



Eine Ausstellung über Fett zeigt, wie kontrovers wir Menschen mit der lebensnotwendigen, nützlichen, schmackhaften und vielfach auch lästigen Substanz umgehen.

# Speckig, drall und prall

von *Alexandra Suter*

**F**ett, ekliges Gewabbel, das man kaum mehr losbringt, sobald es sich an Hüften und Bauch festgesetzt hat. Oder: Fett, welches das Essen so richtig schmackhaft macht. Eines ist sicher, die Substanz hat es in sich, für grundsätzliche Widersprüche zu sorgen, die das Leben bisweilen schwer machen.

Das war allerdings nicht immer so. Die schwierige Seite macht sich erst in Zeiten des Überflusses bemerkbar, wenn ein Zuviel an Fett der Gesundheit schadet und obendrein, am falschen Ort angesetzt, modernen Schönheitsvorstellungen entgegenläuft. Zuallererst ist Fett nämlich ein wichtiger Energielieferant und Nahrungsbaustein, ohne den Leben nicht möglich wäre. Sowohl den nährenden wie auch den Körper formenden und schliesslich öffentlich diskutierten Seiten des Fetts widmet sich die Ausstellung «Voll fett. Alles über Gewicht» im Museum.BL in Liestal.

## Zungensensoren für «fett»

Wer sich auf den Rundgang im Untergeschoss macht, betritt zunächst das «Fettmuseum», einen Raum voller Fette und Öle in Gläsern. Was zumindest die Riesenauswahl an Pflanzenölen in den verschiedensten Farbtönen betrifft, würde man da und dort gerne eine Nase voll nehmen. Bei den Münsterchen Hirschtalg und Hundefett oder bei den Streifen Menschenfett aus einer anatomischen Sammlung hingegen reicht ein Blick durchs Glas.

Lange wurde angenommen, dass Öle und Fette das Aroma von Speisen annehmen. Heute gibt es jedoch Hinweise darauf, dass «fett» eine eigene Geschmacksqua-

lität wie süss, sauer, salzig und bitter ist, für die es auf der Zunge Geschmackssensoren gibt. Zudem wird der Geschmack von Fett vom Körper nicht nur erkannt, sondern auch als «angenehm» eingestuft. Dies bewirkt, dass wir dem Körper genügend Fett, also besonders energiereiche Nahrung, zuführen. Ein Vergleich: Mit 9,3 Kilokalorien pro Gramm ist Fett der Stoff mit der grössten Energiedichte, während Proteine und Kohlenhydrate 4,1 Kilokalorien enthalten. Was an Energie nicht sofort verbraucht wird, setzt der Organismus in Fettschichten um – als Vorrat für Mangelzeiten. Mit einer Zeittafel erinnert die Ausstellung an nahrungsknappe Zeiten und Hungersnöte. Ein Zeitungsausschnitt aus dem «Landeschäftler» vom 21. Januar 1943 berichtet, dass in der Region Baselland 7154 Kilogramm Buchennüsschen im Rahmen einer öffentlichen Aktion gesammelt wurden. Daraus wurde, obwohl leicht giftig, Öl zum Kochen sowie Lampenöl gepresst.

## Margarine und Butter im Zwist

In den letzten Jahrzehnten gerieten tierische Fette mehr und mehr in Verruf, das Cholesterin wurde als Verursacher von Herz-Kreislauf-Krankheiten enttarnt. Damit begann auf den Märkten der Wettstreit um tierische und pflanzliche Fette. Obwohl bereits im 19. Jahrhundert als günstige und streichfähige Energiezufuhr für die Armee Napoleons des Dritten erfunden, kam erst später der grosse Auftritt der Margarine, die aus gehärteten pflanzlichen Ölen besteht. Die Milchproduzenten schlugen Alarm. Mancherorts gab es Margarinegesetze,

## Klagelied eines Menschenbauchs

Ich bin ein Bauch,  
mich gibt es auch,  
ich bin dir sehr gewogen.  
Doch hast du dich geschämt  
und mich  
fast immer eingezogen.  
Ich bin ein Bauch,  
fass mich mal an,  
ich bin die Mitte  
von Frau und Mann,  
doch wie gesagt: Ich soll nicht sein!  
Du ziehst mich immer wieder ein  
und schnürst mich ab  
und schnürst mich zu.  
Den Gürtel fest  
und ohne Ruh  
das Essen rein,  
bin selten leer,  
als ob ich nicht gern leichter wär.  
Und atmest du  
hoch in der Brust  
ich hab doch auch zum Atmen Lust.

