



Die pure Lust am Essen: Alle Bilder für diesen Beitrag wurden im Restaurant Dar von Zizi Hattab aufgenommen.

# Sie lieben Fleisch und Käse? Das lässt sich ändern

Wie wir lernten, Essen zu mögen, das wir früher verschmäht hatten.

Von [Elia Blülle](#), [Marie-José Kolly](#) (Text) und Marvin Zilm (Bilder), 18.03.2023

Die Hühner kommen in Boxen. Zusammengepfercht, ohne Tageslicht. Sobald sich der Deckel im Schlachthaus öffnet, bricht Panik aus. Sie flattern und gackern. Die Schlachter klemmen die Tiere an den Füßen in eine laufende Kette, die sie kopfüber durch ein elektrisiertes Wasserbad schleppt, damit die Vögel später stillhalten, wenn ihnen die Maschinen den Kopf absägen und die Federn ausreißen. Ein tödlicher Parcours. Vollautomatisch.

Der moderne Schlachter hantiert in der riesigen Fleischfabrik nicht mehr nur mit dem Messer, sondern vor allem mit der Tastatur – und Zineb Hattab managte und programmierte dafür die Software. Sie war dafür verantwortlich, dass die Maschinen ohne Unterbruch töten. Gab es einen Alarm oder stieg eine Anlage aus, betreute sie die Programme aus der Ferne, beriet ihre Kunden, behob Fehler.

Doch das ist Geschichte.

Die gelernte Ingenieurin hat dieses Kapitel längst abgeschlossen. Heute ist sie eine der berühmtesten Köchinnen der Schweiz. 2020 eröffnete sie ihr erstes, 2021 ihr zweites Restaurant. Beide in Zürich. Fast immer ausgebucht.

Dann, an einem kalten Morgen im vergangenen Dezember, während die Küche bereits die Mise en Place präparierte, fuhr ein schwarzer SUV vor ihrem Lokal vor. Ein Mann in Lackschuhen und hellblauem Hemd stieg aus und überreichte ihr eine hübsch verzierte Schachtel. Foto, Händedruck, Champagner.

Hattab erhielt als erste Köchin der Schweiz, die weder Fleisch noch Milchprodukte verarbeitet, einen Michelin-Stern. Die Plakette wird sie ins gemeinsame Büro hängen, nicht an die Fassade, wie es viele andere tun. «Der Stern freut mich, ehrt mein Team», sagt sie. «Mehr aber auch nicht.»

Die 32-jährige Köchin spricht mit der Stimme einer Person, die niemandem mehr etwas beweisen muss: nüchtern, monoton, immer zur Sache, ohne dabei arrogant oder selbstverliebt zu wirken. Angeberei mag sie nicht, obwohl sie Grund dazu hätte. In wenigen Monaten ist sie zu einer der prominentesten Köchinnen der Schweiz aufgestiegen – und das nicht, weil sie nur mit Pflanzen kocht. «Sondern weil wir gut kochen», sagt sie.

Die Küche von Zizi Hattab brachte uns zum Nachdenken. Wir, Autorin und Autor dieses Textes, teilen das Büro, essen oft am Mittag zusammen, manchmal auch abends im Zürcher Gourmet-Schuppen. Uns verbindet die Liebe zu gutem, opulentem Essen – zu dem meistens Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte dazugehören. Wieso schaffen wir es nicht, uns rein pflanzlich zu ernähren, wenn es doch so lecker sein kann?

Oft haben wir es versucht, immer sind wir gescheitert. Zu sehr lieben wir zu speziellen Anlässen das Entrecôte mit Kräuterbutter, den Cappuccino mit Kuhmilch, Foie gras an Weihnachten, die Käseplatte zum Dessert.

Alle Gewissensbisse ändern nichts daran, dass diese Speisen unfassbar gut sind. Der Schlachthof, das Tierleid, die Klimakrise und das Artensterben lassen sich nach einem anstrengenden Arbeitstag, beim Poulet aus dem Ofen mit Rosmarinkartoffeln und Karotten, gut verdrängen.

Hafermilch, Quornschnitzel, Tofu, der nach Karton schmeckt: Finden wir widerlich.

Auf den Zeigefinger unserer Freundinnen reagieren wir mit Augenrollen.

Dabei wissen wir: Die Abkehr von tierischer Ernährung ist unausweichlich.

## 1. Die Lust

Zineb Hattab, die alle nur Zizi nennen, wuchs in Spanien an der Costa Brava auf, an deren Sandstrände sich Sommer für Sommer Hunderttausende Touristen fläzen. Ihre Eltern, beide aus Marokko, zogen nach Europa, um ihren Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen. Hattab erinnert sich an

die Erdbeeren, die an der spanischen Sonne zu faustgrossen Früchten anschwellen. Und an die Garage: Dort schlachtete ihr Vater jeweils zum islamischen Opferfest Eid ein Lamm, hängte es an den Füssen auf, liess es nach muslimischer Tradition ausbluten, zog die Haut ab, entnahm die Eingeweide, die auch im Kochtopf landeten. Die ganze Verwandtschaft kam. Hattab musste Mutter und Vater helfen, rupfte Hühner, tötete Hasen.

