



## DIE HAWAIIANER LIEBEN DOSENFLEISCH (SPAM). SIE VERZEHREN DAVON SIEBEN MILLIONEN DOSEN PRO JAHR – FÜNF PRO KOPF.

**S**pam ist das, was wir als „Dosenfleisch“ oder „Frühstücksfleisch“ bezeichnen. Das lange haltbare, gepökelte Schweinefleisch wurde 1937 von der amerikanischen Firma Hormel erfunden und war sogleich der Hit bei Soldaten, die während des Zweiten Weltkrieges keinen Zugang zu frischem Fleisch hatten. Weil im Krieg (und auch noch danach) viele US-Soldaten im strategischen Außenposten Hawaii stationiert waren, gab es dort eben sehr viel Spam zu kaufen, auch für Zivilisten. Schon damals war die Bevölkerung Hawaiis sehr gemischt, und die vielen aus China, Japan und den Philippinen eingewanderten Hawaiianer verfeinerten Spam mit der Zeit zu etwas, das kein „Arme-Leute-Essen“ mehr war, sondern das jeder auf Hawaii richtig gern aß. Keinesfalls darf man Spam direkt aus der Dose essen; man muss es auf jeden Fall braten. Eine hawaiische Spezialität ist zum Beispiel „Spam Musubi“, eine Art Spam-Sushi mit Reis und Algen. Es gibt „Spam and eggs“ und „Spam fried rice“, natürlich auch bei McDonald's. Wer die ganze Vielfalt des Spam einmal testen möchte, der sollte das jährliche „Spam-Jam“-Festival in Waikiki besuchen.



**?!** **SCHON GEWUSST?** Als nördliche Spitze des „Polynesischen Dreiecks“ gehört Hawaii so gerade noch zum pazifischen Inselraum. Interessant ist, dass auch die Einwohner der „richtigen“ Südseeinseln Spam lieben – aber damit nicht genug: Sie konsumieren fast nur noch Nahrungsmittel wie Spam, die vorverarbeitet und so richtig ungesund sind. Viele Insulaner haben von Natur aus eine eher große und breite Statur, was dort auch als Schönheitsideal gilt. Aber früher waren sie nicht fett, denn da aßen sie hauptsächlich selbst gefangenen Fisch, Gemüse und Obst. Doch im Verlauf des 20. Jahrhunderts kam ganz besonders auf diesen abgelegenen Inseln die perverse Tatsache zum Tragen, dass ungesundes Fertigessen einfach überall viel billiger ist als gesunde Nahrung. So kam es dazu, dass Fischer ihren Fisch verkauften und sich von dem mageren Erlös mehrere Dosen Thunfisch kauften – davon wurde man länger satt. Frisch gepflückte Ananas wurden gegen Dosenware eingetauscht; statt Wasser trank man Cola. So wurde Fettleibigkeit im Südpazifik zu einem echten Problem: Neun von zehn der „dicksten Staaten“ der Welt sind Pazifikinseln. Auf den Cook-Inseln sind über 50 Prozent der Menschen fettleibig (mit einem Body-Mass-Index von über 30); in Amerikanisch-Samoa sind es bei den Frauen sogar 80 Prozent! Da ist es kein Wunder, dass Krankheiten wie Diabetes enorm auf dem Vormarsch sind.

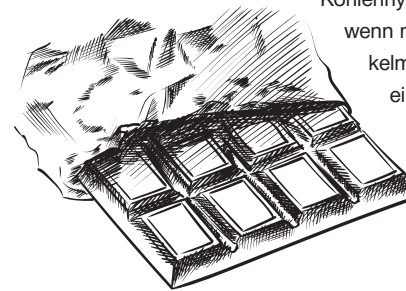


## BESTEIGT MAN DEN MOUNT EVEREST, DARF MAN TONNENWEISE SCHOKOLADE ESSEN.

**D**er Haken daran ist eben nur, dass man den Mount Everest

besteigen muss ... Teilnehmer von Everest- und anderen Achttausender-Besteigungen berichten regelmäßig von ganzen Transport-Tonnen voller Schokotafeln, Brownies, Marzipan, Müsliriegeln und anderen süßen Leckereien, die für die Bergsteiger im Küchzelt bereitstehen. Das liegt daran, dass man sich auf so einer Expedition täglich unglaublich viele Kalorien zuführen muss – bis zu 10.000 –, nicht nur, weil das Ganze einfach anstrengend ist, sondern auch wegen der großen Höhe.

Besonders in der Todeszone oberhalb von 7000 Metern ist es wichtig, viele Kohlenhydrate zu essen, da der Körper sich dort quasi selbst verdaut, selbst wenn man sich gar nicht bewegt, und man Gefahr läuft, dass auch Muskelmasse abgebaut wird. Hinzu kommt, dass man dort oben am Berg einfach keinen Hunger hat; deshalb ist es wichtig, Essen dabeizuhaben, das einem attraktiv erscheint. Die meisten Bergsteiger essen brav ihre riesigen Rationen (im Basislager wird man auch noch lecker bekocht), nehmen aber trotzdem 5 bis 10 Kilo ab. Nach erfolgreichem Gipfelsturm heißt es dann daheim die Schokomenge zu reduzieren, sonst wird man schnell sehr dick.



## IN AMERIKA SOLLTEST DU BEIM ESSEN DIE GABEL IN DER RECHTEN HAND HALTEN, NICHT DAS MESSER. UND IN INDIEN SOLLTE DEINE LINKE HAND BEIM ESSEN BESSER GAR NICHTS MACHEN.

**W**er zum ersten Mal in den USA ein Restaurant betritt, wundert sich: Viele Amerikaner halten Messer und Gabel zunächst genau wie wir – nur um dann erst mal ihr ganzes Steak klein zu schneiden, das Messer wegzulegen, die Gabel in die andere Hand zu nehmen und die Fleischstückchen dann mit rechts aufzuspießen. Manch einer vermutet, diese Sitte stamme aus dem Wilden Westen: Schließlich musste die eine Hand immer bereit sein, zum Colt zu greifen ... Nicht wenige schneiden auch etwas ab, wechseln dann die Gabelhand und essen den Bissen, wechseln wieder zum Abschneiden und so weiter. Das wirkt dann doch etwas unpraktisch! Anders als hier wird die Gabel dort auch häufig mit den Zinken nach oben gehalten, also wie eine Schaufel. In Indien – wie auch in vielen anderen Ländern – gilt die linke Hand als unrein (man säubert sich damit nach dem Toilettengang), weshalb sie eigentlich für gar nichts benutzt wird – nicht, um etwas zu überreichen, nicht, um jemanden zu berühren, und zum Essen schon gar nicht. Ob mit der Hand oder mit der Gabel: Die linke Hand bleibt im Schoß.

