

KOMPASS

02/2026

PFADIZEITSCHRIFT FÜR LEITER*INNEN UND PRÄSES

SAUER

Sauer sein!

Fermen-Tiere

süss-sauer, bittersüss oder versalzen



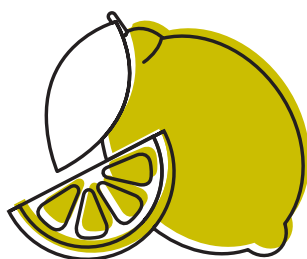
Verband
Katholischer Pfadi

www.vkp.ch



INHALT

<u>Sauerteig sein – als Pfadi?</u>	03
<u>Sauer sein!</u>	04
<u>Saure-Gurken-Zeit</u>	06
<u>Das Cornichon steht für das Kabarett</u>	07
<u>Fermen-Tiere</u>	08
<u>Fokus: Die Zukunft des VKP</u>	10
<u>Süss-sauer, bittersüss oder versalzen</u>	12
<u>Bist du basisch?</u>	14
<u>Sensis – Zusammen ins Gespräch kommen</u>	15
<u>Saure-Playlist</u>	16
<u>Impressum</u>	16



Bildquellen

Cover:

pexels, Anderson Guerra

Seite 6:

Spreewaldhof

Seite 7:

Oltner Kabarett-Tage

Seite 8:

Håkan Nordström
Anna Faust

Seite 9:

Ivo Bühler, Anna Faust
wikipedia, Kinchan1

Seite 12:

wikipedia,
Gray's Anatomy of the
Human Body

EDITORIAL

Liebe*r KOMPASS-Leser*in

Sauer macht lustig – so sagt man. Ob das wirklich stimmt, haben wir für diese Ausgabe beim Selbsttest ausprobiert und fotografisch festgehalten. Die Bilder findest du auf Seite 5. Die Gesichter? Alles andere als kontrolliert – obwohl die Zitrone meiner Meinung nach nicht so sauer war. Grimassen, zusammengekniffene Augen, spontane Lachanfälligkeit. Es war überraschend komisch – und genau deshalb passend für dieses Heft. Eigentlich ist der Spruch «sauer macht lustig» ein Missverständnis. Ursprünglich hiess es nämlich «sauer macht gelübtig». Gemeint war nicht gute Laune, sondern Appetit. Saure Lebensmittel regen den Speichelfluss an, bringen den Magen in Bewegung und machen hungrig. Sauer als Startsignal – für den Körper und fürs Essen. Und doch bleibt da dieser Gesichtsausdruck. Wenn wir in etwas sehr Saures beissen, reagiert unser Körper blitzschnell. Fachleute vermuten, dass das ein uralter Schutzmechanismus ist. Für unsere Vorfahren war sauer oft ein Warnzeichen: verdorbenes oder unreifes Essen = Gefahr = lieber ausspucken. Der Würgerreflex von damals zeigt sich heute nur noch als Grimasse, die sofort verstanden wird. Aber wieso lieben wir denn sauer überhaupt? Sauer kitzelt, schreckt auf und macht wach. Ein Mini-Adrenalin-Kick für die Zunge, ein kleines Glücksgefühl fürs Gehirn. Es balanciert Süßes und Fettiges aus und fühlt sich ein bisschen an wie eine Mutprobe, nur ohne echtes Risiko.

In dieser KOMPASS-Ausgabe findest du – aus gutem Grund – einen Gastartikel von Philipp Müller, dem Leiter der Oltner Kabarett-Tage. Surya beschreibt, was passiert, wenn du sauer, also wütend, wirst. Zudem erzählt sie und Tacker von ihren Erfahrungen mit der Fermentation von Lebensmitteln oder mit fermentierten Lebensmitteln. So viel sei verraten: es entsteht durchaus eine gewisse Dynamik in der Küche. Jupiter geht dem pH-Wert auf den Grund und Pelé erklärt, wie die verschiedenen Geschmacksrichtungen wahrgenommen werden. Zudem erfährst du etwas über die Saure-Gurken-Zeit und die Zukunft des VKP.

Viel Spass beim Lesen und liebe Grüsse
Anna/Surya

SAUERTEIG SEIN – ALS PFADI?

Was kann der Vergleich mit biblischem Sauerteig für uns als Pfadi bedeuten?

Von Ivo Bühler/Tacker

Sauerteig begleitet die Menschheit schon seit Jahrtausenden. Lange bevor jemand wusste, was Hefekulturen überhaupt sind, nutzten Menschen die Wirkung von fermentiertem Teig, um Brot luftiger, schmackhafter und haltbarer zu machen. Deshalb überrascht es nicht, dass dieses Bild sowohl im Alten wie auch im Neuen Testament eine wichtige Rolle spielt.

Die Bibel – ein Backbuch?

Besonders rund um das Pessachfest wird die Symbolik greifbar: Jud*innen erinnern sich an den Auszug aus Ägypten, bei dem alles so schnell gehen musste, dass nur Zeit blieb, ungesäuertes Brot mitzunehmen. Bis heute wird deshalb vor Pessach das ganze Zuhause von gesäuerten Getreideprodukten gereinigt – ein gemeinsames Familienprojekt, das alle einbindet. Und genau weil das Bild so einprägsam ist, greifen auch die Erzählungen über Jesus immer wieder darauf zurück. Sauerteig ist mehr als nur ein Lebensmittel: Er ist ein Sinnbild für Einfluss, Veränderung und Wirkung.

Ist Sauerteig gut oder schlecht?

Im Alten Testament steht Sauerteig oft sinnbildlich für etwas Negatives, das kippen oder verunreinigen kann. Der Gärprozess wird als eine Art Fäulnisprozess verstanden, der die Reinheit verletzt. In Jesu Gleichnissen ist dieses Bild nicht mehr so eindeutig. Einerseits warnt er vor dem Sauerteig der Pharisäer und Sadduzäer, andererseits vergleicht er mit demselben Prozess, wie das Reich Gottes funktioniert:

Etwas Kleines, beinahe Unsichtbares, entfaltet eine enorme Wirkung, sobald es sich ausbreiten darf. Ob positiv oder negativ, Sauerteig bleibt ein starkes Bild für Einfluss. Was klein beginnt, prägt das Ganze. Für uns heute bedeutet das: Haltung, Verhalten und Kultur haben immer eine Wirkung, ob wir wollen oder nicht.

Pfadi als Sauerteig – wo unsere Wirkung spürbar wird

Auch in der Pfadi kennen wir Momente, die genau so funktionieren. Traditionen entstehen oft unspektakulär, manchmal zufällig, und werden dann über Jahre zu festen Bestandteilen des Abteilungsalltags. Aus einer spontanen Idee wird ein Ritual, das niemand mehr missen möchte. Genau gleich verhält es sich mit Haltungen: Wie wir uns gegenüber Neuem, gegenüber der Umwelt, gegenüber Jüngeren oder im Umgang mit der Wahrheit verhalten, beeinflusst eine ganze Gruppe. Eine Abteilung wird immer durch das geprägt, was ihre Mitglieder vorleben. Was ich als Leiter*in mitbringe, hat eine Wirkung – nicht nur auf die Kinder, sondern auch aufs Team. Wie Sauerteig «durchsäuert» unsere Haltung früher oder später das grössere Ganze. Und deshalb lohnt es sich, bewusst hinzuschauen, welche Art von «Sauerteig» wir einbringen.

Zeit nehmen und genau hinschauen

Gerade weil wir im Pfadialltag so viel Wirkung entfalten können, ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit innezuhalten und sich die eigene Entwicklung bewusst zu machen. Wie entwickelt sich das Fähnli? Welche Dynamik herrscht in der Stufe? Wie funktioniert die Zusammenarbeit im Leitungsteam? Und welche Werte prägen die Rotte? Solche Fragen helfen uns zu erkennen, in welche Richtung wir unterwegs sind und ob es vielleicht Zeit für kleine Kurskorrekturen ist. Denn wie beim Sauerteig zeigen sich Veränderungen selten sofort, aber sie wirken stetig. Wenn wir also als Pfadi positiv prägen wollen, beginnt das mit Achtsamkeit: mit dem genauen Hinschauen, dem ehrlichen Reflektieren und dem Mut, die eigene Wirkung ernst zu nehmen.