«Das war meine Kindheit», sagt sie. «Ich empfand das nicht als Terror, es sind heute wunderschöne Erinnerungen.»

Ihre Eltern wollen, dass sie etwas Handfestes studiert. Also wird sie Wirtschaftsingenieurin, zieht in die Schweiz und arbeitet als Softwareentwicklerin.

Sie programmiert für Parfüm- und Kosmetikfabriken, aber auch für Schlachthäuser. In der Freizeit schaut sie sich Kochvideos im Internet an und kocht die Gerichte nach – anfangs nur in der kleinen Küche zu Hause im sankt-gallischen Oberriet. Dann in einem Restaurant an der Grenze zu Österreich, dessen Inhaber sie am Wochenende mitarbeiten lässt. 2014 kündigt sie bei der Softwarefirma und sagt, sie wolle Köchin werden.

Drei Wochen später steht sie mit einem Sternekoch am Herd – in Bilbao's Guggenheim-Museum, im Restaurant Nerua, gegen Kost und Logis. Bald arbeitet sie in Modena, in New York und auf Schloss Schauenstein bei Andreas Caminada, der als einer der besten Köche der Schweiz gilt. Ihre grösste Stärke, wie sie sagt: Fisch und Fleisch.







Das war keine Strafaufgabe, sondern die Kür. In der klassischen Gastronomie sitzt das Tier immer noch in der Mitte jedes gut komponierten Tellers.

Früher, als sich praktisch das ganze Leben eines Menschen um die Nahrungsbeschaffung drehte, war Fleisch ein seltener Genuss. Das Reh musste mit einem Holzspieß erlegt werden, der Fisch mit den Händen gefangen. Fleisch ist Arbeit, Fleisch ist exklusiv – und darum Status.

Restaurants, wie wir sie heute kennen, sind eine moderne Erfindung – stark geprägt von der französischen Küche, die bis in die jüngste Vergangenheit als die beste der Welt galt, 200 Jahre lang den guten Geschmack vorgab und sehr fleischlastig ist. Als «Tyrannei des Fleisches in brauner Sousse» bezeichnete 2019 eine amerikanische Journalistin die französische Gastronomie: «Paté, gefolgt von nichts anderem als Entrecôte, Entrecôte, Entrecôte. Und gelegentlich Lammbraten, Entenbrust. Keine nennenswerte Gemüsebeilage.»

Die französische Küche hat das westliche Verständnis von exzellentem Essen geprägt. Zu ihrem Mythos hat aber auch beigetragen, dass sie für die allermeisten Menschen unerreichbar war. Fleisch war teurer: Unsere Grosseltern sprachen noch vom Sonntagsbraten und der Weihnachtsgans, die Bratwurst wurde geteilt, der Vater erhielt die Hälfte, Mutter und Kinder den Rest. Seit das Steak aber nicht mehr eigenhändig aus der Kuh herausgeschnitten werden muss, sondern das Tier im Schlachthaus abseits der Zivilisation erlegt und abgepackt im Kühlregal gekauft werden kann, ist es ein Massenprodukt. Jeden Tag Festessen. Und je wohlhabender eine Gesellschaft und je billiger das Fleisch, desto höher der Konsum.

In China ernährten sich die Menschen bis vor kurzem fast ausschliesslich pflanzlich. Die Pekingente, die im Westen als traditionell chinesisches Menü verkauft wird, war dort über lange Zeit ein einmaliges Hochzeitsmahl. Aber seit die Industrialisierung auch in China Einzug hält und die Mittelschicht wächst, passt sich der Fleischkonsum immer mehr den westlichen Essgewohnheiten an: Anfang der 1960er-Jahre ass der durchschnittliche Chinese pro Jahr nur 3 Kilogramm Fleisch. 2019 waren es schon 63-Kilogramm.

Aber dass Fleisch heute selbstverständlich im Zentrum der westlichen Küche steht – das Ofenpoulet, das Zürcher Geschnietzerte, die Saltimbocca –, hat auch biologische Gründe.

Der menschliche Körper ist – im Gegensatz zu Kohlenhydraten oder Fetten – auf Proteine angewiesen; seine Zellen bestehen daraus. Ohne Protein gibt es keinen Menschen. Und Fleisch zu braten, ist heute der einfachste Weg, den Körper schnell mit hochprozentigen Proteinen zu versorgen.

Unter der Hitze reagieren die im Fleisch enthaltenen Zucker mit den Protein-Bausteinen, den Aminosäuren, und eine braune Kruste entsteht. Beisst man nun in ein perfekt gebratenes Steak, schleppt der Saft diese neuen chemischen Verbindungen in den Mund, und von da aus gelangen sie in die Nase, wo sich ihre rauchig-würzigen, aber auch süsslichen Aromen entfalten.

