

ANGERICHTET!

10 DISKURSHÄPPCHEN
ZUR ERNÄHRUNGSWENDE



Diskursheftchen

Gruß aus der Küche

„Liebe geht durch den Magen!“, weiß der Volksmund: ein leckerer Eintopf mit Mettwurst oder gern auch was Leichtes: ein feines Steak, medium, oder „Reis mit Scheiß“, gegarten Möhrchen und Brokkoli, dazu ein Salat mit gerösteten Hähnchenstreifen, Oliven und Schafskäse - da geht der Magen eher unverdrossen mit, während sich die Schmetterlinge schon mal warm machen für den romantischen Teil danach. Aber der Magen ist ein recht bedenkenloses Organ: Wie's dem Rind erging, bevor es auf dem Teller landete, oder den Wiesen und Feldern, auf denen die dazu notwendigen Futtermengen produziert wurden, dazu die Massentierhaltung und die Pestizide – dem Magen ist's, sozusagen, wurscht. Erstmal.

Bio oder Chemie, Fleisch oder Pflanzen, Gyros oder veganer Burger - das sind Fragen, die sich oberhalb des Magens stellen, Fragen, die uns betreffen, unsre „eingefleischten“ Kulturen und lieben Gewohnheiten, unser Selbstverständnis und unsre Haltung vor einer Welt im Wandel: mit riskanten Perspektiven. Wissenschaft stellt sich diesen Herausforderungen - je nach Disziplin mit unterschiedlichen Schwerpunkten, aber stets doch mit einem ähnlichen Fazit: Es muss sich was ändern! Wir müssen uns ändern!

Und schon stecken wir in einem Widerspruch: vom Alten möglichst viel behalten, das Neue oder Notwendige denken oder gar wollen: zwei Herzen wohnen, ach!, in unsrer Brust. Darüber möchten wir uns mit Ihnen auseinandersetzen: forschungsbasiert und erfahrungsbezogen, mit Experten aus Hochschulen und Laboren und solchen, die aus unsrer Mitte kommen: den Experten des Alltags.

Das Medium zwischen beiden sei heute Abend das Theater: sinnlich und frech, sanft in Tönen, hart in der Sache - informierend und irritierend, bilderreich und reich an Gedanken, stets aber gerichtet auf eine Wahrheit, die wir nur gemeinsam finden können. Denn:

Zwischen Kopf und Bauch schlägt unser Herz. Wohin will es? Gibt es eine „soziale Energie“ (Hartmut Rosa), die uns weiter trägt als die Macht der Gewohnheit, etwas, das uns hier und jetzt verbindet? Vegane Bratwurst im Weser-Stadion? Gibt's schon!

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung und spannende Begegnungen an diesem ungewöhnlichen Theaterabend!

- Bernd Ruping

Eine Produktion im Rahmen des Projektes
„Innovative Hochschule – GROWTH“
an der Hochschule Osnabrück

*Die Hochschule Osnabrück nimmt die Zukunftschancen der
Region im Projekt GROWTH in den Blick: Wir zeigen, was
Wissenschaft kann, und wollen den Wandel gemeinsam
gestalten.*



**HOCHSCHULE
OSNABRÜCK**
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Gemeinsame
Wissenschaftskonferenz
GWK

Kontakt:
Frederik Hochheimer
Email: f.hochheimer@hs-osnabrueck.de
Tel: 0541/9693073

Keine Panik: Let it Be

Text: Ensemble / The Beatles; Musik: The Beatles

Wälder weg für Rindermassen
Tote Böden und leere Meere
Überleben Überfluss
Gib mir alles! Mir egal!
Marktzerstörung im Globalen-Süden
Restfleisch, das wir nicht woll'n
für alle Antibiotika
Resistenzen überall

Let it be, let it be, let it be, let it be
Whisper words of wisdom, let it be

Oma hat für mich gekocht
Ohne Sorgen, Wattewelt
Früher war alles besser

...

Let it be, let it be, let it be, let it be
Whisper words of wisdom, let it be

Tafel oder Feinkosttheke
Kranke Menschen und prekäre Jobs
Industrie Produkte
Zucker, Zucker, Zucker, Fett
And when the broken hearted people
living in the world agree

There will be an answer, let it be
Let it be, let it be, let it be, let it be
Whisper words of wisdom, let it be
Let it be, let it be, let it be, let it be
There will be an answer, let it be

Hitzewellen und Starkregen
Hurricanes und Hochwasser
Überleben Aussterben
Wünsch dir Glück! Viel Glück.

Let it be, let it be, let it be, let it be
Whisper words of wisdom, let it be
Let it be, let it be, let it be, let it be
Whisper words of wisdom, let it be

Was weiß ich? - Der Fragensong

Text & Musik: Ensemble

Haxe oder Seitan, Haben oder Sein?
Geht es um die Wurst oder doch ums Schwein?
Wie viel Gen-Technik war im Frühstück? Warum Zahlen auf dem Ei?
One apple a day - oder besser drei?
Wie viel Marktmacht hat Mars und wie viel Nestlé?
Wie viel Ausbeutung steckt in einer Tasse Kaffee?

