

Unkompliziert essen

LOKALE IM TEST



Jezequel

Bitter liegt im Trend. In der wunderschönen Bitterbar im ehemaligen Café Romeo Margareten ist Wermut der Star. Darauf hat die Stadt offenbar gewartet.

VON BERNADETTE BAYRHAMMER



„Wermut ist der neue Gin“, schrieb die „Presse“ vor mittlerweile siebeneinhalb Jahren. Tatsächlich hat es ein bisschen gedauert, bis der kräuter-versetzte Wein wirklich im Mainstream angekommen ist. Inzwischen scheint es aber so weit zu sein – und nun gibt es mit der Bitterbar in Margareten sogar ein Lokal, das explizit auf Wermut fokussiert („Wermut ist unser Star“). Darauf hat die Stadt offenbar gewartet und nein, das ist nicht ironisch gemeint.

Das ehemalige Café Romeo am Margaretenplatz – das, wenngleich nicht unsympathisch, eher in die Kategorie Tschumsn fiel – wurde von Musikmanager Simon M. Eder beherzt umgestaltet. Und auch wenn man zu den Shabby-Chic-Wänden stehen kann, wie man will: In Kombination mit den olivfarbenen Deckenbögen und Bänken und den orangefarbenen Sesseln (Bittertöne!) ist das Lokal wahnsinnig schön geworden – und weil der Gastgarten wegen Regen geschlossen ist: bummvoll mit halbjungen, trendigen Menschen, die auf den ultraweichen Sitzbänken noch dazu in idealem Abstand zueinander positioniert sind: Gerade so, dass man leicht mit dem Nachbarn ins Gespräch kommen könnte, wenn man wollte – aber müssen tut man nicht. Und wer lieber mehr Privatsphäre hat, der zieht sich in die süße kleine Nische hinter dem zweiten Gastraum zurück.

Getrunken wird vorrangig natürlich Wermut – es gibt eine eigene Edition aus der Wermutkellerei Burschik, die man mit Soda bekommt, als Spritz oder mit Tonic samt Olive (5 Euro, 7,50 bzw. 10 Euro), Negroni oder Tomatini (11 Euro) gäbe es auch, die Bitterlimo Wie-Bitter eignet sich für den nightalkoholischen Aperitif (4,50 Euro). Außerdem gibt es ein paar Weine und Cava von den katalanischen Naturweinnachmachern Els Vinyerons: Nur passend, immerhin ist Barcelona die Stadt, in der die Renaissance des Wermuts ihren Anfang genommen hat („Fer el vermut“ ist dort seit jeher ein Ding, und seit rund 15 Jahren auch wieder hip). Die Snacks passen auch dazu: sehr gute Oliven gibt es, Pimientos de Padrón wurden offenbar schon getestet, aber an diesem Soft-Opening-Abend noch nicht serviert, ein paar andere Sachen sollen auch noch kommen. Einstweilen dann eben Nuri-Makrele: wunderbar.

Bitterbar, Margaretenplatz 5, 1050 Wien, aktuell im Soft-Opening. Mittwoch bis Samstag ab 18 Uhr, bitter.bar

diepresse.com/lokalkritiken

Wie sich unsere Frühstückskultur entwickelt hat und was Trends darüber aussagen: Soziologe **Daniel Kofahl** über die Kulturgeschichte des Frühstücks – bis hin zur Blutzuckermessung.

VON KARIN SCHUH

Warum frühstücken wir, was wir heute frühstücken? Woher kommt zum Beispiel das Marmeladebrot? **Daniel Kofahl:** Wir können nicht sagen, dass eine besondere Form des Frühstücks von jemandem erfunden wurde. Wir sehen eher, dass sich das Frühstück, wie andere Mahlzeiten und andere Kulturtechniken auch, im Laufe der Zeit nach und nach entwickelt, eine Evolution durchgemacht hat. Und dass es auch durch andere Umstände des gesellschaftlichen Lebens oder durch Produktinnovationen verändert wird.