Fleisch enthält auch viel Fett. Und weil Fett zähflüssiger ist als zum Beispiel die wässrigen Fasern einer gedämpften Karotte, haftet der Fleischgeschmack viel länger auf der Zunge und wir erleben die darin enthaltenen Aromen intensiver, differenzierter.

Mit dem Essen ist es wie bei einem abstrakten Gemälde: Je mehr Zeit man damit verbringen kann, desto besser erkennt man seine Komplexität, desto mehr Freude kann es einem bereiten.

Wissenschaftler bezeichnen das Fleisch auch als U-Bombe. Denn gebratenes Fleisch enthält alle chemischen Bestandteile, perfekt ausbalanciert, die für sogenanntes Umami verantwortlich sind – die fünfte Geschmacksrichtung neben süss, salzig, sauer und bitter.

Das symbiotische Zusammenspiel macht ein Gericht lecker. Dominiert ein Geschmack zu stark, ist die Suppe versalzen, beinhaltet die Salatsauce zu viel Essig, wird das Essen ungeniessbar. Und Geschmäcker sind wie eine Etikette, die Lebensmittel klassifiziert.

Sie schützen uns etwa davor, Dinge zu essen, die töten oder krank machen.

Giftige Pflanzen schmecken oft sehr bitter, verdorbene Speisen sauer. Gleichzeitig helfen uns Geschmäcker auch zu erkennen, welche Nahrungsmittel unserem Körper Energie liefern. Menschen haben deshalb eine universale Präferenz für Süsses: Zucker liefert kurzfristig sehr viel Energie. Umami wiederum signalisiert uns, dass eine Speise Proteine enthält, die das Baumaterial für unseren Körper sind.



Das heisst: Wir sind biologisch dazu verdammt, den knusprig gebratenen Pouletschenkel lecker zu finden.

Auch Käse, Milch und Eier sind fett- und proteinhaltig, und sie enthalten viel Glutamat – eine Aminosäure, die für den Umami-Geschmack mitverantwortlich ist. Protein ist so wichtig für den Menschen, dass unsere Geschmacksnerven noch viel feiner darauf eingestellt sind als auf Süsses und Salziges: Wir kennen Glutamat schon vor der Geburt aus dem Fruchtwasser, wir kennen es aus Mutter- oder Pulvermilch. Und wegen des Glutamats lieben wir Käse. Darum streuen Italiener auch über fast jedes Gericht Parmesan.

## 2. Der Mut

Als Zizi Hattab im Winter 2020 ihr erstes eigenes Restaurant namens Kle in Zürich plant, arbeitet sie akribisch an der Speisekarte: Welche Gerichte sollen darauf? Woher kommen die Zutaten? Ihr Kühlschrank ist vollgestopft mit Käse, weil ihr ein Käser Dutzende Degustationsproben mitgegeben hat.

Hattab, die gelernte Ingenieurin, sitzt vor ihrem Computer und sieht, wie viele Liter Milch, wie viel Käse, Geflügel, Eier sie benötigen würde, um ihre Menüs umzusetzen. Die Ergebnisse jagt sie durch einen CO<sub>2</sub>-Rechner, denn sie will ihr Restaurant so nachhaltig wie möglich führen. «Die Zahlen waren enorm hoch», sagt Hattab. «Ich begriff: 70 Prozent der Emissionen könnte ich vermeiden, wenn ich auf tierische Produkte verzichte.»

Doch isst sie auswärts vegan, landet sie meistens bei einem Salat, der Quinoa-Bowl, gegarten Rüeblen und Kartoffeln. «Diese Gerichte waren lieblos», sagt sie. Und so fragt sich Hattab, mit all den Zahlen zu ihren künftigen Emissionen im Hinterkopf: Könnte ich das anders machen?

Sie räumt den Kühlschrank leer, bringt die Käseproben für ihr neues Restaurant zu einem Freund, der jammert, nun stinke seine ganze Wohnung.



Hattab entscheidet sich über Nacht, wenige Wochen vor der Eröffnung: Ihre Köche sollen nur pflanzenbasiert kochen. Freundinnen und Familie fragen: Warum machst du dir das Leben so schwer? Wieso riskierst du so viel?

Ein Restaurant, das niemand will, geht pleite. Wer auf Fleisch, Käse, Rahm, Butter und Eier verzichtet, verzichtet auch auf viele Kunden.

Hattab sagt, als Inhaberin eines Unternehmens trage sie das Gewicht jeder Entscheidung auf den Schultern. Sie arbeitet nun nicht mehr für andere Spitzenköche, deren Werte sind jetzt egal. «Ich habe das Restaurant nicht für mein Ego eröffnet», sagt sie. «Ich benötige aber einen höheren Grund, um motiviert zu bleiben, um andere für meine Küche, mein Essen zu begeistern.»