SAUER SEIN!

Weder die Wut zu unterdrücken noch unkontrolliert rauszulassen ist gesund.

Von Anna Faust/Surya

Stell dir vor, du erzählst etwas, das dir wirklich wichtig ist. Du suchst nach Worten, setzt an und merkst, wie dein Gegenüber innerlich schon weg ist. Ein halbherziges «Ja, ja ...», ein Blick zur Seite, ein Augenrollen, dann ein abrupter Themenwechsel. Dein Satz – inklusive Anliegen – hängt noch in der Luft, unbeendet, knallhart ignoriert. In dir zieht sich etwas zusammen. Nicht, weil dir widersprochen wurde, sondern weil du nicht gehört und erst recht nicht ernst genommen wurdest. Du fühlst dich unfair behandelt, schliesslich nimmst du Rücksicht auf andere, hörst zu und gehst auf das Gesagte ein. Ein beklemmendes Gefühl in der Magengegend und im Brustkorb breitet sich aus. Du spürst, wie dein Blut zu kochen beginnt – du bist sauer, vielleicht sogar stinksauer!

Wieso sagt man «sauer sein»?

Verärgert, zornig, wütend – all das will die Redensart «sauer sein» ausdrücken. Der saure Geschmack war früh negativ besetzt. Schon im Mittelalter wurde «sauer» nicht nur für Speisen verwendet, sondern auch für Situationen und Stimmungen, die als mühevoll, widrig oder unangenehm empfunden wurden. In Redewendungen wie «jemanden sauer ansehen» stand das Wort für Ablehnung und Feindseligkeit. Die heute geläufige Form «sauer auf jemanden sein» setzte sich erst im 20. Jahrhundert durch, vermutlich in Anlehnung an Redewendungen wie «sauer reagieren». Die Verstärkung «stinksauer» ist sogar erst seit den 1970er-Jahren schriftlich belegt.

Die Auslöser

Wut entsteht selten grundlos. Studien zeigen, dass sie besonders häufig durch erlebte Ungerechtigkeit ausgelöst wird. Wenn Menschen das Gefühl haben, unfair behandelt, übergangen oder respektlos behandelt zu werden, reagiert das emotionale System besonders stark. Auch blockierte Ziele zählen zu den Auslösern: Wenn wir etwas erreichen wollen und wiederholt daran gehindert werden, wächst Frust und Ärger. Hinzu kommt Machtlosigkeit – das Wissen, dass etwas nicht stimmt, wir aber keinen unmittelbaren Einfluss

haben, um es zu ändern oder richtigzustellen. Verstärkend wirken körperliche Faktoren wie Hunger, Schlafmangel oder hormonelle Veränderungen etwa im Zusammenhang mit dem prämenstruellen Syndrom. Diese Faktoren können die persönliche Reizschwelle erheblich senken. Die Wut selbst entsteht meist automatisch. Erst der Umgang mit ihr – ob wir sie ausdrücken, unterdrücken oder reflektieren – kann gesteuert werden.

«Du spürst wie dein Blut zu kochen beginnt – du bist sauer, vielleicht sogar stinksauer!»

Was passiert im Körper und im Gehirn, wenn wir wütend sind?

Wut ist ein biologischer Alarmzustand. Das Gehirn bewertet eine Situation als Bedrohung oder als Verletzung persönlicher Grenzen und aktiviert innerhalb von Sekunden das Stresssystem. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Amygdala (ein Bereich im Gehirn), die emotionale Reize blitzschnell einordnet. Sie sendet Signale an den Körper, noch bevor wir bewusst über die Situation nachdenken können. In der Folge werden Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Herzschlag und Blutdruck steigen, die Atmung wird flacher, die Muskeln spannen sich an. Der Körper stellt Energie bereit für Angriff oder Verteidigung.

Gleichzeitig verändert sich die Aktivität im Gehirn. Der präfrontale Cortex, der für Planung, Selbstkontrolle und differenziertes Denken zuständig ist, wird kurzfristig gehemmt. Dadurch fällt es schwer, ruhig abzuwägen oder alternative Handlungsoptionen zu erkennen. Impulsive Reaktionen nehmen zu, ebenso die Tendenz, Situationen vereinfacht oder zugespitzt wahrzunehmen. Viele Menschen berichten von Hitze, Zittern oder einem Druckgefühl im Bauch. Wut ist damit kein rein psychisches Phänomen, sondern ein Zustand, der den gesamten Organismus erfasst – mit dem Ziel, schnell zu reagieren und das nicht unbedingt überlegt.



Die VKP-Redaktion beisst in die saure Zitrone

Was sagt die Psychologie?

Lange galt Wut als negative, unerwünschte Emotion. Gesellschaftlich ist sie bis heute wenig angesehen. Zorn gilt in vielen Traditionen sogar als (Tod-)Sünde. Entsprechend lernen viele Menschen früh, ihren Ärger zu kontrollieren oder ganz zu unterdrücken. Die Psychologie sieht Wut heute jedoch differenzierter. Sie erfüllt eine wichtige Funktion: Wut signalisiert, dass eine Grenze überschritten worden ist oder ein zentrales Bedürfnis unbeachtet bleibt. Forscher*innen sprechen von konstruktiver Wut, wenn Ärger genutzt wird, um Missstände zu benennen, sich abzugrenzen oder Veränderungen anzustossen.

Problematisch wird Wut weniger durch ihr Auftreten als durch den Umgang mit ihr. Studien zeigen, dass dauerhaftes Unterdrücken mit erhöhtem Stress, psychosomatischen Beschwerden und innerer Erschöpfung einhergeht. Gleichzeitig gilt auch unkontrolliertes «Rauslassen» als nicht hilfreich. Schreien, Beschimpfen oder aggressive Handlungen verschaffen zwar kurzfristig Erleichterung, verstärken aber langfristig die innere Erregung. Als gesund gilt heute ein bewusster Umgang mit Wut – sie wahrnehmen, ernst nehmen und zeitlich verzögert, klar und respektvoll ausdrücken.

Ist Rache süß oder bitter?

Wer richtig sauer ist, entwickelt vielleicht Rachefantasien. Neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Gedanke an Vergeltung kurzfristig das Belohnungssystem aktiviert. Die Erleichterung hält jedoch nicht an. Stattdessen verlängert Rache oft den inneren Stress und bindet Energie an das Erlebte. Langfristig verstärkt sie negative Emotionen, statt sie zu lösen.

Wie umgehen mit Wut – und was uns wieder runterbringt

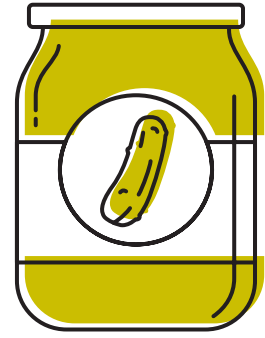
Ein konstruktiver Umgang mit Wut beginnt damit, das Gefühl überhaupt wahrzunehmen. Viele Menschen haben gelernt, Ärger möglichst schnell zu unterdrücken oder zu überspielen. Doch unbeachtete Wut verschwindet nicht, sie wirkt im Hintergrund weiter. Hilfreich ist es deshalb, innezuhalten und der Wut kurz Aufmerksamkeit zu schenken, ohne sie sofort zu rechtfertigen oder zu verurteilen. Was genau hat die Wut ausgelöst? Welche Situation oder welches Verhalten hat diese Reaktion hervorgerufen? Erst wenn klar wird, was den inneren Alarm ausgelöst hat, lässt sich die Situation einordnen. Die Frage lautet dabei weniger, ob die Wut richtig oder falsch ist, sondern wodurch sie entstanden ist.