Welche zum Beispiel? Zum Beispiel beim süßen Frühstück: Das ist ja erst dann möglich, wenn es ausreichend Zucker gibt, sonst kann man keine Marmelade herstellen und haltbar machen. Zucker ist über lange Zeit hinweg ein Importgut für Menschen in Zentraleuropa gewesen, Zuckerrüben sind ja erst später gekommen. Vorher musste Zucker aus Kolonien in Europa kommen, das war sehr wertvoll. Da konnten also nur wenige ein süßes Frühstück essen.

Was hat man davor gegessen? Brot zum Beispiel oder im Mittelalter eine Biersuppe, das war eine wichtige Mahlzeit am Morgen. Damals ging es darum, dass das Frühstück satt macht. Es wurden nahrhafte, meist warme Speisen gegessen. Heute steht das süße Frühstück zwar in Europa stark im Zentrum, in Frankreich isst man Croissant

ZUR PERSON



Daniel Kofahl ist ein deutscher Ernährungssoziologe. Er hat u. a. an den Universitäten Wien und Salzburg gelehrt und leitet das Büro für Agrarpolitik und Ernährungskultur (Apek Consult) in Kassel.

Was ein gutes Frühstück ausmacht

Die Empfehlungen für ein gesundes Frühstück hängen stark von der Person ab, sagt Ernährungsmediziner **Kurt Widhalm**. Generell sei eine fleischarme, obst-, gemüse- und ballaststoffreiche Ernährung sinnvoll.

VON KARIN SCHUH

Die einen schwören auf Porridge, die anderen setzen auf möglichst viel Protein und seit Neuestem wird auch die Blutzuckerkurve durch die Reihenfolge der Lebensmittel optimiert. Die Empfehlungen, was und wie man frühstücken soll, werden immer vielfältiger. Wer auf die Idee kommt, aus Protest gar nichts zu frühstücken, folgt aber ebenfalls einem anderen Trend, jenem des Intervallfastens nämlich.

„Das eine gesunde Frühstück gibt es nicht“, sagt Ernährungsmediziner Kurt Widhalm. Denn das hänge stark von der Person ab: ihrem Energiebedarf, ihrem Tagesablauf, ihren körperlichen Aktivitäten sowie dem persönlichen Hunger- und Sättigungsgefühl. Eines nur

vorweg, so Widhalm: „Bitte vermeiden Sie den Begriff ausgewogen, darunter versteht jeder etwas anderes. Es geht um eine fleischarme, gemüse-, obst- und ballaststoffreiche Ernährung.“ Und noch etwas: Immer wieder sei von den „bösen Eltern“ zu hören, die ihre Kinder ohne Frühstück in die Schule schicken würden. „Zehn bis 20 Prozent der Kinder können in der Früh noch nichts essen, die sollten dann die Möglichkeit haben, später etwas zu essen.“

Widhalm hat dennoch ein paar Tipps für ein „gutes Frühstück“. Das könne ein Schinkenbrot sein, dazu ein Joghurt mit Früchten. Es sei generell gut, zu jeder Mahlzeit Obst und Gemüse zu essen. „Sonst kommt man nicht auf

die fünf Portionen am Tag.“ Eine Reihenfolge, wann man was essen soll, sei ebenso wenig zu beachten wie die Frage, wie lange das Frühstück anhalten solle. Das komme darauf an, was man danach vorhabe. Es spreche nichts dagegen, ein paar Stunden nach einem kleinen Frühstück zu jausnen. „Das Verteilen von Mahlzeiten ist ganz wichtig.“

In puncto Abwechslung ist er ebenso gelassen. Die entstehe allein dadurch, dass man saisonales Obst und Gemüse esse. Wer seine Frühstücksgewohnheiten ändern will, solle klein anfangen. Nicht ganz umkrempeln, sondern Dinge Schritt für Schritt weglassen. „Ernährungsgewohnheiten sind noch schwerer zu ändern als die Religion.“

»Das Frühstück ist die konservativste Mahlzeit«



Beim Frühstück sind viele sehr beharrnd und essen täglich das Gleiche. Was gegessen wird, hat sich aber historisch stark gewandelt. Archive Photos/Getty Images

mit Marmelade, in Österreich und Deutschland oft ein Brot mit Marmelade und dazu ein Heißgetränk. Aber im internationalen Vergleich werden an anderen Orten durchaus warme Speisen oder deftige Gerichte zum Frühstück gegessen. So sehen wir eine kulturelle Entwicklung und eine interkulturelle Verschiedenheit.