Mit ihrem Entscheid, in der Spitzengastronomie tierfrei zu kochen, ist sie nicht allein.

Der Schweizer Koch Daniel Humm wuchs im aargauischen Rothrist zwischen Bahngleisen und der A1 auf. Heute ist er in den USA ein Promi. Als er in der Pandemie sein New Yorker Restaurant Eleven Madison Park schließen musste, war er oft einsam und hatte viel Zeit zum Nachdenken.

«Ich realisierte, die Welt verändert sich, das Nahrungssystem verändert sich, das Klima verändert sich», sagte Humm später in einer amerikanischen Late-Night-Show. Und so kam es, dass 2021 Humms legendäre Ente an Lavendel-Honig-Glasur und der in Butter pochierte Hummer weichen mussten. Als das «Eleven Madison Park», eines der berühmtesten Restaurants weltweit, nach der Pandemie wieder seine Tore öffnete, befreite Humm das Menü von Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten.

Die Rezensionen waren teils vernichtend. Die «New York Times» schrieb, die drei Tage lang gerösteten, dehydrierten Randen hätten nach einem Reinigungsmittel geschmeckt und wie ein «brennender Joint» gerochen. Und Humm wurde auch kritisiert, weil er manchen seiner Angestellten sehr tiefe Löhne bezahlt, obschon das Menü mehrere hundert Dollar kostet.

Das Londoner Luxushotel Claridge rebellierte, als Humm nach dem «Eleven Madison Park» auch sein Restaurant auf pflanzliche Produkte umstellen wollte. 2021 gab er deshalb die Führung ab.

Humm war der erste Koch, der es wagte, ein Restaurant mit drei Michelin-Sternen auf pflanzenbasierte Nahrung umzustellen. An der Klimakonferenz in Glasgow sagte Humm, seine neue Lebensaufgabe sei es nun, pflanzliches Essen «lecker, magisch und luxuriös zu machen».

### 3. Der Widerstand

Zizi Hattab und Daniel Humm leiten in der Sterneküche gerade eine überfällige Transformation ein. Allerdings reduziert sich der Fleischverschleiss nicht allein dadurch, dass einige Spitzenköchinnen mehr Pilze braten und einige Menschen ihren Kaffee mit Hafermilch trinken. Kollektive Probleme löst man nicht am Esstisch, sondern in Parlamenten: Sie können Anreize setzen, Vorschriften und Regeln erlassen.

Doch wie schwierig das ist, zeigt eine Episode aus Spanien. Im Juli 2021 postete Alberto Garzón, Konsumminister, ein kurzes Video auf Twitter, in dem er auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse erklärte, wieso die massenhafte Fleischproduktion der Umwelt und den Menschen schade.

Er erklärte darin, sein Ministerium lanciere nun eine Kampagne und wolle nachhaltige Ernährung mit Anreizen unterstützen. Spanien drehte durch.

Auf das Video seines Ministers angesprochen, antwortete der sozialistische Premier Pedro Sánchez einzig mit dem Kommentar, für ihn sei ein «medium gebratenes Chuletón-Steak» unschlagbar. Der Agrar- und Ernährungsminister sagte, die Kampagne sei genauso falsch wie die Aussage, dass Zucker töte. Spanische Agrarverbände bezichtigten Garzón der «Lüge», und ein rechtes Parlamentsmitglied teilte in den sozialen Medien ein Foto von einem Grill, bestückt mit viel Fleisch unter dem Titel: «Auf Ihre Gesundheit».

Was in Spanien passierte, könnte sich so fast in jedem anderen Land wiederholen: Geht es ums Steak, brechen erbitterte Kulturkämpfe aus – und, anders als bei anderen Themen, fast über alle politischen Lager hinweg.

Als etwa der kommunistische Politiker Fabien Roussel 2022 in Frankreich für die Präsidentschaft kandidierte, erklärte er Umweltaktivisten zu moralisierenden Spassbremsen. «Was werden wir künftig essen? Tofu und Sojabohnen?», fragte er an einer Wahlkampfveranstaltung. «*Mais en fin!*»

Gesellschaften verändern sich. Aber sie verändern sich langsam. In den 1950er-Jahren, als in der Schweiz noch fast alle Männer in Büros, Restaurants und am Familientisch pafften, wäre die Forderung eines Rauchverbots in öffentlichen Gebäuden politisches Harakiri gewesen. 60 Jahre später, nach aufgeladenen Debatten zwischen der Tabakindustrie, Gesundheitsverfechtern und Raucherinnen um die Gunst der Öffentlichkeit und der Politik, war die Verankerung im Gesetz nur noch Formsache.

Bei Fleisch, Käse und Eiern sind wir im Westen noch weit von einer Normverschiebung entfernt, die alle Gesellschaftsschichten durchdringt.