Entscheidend ist zudem der zeitliche Abstand. Wut geht mit einer starken körperlichen Aktivierung einher, die überlegtes Handeln erschwert. Solange dieser Zustand anhält, sind impulsive Reaktionen wahrscheinlicher. Umso wichtiger ist es, dem Körper Zeit zu geben, aus dem Alarmmodus herauszufinden. Langsame Bewegung, bewusstes Atmen oder ein Ortswechsel können helfen, die körperliche Spannung abzubauen. Auch Schreiben oder ruhige Gespräche unterstützen dabei, Gedanken zu ordnen und Distanz zur Situation zu gewinnen.

Ein weiterer zentraler Faktor ist soziale Resonanz. Menschen regulieren Emotionen nicht nur allein, sondern auch im Kontakt mit anderen. Das Gefühl, gehört und ernst genommen zu werden, wirkt stark beruhigend. Wenn Wut ausgesprochen werden darf, ohne sofort relativiert oder bewertet zu werden, verliert sie an Intensität – das typische Auskotzen bei jemandem. Ärger und Wut müssen nicht verschwinden, um kontrollierbar zu sein. Sauer sein ist menschlich. Entscheidend ist, ob es gelingt, die Wut als Hinweis zu nutzen – als Signal dafür, was uns wichtig ist und wo unsere Grenzen liegen.

SAURE-GURKEN-ZEIT

Was hat die Saure-Gurken-Zeit mit dem Sommerloch zu tun?



Von Michael Weber / Pelé

Am 31.07.1821 brannte die Sonne, die Luft war schwül – Sommer halt. Der Komponist Karl Friedrich Zelter klagte seinem guten Freund Goethe, dass überhaupt niemand Lust habe, ins Theater zu gehen. Für das Ausbleiben der Theaterbesucher*innen machte er die Saure-Gurken-Zeit verantwortlich: «Unser Theater ist jetzt wieder lavierend, wie immer in der Sauer-Gurken-Zeit.»

Wenig Neuigkeiten

Im 19. Jahrhundert finden sich noch weitere Belege, so vermeldete die in Dessau erschienene Zeitschrift Atlantis 1854 in einem Bericht aus London «Saure-Gurken-Zeit in der Literatur». Und der Kladderadatsch, ein Wochenblatt aus Berlin, bescheinigte den Verlegenheitsberichten der Presse im Sommer 1856 einen «starken Beigeschmack der Saure-Gurken-Zeit». So wurde der Begriff in der Medienwelt eine gängige Bezeichnung für die nachrichtenarme Zeit des Sommers. In England heisst sie übrigens «silly season» – die Saison der Albernheiten. Wenn man sich an einige berühmte Artikel des Sommerlochs erinnern kann, passt diese Bezeichnung sehr gut. Über mehrere Tage wurde zum Beispiel über den Kaiman im Hallwilersee oder die Schwanendame Petra, die sich Hals über Kopf in ein Tretboot (das immerhin wie ein sehr grosser Schwan aussah) verliebte, berichtet.

Zeit des Mangels

Zurückgeführt wird das Wort Saure-Gurken-Zeit häufig auf die Spreewälder Gurken. Diese wurden im Sommer frisch eingelegt und waren entsprechend in grosser Menge verfügbar auf den Berliner Marktplätzen. Allerdings war dieser Zeitpunkt wegen der Hitze und der Ferien eher ungünstig. Die Geschäfte liefen lausig. Leider ist diese Herleitung wohl falsch. Bei einer anderen Theorie steht eine jiddische Quelle am Ursprung. Die «Zores- und Jokresszeit» bezeichnete im Jiddischen die Periode der Leiden und der Teuerung. Das unbekannte Fremdwort wurde dem Vorbild eines vertraut klingenden Wortes in die eigene Sprache eingegliedert. Also bezeichnete der Ausdruck ursprünglich eine Zeit, in der es nur wenige Lebensmittel gab. Dazu passt auch die Erklärung,

dass es früher eine Methode war, Lebensmittel sauer einzulegen, damit diese länger haltbar waren. So konnte das Gemüse bis in den kargen Winter konserviert werden. Die Menschen konnten auf die sauer eingelegten Gurken zurückgreifen und mussten keinen Hunger leiden. Dem entspricht die englische «season of the very smallest potatoes» und «cucumber time». Die «cucumber time» bezog sich auf arme Schneider: Man witzelte, diese essen Gurken, wenn sie arbeitslos sind, und Kohl, wenn sie viel zu tun haben.

Essiggurken selbst gemacht

für 3 Gläser à 5 dl brauchst du:

1 kg Snack- oder rohe Essiggurken (Einlegegurken), Stiel und Blütenansatz entfernt

Für den Würzsud:

5 dl Weisswein- oder Kräuternessig

1 Messerspitze Salz

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Senfkörner

½ Teelöffel Gürkengewürzmischung oder Dillsamen, Pfefferkörner, Dill

1. Die Gurken in die heiss ausgespülten Gläser bis knapp unter den Rand schichten.

2. Für den Würzsud Essig mit Salz, Zucker, Senfkörnern und Gewürzen mischen, über die Gurken giessen, bis sie ganz bedeckt sind (reicht der Würzsud nicht ganz aus, die Gläser mit Wasser auffüllen), und verschliessen.

3. Um die Essiggurken haltbar zu machen, stellst du die Gläser in eine mit Wasser gefüllte Pfanne, sodass die Gläser mind. zu 2/3 im Wasser stehen. Aufkochen, Hitze reduzieren, dass es knapp siedet (80–90°C). Mindestens 25 Minuten im siedenden Wasser stehen lassen, bis in den Gläsern Blasen aufsteigen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

DAS CORNICHON STEHT FÜR DAS KABARETT

Die Saure-Gurken-Zeit hat in Olten eine besondere Bedeutung

Die Saure-Gurken-Zeit gilt im Ablauf des Jahres als die Zeitspanne in der es regelmässig an geschäftlichen, politischen, kulturellen oder ähnlichen Aktivitäten fehlt. Diese Definition stimmt für Olten, die Kabarett-Hauptstadt der Schweiz, so ganz und gar nicht.

Oltener Kabarett-Tage

Jeweils Ende April, Anfang Mai öffnen sich auf mehreren Bühnen der Stadt symbolisch die Vorhänge für eine spezielle Kunstform, die des Kabarett. Während elf Tagen findet das älteste und wichtigste Satire-Festival der Schweiz – die Oltner Kabarett-Tage – statt. Während dieser Zeit pilgert die Elite des deutschsprachigen Kabarett nach Olten.

Der Höhepunkt stellt sicherlich die Verleihung des schweizerischen Kabarett-Preises, des «Cornichon» dar. Diese vom Oltner Grafiker und Cartoonisten Werner Nydegger gestaltete Preisskulptur zeigt ein lachendes und ein weinendes Cornichon. Es ist eine Anlehnung an die legendäre Formation «Cabaret Cornichon», des legendären Ensembles, welches von 1934 bis 1951 bestand. In einer Zeit, in der Kabarett – die satirische Auseinandersetzung mit der politischen Weltlage – eine immense Bedeutung hatte.



Hoffentlich kein Cabaret: Die Mitgliederversammlung der Oltner Kabarett-Tage zeigt die breite Abstützung des Anlasses.