**Warum heißt es Vollkorn? Breaking bread.
Warum sind alle so hangry und ich so sad?**

Wo liegt die Cerrado? Womit macht Cargill Incorporated Geld?
Und warum ist es „das schlimmste Unternehmen der Welt?“
„Hochverarbeitete Lebensmittel“ Was ist das? Ist das klar?
Wofür steht nochmal das Kürzel EDEKA?
Friss oder stirb und die Qual der Wahl?
Kommt erst das Fressen und dann die Moral?

**Warum heißt es Vollkorn? Breaking bread.
Warum sind alle so hangry und ich so sad?**

Wie viele Bakterien leben in meinem Darm? 2 Kilo
Will ich das wissen? Und bin ich dann noch vegan?
DLG prämiert in Silber und Gold
Demeter, MSC, ASC, QS, Allnatura, ohne GVO, UTZ, Nutri-Score –
was ihr wollt
Tierwohl, Regio, Bio und fair
I don't know – do I actually care?

**Warum heißt es Vollkorn? Breaking bread.
Warum sind alle so hangry und ich so sad?**

Das Gemüse garen, die Pilze waschen oder besser nich'?
Was ist gesund? Was weiß ich?
Alle satt ohne Agrochemie?
Könnte das klappen oder klappt das nie?
Was ist das postantibiotische Zeitalter?
Wo ist er geblieben, der Orangerote-Heufalter?

**Warum heißt es Vollkorn? Breaking bread.
Warum sind alle so hangry und ich so sad?**

Ich guck in den Spiegel – die Zeit rennt!
Macht Zitronenschale jung und Pistazie potent?
... wo ist mein Diät-Assistent?

Die Welt ist fertig

Text: Ensemble / Deichkind; Musik: Deichkind

Alle Tische sind gedeckt - silbern das Besteck
Alle Pflanzen imprägniert und Sylt ist endlich weg
Ein Garten Eden, die Welt ist fertig
Wir bedanken uns für jede Mitarbeit ganz herzlich
Nichts fällt schwer, Gelsenkirchen liegt am Meer
In Grönland wachsen Palmen, alle Groschen sind gefallen
CO2 abgeschafft, alle Feuer ausgemacht
Champagner, Morgenrot, wir lassen das jetzt so

Die Welt ist fertig, endlich fertig

Die Welt ist fertig, so richtig fertig

Die Welt ist fertig, einfach fertig

Die Welt ist fertig, ganz schön fertig

Endlich ist alles nummeriert und besprochen
Alles ist kartiert, alle Ziele sind getroffen
Alle Tiere sind nach Farben geordnet, alles verlinkt
Enteist und alle Waren imported
Endlich sind die Konten voll, alles ist zu Ende gedacht
Keine Fragen mehr, alles unter Dach und Fach
Diese Welt ist jetzt komplett, Countdown läuft, Triebwerk, check
SpaceX-Shuttle Richtung Mars, wir sind dann mal weg

Refrain

Wir haben das klar gemacht
Das Ding nach Haus gebracht
Die Welt ist fertig, endlich fertig
Ein Traum aus Gold und Asche
'ne richtig runde Sache
Die Welt ist fertig, so richtig fertig
Ein echtes Unikat nicht aus dem Supermarkt
Die Welt ist fertig, fix und fertig
Alles erledigt, viel mehr geht nicht
Diesmal hält sie für ewig und dreht sich und dreht sich
Und dreht sich und dreht sich und dreht sich und dreht sich

Refrain

Der Hülsenfrucht-Song

Text & Musik: Ensemble

Es gibt nichts Gutes außer man pflanzt es
alles ist schwer außer man tanzt es
ich zeige euch den Erbsentanz
Er ist nicht schwer und hat Substanz

Hey lalalala Hey lalalala Hey lalalalalalala
Hey esst mehr Hülsenfrüchte, Hey
köstliche Gerichte, Hey
Erbsen, Linsen und Bohnen

Alles was wir brauchen ist schon hier
Wiesen, Gärten, Äcker - vor der Tür
Wir sind Protein, Ballaststoff und Glück
Wir bringen euch eine schöne Welt zurück

Hey lalalala Hey lalalala Hey lalalalalalala
Hey esst mehr Hülsenfrüchte, Hey
köstliche Gerichte, Hey
Kicher, Mungo und Kidney

Mit uns spart ihr Geld und Kunstdünger ein
Mit uns bindet ihr den Stickstoff von allein
Mit uns ist die Fruchtfolge geglückt
Wildbienen, Schwebfliegen, Hummeln ...

... Feuerfalter, Blattläuse, Feldwanze, Marienkäfer Rauchschnalbe,
Heufalter, Grabwespen, Rebhühner, Feldlerchen, Kiebitze, Florfliegen ...

... sind zurück

Grüner Daumen, hoch die Faust
Widerstand ist, was du kaust
Gesund und lecker, leicht gemacht
Hülsenfrüchte an die Macht!
(Wir versenken eure Yacht!)

Hey lalalala, Hey lalalala, Hey lalalalalalala

Texthäppchen

“Was sie sagen will: Wir sind am Arsch. Die Zahnpasta geht nicht zurück in die Tube.”

