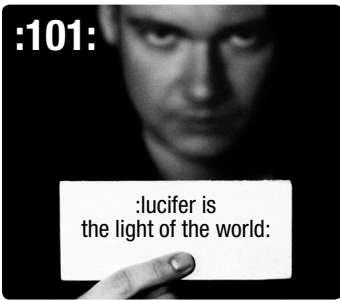


:101:



:lucifer is the light of the world:

:OUT:

**BILDUNG ÄNDERT ALLES**

Immer mehr Politiker nutzen die Möglichkeiten sozialer Netzwerke. Aber auch in der digitalen Welt gelten die Regeln der Orthografie. Leider kommt es hin und wieder vor, dass Staatsmänner und -frauen Kommentare veröffentlichen, die vor Fehlern nur so wimmeln. Und wir reden hier nicht von harmlosen Buchstabendrehern. Es fördert nicht unbedingt das Vertrauen, wenn gewählte Volksvertreter kaum einen korrekten Satz in die Tastatur tippen können.

**AVANTGARDE IST TOT**

Zeitgenössische Kunst – ein schwieriges Thema. Sehr häufig machen moderne Installationen nur durch den Zwang auf sich aufmerksam, möglichste viele Grenzen zu überschreiten oder etwas Neues bieten zu müssen. Die meisten Grenzen wurden aber schon vor Jahren überschritten. Nein, man muss nicht vor Ehrfrucht erstarren, wenn sich jemand zu Collagenmusik nackt in die Seile hängt oder stundenlang auf einem hoch oben an der Museumsaußenwand getackerten Stuhl hockt. Man geht dann einfach weg.

**OBEN HUI, UNTEN PFUI**

Kurze Hosen für Männer sind etwas Feines – wenn die entsprechenden Beine dafür vorhanden sind und die Füße nicht in Flip-Flops oder Sandalen mit Socken stecken. Eine Kombination geht ebenso wenig: Sakkos und kurze Beinkleider. Merkwürdigerweise streifte diese putzig-peinliche Mischung in diesem Sommer hin und wieder durch Deutschlands Städte und Ferienorte. Nicht zum Nachahmen empfohlen ...

:IN:

**VON VORGESTERN**

Vinyl? Schallplatten gehören nicht selten wieder zum Angebot – mit limitierten Auflagen kann man schließlich gutes Geld verdienen. Tapes? Die kleinen Kassetten werden zur Freude der Sammler auch gelegentlich wieder produziert. Aber mal so richtig retro ist es, ein knapp siebenminütiges Splitalbum auf insgesamt 18 3,5"-Floppy-Disks zu veröffentlichen, wie es jetzt die Industrialbands „Natal Mors“ und „Cmpyn“ getan haben. Immerhin gibt's noch einen Downloadcode mit dazu. Respekt!

**SEHR AUFBAUEND**

Nahezu jeder, der zum ersten Mal ein Zelt aufbaut, flucht gar fürchterlich. Ohne Routine ist solch ein Unternehmen auch knifflig, und nicht jeder ist dafür begabt. Wie gut, dass es inzwischen sogenannte Pop-up- oder Wurfzelte gibt. Diese Produkte halten zumeist wirklich, was sie versprechen – in wenigen Sekunden steht die Outdoorbehausung. Perfekt für müde Wanderer oder Radausflüger. Nur der Abbau ist dann doch wieder etwas komplizierter.

**OH CHEESUS!**

Eine der leckersten Sünden im Land der vermeintlich unbegrenzten Möglichkeiten ist Cheesecake – die amerikanische Variante des Käsekuchens. Diese cremige Versuchung auf einem süßen Bett krümeliger Kekse ist eine wahre geschmackliche Offenbarung. Das liegt unter anderem auch daran, dass amerikanischer Käsekuchen mit doppelrahmigem Frischkäse hergestellt wird und nicht mit Quark, wie in Deutschland meistens üblich.

:ACHTUNG: FLEISCHLOS HEISST NICHT AUTOMATISCH GESUND

**VEGANE ERNÄHRUNG IST IM MAINSTREAM ANGEKOMMEN.** Immer mehr Supermarktregale füllen sich mit fleischlosen Alternativen, in der Reklame werden sie als gesunde und ethisch vertretbare Lebensmittel angepriesen. Wer hier zugreift, der handelt richtig, der tut seinem Körper einen großen Gefallen, der schon die Umwelt und schützt die Tiere dieser Welt. So oder ähnlich lauten die Verheißungen der Werbestrategen, die vor allen Dingen eines erreichen wollen: dass beim Einkauf fleischloser Produkte auch immer eine große Portion gutes Gefühl mit in die Tüte wandert.

