

KEHL

# »Vielleicht ist weniger mehr?«

Jacqueline Roussety über das spannende Abenteuer regionale Ernährung und moralische Zeigefinger

VON FELICITAS ROHRER

Was kommt dabei heraus, wenn man sich ein ganzes Jahr lang ausschließlich von regionalen und selbstangebauten Lebensmitteln ernähren will? Dieser Frage ist die Schauspielerin und Schriftstellerin Jacqueline Roussety nachgegangen. Zusammen mit dem Schauspieler Andreas Hoppe (Tatort-Kommissar Mario Kopper) hat sie das Buch »Allein unter Gurken – mein abenteuerlicher Versuch, mich regional zu ernähren« geschrieben. Die KEHLER ZEITUNG mit Jacqueline Roussety über die Wichtigkeit, sich mit der Ernährung auseinanderzusetzen, und über kleine Sünden beim Essen gesprochen.

■ **Woher kam die Idee, zusammen mit Andreas Hoppe so ein Buch zu schreiben?**

JACQUELINE ROUSSEY: Wir kennen uns schon seit 17 Jahren, sind ja Schauspielkollegen. Wir hatten uns sowieso schon länger mit dem Thema beschäftigt und dann kam eine Anfrage vom Verlag. Wir fanden die Idee ganz spannend, da Herr Hoppe auf dem Land lebt und ich in der Stadt. So konnten wir beide Leben zusammenbringen und so entstand dieses spannende Abenteuer der regionalen Ernährung auf dem Land und in der Stadt. Da ich neben der Schauspielerei auch Schriftstellerin bin, hat Herr Hoppe den Selbstversuch gemacht und ich habe das Literarische beigesteuert.

## Im Interview

■ **Gesunde Ernährung ist in den vergangenen Jahren immer mehr zum Thema geworden. Schwimmen Sie mit Ihrem Buch auf der Öko-Welle mit?**

ROUSSEY: Auf der Öko-Welle mitschwimmen wollen wir nicht. Man sieht in dem Buch, dass es Momente gibt, in denen wir scheitern, und natürlich gab es auch zwischendurch mal Currywurst. Wir wollten einfach auf eine Sache aufmerksam machen. Und jetzt durch die ganze Klimakatas-



■ **»Was geht in meinem Leben, was geht nicht«: Gemeinsam mit Andreas Hoppe hat Jacqueline Roussety einen Selbstversuch in Sachen Ernährung absolviert. Das Ergebnis findet sich in »Allein unter Gurken – mein abenteuerlicher Versuch, mich regional zu ernähren«.**

Foto: Erwin Lang

trophe, die Vulkanasche und aktuell das auslaufende Öl im Golf von Mexiko, da sollte man sich manchmal denken: Vielleicht ist weniger auch mehr?

■ **Was genau ist denn die Intention des Buches?**

ROUSSEY: Wir wollen den Humor am Leben nicht verlieren und wir wissen auch, wir können mit dem Buch nicht die Welt bewegen. Deshalb ist es uns wichtig, dass es nicht der moralische Zeigefinger ist – im Gegenteil, es ist auch sehr komisch geschrieben, es ist teilweise spannend wie ein Krimi. Die Leute sollen sich einfach fragen: Was kann ich ausprobieren, was geht in meinem Leben, was geht aber auch nicht? Nicht jeder hat einen Garten, viele haben noch nicht einmal einen Balkon. Aber trotzdem kann man das nächste Mal im Supermarkt gucken, ob es wirklich die gepanschten Holland-Tomaten sein müssen oder ob es nicht auch welche aus der Region gibt.

■ **Sie haben für das Buch viel recherchiert und Fakten zusammengetragen.**

■ **Was war rückblickend das Erstaunlichste?**

ROUSSEY: Am meisten hat uns das Thema Fleisch erstaunt. Deswegen ist es auch das Kapitel, das sehr ernst geschrieben ist. Man vergisst manchmal wirklich, dass das, was das Tier frisst, auch ich irgendwann esse. Und ich glaube, dass die Geschichte mit dem Uran im Wasser wichtig ist. Es gibt so viele Wassersorten, in denen der Urananteil viel zu hoch ist. Da wollten wir auch aufklärerisch tätig sein.

■ **Wird man da nicht manchmal auch wütend, wenn man merkt, wie sorglos viele Deutsche mit dem Essen umgehen und damit ja auch der Umwelt schaden?**

ROUSSEY: Wut ist für mich kein gutes Gefühl. Wut hemmt einen. Ich war eher erstaunt, und über dieses Erstaunen bleibt man neugierig, um herauszubekommen, woran das liegt. Was bringt die Menschen dazu, so wenig über ihr Essen nachzudenken? Man muss ja wirklich sagen, dass die Deutschen das teuerste Benzin in

ihr Auto kippen und beim Essen fangen sie an zu sparen.

■ **Was war das Schwerste daran, diese Ernährung ein Jahr lang durchzuhalten?**

ROUSSEY: Das Schwerste war sicher, dass die Ernährung saisonal bedingt war. Es gibt Phasen, da gibt es ganz viel von dem einen, aber vom anderen nichts. Und dann trotzdem versuchen, abwechslungsreich zu essen, das ist schon nicht einfach. Und auch zu versuchen, seine kulinarischen Sünden im Zaum zu halten, war nicht einfach.

■ **Welche Rolle spielt gentechnikfreies Essen bei Ihrem Versuch?**

ROUSSEY: Wir haben ein Kapitel über den Honig. Es musste ganz viel Honig vernichtet werden, weil die Bienen die Pollen von genteuchtem Mais genommen haben. Leider bedeutet, sich regional zu ernähren, nicht automatisch gentechnikfrei, wie auch die aktuelle Diskussion um den Anbau von genmanipulierten Kartoffeln und Mais zeigt. Das kommt auch in unserem Buch vor.

■ **Haben Sie jetzt nicht bei jedem nicht regional erzeugten Nahrungsmittel ein schlechtes Gewissen?**

ROUSSEY: Nein, das habe ich immer auch ganz klar gesagt. Es muss auch mal eine Sünde drin sein oder wenn ich mal zum Essen eingeladen bin, kann ich auch nicht bei allem drauf achten, wo es herkommt. Ich habe den Selbstversuch ja auch gemacht und eben nachts auch mal eine Pizza gegessen oder auch mal Schokolade, die nicht regional war.

■ **Wie lautet Ihr Fazit des Selbstversuchs?**

ROUSSEY: Es war eine tolle Erfahrung und es verändert einen, weil die Sicht auf die Dinge anders wird. Und wir machen weiter.