So lange ist es gar nicht her, dass auch in Österreich Warmes und Deftiges zum Frühstück gegessen wurde. In meiner Elterngeneration wurde teils Stenz gegessen. Aber warum hat sich das süße Frühstück durchgesetzt? Das süße Frühstück hat die Attraktivität, dass es leicht bekömmlich ist, geschmacklich leicht zugänglich und auch ein Statussymbol ist, oder für lange Zeit war. Es stellt sich die Frage, was passiert mit dem alten Frühstück, also mit der Biersuppe und dem Bier zum deftigen Frühstück. Das war zwar leichter als heute, aber trotzdem war Alkohol darin. Das passt eben nicht mehr zu der Art der Arbeitsform, die wir irgendwann gepflegt haben. In der bäuerlichen, landwirtschaftlichen Kultur war es früher einfacher, wenn

man morgens leicht angedudelt war und einfache deftige Nahrung brauchte, um die körperlich harte Arbeit zu verrichten. Aber wir sind immer mehr zu Berufen und Werklichkeiten gekommen, wo man strenger getaktet ist, viel rationaler agieren muss, viel aufmerksamer sein muss und zu einem bestimmten Zeitpunkt einfach funktionieren muss. Deshalb wurde das Bier durch den Kaffee abgelöst.

Also hat die Frühstückskultur vor allem mit unserem Arbeitsleben zu tun. Die bürgerliche Frühstückskultur, die bürgerliche Lebenskultur generell ist viel stärker auf die Rationalisierung ausgerichtet, da spielt der Kaffee eine wichtige Rolle. Das deftige Frühstück, das müde macht, verschwindet gegenüber dem leichten Frühstück. Und die Aristokratie kokettiert ganz lange damit, dass sie Schokolade zum Frühstück trinkt oder etwas Süßes isst, weil sie es nicht nötig, hatte leistungsbereit zu sein durch den Kaffee, wie das Bürgertum.

Wann hat der Kaffee das Bier abgelöst? Im 17., 18. Jahrhundert gibt es einen



Wandel, Alkohol verliert stark an Bedeutung im Alltag der Menschen. Zuerst schwankt es beim Frühstück zwischen der Trinkschokolade und dem Kaffee. Aber dann nimmt das Bürgertum Fahrt auf. Es heißt, man muss leistungsbereit sein, da wird der Kaffee als der große Erwecker gefeiert. Er markiert ja auch den Übergang zwischen der Nacht, in der der Einzelne in seinen Träumen liegt, und der Welt der Gesellschaft, in der man fit sein und vernünftige Dinge machen muss: mit Menschen kommunizieren, die Steuererklärung machen, an der Börse handeln, Maschinen bedienen, Kinder betreuen und so weiter. Da hilft der Kaffee oder auch der Tee...

... als Wachmacher.

Genau. Und mit der Entstehung der bürgerlichen Kultur, der bürgerlichen Welt als vorherrschendes Prinzip geht es ganz stark um Leistungsbereitschaft, um Wachsein, Rationalität und da ist der Kaffee der erste Push. Dazu kam dann eben das süße Brötchen. Damit sich das durchsetzt, war es ja auch wichtig, dass man Marmelade günstig erwerben kann und nicht nur selber herstellen muss. Oder, was auch gerne eine Zeit lang gegessen wurde: das Nutellafröschchen, das wird ja auch wieder abgelöst von weiteren Rationalisierungsaspekten, die dem Frühstück zufallen.

In Richtung Gesundheit? Ja, Gesundheit und Leistungsbereitschaft, beides spielt eine Rolle, das ist aber nicht dasselbe, das wird aber oft gleichgesetzt. Man möchte ein gesundes Frühstück haben, weil man damit unterstellt, dass man leistungsbereit ist im Laufe des Tages.