Ich möchte mich gern mitbewegen,  
nicht eingezogen an dir kleben.  
Und ausserdem,  
das ist gemein,  
will ich kein Schnitzelfriedhof sein  
und keine Bratwurstendstation,  
das drückt mich sehr,  
hab nichts davon.  
Auch mag ich mich in keiner Weise  
als Sahnetorteneinflugschneise.  
Ich träum von einem leichten Leben,  
will gern vor Lachen wackeln, beben –  
und innendrin (tust du gut kauen),  
will ich, was kommt, auch gut verdauen.  
Nur nicht so viel,  
denn so ein Magen  
ist doch kein leerer Lastkraftwagen.  
Beim Singen brumm ich schon mal mit  
und töne gern  
und summe auch,  
lass schöne Klänge zu mir kommen,  
dann fühlt er sich wohl,  
dein Bauch.

Der Rhythmus steckt nicht nur im Blut  
nein, nein, er steckt im Bauch,  
denn bist du richtig in ihm drin  
komm er von unten rauf.  
Aus mir, dem Bauch, kommt deine Kraft  
in Arme und Beine.  
Dein Kopf, der mag mich manchmal nicht,  
der lässt mich oft alleine.  
Ich bin die Mitte  
deines Leibs.  
Ich bin dir sehr gewogen.  
Wenn du von mir  
nichts Gutes spürst,  
hast du dich selbst betrogen.  
Ich bin dein Bauch,  
fass mich mal an,  
ich bin die Mitte von Frau und Mann.  
Du streichelst mich,  
das freut mich auch.  
Danke fürs Zuhörn.  
Das war's. Dein Bauch.

von Frederik Vähle aus «Das Essen ist ein Gedicht. Lyrische Köstlichkeiten». Ellen Terwey (Hrsg.) Verlag Die Werkstatt. 2000.

wonach Margarine deutlich von der Butter unterscheidbar angeboten werden musste. Pflanzenöle erhielten weiterhin Aufwind, besonders erwähnenswert ist das Olivenöl, das jahrelang als das gesunde Musteröl mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren galt.

### BMI in der Normalzone?

Im zweiten Teil der Ausstellung geht es ums «Zuviel» und seine Folgen: Das viele Fett auf den Tellern der Überfluggesellschaft wirft gesundheitliche Fragen auf, Übergewicht ist in unseren Breitengraden zu einem politischen Thema geworden. Es wird berechnet, wie stark seine Folgen kostenmässig die Volkswirtschaft belasten, und Übergewichtigen wird in öffentlichen Diskussionen da und dort vorgeworfen, ihr «Übel» aufgrund falschen Verhaltens selbst zu verantworten.

Dabei hat sich das, was man unter «Normalgewicht» oder «Übergewicht» versteht, auf der Gewichtsskala laufend nach

unten verschoben. Während der französische Arzt Paul Broca (1824–1880) das Normalgewicht ganz einfach nach der Formel «Normalgewicht gleich Grösse in Zentimeter» berechnete (178 cm = 78 kg), so gilt heute der Body-Mass-Index (BMI) als Standardmass. Um den persönlichen BMI auszurechnen\*, benötigt man bekanntlich entweder einen Taschenrechner oder eine BMI-Tabelle. Danach hat ein 78 Kilogramm schwerer und 178 Zentimeter grosser Mann einen BMI von 24 und liegt damit eher an der oberen Grenze des Normalgewichts. Eine «Allee» mit verschiedensten altehrwürdigen und modernen Messgeräten lädt AusstellungsbesucherInnen ein, das eigene Gewicht zu wägen, den BMI zu ermitteln oder den Körperfettanteil zu messen. Ein Trost für diejenigen, welche den Rest der Ausstellung (inklusive Diätabteilung) mit leichter Frustration begehen und sich per Knopfdruck das «Klagelied eines Menschenbauches» von Frederik Vähle (siehe obenstehend) anhören: Alte Gemälde, auf denen stattliche Frauen und Männer

porträtiert sind, erinnern daran, dass einst ein wohlgenährter Körper ein Statussymbol und oftmals den Wohlhabenden vorbehalten war. ☺

\*BMI = Körpergewicht (in kg) dividiert durch Körperlänge<sup>2</sup> (m)<sup>2</sup>. Laut WHO gilt ein BMI-Wert von 18,5 als Untergewicht, von 18,5 bis 24,9 als Normalgewicht, von 25 bis 29,9 als Übergewicht, Werte darüber gelten als starkes Übergewicht (Adipositas).

Ausstellung «Voll fett. Alles über Gewicht.»  
Museum.BL, Zeughausplatz 28, 4410 Liestal (BL)  
Tel. 061-925 59 86  
E-Mail: museum@bl.ch  
Internet: www.museum.bl.ch  
Öffnungszeiten: Di–So, 10–17 Uhr  
Eintrittspreise: Fr. 7.–/5.–, bis 1. Juli 2007