Selbst wenn wir wissen, dass der Konsum die Klimakrise verstärkt und Nutztiere nicht freiwillig sterben, sondern getötet werden, entwickeln wir Rechtfertigungserzählungen (Die Kuh hatte doch ein gutes Leben auf der Alp!) oder rationalisieren den Konsum (Ich benötige die Proteine und das Eisen!). Wir leugnen persönliche Verantwortung, anstatt tatsächlich auf Fleisch zu verzichten. Psychologen sprechen vom Fleischparadoxon.

Wir weichen dem Konflikt auch deshalb aus, weil er unsere Identität gefährdet, die stark mit Essgewohnheiten verwoben ist. Eine Identität, zu der die Gans an Weihnachten ebenso gehört wie die Bratwurst auf dem Grill, das Käsefondue *en famille*. Fleischverzehr steht ausserdem für arche-



typische Männlichkeit, für Potenz und Gesundheit. Noch immer glauben viele, ein Mann, der satt und stark werden wolle, müsse Steaks essen.

Wollen wir begreifen, wie wir vom Fleisch wegkommen, müssen wir also erst verstehen, wie Gewohnheiten entstehen: Wieso essen wir, was wir essen?

#### 4. Das Vertrauen

Der Chemiker Arthur Fox hantierte 1931 mit einem Pulver namens Phenylthiocarbamid, als ihm versehentlich wenig davon in die Luft entwich. Ein Laborkollege bemerkte, das Pulver schmecke bitter. Aber Fox selbst schmeckte nichts. Später werden Genetiker zeigen, dass ein einziges Gen mit der Bezeichnung TAS2R38 darüber entscheidet, wie stark wir diesen Bitterstoff wahrnehmen – und seine natürlichen Pendanten: Brokkoli etwa schmeckt für manche unfassbar bitter, für andere etwas bitter oder gar nicht bitter – abhängig davon, mit welcher Genvariante sie geboren wurden.

Die Forschung zeigt aber, dass wir unserer Genetik, der Natur nicht ausgeliefert sind. Es ist zwar leichter, Brokkoli, Spargeln oder Federkohl zu mögen, wenn man die milde Genvariante trägt. Aber auch wenn einem Federkohl bitter auf der Zunge liegt, verzichtet man nicht zwangsläufig darauf. Kinder mit ausgeprägtem Bitter-Gen essen ähnlich viel Grünzeug wie andere Kinder. Und als Jugendliche mögen sie es gleich gern wie andere Jugendliche. Geschmackliche Vorlieben ergeben sich nicht einfach nur aus den Genen. Viel wichtiger ist es, in welcher Umgebung man gross wird.

1968 lud der Psychologe Robert Zajonc gut siebzig Studierende der Universität Michigan zu Experimenten ein, mit denen er herausfinden wollte, ob sie eine Vorliebe entwickeln für Dinge, denen sie regelmässig ausgesetzt sind. Oder in anderen Worten: Mögen sie das, was sie mögen, weil es ihnen vertraut ist? Weil sie besonders oft damit in Kontakt kommen?

Um diese Frage zu beantworten, wurden den Studenten unter anderem Fotos von verschiedenen Gesichtern präsentiert. Die Studienteilnehmerinnen mussten dann bestimmen, ob sie die abgebildete Person mögen könnten oder nicht. Der Psychologe legte ihnen die Fotos in schneller Abfolge vor, damit sie nicht bemerken konnten, dass manche der Fotos viel häufiger erschienen als andere. Zajonc war beeindruckt, wie klar die Resultate ausfielen: Je häufiger die Studierenden einem bestimmten Gesicht begegnet waren, desto besser gefiel es ihnen am Ende.

Zajonc führte das Experiment nicht nur mit Gesichtern durch, sondern auch mit chinesischen Schriftzeichen und erfundenen Wörtern. Das Ergebnis blieb gleich: Vertrautheit bewirkt, dass wir das Gezeigte bevorzugen. Das gilt für Schriftzeichen, Gesichter, Melodien, aber auch für Geschmäcker. Zajonc nannte diesen Effekt *mere exposure* – also «blosse Exponierung».

Beim Geschmack beginnt die Exponierung besonders früh. Schon vor der Geburt lernen Föten Geschmäcker übers Fruchtwasser kennen. Neugeborene, deren Mütter während der Schwangerschaft zum Beispiel Anisekese konsumiert haben, mögen später Anis lieber als andere.

Gleich nach der Geburt weitet ein Kind sein geschmackliches Repertoire aus, falls es gestillt wird: «Wenn die Mutter Karotten isst, *a great deal of carrots*», sagt Paul Wise, der am amerikanischen Monell-Forschungszentrum Geschmack und Geruch untersucht, «dann wird ihr Baby später Brei mit Karotten eher akzeptieren als Kinder von Frauen, die kaum Karotten es-

sen.» Denn die Kinder haben den Geschmack über die Muttermilch kennengelernt.