Nachdem der Kaffee das Bier abgelöst hat, sind später Cerealien auf den Markt gekommen, die auch die Frühstückskultur geprägt haben. Die Cerealienprodukte sind ein Aspekt der amerikanischen Reformbewegung, der Gesundheitsbewegung. In den 1860er Jahren kamen die ersten Produkte auf den Markt, der erste war James Caleb Jackson mit seinem Granula. Dann kam schon John Harvey Kellogg, der die Flakes entwickelt hat, die wir ja noch heute kennen. Die haben eine Form der reformerischen Gesundheitsnahrung entwickelt, die ja gleichzeitig – und das ist auch der Grund, warum es funktioniert hat – ein industrielles Convenience-Produkt ist, etwas,

das schnell produzierbar ist, das standardisiert ist und das schnell und einfach konsumiert werden kann. Und die populäre Erzählung, dass man sich hier besonders vollwertig ernähren kann, wurde mit dem bürgerlichen Denken von moralischer Disziplin verbunden.

War das anfangs wirklich ein gesundes Frühstück oder mehr eine Erzählung? Ich kann als Soziologe nicht beurteilen, was gesund ist und was nicht. Ich kann nur sagen, dass es mit dem Gesundheitsversprechen beworben wurde und dass Gesundheit auf einmal eine Rolle gespielt hat. Man sieht bei der Entwicklung des Frühstücks drei Phasen: Das Frühstück soll satt machen, in einer Zeit, als es eher zu wenig als zu viel gab, und man viel körperlich gearbeitet hat. Dann gab es eine Phase, wo das Frühstück dazu dienen soll, den Übergang in die immer mehr rationalisierte, bürgerliche Leistungsgesellschaft zu bewerkstelligen, in der Kaffee wach macht und man Alkohol rausreicht. Und danach haben wir die Phase, in der Gesundheit zur Debatte wird, es wird diskutiert, was ein gesundes Frühstück ist. Gesundheit wird als moralischer Wert immer wichtiger. Das zieht sich bis in die Gegenwart.

In den letzten Jahren sind ja sehr viele Moden und Trends aufgetaucht, die in unterschiedliche Richtungen gehen. Genau, das ist ja das interessante Paradoxon beim Frühstück. Wenn man sich die Dreiteilung von Mahlzeiten anschaut: in Frühstück, Mittagessen, Abendessen – auch diese Dreiteilung ist übrigens dem organisierten Arbeitsleben geschuldet – ist das Frühstück die konservativste Mahlzeit. Niemand würde jeden Tag dasselbe zu Mittag essen, aber beim Frühstück ist es oft so, dass Menschen über Jahre hinweg immer das gleiche Brot oder immer die gleiche Speise essen. Beim Frühstück sind wir sehr beharrlich.

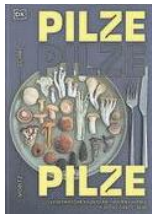
Und worin liegt dann das Paradoxe an der Sache? Das Frühstück steht im langen Horizont des Wandels, vom Mittelalter bis heute, oft unter einem Rechtfertigungsdruck, da immer neue Moden entstehen. Wir haben das Frühstück auch mit einer so großen Bedeutung aufgeladen. Es heißt, es ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Dazu kommt, dass sich viele morgens nicht mit großen Entscheidungsfragen herumplagen wollen, diese Phase vom

Bett in den Alltag ist anstrengend genug. Gleichzeitig wird suggeriert, dass man gerade beim Frühstück etwas optimieren könnte oder den Grundstein für einen guten Tag legen könnte.

Haben sich die Trends nicht in den letzten Jahren besonders schnell gewandelt? Es gibt viele Trends, manche lassen das Frühstück weg, wir sehen Bowls, ein Wiederkommen des Haferbreis, der jetzt Porridge heißt, manche lassen Kohlenhydrate weg, der Orangensaft wird diskutiert – früher war er gut fürs Vitamin C, heute wird der Zucker kritisiert –, es gibt das ausufernde Frühstück am Wochenende. Wir sehen auch beim Frühstück eine Individualisierung, das ist ja auch der Vorteil des Brötchens, jeder kann sein Brot mit dem eigenen Belag belegen und es geht schnell.