Ein Nischenmarkt ist das schon länger nicht mehr, selbst in den Discountern gehören vegane Produkte inzwischen zum dauerhaften Sortiment. So fällt es jedem leicht, zu Sojawürstchen, Walnussbrotaufstrich oder „Gemüse-Filetstreifen Hähnchenart“ zu greifen. Nicht wenige Fleischesser machen fleißig mit, solange der Einkauf erschwinglich und bequem ist selbstredend. Annäherungsängste werden geschickt genommen, denn das Vokabular der fleischigen Vorbilder wird beibehalten. Soja-Medaillons, Tofu-Wiener, Veganbratstück Rosmarin-Roulade oder ein halbes Pfund Veggie-Hack – hier weiß man, was geschmacklich zu erwarten ist.

So gesellen sich im Einkaufswagen schnell rein pflanzliche Veggie-Hamburger zu „echten“ Grillfackeln oder Nackensteaks. Die Fleischalternativen haben ein gutes Image. Aber das ist häufig leider unbegründet.

Längst nicht jedes pflanzliche Lebensmittel hält in Sachen Gesundheit oder nachhaltige Produktion, was die Verpackung verspricht. Tierische Zutaten sind nicht drin, OK, dafür aber viel zu oft Unmengen an Fett und Salz. Imitierte Fleisch- und Käseprodukte enthalten künstliche Aromen und alle möglichen Zusatzstoffe in großen Mengen, die eines garantiert nicht sind: gesundheitsfördernd. Aber ohne die kleinen Helferlein aus dem Labor lässt sich der gewünschte oder überhaupt ein vernünftiger Geschmack schwerlich erzielen. Da wiederum stehen sie herkömmlichen Industrie-Lebensmitteln in nichts nach. Denn mit oder ohne Fleisch – jeder kann sich denken, wie qualitativ hochwertig sechs Würstchen für 1,99 Euro sein werden. Es bleibt also dabei: Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto eher sollte man es im Regal stehen lassen, egal ob mit Fleisch oder ohne.

Wer sich vegan ernähren will, der soll das tun, sollte aber auf einen vollwertigen Speiseplan achten und wissen, wie er an kritische Vitamine und Nährstoffe kommt. Rein pflanzliche Kost ist aber keinesfalls automatisch gesund und toll. Vitamin B12 und Kalzium wachsen nun einmal nicht auf den Bäumen. Und: Wer sich rein pflanzlich ernährt, ist auch nicht automatisch besserer Mensch, auch wenn das viele Veganer anscheinend glauben. Guten Appetit!

von Karl-Hendrik Tittel (karl@klar-text.org)

:SEHEN:

**DER MARSIANER - RETTET MARK WATNEY** Während ein gewaltiger Sandsturm die Notevakuierung der NASA-Basisstation auf dem Mars erfordert, wird der Botaniker Mark Watney (Matt Damon) fortgerissen. Da der immer stärker werdende Sturm die Landefähre zu zerstören droht, gibt Commander Lewis schweren Herzens den Befehl, die Suche nach Watney abubrechen und mit den verbliebenen vier Crewmitglieder zu starten, bevor es zu spät ist. Aber Watney hat überlebt und versucht nun – vollkommen auf sich allein gestellt – auf dem unwirtlichen Planeten zu überleben. Mit seinem Einfallsreichtum, Überlebenswillen und dem Wenigen, das er hat, findet er einen Weg, der Erde zu signalisieren, dass er noch am Leben ist. Millionen Meilen entfernt arbeiten die NASA und ein Team von internationalen Wissenschaftlern unermüdlich daran, den „Marsianer“ heim zu holen; gleichzeitig planen seine Crewmitglieder eine waghalsige, wenn nicht gar aussichtslose Rettungsmission. Am 8. Oktober im Kino.



:SEHEN:

**ER IST WIEDER DA** 66 Jahre nach seinem vermeintlichen Ende erwacht Adolf Hitler plötzlich im Berlin der Gegenwart. Ohne Krieg, ohne Partei, ohne Eva. Entgegen jeder Wahrscheinlichkeit startet er eine neue Karriere – im Fernsehen, weil ihn jeder für einen Comedian hält, obwohl er doch der echte Führer ist. Mit seinem Debütroman gelang Autor Timur Vermes ein echter Überraschungserfolg: „Er ist wieder da“ verkaufte sich knapp 1,3 Millionen mal und wurde in 38 Länder verkauft, darunter USA, England, Frankreich, Russland, Japan und China. Nun wurde der Stoff verfilmt und ist bald im Kino zu sehen.