“Ok, ein paar Fakten. Dem Weltklimarat zufolge ist unsere Ernährung für bis zu einem Drittel der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich.”

“Die Hälfte der globalen, bewohnbaren Landoberfläche ist Agrarland. 80 Prozent davon werden für die Nutztierhaltung verwendet. Als Weideland und für den Futtermittelanbau. Dabei liefern Tierprodukte nur 18 Prozent der global erzeugten Nahrungsenergie und nur 37 Prozent der global erzeugten Proteine.”

“Fragen Sie sich heute, was Sie zubereiten sollen, und wie, und wann? Wann, wann nur?! Nicht mehr lange. Hausfrauen und Hausmänner werft eure Ketten ab
– Convenience is calling!”

“Und wer nicht alleine essen möchte, den matcht unser Mikrobiom-Check mit einem seelenverwandten Darm-Bakteriensatz inklusive dazugehörigem ...
humanoidem Wassersack – ähm – Menschending – ähm - Homo ... na ... Sapiens: Die Liebe geht durch den Magen.”

Intro & Outro

(Frei nach Harald Lemke)

Ich bin überall und jederzeit – im Großen wie im Kleinsten,
auf Land, tief im Meer oder im Erdboden,
bei Nacht und bei Tag, durch Hungerleiden
oder durch Genuss und Vergnügen.

Alle, wirklich alle, sind meinem Willen unterworfen.

In jedem Körper und in jedem Gehirn
wirkt meine unendliche Präsenz –
und mein wechselhaftes Gemüt.

Ich bin überall und jederzeit.

Alle, wirklich alle, sind meinem Willen unterworfen.

Ob es euch schmeckt oder nicht: Ich verbinde alles mit allem.

Ich bin dein Essen. Deine Energie.

Dein Genuss und dein täglich Überleben.

Du bist, was du isst. Und ich bin, was ihr aus mir macht.

Was wisst ihr mit mir anzufangen?

Entscheidet euch. Entscheide dich.

Und vergesst nicht: Lasst es euch schmecken.



Rezept für leckeres Linsen-Dal

Zutaten

100 g rote Linsen
250 ml Gemüsefond
20 g Ingwer (frisch)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
½ Tl Kurkuma
½ Kreuzkümmel (gemahlen)
2 El Öl
2 El Petersilie (gehackt)
Salz
Pfeffer
2 Tl Zitronensaft



Zubereitung

1. Rote Linsen in Gemüsefond zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen weich sind. Ingwer schälen und fein reiben, mit Knoblauch, Kurkuma und Kreuzkümmel in Öl kurz anrösten.
2. Würzöl und Petersilie unter die Linsen rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!

Nährstoffe

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

www.bzfe.de

Bundeszentrum für Ernährung

www.nachhaltigeernaerung.de

Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung

Statistiken zu Ernährung & Umwelt:
Umweltatlas des Umweltbundesamts



Szenarien der Ernährungswende
*Gastrosophische Essays zur Transformation
unserer Esskultur*
-Harald Lemke

Anders satt
Wie der Ausstieg aus der Tierindustrie gelingt
-Friederike Schmitz

Earth for All:
Ein Survival guide für unseren Planeten.
Der neue Bericht an den Club of Rome,
50 Jahre nach “Die Grenzen des Wachstums”

Vegan-Klischee ade!
*Wissenschaftliche Antworten auf
kritische Fragen zu veganer Ernährung*
- Niko Rittenau

Kitchencrew

Spiel:

Leon Bluhm

Kathi Laukemper

Leonie Preiß

Corinna Riesz

Regie und Text:

Frederik Hochheimer

Dramaturgie:

Kathi Laukemper

Prof. Dr. Bernd Ruping

Assistenz:

Robin Lascheit

Wissenschaftliche Leitung:

Prof. Dr. Bernd Ruping

Prof. Dr. Dorothee Straka

Wissenschaftliche Mitarbeit:

Frederik Hochheimer

Kathi Laukemper

Rieke Voigt

Premiere:

31.05.2024, Lingen (Ems)

Herkunftskennzeichnung (Zahlen und Fakten)

Die Daten zum Klimawandel und dessen prognostiziertem Verlauf sind dem Buch „Earth for All – Der neue Bericht an den CLUB OF ROME, 50 Jahre nach ‚Die Grenzen des Wachstums‘“ (2022) von Sandrine Dixson-Declève et al. entnommen.

Die Zahlen zur Verteilung der Treibhausgasemissionen entstammen dem „IPCC-Sonderbericht ‚Klimawandel und Landsysteme‘“ (2019).

Die Zahlen rund um den Fleischkonsum sind dem Buch „Anders satt – Wie der Ausstieg aus der Tierindustrie gelingt“ (2022) von Friderike Schmitz entnommen.

Die Schilderung der Schweineschlachtung ist dem Buch „Fleischkonsum: 33 Fragen – 33 Antworten“ (2021) von Tanja Busse entnommen.



“And when the broken hearted people living in the world agree. There will be an answer, let it be”

- The Beatles