Von Philipp Müller, Leiter Oltner Kabarett-Tage

Und heute

Wir kennen alle die grandiose Szene von Charlie Chaplin, wie er im Film «Der grosse Diktator» als Adenoid Hynkel mit der Weltkugel spielt, bis diese in seinen Händen zerplatzt. Wir leben in stürmischen Zeiten, wo Populismus und Extremismus länger wie mehr salonfähig werden. So werden in gewissen Ländern Satiriker*innen mundtot gemacht und die freie Meinungsäusserung hat zunehmend einen schweren Stand. Was liegt somit näher als an den diesjährigen Kabarett-Tagen das politische Kabarett als Schwerpunkt hochleben zu lassen? Dürfen wir doch immer wieder dankbar sein in einem Land zu leben, in dem man die Politik offen und gefahrlos kritisieren darf, sich gar über sie lustig machen kann. Neben dem Kabarett sehen wir dies auch jedes Jahr in Form von Schnitzelbänken an der Fasnacht oder bei Karikaturen. Die humoristische Abarbeitung an den Institutionen gilt bei uns als wichtiges Kulturgut. Dass dies nicht mehr selbstverständlich ist, zeigen zahlreiche aktuelle Beispiele auf der Welt.

Humor mit saurem Nachgeschmack

«Lachen und Weinen liegen nahe beieinander», soweit eine bekannte Weisheit, aber auch süss und sauer befinden sich auf unserer Zunge in unmittelbarer Nachbarschaft. In diesem Sinne muss sich der Humor an den Kabarett-Tagen vom schlichten Schenkelklopfer abheben, es darf etwas schmerzen, der Lacher darf im Halse stecken bleiben. Ein saurer Nachgeschmack ist erwünscht und der Abgang darf das Publikum auch etwas nachdenklich zurücklassen. Um den Bogen zu spannen: Die «Saure-Gurken-Zeit» in der Kabarett-Stadt Olten ist kein Moment der Ruhe und des Nichtstuns. Nein, hier wird sich kritisch mit unserer Umwelt auseinandergesetzt.

Lust auf dieses Geschmackserlebnis? Die Website www.kabarett.ch vermittelt dir einen Eindruck und viele Informationen. Die diesjährigen Oltner Kabarett-Tage finden vom 29. April bis zum 9. Mai 2026 statt.

FERMEN-TIERE

Erfahrungsberichte aus
den Küchen von Surya und Tacker

Fermentation wird seit Menschengedenken genutzt, um Lebensmittel haltbarer und schmackhafter zu machen. Auch wenn es Bakterien sind, welche bei der Fermentation wirken, scheint es uns manchmal, als mutierten die Lebensmittel dabei zu lebendigen (Fermen-)Tieren. Hier findet ihr ein paar unserer persönlichen Highlights mit Fermen-Tieren.

Surströmming – die schwedische Legende

Surströmming sind in Salzlake eingelegte Heringe (die Fische, nicht die vom Zelt). Zuerst landen sie in Fässern und beginnen dort fröhlich vor sich hin zu fermentieren. Danach kommen sie in Dosen, die absichtlich so gebaut sind, dass sie sich aufblähen dürfen, ohne gleich in die Luft zu gehen. Der Fermentationsprozess ist nämlich nicht fertig, nur weil die Dose zu ist. Beim Öffnen der Dose entfalten die Fischfilets ein stechend-schweiflig-fauliges olfaktorisches Feuerwerk, welches an sehr reifen Weichkäse und salziger Meeresluft erinnert. Dazu gibt es unzählige Mythen. Einige Airlines verbieten Surströmming-Dosen sogar komplett im Gepäck. Und in Deutschland wurde einer Frau fristlos die Wohnung gekündigt, nachdem sie Surströmming-Brühe im Treppenhaus verspritzt hatte. Die Kündigung hielt vor Gericht stand, nachdem im Gerichtssaal eine Dose geöffnet wurde. Man kann sich vorstellen, wie motiviert alle waren, die Verhand-



Der Transport der Surströmmingdosen wurde wegen der Sorge vor Explosionsgefahr 2006 auf Flügen von British Airways und Air France ausdrücklich verboten.

lung schnell zu beenden. Meine eigene Erfahrung mit dieser skandinavischen Spezialität war allerdings überraschend positiv. Meine schwedischen Schwiegereltern haben die Dose damals ganz professionell im Wasserbad geöffnet (Lifehack!). Und so konnte ich Surströmming zusammen mit Fladenbrot, Zwiebelringen und Crème fraîche geniessen – ganz ohne bleibende Schäden oder Fluchtreflexe. Fun Fact zum Schluss: Auch wenn das «Sur» im Namen «sauer» heisst, ist Surströmming eigentlich basisch.

von Tacker

Von Anna Faust /Surya und Ivo Bühler /Tacker

«Die Königsklasse. Die Diva. Das angeblich Gesunde.»

Das lebende Glas im Kühlschrank

Mein Partner ist leidenschaftlicher Brotbäcker. Das klingt harmlos, aber wer einmal «Hefe kann jede*r» sagt, beschwört unweigerlich den Sauerteig herauf. Die Königsklasse. Die Diva. Das angeblich Gesunde. Eine Sauerteigkultur herzustellen ist kein Kochprojekt, sondern ein Beziehungsexperiment. Am Anfang ist sie wie ein Neugeborenes: Sie braucht konstante Wärme, tägliches Füttern und viel Aufmerksamkeit. Man spricht mit ihr sanft und ermutigend. Man hofft, dass sie sich wohlfühlt. Und dann beginnt sie zu leben und zu stinken – zuerst nach einer überreifen Banane und dann nach Alkohol. Die Kultur gärt, blubbert, wächst, fällt zusammen, wächst wieder und riecht. Ehe man reagieren kann, erleidet sie einen Wachstumsschub, quillt aus ihrem Glas und säuert ungeniert vor sich hin. Ein muffiger Teenager, der die Zimmertür zuschlägt und ständig Essen will. Nach etwas mehr als einer Woche darf sie in den Kühlschrank. Der Gestank lässt nach, die Forderungen nicht. Regelmässiges Füttern ist angesagt. Nicht vergessen, sonst ist sie beleidigt. Wofür das alles? Für Brote, die aussehen, als hätten sie schwere Gedanken. Keine knusprige Kruste, keine grossen Poren. Ich bin überzeugt, unsere Sauerteigkultur ist noch nicht reif. Oder die Kultur fühlt sich emotional vernachlässigt. Jedenfalls steht sie jetzt bei uns im Kühlschrank, will



Da war der Sauerteig
ca. eine Woche alt.
Aktueller Stand: Vielleicht
hat er nicht überlebt. Ups...



Und immer dran
denken: den Wasserkefir
schön kühlen.



Sieht auch ziemlich
fies aus, der Snack.

gefüttert werden und erinnert mich täglich daran, dass ich Sauerteigbrot gar nicht mag. Es gibt übrigens Sauerteigkulturen, die über 100 Jahre alt sind – also ein richtiges Lebensprojekt.

von Surya

Wasserkefir – Kristalle mit zartem Gemüt

Bei einem Zmittag in der Jazzkantine in Luzern habe ich ihn zum ersten Mal getroffen: den Wasserkefir. Eine Mischung aus heroischem Mut und unvernünftigem Gwunder hat mich damals dazu gebracht, ein grosses Glas Rhabarber-Zitrone-Wasserkefir zu bestellen. Und was soll ich sagen? Seit letztem Sommer bin ich selbst zum Wasserkefir-Farmer geworden. Für dieses erfrischende, prickelnde, probiotische Getränk löst man Zucker in Wasser auf, wirft ein paar Zitronenscheiben und Dörrfrüchte dazu, und natürlich die Wasserkefir-Kulturen. Die weichen, glasigen Kristalle verwandeln das Ganze innerhalb von zwei bis drei Tagen bei Raumtemperatur in Kohlensäure, Aminosäuren und Vitamine. Nebenbei vermehren sie sich fast im Doppelpack. Und zack: Der Wasserkefir ist trinkfertig. Damit das Ganze etwas spritziger wird, fülle ich den fermentierten Mix noch in ein luftdichtes Glas um, gebe einen Schuss Fruchtsaft dazu und lasse ihn nochmals zwei bis drei Tage weitergären. Ein Teil der Kristalle wandert vor der Zweitfermentation direkt wieder in den nächsten Ansatz. Der Rest? Den habe ich am Anfang in ein Konfiglas mit Zuckerlösung gepackt und verschenkt. So hat auch Pelé sein eigenes Glas erhalten. Das hat er dankend entgegengenommen, und dann eine Woche lang bei Raumtemperatur in seiner Arbeitstasche vergessen... Vielleicht wäre es fair gewesen, ihm vorher zu sagen, was ein Wasserkefir sagt, wenn man ihn einfach stehen lässt: «Du lässt mich hier vergären... und wunderst dich, dass ich sauer werde?» Falls du Wasserkefir-Farmer*in werden willst, darfst du dich gerne bei mir melden!