In einem Experiment gaben Forscherinnen Kleinkindern über längere Zeit Tofu zu essen, der unterschiedlich zubereitet wurde – neutraler Tofu, gezuckerter Tofu und gesalzener Tofu. Das Resultat: Die Kinder mochten bald den Tofu am liebsten, den sie am häufigsten vorgesetzt bekommen hatten, mit dem sie am besten vertraut waren.

Essen ist erlerntes Verhalten *par excellence*: Mögen wir den Tofu, das Entrecôte oder das Chicken-Nugget, lösen sie als Stimuli Appetit aus. Und die Freude, das wohlige Gefühl im Magen nach dem Essen, die verzückten Gesichter der Tischnachbarn verstärken diesen Reiz positiv und steuern unsere künftige Reaktion auf das Essen, die künftigen Präferenzen.

Das ist eine gute Nachricht für angehende Veganerinnen und andere, die gern weniger tierische Produkte konsumieren möchten, denn auch hier ist *exposure* zentral. Wer heute kein Gemüse mag und pflanzliche Alternativen zu Fleisch oder Käse grässlich findet, muss nicht ewig so empfinden. Der Mensch kann seine Präferenzen, seinen Geschmack anpassen, kann neue Ernährungsstile, neue Gerichte, neue Erfahrungen schätzen lernen.

So die Theorie. Doch wie schafft man es in der Praxis, dahin zu kommen?

## 5. Das Glück

In den Wochen vor der Eröffnung ihres neuen Restaurants in Zürich stellt Zizi Hattab ihre eigene Ernährung um. Sie handelt sich auswärts von Salat zu Quinoa-Bowl zu Salat. Und sehnt sich bald nach Meeresfrüchten, vermisst Käse, Speck und das knusprig frittierte *Southern Fried Chicken*, das sie ass, als sie in den USA lebte und kochte.

Hattab erinnert sich an die *Ceviches*, die sie im Restaurant des mexikanischen Spitzenkochs Enrique Olvera zubereitet hatte. Einzigartige Fischgerichte, die mit frischer Würze die Geschmäcker des Ozeans auf den Teller bringen. So wähnt man sich mit einem Bissen rohem Fisch für eine Sekunde auf einem Segelschiff, das von einer salzigen Brise übers Wasser getragen wird. Hattab fragt sich: Wie schaffen es diese Gerichte, solche Emotionen zu erzeugen? Was stellen sie im Gaumen an? Und wie könnte man das wohlige Schaudern mit pflanzlichen Produkten erzeugen?



«Der Michelin-Stern freut mich, ehrt mein Team. Mehr aber auch nicht»: Zizi Hattab.

Die Köchin macht sich auf die Suche nach dem Geschmack von Meer. Sie will *Aguachile*, ein mexikanisches Crevettengericht, nachkochen, mischt Algen, Ingwer, probiert, tüfelt weiter. Und findet einen Geschmack, den sie gar nicht gesucht hatte: «Es schmeckte, als würde ich den Kopf einer Crevette aussaugen», erzählt sie und lächelt wie eine Person, die gerade erfolgreich einen Zauberwürfel gelöst hat. «Es war wie ein *brainfuck*, ich dachte: Das ist doch pflanzlich, wie kann das sein?» Andere Experimente frustrieren. Ohne Zusatzstoffe oder Chemikalien – nur mit Pflanzen – Geschmäcker zu erzeugen, die Käse, Speck oder *fried chicken* ähneln, ist eine Wissenschaft.

Hattab kreiert den *KFM*, den *Kle Fried Mushroom*. Pilz ersetzt Poulet. Und eigentlich, sagt Hattab, eigne sich der Austernpilz sogar besser als das Fleisch, weil man sich das ganze Ding in den Mund stecken könne, ohne dabei an Hühnerknochen denken zu müssen. Sie kocht die Harira-Suppe aus der marokkanischen Heimat ihrer Eltern nach: mit Hülsenfrüchten, Tomaten, Zwiebeln – ohne Rindfleisch. Marokkanische Gäste sagten ihr, die Suppe schmecke wie jene ihrer Grossmutter. Sie kenne zwar weder deren Grossmütter noch ihre Heimatregionen, sagt Hattab. «Aber die Emotionen, die der Geschmack erzeugt, sind Harira-Suppe-Emotionen.»

Wenn sie für ihre marokkanische Familie Couscous-Tajine kocht, verwendet sie zwar kein Lamm mehr, aber dieselben Gemüsesorten, dieselben Gewürze, die Sultaninen und die Zwiebeln aus der klassischen, fleischlastigen Tajine. Alle seien zufrieden, sagt Hattab. «Ich verschweige das fehlende Fleisch, und sie bemerken es nicht einmal, weil die Tajine lecker schmeckt.»

