



«Bis ich Mutter wurde, habe ich **nur auswärts gegessen**»

Die Astrologin Monica Kissling ist bekannt als «Madame Etoile». Sie erzählt, warum sie vegan isst und was uns die Sterne für 2025 auf dem Teller versprechen.

Text: Dinah Leuenberger

Monica Kissling, was essen Sie zum Frühstück?

Hafermüsli mit Heidelbeeren, Orangensaft und vielen Nüssen. Ich mag auch Brot mit Konfi sehr. Aber das habe ich inzwischen zur Ausnahme gemacht, weil ich nicht so viel Zucker essen möchte.

Trinken Sie Kaffee oder Tee?

Kaffee mit Hafermilch. Und zwar grad zwei sofort nach dem Aufstehen.



Wie mögen Sie Ihr Ei am liebsten?

Eigentlich lebe ich vegan, Ei ist die einzige Ausnahme, die ich mir ab und zu gönne, weich gekocht aus einem Keramiköpfchen.

Was war Ihr Lieblingsessen als Kind?

Ich mochte Fleisch sehr, war grundsätzlich unkompliziert und neugierig. Auch Kutteln und Spinat habe ich gegessen. Später beim Reisen wollte ich immer alles probieren.

Und was essen Sie heute am liebsten?

Ein guter Tofu, mit etwas Sesam zubereitet und schön angebraten, schmeckt wunderbar. Dazu kombiniere ich Getreide und Gemüse oder mache eine Art Wok-Pfanne.

Was haben Sie nicht gern?

Trüffel und Sauerkraut sind No-Gos.

Warum ernähren Sie sich vegan?

Mein Hauptmotiv ist das Tierwohl. Bis vor einigen Jahren habe ich Fisch gegessen. Auch aus ökologischen Gründen ergibt es Sinn, den Fleischkonsum zumindest zu reduzieren.

Sind Sie süss oder salzig?

Beides. Ich esse zwar keine salzigen Snacks, aber ich bin ein Salz-Junkie und salze fast alles kräftig nach. Den Zucker versuche ich im Griff zu halten. Nicht einfach!

Haben Sie ein Guilty Pleasure?

Ja, Schokolade, und Guetzli in der Weihnachtszeit. Ich backe nicht selbst, aber inzwischen kann man gute vegane Guetzli kaufen.

Ist Essen für Sie Mittel zum Zweck oder Leidenschaft?

Es ist nicht nur Mittel zum Zweck, ich esse sehr gern, achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Trotzdem glaube ich, dass es Menschen gibt, die sich noch stärker mit Essen auseinandersetzen als ich.

Kochen Sie selbst?

Ja. Aber das ist dann eher Mittel zum Zweck, ich koche nicht besonders gern und gut. Bis meine Tochter geboren wurde, also bis ich 36 Jahre alt war, habe ich praktisch nur auswärts gegessen. Aber mit einem Kind zu Hause geht das natürlich nicht mehr.

Was und wie kochen Sie?

Es muss schnell gehen, ich mache keine ausgeklügelten Saucen oder Menüs. Aber ich koche frisch, ohne Fertigprodukte. Im Alltag koche ich viel Getreide und Gemüse.

Kochen Sie für Gäste?

Nein. Es reicht, wenn ich für meine Liebsten koche. Mehr Personen würden mich überfordern. Ich hätte Stress und könnte das Essen auch nicht mehr geniessen.



«Ich bin ein Salz-Junkie und salze fast alles kräftig nach.»



Monica Kissling (67)

wurde durch ihre Sendung auf SRF 3 zur bekanntesten Schweizer Astrologin und ist seither auch bekannt als «Madame Etoile». Seit 1985 blickt sie für diverse Medien und Unternehmen in die Sterne. Kissling ist Präsidentin des Schweizer Astrologenbundes. Sie hat eine erwachsene Tochter, ist geschieden und lebt mit ihrem Partner am Zürichsee. Sie ist Sternzeichen Krebs und zählt sich somit zu den emotionalen Essern.

Mit wem essen Sie am liebsten?

Mit guten Freunden und meiner Tochter.

Mit wem würden Sie gern einmal essen?

Mit Menschen, die Spannendes zu erzählen haben. Zum Beispiel mit Sigrid Lüber, der Gründerin von Ocean Care. Oder mit Sarah Heiligtag vom Verein Lebenshof Hof Narr.

Was haben Sie immer im Kühlschrank?

Tofu und Hafermilch

Trinken Sie Alkohol?

Nein. Auch nicht Alternativen ohne Alkohol. Rotwein mag ich zwar, vertrage ihn aber nicht.

Womit stossen Sie an?

Mit Wasser

Was essen Sie an Ihrem Geburtstag?

Auswärts. Am liebsten im «Dapur», einem indonesischen veganen Restaurant in Zürich-Oerlikon.

Wie hängen Sterne und Essgewohnheiten zusammen?

Die Sternkonstellationen hängen mit allem zusammen. Man kann aufgrund des eigenen Horoskops schauen, was man für ein Ess-Typ ist. Daraus ergeben sich individuelle Tipps, wie und was man essen kann.

Welche Ess-Typen gibt es?

Sie sind angelehnt an die vier Elemente Erde, Luft, Feuer und Wasser. Pauschal formuliert, gehören die Sternzeichen Stier, Jungfrau und Steinbock zum Element Erde, für sie ist Essen zentral, auch die Qualität muss hoch sein. Den Luft-Typen Zwillinge, Waage und Wassermann ist Essen weniger wichtig, sie können auch mal eine Mahlzeit vergessen. Wasser-Typen wie Fische, Skorpion und Krebs sind emotionale Esser. Stress, Liebe, Trost oder Langlebige bringen sie zum Essen. Widder, Löwe und Schütze sind die Feuer-Typen, sie essen nach dem Lustprinzip und oft viel Fleisch.

Ist es sinnvoll, das eigene Essverhalten den Sternen anzupassen?

Es ist spannend und ergibt Sinn, sich mit den eigenen Essgewohnheiten auseinanderzusetzen und nicht wahllos zu konsumieren. Die Perspektive der Sternzeichen kann zu Einsichten führen, warum man in welchen Situationen wie isst.

Was dürfen wir 2025 kulinarisch erwarten, wenn es nach den Sternen geht?

2025 gibt es viele Sternkonstellationen, die Neues entstehen lassen. Ich glaube, dies wird sich auch im Essen widerspiegeln. Bei neuen Lebensmitteln wie veganen Alternativprodukten und in der Lebensmittelproduktion, zum Beispiel bei Fleisch aus dem Labor.