von Tacker

Nattō – fies und schleimig

«Oh, this is Nattō, it's very healthy and very delicious, like cheese!» So hat es mir meine japanische Kollegin damals verkauft, als ich in einem kleinen Imbiss in Roppongi zum ersten Mal diesem... sagen wir mal sehr speziellen Fermentier-Tier begegnet bin. Nattō ist ein traditionelles japanisches Gericht aus fermentierten Sojabohnen: Die Bohnen werden eingeweicht, gekocht, mit einer speziellen Bakterienkultur geimpft, einen Tag lang warm fermentiert und danach im Kühlschrank weiterreifen gelassen. Auf dem Papier eigentlich ganz harmlos. In echt ist das Resultat eine gelbbraunliche, zähe, glibbrige Masse, die wie ein extraterrestrisches Ding aus einem Horrorfilm sofort Fäden zieht, sobald man versucht, ein paar Bohnen mit den Stäbchen rauszufischen. Und dann dieser Duft... eine Mischung aus überreifem Weichkäse, nussigbitteren Noten und einem Hauch Ammoniak... der dir direkt erklärt, dass jetzt Schluss ist mit gemütlichem Snacken. Trotz all meiner kulinarischen Offenheit, probiotischer Benefits und meiner Abneigung gegen Foodwaste, Nattō war nach diesem ersten Biss für mich «No-Go». Mein finales *Nattō-Trauma* erlebte ich nach einer durchtanzten Nacht. Ich bin in einen Seven-Eleven gestolpert, um mir schnell einen Snack zu holen. Im Kühlregal stapelten sich Onigiri – diese mit getrocknetem Meeresgras umwickelten Reisdreiecke, die man heute auch bei uns in der Schweiz überall bekommt. Die Etiketten waren natürlich nur auf Japanisch. «Wird schon passen», dachte ich. Beim ersten Biss zogen sich schleimige Fäden vom Onigiri direkt über mein Kinn. Und in genau diesem Moment wusste ich, welchen Fehlkauf ich tätigte.

von Tacker

DIE ZUKUNFT DES VKP

Seit längerem beschäftigt uns die Frage,
wie es mit dem VKP weitergehen kann. Nun ist klar,
wohin die Reise gehen soll.

Von Michael Weber / Pelé

Weniger Geld und kaum Freiwillige. So präsentierte sich die Situation im vorletzten Sommer. Sehr unerfreulich. Sparen kann man, das haben wir gemacht, soweit es möglich ist. Schwieriger ist es, die Bereitschaft zur Mitgestaltung und die Identifikation mit dem VKP zu stärken und unsere Relevanz für die Mitglieder zu erhöhen. Insbesondere wenn wir selbst nicht ganz sicher sind, was wir eigentlich sind: Ein Verband, eine Fachstelle, eine Arbeitsgruppe?

Was bisher geschah

Seit rund anderthalb Jahren beschäftigen wir uns intensiv mit der Zukunft des VKP. Wir benannten die Herausforderungen, analysierten die Stärken und Schwächen sowie Chancen und Risiken und entwickelten mögliche Szenarien. Diese wiederum beurteilten wir nach Eintrittswahrscheinlichkeit und Wünschbarkeit. Wenig überraschend war bei den sehr wünschenswerten Szenarien die Eintrittswahrscheinlichkeit bescheiden. Und umgekehrt. Es wird also nicht die beste Lösung geben, sondern die bestmögliche. Vor allem die bestmögliche für unsere Abteilungen. Um dies sicherzustellen, luden wir alle Abteilungsleitungen und Präsidés zu einer Umfrage ein. Die Ergebnisse können zusammengefasst im KOMPASS 4/2025 nachgelesen werden. An dieser Stelle nennen wir nur nochmals kurz die wichtigsten Erkenntnisse: Das lokale Verhältnis Pfadi – Pfarrei funktioniert gut, die Identifikation mit dem VKP und mit der katholischen Kirche ist gering, die Präsidés Aus- und Weiterbildung ist die wichtigste Aufgabe, Anispi gehört zur Pfadi und der VKP soll nicht stärker ein Verband sein.

Die Richtung zeichnet sich ab

Die Ergebnisse der Umfrage gaben uns eine bessere Ahnung, wohin sich der VKP entwickeln soll. Sie bestärkten uns darin, dass wir für unsere Kernaufgaben Anispi und Präsidés wirklich gute Lösungen finden sollten, denn diese Themen sind auch für die VKP-Abteilungen wichtig. Die Ergebnisse zeigten aber genauso deutlich, dass der VKP eben nicht als Verband funktioniert und es auch nicht gewünscht ist, dass wir stärker ein Verband werden. Als funktionieren-

der Verband müssten eigene Anlässe und Ausbildungsangebote für alle Mitglieder angeboten werden. Wir müssten ein Gemeinschaftsgefühl schaffen und die eigene Identität stärken. Aber was könnte das sein, was den VKP ausmacht, in Abgrenzung zu den anderen Pfadis, aber immer noch im Rahmen der Pfadibewegung Schweiz? Welches Alleinstellungsmerkmal könnte der VKP haben, wenn nicht das Katholische? Und dass der VKP als Verband «katholischer» wird, ist weder umsetzbar noch erwünscht.

Austausch mit den Abteilungsleiter*innen und Präsidés

Von den ursprünglichen Szenarien, die der Vorstand und die Verbandsleitung entwickelt hatten, (schnelle Auflösung, langsame Auflösung, wachsen, zurück zu den Wurzeln, Transformation und «Besiedelung des Mars») blieben zwei Szenarien eine Option: wachsen (im Sinn, dass der VKP wieder ein gesundes Fundament hat) und Transformation. Diese beiden Szenarien und die Ergebnisse der Umfrage besprachen wir in regionalen Zukunftswerkshops. In St. Gallen, Stans, Zug, Bern, Luzern und Basel (und leider nicht in



Je häufiger ein Begriff genannt wurde,
desto grösser wird er geschrieben.

FOKUS

Zürich) kamen wir mit insgesamt 40 Personen, davon 11 Präses, in den Austausch. Damit erreichten wir wie bei der Umfrage rund einen Fünftel aller Abteilungen. Auch diese eher geringe Beteiligung sagt etwas aus.

Wir starteten die Runde jeweils mit einer kurzen Vorstellung und baten dabei die Anwesenden, ein für sie passendes Schlagwort (Hashtag) zum VKP zu nennen. Die Nennungen zeigen nochmals deutlich, dass viele den VKP nicht kennen und keine Berührungspunkte haben. Das liegt auch daran, dass wir sehr Mühe haben, die aktuellen Abteilungsleitungen zu erreichen. Als passende Schlagworte für den VKP wurden aber auch Anispi und Präses genannt.

Zudem fragten wir nach der Betroffenheit. Auf einer Skala von 1 (betrifft mich nicht) bis 10 (sehr stark) liegt die durchschnittliche Betroffenheit bei einem Wert von 3.65. Daraus lässt sich schliessen, dass der VKP wenig bedeutend für die Existenz der Pfadiabteilungen ist, aber in manchen Bereichen wohl eine Unterstützung. Je nach Situation vor Ort wurde die Bedeutung unterschiedlich eingeschätzt.