Essen, das da anknüpft, wo wir herkommen, öffnet das Herz. Wenn wir den Sonntagsbraten vom Vater oder von der Grossmutter zum besten Mahl überhaupt krönen, liegt das wohl weniger an ihren Kochkünsten als an der



Geborgenheit, die wir damit verbinden. Im Pixar-Film «Ratatouille» gibt es dazu eine herzerwärmende Szene.

Die Küche setzt einem gefürchteten Restaurantkritiker ein schlichtes Gemüsegericht vor, ein Ratatouille. Für ein französisches Spitzenrestaurant unerhört. Der erste Biss katapultiert den Kritiker zurück in seine Kindheit und erschüttert ihn so tief, dass ihm der Kugelschreiber, bereit, einen Verriß zu schreiben, in Zeitlupe aus den Fingern gleitet.

## 6. Der Ekel

Geschmack ist Heimweh, Nostalgie, aber vor allem auch Alltagserfahrung. Als Zizi Hattab beginnt, sich pflanzlich zu ernähren, hasst sie Mandelmilch, Sojamilch, «das schmeckte alles schlecht», sagt sie. Und nun könne sie keine Kuhmilch mehr trinken, weil sich ihr Geschmackssinn verändert habe.

«Um sich an eine neue Ernährung zu gewöhnen, braucht es erstaunlich wenige *exposures*», sagt der Psychologe John Prescott, der an der australischen Universität Newcastle forscht und zahlreiche Experimente zu geschmacklichen Vorlieben entwickelt hat. 2012 liess seine Forschungsgruppe Probandinnen Karotten-Koriander-Suppe degustieren. Die Testesser probierten zunächst unterschiedlich stark gesalzene Suppen-Shots und mussten angeben, welche sie gut und welche sie weniger mochten. Die ungesalzene Suppe hassten sie.

Eine Woche später probierten sie nur noch die ungesalzene Suppe, und zwar jeden Tag. Sie gefiel ihnen immer besser. Nach vier- bis fünfmal probieren war es sogar ihre liebste Variante.

Was auch hilft, um sich möglichst schnell an neues Essen zu gewöhnen: Vertrautes mit Unvertrautem kombinieren. Etwa den verhassten Blumenkohl mit der Lieblingstomatensauce begleiten, weil sie einerseits den Ekel mindert. Andererseits enthält die Tomatensauce viel Süsse und Umami – die perfekte Kombination, um dem Körper rasch beizubringen, den Blumenkohl zu mögen. Und wenn er Vegetarier werden wollte, sagt Psychologe Prescott, ginge er mit Freunden in ein vegetarisches Restaurant, um dort möglichst viel Spass zu haben. Der Spass wird mit dem Essen verknüpft: «Wir sind einfach gestrickt», sagt er. «Wie Pawlows Hund, leicht zu konditionieren.»

Nur vermutet Prescott, dass es viel leichter sei, Tofu und Blumenkohl schätzen zu lernen, als auf das geliebte Entrecôte zu verzichten. Haben wir uns einmal einen Ernährungsstil angeeignet, ist es sehr schwierig, davon wieder loszukommen. Lernen ist einfacher als verlernen.

Deshalb sei es vermutlich ratsam, den Fleischkonsum langsam zu reduzieren – und den Verzicht mit schmackhafter pflanzlicher Nahrung aufzufangen, die dem Körper auch die Nährstoffe liefert, die er erwartet: also Essen mit Umami-Geschmack und Proteinen. Auch Pflanzliches kann man heiss anbraten. «Nichts schmeckt langweiliger als gedämpftes Essen», so Prescott.

Wer mehr Pflanzliches essen und lieben lernen will, muss also verstehen, wie interessantere Geschmäcker überhaupt entstehen. Der Geschmack von gebratenen Pflanzen wird jenem vom Fleisch noch ähnlicher, wenn man Grünzeug oder Tofu mit ein wenig Ahornsirup anbrät. Und um sich für Cappuccino mit Hafermilch zu begeistern, hilft nebst wiederholtem Probieren eine Prise Salz. Denn bei der Kuhmilch gleicht Fett die Bitterkeit des Kaffees aus; Hafermilch kann das nicht. Dafür aber Natrium, also Salz.

Als Wissenschaftlerinnen am führenden Forschungsinstitut für Geschmack und Geruch, dem Monell-Zentrum, herausfanden, dass Natrium Bitterkeit blockiert, erzählten sie beim Mittagessen einem Food-Truck-Inhaber von ihrer Entdeckung. «Oh, ihr Uni-Leute habt es nun auch endlich verstanden», soll er gesagt haben. «Ich salze meinen schlechten Kaffee seit 30 Jahren.»

