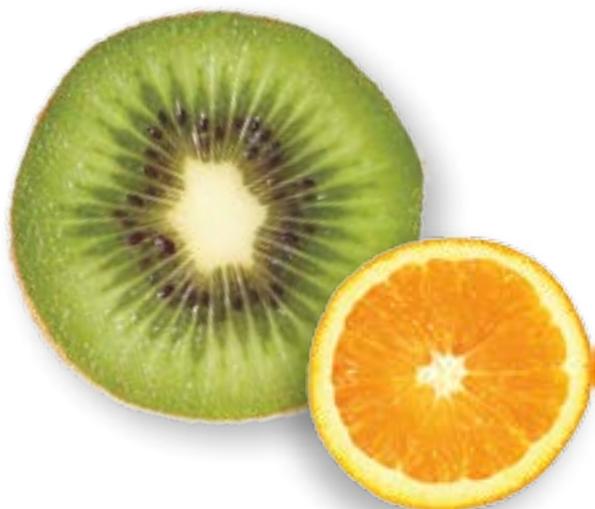
Danksagung

*Wir bedanken uns herzlich bei Hubert Ostendorf und seinem Team ohne  
die dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre.*

*Nach wochenlanger Arbeit sind wir stolz auf das Ergebnis.  
„Scheitern, noch mal scheitern, besser scheitern“ – die Qualität unserer  
Texte verdanken wir nicht zuletzt unserem Mentor René Linke und unserer  
Studienleitung Ina Köhler. Danke für die Geduld und die leckere Ration Frust-  
schokolade.*

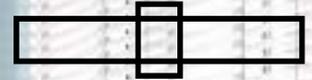
*Wir freuen uns, mit der Hilfe von Peter Miranski schlussendlich eine tolle  
Fotostrecke konzipiert zu haben und danken Ulrike Jägerfeld für ihr geschultes  
Auge hinsichtlich des Layouts.*

*U. Hogenkamp L. S.  
L. Eckel  
K. Lakshman  
V. Kockegei  
Lena Schwingenheuer*



www.smkp.de | Kulturzentrum Ehrenhof | Düsseldorf

MUSEUM  
KUNSTPALAST



# CANDIDA HÖFER DÜSSELDORF

14.9.2013–9.2.2014

powered by **e-on**

**METRO GROUP**



**NATIONAL-BANK**

Städtische Zeitung

**WDR 3**  
Kulturpartner

**:DÜSSELDORF**

Die Stiftung Museum Kunstpalast ist eine Public-Private-Partnership zwischen der Landeshauptstadt Düsseldorf, E.ON und METRO GROUP.  
Candida Höfer, Dreischeibenhaus Düsseldorf IV 2011 (Detail) © Candida Höfer, Köln / VG Bild-Kunst Bonn 2013

castenow.de