Die mögliche Lösung

In den Zukunftswerkshops wurde noch einmal deutlich, dass ein Gesund-Wachsen sehr herausfordernd ist. Es bräuchte dazu mehr Präsenz vor Ort, mehr Sensibilisierungsarbeit auch bei den Pfarreien, aktive Vernetzung mit funktionierenden regionalen Präsesrunden sowie wirksame und zeitgemässe, digitale Hilfsmittel. Zudem muss sichergestellt sein, dass der VKP Zugriff auf die aktuellen Daten (Funktionen in den Abteilungen und Kontaktdaten) hat. All dies würde ein grosser Mehraufwand bedeuten bei schliesslich doch ungewissem Ausgang. Voraussetzung für das Gesund-Wachsen bleibt eine stärkere Identifikation mit dem VKP. Das zweite Szenario Transformation kann sehr unterschiedlich umgesetzt werden. Unabhängig davon wurde in allen Zukunftswerkshops dieses Szenario als sinnvollstes eingeschätzt. Besonders wünschenswert ist die Angliederung/Eingliederung in die Pfadibewegung Schweiz. Die bevorzugte Lösung ist ein*e Verbandspräses, der*die ins Team der PBS Bundesebene eingegliedert ist, und sich um die Prä-

sesthemen und Anispi kümmert. Das würde Anispi mehr Gewicht geben und die Rolle des*der Präses stärken, indem er*sie noch mehr als Pfadi wahrgenommen würde.

«Welches Alleinstellungsmerkmal könnte der VKP haben, wenn nicht das Katholische?»

Ein paar Fragezeichen

Und da stehen wir heute. Wir führen Gespräche mit unseren wichtigsten Partnern, der PBS und der katholischen Kirche. Die PBS anerkennt unsere wichtige Arbeit und ist sich bewusst, dass ein Fünftel aller Abteilungen VKP-Abteilungen sind und viele ein*e Präses haben. Die Rolle ist etabliert und durch das Betreuungsmodell und Ausbildungsmodell auch legitimiert. Zudem hat die PBS in den vergangenen Jahren den Bereich Anispi weitgehend dem VKP überlassen und wir haben Anispi für die gesamte Pfadi weiterentwickelt. Die PBS bietet Hand für eine Lösung, es müssen aber Voraussetzungen erfüllt sein. Diese Voraussetzungen werden wir in den nächsten Wochen klären, damit genügend Zeit bleibt, die zukünftige Organisation zu erarbeiten und umzusetzen. Wir müssen uns im Klaren sein, welche Arbeit sinnvoll und wirksam ist. In den Zukunftswerkshops gab es kritische Anmerkungen: Wie wichtig ist die Präsesausbildung wirklich, wenn die Angebote nicht besucht werden? Wie viele Ressourcen sollen in Hilfsmittel gesteckt werden, und was braucht es überhaupt? Nicht zuletzt wird die Transformation grosse finanzielle Auswirkungen haben und Einnahmen werden wegfallen. Das kann kompensiert werden, wenn für Administration, Infrastruktur, Kommunikation etc. viel weniger Ausgaben anfallen. Und nicht nur die PBS hat ihre Ansprüche, auch für die katholische Kirche müssen Voraussetzungen erfüllt sein, damit die zukünftige Finanzierung zustande kommt. Trotz der Fragezeichen sind wir frohen Mutes, dass wir bis Ende 2027 eine gute Lösung umgesetzt haben.

SÜSS-SAUER, BITTERSÜSS ODER VERSALZEN

Was wir unter Geschmack verstehen,
ist eigentlich ein Paket aus Sinneseindrücken

Von Michael Weber / Pelé

Nicht nur das, was von der Zunge wahrgenommen wird, sondern auch der Geruch, die Beschaffenheit und die Temperatur einer Speise spielen eine Rolle – oder die Form. Ich erinnere mich da an einen Kollegen, der klar die Ansicht vertrat, Randensalat in Scheiben schmecke anders als Randensalat in Würfeln. Wichtig für den Geschmackseindruck ist insbesondere die Nase. Wenn der Geruchssinn gestört ist, wie beim Schnupfen, ist auch die Geschmackswahrnehmung beeinträchtigt. Und doch sind die Informationen, die von der Zunge ausgehend ans Gehirn weitergeleitet werden, massgebend.

Von der Zunge zum Gehirn

Es stimmt nicht, dass es für jede Geschmacksrichtung bestimmte Zonen auf der Zunge gibt. Diese Annahme beruht auf einer falsch interpretierten Abbildung, hält sich aber hartnäckig in den Köpfen und in einigen Lehrbüchern. Allerdings wird «bitter» sehr stark im hinteren Bereich der Zunge wahrgenommen. Dies ist eine Schutzfunktion, denn giftige oder verdorbene Lebensmittel oder Stoffe schmecken oft bitter und so merken wir das gerade noch rechtzeitig, um sie auszuspucken bevor wir sie runterschlucken.

Beim Kauen und durch den Speichel werden aus der Nahrung chemische Stoffe gelöst, die für den Geschmack verantwortlich sind. Diese treffen im Mund auf Sinneszellen und verändern spezielle Eiweisse. Die Veränderung veranlasst die Zelle Nervenbotenstoffe auszusenden, die wiederum weitere Nervenzellen aktivieren und Informationen für

eine Geschmacksveränderung ans Gehirn weiterleiten. Sie werden im gustatorischen Cortex verarbeitet, wo das bewusste Geschmacksempfinden stattfindet.

Papillen und Geschmacksknospen

Nun, wie sieht es denn auf der Zunge aus? Die Zungenschleimhaut weist zahlreiche warzenähnliche Erhebungen auf. Diese Geschmackspapillen enthalten viele Sinneszellen, die gemeinsam mit anderen Zellen eine Knospe bilden. Diese Wärcchen vergrössern die Fläche der Zunge um ein Vielfaches, sodass die einzelnen Geschmacksqualitäten besser wahrgenommen werden. Das ist die «Lupenwirkung der Zunge». Und nicht nur auf der Zunge finden sich Zellen, die Geschmack erkennen, sondern im gesamten Mundraum. Erwachsene haben insgesamt zwischen 2000 und 4000 Geschmacksknospen, die sich wöchentlich erneuern. Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten, denn was wir mögen, ist unterschiedlich und verändert sich im Laufe des Lebens. Weil Erwachsene nicht mehr so viele Geschmacksknospen haben wie Kinder, haben sie eine etwas verminderte Geschmackswahrnehmung.

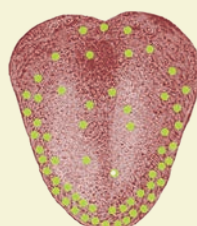
Nicht nur sauer

Süss, salzig, sauer, bitter. Das sind die Klassiker auf der Zunge. Inzwischen ist aber zusätzlich Umami als Grundgeschmack anerkannt und Fett wird als weitere Kategorie diskutiert. Diese verschiedenen Geschmacksrichtungen haben unterschiedliche Funktionen.

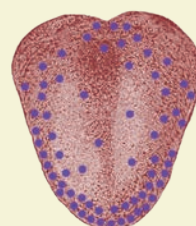
Rezeptorenverteilung



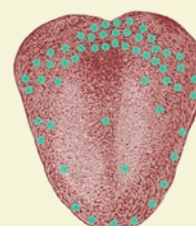
süss



sauer



salzig



bitter

Süss

Obst, Süssigkeiten, Gebäck oder Fruchtsäfte schmecken süss. Ausgelöst wird dies vor allem durch Zucker, Fruchtzucker oder Milchzucker. Zucker ist der «Brennstoff», der wichtigste Kalorienlieferant für unseren Körper. Der Geschmackssinn lässt sich aber täuschen: Süsstoffe aktivieren die gleichen Rezeptoren wie Zucker, aber liefern keine Kalorien.