Meistens brauche sie keine radikal neuen Lösungen, sagt Hattab, um pflanzliche Nahrung schmackhaft zu machen. Es reiche zu schauen, welche Lösungen Menschen anderswo auf der Welt gefunden hätten, als Fleisch, Eier oder Fisch – oder das Geld dafür – knapp waren. Ein Omelett könne zum Beispiel auch ohne Eier wie Omelett schmecken, wenn man dafür wie in Süditalien Kichererbsenmehl verwende und wie in Südostasien Kala Namak darüberstreue, ein Salz mit besonders hohem Natrium- und Sulfat-Gehalt – jenen chemischen Bestandteilen, die den Eiergeschmack ausmachen.

## 7. Die Versöhnung

Zizi Hattab eröffnet ihr erstes Restaurant Kle im Januar 2020. «Gault Millau» kürt sie wenige Wochen später zum «Koch des Monats». Der Restaurantführer schreibt: «Hattab gelingen vom Start weg Gerichte mit einer dosiert exotischen Note, die einen nie mit dem Eindruck zurücklassen, dass etwas fehlen würde.»

Zwei Monate später muss sie bereits wieder schliessen. Corona-Pandemie. Der Bundesrat verbietet den Gastronomiebetrieb. Und trotzdem: Wer heute im «Kle» essen will, muss bereits Wochen vorher einen Tisch reservieren.

«Ich brauche weder Michelin-Sterne noch Gault-Millau-Punkte», sagt Zizi Hattab, «aber sie geben mir und damit der pflanzlichen Ernährung eine Stimme. Denn es gibt Gäste, die in unser Restaurant kommen, das Menü lesen und wieder gehen, weil sie kein Fleisch finden. Manche von ihnen lassen sich aber durch die bekannten Restaurantführer überzeugen.»



Erinnerungen, Emotionen: Essen als Gemeinschaftserlebnis.

Der Versuch, Veganismus als exklusiven Lifestyle zu verkaufen, hat dem Bestreben, pflanzliche Nahrung als Norm zu verankern, womöglich mehr geschadet als geholfen. Missionarischer Eifer, oberlehrerhafte Bemerkungen lösen oft mehr Widerstand als Lust aus. «Es gibt eine schlaue und eine dumme Art, dafür zu sorgen, dass Menschen ihren Lebenswandel ändern», sagte jüngst der Kochbuchautor Yotam Ottolenghi, der mit seinen Rezepten den Geschmack einer ganzen Generation geprägt hat. «Leute darauf hinzuweisen, was sie essen oder nicht essen sollen, führt nur zu Groll.»

Er fügt an: «Ich würde lieber sagen: Schaut her, was man mit diesen Gemüsen Wunderbares kochen kann.»

Das wird aber nicht reichen. Wir können nicht jeden Abend bei Zizi Hat-tab oder Yotam Ottolenghi Harira-Suppe oder Zitronen-Rosenkohl-Risotto essen. Und gutes Gemüse selbst zu kochen, das braucht nebst Wissen auch Übung. Viele Menschen in diesem Land können aus dem Handgelenk ein Steak braten oder Nudeln kochen. Eine ausgewogene, rein pflanzliche Küche sind viele erstens weniger gewohnt. Und zweitens: Rein pflanzliche Küche kostet mehr Zeit. Spitzenkoch Daniel Humm musste in New York 20 zusätzliche Köche einstellen, als er seine Menükarte auf Pflanzen umstellte.

Bis die Menschen politische Massnahmen akzeptieren, die den Konsum von tierischen Produkten verteuern oder einschränken, wird viel Zeit vergehen – wie damals bei den Zigaretten. Das bedarf Geduld, bedeutet aber nicht, dass die Konsumentin bis dahin auf sich allein gestellt ist. Landwirtinnen, die verarbeitende Industrie, Detailhändler: Sie alle können darüber mitentscheiden, was zu welchem Preis zu kaufen ist. Restaurants und Mensen können dafür sorgen, dass sie als veganes Menü nicht nur die im-



mer gleiche langweilige Quinoa-Salat-Kombi anbieten. Ein Anfang wäre es schon einmal, wenn sie sich bei Hattabs *Kle Fried Mushrooms* inspirieren liessen.

Damit sich Gesellschaften verändern, müssen sich alle bewegen. Und dafür braucht es auch neue Generationen mit einem anderen Blick auf die Welt.

Als wir Zizi Hattab im Dezember in ihrem zweiten Restaurant Dar treffen, das sie 2021 in Zürich eröffnet hat, sagt sie: «Unsere Kinder werden sich bewusster ernähren, als wir es heute tun. Davon bin ich überzeugt. Viele Gäste kommen zu uns ins Restaurant essen – mit und wegen ihrer Kinder.»

Wir fragen: «Weil sie ihnen zeigen wollen, wie gut Gemüse sein kann?»

«Nein», antwortet Zizi Hattab. «Es ist heute andersherum. Die Kinder kommen, weil sie ihren Eltern zeigen wollen, wie lecker Gemüse sein kann.»