

Fett

Marita Krauss

Angaben zur Veröffentlichung / Publication details:

Krauss, Marita. 2025. "Fett." *Stoffgeschichten: 25 Jahre Wissenschaftszentrum Umwelt*, 16–17.

Nutzungsbedingungen / Terms of use:

licgercopyright

Dieses Dokument wird unter folgenden Bedingungen zur Verfügung gestellt: / This document is made available under these conditions:

Deutsches Urheberrecht

Weitere Informationen finden Sie unter: / For more information see:

<https://www.uni-augsburg.de/de/organisation/bibliothek/publizieren-zitieren-archivieren/publiz/>



Marita Krauss

Fett

Unter all den großartigen Stoffgeschichten des WZU fehlt noch: das Fett. Fett ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers; er liegt zwischen 10 und 30%. Fett gehört zur menschlichen Nahrung, man sollte 30% der täglichen Energiezufuhr in Form von Fett aufnehmen, das sind etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag, bevorzugt ungesättigte Fettsäuren, die in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen und fettem Fisch vorkommen. Die gesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel erhöhen, finden sich in tierischen Produkten wie Butter, Schmalz, Fleisch, Wurst, Käse und in Milchprodukten.

Fett kommt, darin anderen Stoffen ähnlich, in der Natur nicht in reiner Form vor. Um Fett, sei es pflanzliches oder tierisches, als Stoff zu gewinnen und sogar aufzubewahren, brauchte der Mensch seit jeher Techniken: Ohne Tongefäße keine Möglichkeit, Fett aufzubewahren, ohne Ölmühle kein Olivenöl, ohne Feuer kein Schweinefett, Hammeltalg oder Fischöl, ohne Viehzucht keine Butter. Mit der Butter kamen Kühe, Ziegen oder Schafe ins Spiel, aus deren Milch Butter, Sahne und Käse gemacht wurden – wie sich in dem WZU-Band zur Stoffgeschichte der Milch nachlesen lässt! Fett war in der Mangelgesellschaft der letzten Jahrtausende gewissermaßen der Goldstandard der Ernährung; Fleisch, Fisch, Butter, Sahne, Öl gehörten auf den Tafeln der Reichen zum alltäglichen Speiseplan. Für die Armen hingegen war es meist ein unerschwinglicher Luxus. Auch im antiken Rom verwendete man vor dem Siegeszug des Olivenöls zunächst Schweineschmalz, das billiger war und

daher in der Küche der armen Leute auch weiterhin dominierte.

Fett war jedoch bis ins 19. Jahrhundert nicht nur zum Essen da. Ringer, aber auch Läufer, Diskuswerfer oder Schwimmer salbten sich im antiken Griechenland oder Rom mit Öl und erhofften sich davon eine Leistungssteigerung. Öl kam auch bei offenen Wunden, bei Brandwunden oder Geschwüren zum Einsatz, der Ölschaum, der beim Pressen entsteht, wurde gegen Gicht, gegen Schwellungen bei Knochenbrüchen und bei Kopfschmerzen eingesetzt. Auch gegen Vergiftungen, zur Reinigung der Mundhöhle oder der Ohren half angeblich Öl. Als Grundlage von Salben, Parfüms und Pomaden wurde es mit Duftstoffen versetzt. Und nicht zuletzt war und ist Fett ein unverzichtbares Schmiermittel für alles, was sich mechanisch bewegt.

Bereits damals gab es ganz beträchtliche Qualitätsunterschiede, die sich im Preis niederschlugen. Weniger wertvolles Öl diente im Mittelmeerraum auch als Brennstoff für Lampen, weiter nördlich verwendete man eher Talg oder regionale Öle. Öllämpchen waren Massenprodukte, sie brannten mit einem Docht aus Flachs, Hanf oder Binse. Die Leuchtkraft entsprach in etwa einer Kerze.

Olivenöl war in der Antike ein wichtiges Handelsgut. Durch die Römer erreichte es auch die Länder nördlich der Alpen, in denen keine Olivenbäume wuchsen. Öl wurde hier auch aus Bucheckern



oder aus Mohn gewonnen, später aus Leinsamen, Raps, Sonnenblumen oder Sojabohnen. Um die Haltbarkeit und die Logistik der Ernährung für eine ständig wachsende Bevölkerung sicherzustellen, entstanden seit dem 19. Jahrhundert neue Verarbeitungstechniken und damit auch neue Fett-Produkte wie die Margarine.

Hier schließt sich der Kreis zu den Mangelgesellschaften des 20. Jahrhunderts: In Notzeiten bestimmte die Fettmarke, wieviel Margarine, Butter oder Käse der deutsche Mensch wöchentlich zugeteilt erhielt. Nun griff man wieder auf Bucheckern zurück, um Grundbedürfnisse an Kalorien und an Fett zu befriedigen. Zum Fetten von Backblechen empfahl man Wachs, gebraten und gebacken wurde mit Rizinusöl oder Lebertran. Man könne Fett sparen, hieß es in einem Kochbuch, wenn man die Pfanne mit einer halben, in Fett getauchten Zwiebel ausreibe. Zugeteilt wurden nur 1500 Kalorien pro Tag und Person, davon waren 10 Gramm Fett.

Bald ging es in Deutschland wieder aufwärts. Nach der „Fresswelle“ der 1950er Jahre kam die Gegenbewegung. Auch erkannte die Medizin den Zusammenhang zwischen Herzinfarkt und Ernährung sowie die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht. Nach wie vor können die Armen im Rest der Welt von solchen Problemen nur träumen, das Schlaraffenland liegt bei uns, nicht im globalen Süden.