Sauer

Zitrusfrüchte, Äpfel, Beeren, Joghurt und – nomen est omen – Sauerkraut schmecken sauer. Diese Empfindung ist eine direkte Reaktion auf Saures und warnt vor Verdorbenem oder Unreifem. Wir Menschen haben aber auch gelernt, dass Säure nützlich sein kann, zum Beispiel für die Darmflora.

Salzig

Salzstangen, Käse, eingelegte Oliven oder Gewürzgerichte sind alle mit Salz zubereitet. Und Salz ist lebensnotwendig und entscheidend für den Wasserhaushalt, Blutdruck oder Nervenleitung. Zu viel ist genauso ungesund wie zu wenig. Die empfohlene Tagesmenge beträgt für Erwachsene fünf Gramm und für Kinder zwei Gramm. In der Tendenz nehmen wir zu viel Salz auf.

Bitter

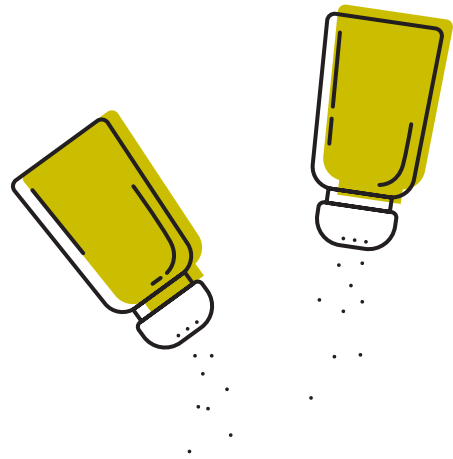
Broccoli, Rosenkohl, Chicorée, Kaffee oder bestimmte Teesorten schmecken bitter. Der Geschmack warnt uns – aus gutem Grund. Bitterstoffe sind in grösserer Menge giftig oder schwer verdaulich. Kinder sind besonders empfindlich gegenüber Bitterem, was sie beim Entdecken der Welt davor beschützt, Giftiges zu essen.

Umami (herzhaft-würzig)

Fleisch, Parmesan, Tomate oder Pilze schmecken herzhaft oder wohlschmeckend. Umami, so heisst der neue Geschmack, der aber schon 1908 vom japanischen Forscher Kikunae Ikeda als eigenständiger Geschmack beschrieben wurde. Das ist einfach ein vollmundiger Geschmack, ausgelöst durch Glutaminsäure. Glutamat, das Salz der Glutaminsäure, wird gerne als Geschmacksverstärker eingesetzt.

Scharf und Fett

Lange galt Fett nur als Geschmacksträger, doch nun wurde herausgefunden, dass bestimmte Fettsäuren eigene Reaktionen auslösen. So erkennt der Körper energiereiche Nahrung. Fette unterstützen zudem die Aufnahme von wichtigen Vitaminen. Scharf hingegen ist kein Geschmack,



sondern ein Reiz. Chili, Pfeffer, Ingwer oder Wasabi bringen ein wenig Schärfe rein. Die Schärfe reizt Schmerzrezeptoren, wird aber dennoch in vielen Kulturen als Genussmittel genutzt.

Mit Essen spielt man nicht – man experimentiert (ein Praktipp im Kleinen)

Geschmack mit allen Sinnen entdecken

Wie nun klar geworden ist, entsteht ein Gesamteindruck des Geschmackes erst, wenn mit allen Sinnen wahrgenommen wird. Also, wie verändert sich der Geschmack, wenn ich mit geschlossenen Augen esse, wenn das Essen eine andere Farbe hat, wenn ich mir die Nase zualte? Und fühlt sich das Brot in meiner Hand anders an als in meinem Mund?

Dazu kannst du ein Experiment durchführen, um den Geschmackssinn auszutricksen: Mit Naturjoghurt werden verschiedene Fruchtjoghurts imitiert, indem deren Farbton mit Lebensmittelfarbe nachgestellt wird. Anschliessend fragst du Testpersonen nach den verschiedenen Geschmacksrichtungen und welches Joghurt ihnen am besten schmeckt. Beim Nachstellen der Farbe achte darauf, dass diese möglichst nahe an die originale Farbe kommt. Du willst ja nicht, dass die Täuschung sofort auffliegt.

Geschmacksverwirrung

Du brauchst verschiedene Fruchtsäfte und fünf Becher. Jeder Becher wird mit einem Getränk gefüllt. Jemand lässt sich die Augen verbinden, während in einem der fünf Becher ein zusätzliches Getränk gemischt wird. Die Aufgabe ist nun, den Becher mit dem Mixgetränk herauszufinden.

Finde deine Geschmacksknospen

Wo im Mund schmeckst du Salziges, wo Süsses? Gibt es für das eine oder andere bestimmte Regionen? Um das herauszufinden, füllst du einen Becher mit süsssem Wasser und einen Becher mit salzigem Wasser. In beide Becher tunkst du je ein Wattestäbchen und testest nun im Mund, wo man es am meisten schmeckt. Wenn du den Versuch wiederholst, ist das Resultat gleich?

BIST DU BASISCH?

Sauer und basisch – was auf den ersten Blick wie ein Gegensatz wirkt, ist bei genauerem Hinsehen ein Gleichgewicht. Und zudem wichtig für unser Wohlbefinden.

Von David Joller / Jupiter

Interessanterweise ist «sauer» in unserem Sprachgebrauch viel mehr verankert als «basisch». Wer sagt schon, «Ich bin basisch» oder «Ich bin alkalisch», wenn er*sie nicht sauer ist? Dabei sind sauer und basisch miteinander verwandt, sogar miteinander verbunden. Ich erinnere mich gut an unseren Chemie-Lehrer, wie er begeistert und mit grossen Armbewegungen uns über die Säure-Basen-Reaktion unterrichtete.

Chemische Verbindungen...

Säure und Base sind chemische Verbindungen. Gängige Säuren sind Salzsäure und Essigsäure. Letztere wird in verdünnter Konzentration als Putzessig oder Entkalker verwendet. Weit verbreitete Basen sind Seife, Natriumkarbonat oder Natriumhydrogenkarbonat. Natriumkarbonat (Na_2CO_3) ist auch bekannt als Soda und gilt als umweltfreundliches Reinigungsmittel. Natriumhydrogenkarbonat (NaHCO_3) wird auch Natron genannt und ist unter anderem im Backpulver enthalten.

... und chemische Reaktionen

Die Säure-Basen-Reaktionen sind chemische Reaktionen, die oft in wässrigen Lösungen ablaufen, und bei denen eine Säure und eine Base in Wechselwirkung stehen. Dabei gibt die Säure ein Proton ab an eine Base, vielfach in Form eines Wasserstoffion (H^+). In wässrigen Lösungen ist Wasser die Base und wird zu H_3O^+ . Bei Reaktionen mit einer Base gibt Wasser das Proton ab und die Base wird zum Protonenempfänger. Wasser wird damit zu OH^- . Häufig sind solche Reaktionen Gleichgewichtsreaktionen, sie verlaufen also in beide Richtungen. Das heisst, es gibt jeweils sowohl Ausgangsstoffe als auch Produkte in der Lösung.

Der pH-Wert

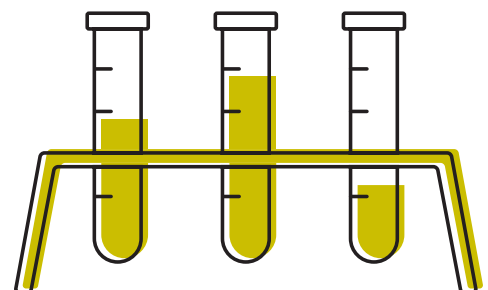
Mit dem pH-Wert kann man messen, wie sauer oder basisch eine wässrige Lösung ist. Bei einem niedrigen pH-Wert ist eine hohe H^+ -Konzentration vorhanden und die Lösung ist sauer. Essigsäure in Wasser hat einen pH-Wert von ca. 4.76, der Saft der Zitrone ca. 2.5. Bei einem hohen pH-Wert ist die

Konzentration von H^+ gering, die Lösung ist basisch. Mit pH-Indikator-Stäbchen kann man einfach den pH-Wert von Flüssigkeiten messen.