In jüngster Zeit wird auch gerne der Blutzucker am Frühstückstisch gemessen. Das ist ein interessanter Aspekt, das ist eigentlich der letzte Schritt nach diesen drei Phasen. Die Blutzuckermessung ist ein Trend, der besonders stark die Individualisierung des Essens fördert. Man sammelt Daten, aber man weiß eigentlich nicht, was man damit machen soll. Die Selbstvermessung hat also auch das Frühstück ergriffen. Es gibt sehr viele Moden und Trends beim Frühstück, inklusive gegenläufiger Entwicklungen, aber das macht diese Entwicklung auch aus. Es gibt ja auch viele Menschen, die an Werktagen immer das Gleiche essen und am Wochenende dann etwas anderes und ausgiebig frühstücken: warm, deftig, und da darf es auch Orangensaft oder Alkohol sein. Da inszeniert man dann, dass man eben keinen Termin- druck hat.

Buchtipp



Moritz Schmid
Pilze Pilze Pilze
Vegetarische Pilzküche & Artenvielfalt für das ganze Jahr
DK Verlag
272 Seiten, 33,50 Euro

Leider ist heuer ja kein besonders gutes Schwammerljahr, aber mit ein bisschen Regen sprießt hoffentlich da und dort noch ein bisschen was. Der deutsche Pilzfluencer (ja, so etwas gibt's) Moritz Schmid hat sich 80 Rezepte überlegt – sie reichen von Pilzdöner über geflämmten Steinpilz auf Trüffelpüree bis zu Pilz-Sushi –, außerdem gibt es noch Porträts von und Tipps und Tricks für die geläufigsten Schwammerl. **BEBA**

Eierschwammerl alla Carbonara

Zutaten: 5 Eier (Größe M), 120 g Pecorino Romano, grob gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz, 240 g Tagliatelle, 200 g Eierschwammerl (Schmid schreibt natürlich Pfifferlinge), Rapsöl, 25 g Butter, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl

Zubereitung: Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit 2 gestrichenen EL frisch geriebenem Pecorino, Pfeffer und Salz gut verrühren. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, leicht salzen und die Tagliatelle darin nach Packungsangabe al dente kochen. Währenddessen die geputzten Pfifferlinge in einer heißen Pfanne in etwas Rapsöl scharf anbraten, nach 1–2 Minuten die Hitze reduzieren, die Butter und den geschälten und angedrückten Knoblauch hinzufügen und weiterbraten, bis die Pilze goldbraun sind. Den Knoblauch herausnehmen. Sobald die Tagliatelle fertig sind, diese direkt mit einer Gabel aus dem Wasser in die Pfanne zu den Pfifferlingen geben, bei Bedarf etwas Nudelwasser hinzufügen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen, sofort die Eiernischung unter die heißen Nudeln rühren. So wird verhindert, dass die Eier stocken, und es entsteht eine cremige, aber nicht flüssige Konsistenz. Die Pfifferlinge unter die Pasta mischen und grob gemahlenden Pfeffer nach Geschmack unterrühren. Noch etwas Olivenöl über die Pasta träufeln und den restlichen Pecorino darüberreiben.

Tip: Wenn die Pfifferlinge stark verschmutzt sind, spült man sie am besten mehrmals in warmem Wasser, bestäubt sie dann mit Mehl und braust sie behutsam mit kaltem Wasser ab. Dann gut abtrocknen oder für 20–30 Minuten in den 50 °C warmen Backofen legen.

REGISSEURIN MARIE KREUTZER
SPRICHT ÜBER IHREN NEUEN FILM
„GENTLE MONSTER“.

NÄCHSTEN FREITAG IN DER
NEUEN AUSGABE DES
„SCHAUFENSTER“



Die Presse



„IST DAS JETZT EIN DING?“
AB SOFORT ÜBERALL,
WO ES PODCASTS GIBT!

Fordern Sie
Ihre Gehirnzellen
heraus!



DIGITAL
Quadrupel – das Buchstabenrätsel
für scharfsinnige Denker.



Die Presse

Losrätseln:
diepresse.com/raetsel