

**Zeitschrift:** Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin  
**Herausgeber:** Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung  
**Band:** 33 [i.e. 32] (2020)  
**Heft:** 127: Das Essen der Zukunft ist da

**Vorwort:** Der Planet ist, was wir essen  
**Autor:** Hochstrasser, Judith

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der Planet ist, was wir essen



Judith Hochstrasser  
Co-Redaktionsleiterin

Kuhmilch, Gluten oder schlicht Kohlenhydrate – viele Menschen verzichten ganz oder in Intervallen auf diese Nahrungsbestandteile, obwohl sie weder an Laktoseintoleranz noch an Zöliakie leiden und auch nicht übergewichtig sind. Die Vorstellungen davon, welches Essen – und vor allem welche Komponenten daraus – uns allen besonders gut oder besonders schlecht bekommt, folgen oft aktuellen Trends. Das über Jahrzehnte dämonisierte Ei wurde inzwischen rehabilitiert. Dafür gilt lange Zeit unbescholtene Nahrung wie Weizen plötzlich für viele als ungenießbar. Auf der anderen Seite wird uns im Detailhandel angeblich aussergewöhnlich gesundes Essen mit extra vielen guten Nährstoffen als sogenanntes Super Food angeboten, illustre Zutaten sind etwa Chiasamen, Ingwer oder Blaubeeren. Das erfolgreiche Marketing vermittelt den Leuten das Gefühl, dass sie sich selbst etwas Gutes tun, wenn sie Super Food zu sich nehmen. Dahinter versteckt sich der uralte Wunsch der Menschen, besser und länger zu leben. Gesundes Essen wird zum Jungbrunnen in kleinen Portionen.

Dabei ist der Einfluss einzelner Lebensmittel auf die Gesundheit derart klein, dass er kaum ins Gewicht fällt, wie die Ernährungsphysiologin Hannelore Daniel in unserem Fokus zu besserem Essen sagt. Wir widmen uns in dieser Ausgabe deswegen nicht einfach gesunder Nahrung, sondern dem Smart Food. Auch dieser Begriff ist kluges Marketing. Doch geht es bei ihm um mehr als das individuelle Befinden, es geht sozusagen um das Wohlergehen der ganzen Menschheit und das Überleben des Planeten. Die Produktion von Smart Food muss nachhaltig und sozial verträglich sein. Mit ihm sind die Anliegen der Weltläden aus den Neunzigerjahren in den Laboratorien der Hochschulen und den innovativen Köpfen der Start-ups angekommen. Die einzelnen Smart-Food-Portionen mögen noch zu klein sein, um als Jungbrunnen für unseren Planeten zu wirken. Aber immerhin können wir es öfter auf unseren Menüplan setzen und so ein bisschen die Welt retten.