Magensäure

Beim Thema «sauer» kommt man nicht drum herum, auch kurz den Magen zu erwähnen. Dieser ist bei Menschen mit einem pH-Wert von 1.5–2.5 recht sauer, da er ca. 0.5% Salzsäure enthält. Das saure Milieu erfüllt wichtige Funktionen der Verdauung: Die Säure entfaltet Proteine, damit sie für Enzyme besser zugänglich werden. Zusätzlich aktiviert der niedrige pH-Wert das Enzym Pepsin, das Proteine in ihre Bestandteile zerlegt. Die Magensäure dient als Barriere gegen pathogene Keime aus der Nahrung und hilft beim Lösen von Nährstoffen aus der Nahrung. Damit die Säure die Magenwand nicht beschädigen kann, sondert die Magenwand in ihrem Schleim Hydrogenkarbonat (HCO_3^-) ab. Hydrogenkarbonat ist der negative Bestandteil von Natriumhydrogenkarbonat, einer Base. Damit werden H^+ -Ionen, die in die Schleimschicht eindringen, neutralisiert zu CO_2 und H_2O .

Allerdings ist es nur im Magen so sauer. Im restlichen Verdauungssystem bewegt sich der pH-Wert im neutralen und leicht basischen Bereich. Ein konstanter pH-Wert ist wichtig für Enzyme und Bakterien im Darm. Es ist wiederum Hydrogenkarbonat, mit dem der optimale pH-Wert eingestellt und erhalten wird. Ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und ein gesunder Lebensstil helfen, diese Balance zu halten. Aus dieser Sicht könnte man sagen, dass wir körperlich gesehen, viel mehr basisch als sauer sind.



SENSIS

Zusammen ins
Gespräch kommen



Von Ivo Bühler / Tacker

SENSIS SAUER



Die SENSIS-Aussagen für diese KOMPASS-Ausgabe befassen sich mit den verschiedenen Facetten von «sauer».

Über Geschmack – sei es auf der Zunge oder ob Fermentiertes lecker ist – kann man bekanntlich trefflich diskutieren. Ebenso bietet das Thema «sauer sein» und der Umgang mit dem eigenen Ärger, wie auch der Gedanke des «Sauerteigs» als kleines Element, das sich auf vieles auswirkt, reichlich Stoff für Gespräche. Mit den acht Impulsen wünsche ich euch einen spannenden Austausch und anregende philosophische Diskussionen. Ausgedruckt kannst du die Aussagen als Erweiterung für dein SENSIS-Spiel nutzen.

Alle Infos zu SENSIS sowie die Karten vergangener und dieser Ausgabe zum Ausdrucken findest du auf www.vkp.ch → KOMPASS → SENSIS.

Nie sauer zu sein, hilft nicht, mit Problemen umzugehen.

Ich weiss genau, wo sein* ihr Problem liegt, wenn jemand sauer reagiert.

Es macht Sinn, Wut gezielt zu kanalisieren.

Weil «sauer lustig macht», belustigen mich Menschen, die sauer sind.

Auch mit dem, was ich nicht vorlebe, präge ich unsere Abteilung.

Jede*r einzelne Leiter*in prägt unsere Abteilung wesentlich.

Kleine Dinge können auch nur Kleines bewirken.

Es gibt nie einen objektiv guten Geschmack.

ZITAT

«Kein Wein ist so sauer wie der reine, der einem eingeschenkt wird.»

Markus M. Ronner (1938–2022) Schweizer Theologe, Publizist und Journalist

SAURE-PLAYLIST

Gib mir Sauerer auf die Ohren!

ACID House

Der Sound mit dem Smiley entstand in den 1980er-Jahren. Die Firma Roland produzierte damals, mit dem Gedanken einer günstigen Begleitung für Sologitarrist*innen, einen Drumcomputer (den TR-606) und einen Bass-Synthesizer (den TB-303). Der TB-303 klang jedoch so unnatürlich, dass er bei der eigentlichen Zielgruppe floppte. Ein Chicagoer Produzent elektronischer Musik bemerkte aber, dass das Gerät in «extremen» Einstellungen futuristische Klänge erzeugte und baute diese in ein Stück mit dem Namen «Acid Track» ein. Andere Produzenten nahmen den hypnotischen Sound auf, und eine Welle von Acid-House-Tracks flutete die Dancefloors rund um den Globus. Den 12-minütigen Ursprung findest du – zusammen mit weiteren Acid-Klassikern – in der Playlist.

Acid Jazz

Die 1980er-Jahre waren irgendwie sehr sauer. Neben dem bereits erwähnten Acid House entstand auch Acid Jazz – eine Mischung aus elektronischer Musik, Soul, Funk und Jazz. Später kamen Elemente aus Reggae und Hip-Hop dazu. Bekannte Interpret*innen, die du auch in der Playlist findest, sind US3, Jamiroquai, Incognito oder Freak Power (gegründet von Norman Cook, besser bekannt als Fatboy Slim).

Saure Gurken – aufs Ohr

Inspiziert durch den Artikel über die Kabarett-Tage in Olten habe ich auch einige Nummern der diesjährigen Gäste zur Playlist hinzugefügt.

Fermentiertes

Auch die in dieser Ausgabe behandelten Ferment-Tiere gibt es zum Hören. Insbesondere der intensive Surströmming wird in vielerlei Musikstücken verachtend oder hochjubilend verarbeitet. Genauso gibt es auf Spotify reichlich Musik zu Sauerteig zu finden. Nattö und Wasserkefir scheinen dagegen eher Nischenprodukte für die musikalische Zubereitung zu sein. Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Spass beim Hören dieser sauren Zusammenstellung.

Von Ivo Bühler / Tacker



Schreibe mit im KOMPASS!

Du bist AL, Präses, Pfadi oder Ex-Pfadi und hast Lust, deine Gedanken mit anderen zu teilen? Dann laden wir dich herzlich ein, einen Beitrag für die nächsten zwei KOMPASS-Ausgaben zu schreiben! Ob Kurzgeschichte, Erlebnisbericht, Gedanken oder etwas ganz anderes – du hast (fast) freie Hand. Wichtig ist nur: Dein Text soll zum jeweiligen Thema passen und zwischen 1400 und 3400 Zeichen inkl. Leerzeichen lang sein.

Die kommenden Themen:

- **Zündstoff – Redaktionsschluss 28. April 2026**
- **Theater – Redaktionsschluss 31. Juni 2026**

Deinen Text oder auch Fragen kannst du per Mail an anna@vkp.ch senden.

Ran an die Tastatur! Wir freuen uns auf deinen Beitrag.

*Schreibe mit
im Kompass!*

KOMPASS
2 / 2026, 87. Jahrgang
erscheint sechsmal jährlich
ISSN 1661-3996

Herausgeber
Verband Katholischer Pfadi VKP

Jahresabonnement
Für aktive Pfadi CHF 32.–, sonst CHF 37.–
(Ausland CHF 35.– / 40.–)
Das Abonnement ist nur auf Jahresende
schriftlich kündbar.
IBAN: CH47 0900 0000 6002 1832 5

Redaktion und Adressänderungen
Zeitschrift KOMPASS, VKP
St. Karliquai 12, 6004 Luzern
Tel. 041 266 05 00
e-mail: kompass@vkp.ch, www.vkp.ch

Gestaltung
icona basel
Angensteinerstrasse 38, 4052 Basel
Tel: 061 312 25 10
www.icona-basel.ch

Druck und Versand
Oberholzer AG

KOMPASS Equipe
Ivo Bühler, Oftringen;
Anna Faust, Luzern;
David Joller, Bern;
Michael Weber, Zofingen