

## Irrational essen

## Irrational essen

**Veganer, Trennköstler, Vegetarier, Bio-Freak – immer mehr Menschen bekennen sich zu einer Ernährungsweise, die irrational scheint – mal mehr, mal weniger. Zumindest für Ernährungswissenschaftler. Es scheint, als wäre die Entscheidung für oder gegen bestimmte Nahrungsmittel für manche so etwas wie ein religiöses Gebot, und sie versuchen nicht selten, ihre Mitmenschen in diese Richtung zu missionieren. Woher kommt dieses – scheinbar – oft unlogische Ernährungsverhalten?**

Wir leben in einer Zeit des permanenten Überflusses. Vielfalt und Menge an verfügbarem Essen haben zu einer faktischen Umkehrung unserer Essensverhältnisse geführt. „An die Stelle eines klug zu verwaltenden Mangels ist das bewusst zu gestaltende Überangebot getreten“, schreibt Catherine Newmark im „philosophie MAGAZIN“. Die Wahl unserer Lebensmittel ist längst nicht mehr davon abhängig, welche verfügbar sind. Im Gegenteil: Die unüberschaubar große Menge an Essenoptionen hat der Frage nach dem Essen ein völlig neues Gewicht gegeben. Die Frage, was ich esse, zielt heute ins Zentrum unseres Selbstverständnisses. Jemand verzichtet nicht einfach nur auf Fleisch, sondern ist Vegetarier oder Veganer, so wie man früher Protestant oder Katholik war. Essen wird zunehmend zu einer Ersatzreligion.

## Die Lebensmittelwahl kommuniziert, wer wir sind

Mit dem, was in unseren Einkaufswägen und auf unseren Tellern landet, zeigen wir, wer wir sind und wofür wir stehen. Nahrungsaufnahme ist die ursprünglichste Weise, mit der Welt um uns herum in Kontakt zu treten. Ganz im Sinne Freuds, der schrieb: „Das will ich essen oder will es ausspucken.“ Und in weitergehender Übertragung: „Das will ich in mich einführen und das aus mir ausschließen.“ So ist etwa die Entscheidung gegen Fleisch gleichzeitig oft eine Entscheidung gegen Massentierhaltung. Oder die Entscheidung für Bio-Lebensmittel eine Entscheidung gegen den Raubbau an der Natur.

## Man isst, was man ist

In Zeiten von Globalisierung, Massentierhaltung, industrieller Lebensmittelproduktion, seitenlangen Zutatenlisten und unbekanntem, angstauslösendem E-Nummern scheint der direkte Einfluss des Konsumenten auf die Art und Weise der Nahrungsmittelproduktion immer geringer zu werden. So bleibt die Wahl jener Lebensmittel, die er sich einverleibt, die letzte Möglichkeit, um seine individuellen ethischen Werte und Einstellungen darzulegen, wie etwa beim Beginn der Slow-Food-Bewegung. 1986 sollte auf der römischen Piazza Navona eine McDonald's-Filiale eröffnet werden. Daraufhin veranstaltete Carlo Petrini – er führt noch heute die Slow-Food-Bewegung an – aus Protest ein öffentliches Spaghetti-Essen an der Spanischen Treppe. Die Slow-Food-Anhänger, zumeist aus dem Dunstkreis der Kommunistischen Partei, versuchten durch das Medium Essen etwas vom alten Widerstandsgeist zum Ausdruck zu bringen. Mittlerweile zählt Slow Food über 80 000 Mitglieder in mehr als 150 Ländern und ist eine globale Bewegung geworden. Sie steht für

nachhaltige Landwirtschaft, lokale Produkte, Artenvielfalt, einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln und versteht Essen als sensibles, sinnhaftes, lust- und genussbetontes Erlebnis. In diesem Sinne gilt für viele Menschen heute nicht mehr „Du bist, was du isst“, sondern „Du isst, was du bist“.

## **Verunsicherung verlangt nach Vereinfachung**

Dann gibt es noch die Verunsicherten, die sich im Dickicht der Informationen auf Lebensmitteletiketten schlicht nicht (mehr) zurechtfinden. Begriffe wie „Emulgator“, „Säureregulator“, „Konservierungsmittel“ oder „E 327“ schrecken ab, klingen ungesund, künstlich, sind fremd und damit gefährlich. Also wird, um überhaupt entscheidungs- und somit handlungsfähig zu werden, die Sache rigoros vereinfacht und grundsätzlich alles vermieden, was in der Zutatenliste nach E-Nummer klingt. Einfach darauf zu vertrauen, dass alles gut ist, was einem die Lebensmittelindustrie bereitstellt, ist in Zeiten, in denen Lebensmittelskandale – echte oder vermeintliche – in den Medien hochgespielt und Produzenten als Bad Boys dargestellt werden, für viele schwierig.

Vertrauen ist deshalb Mangelware, weil das Verhältnis zum Produktionsablauf für Konsumenten immer distanzierter und undurchsichtiger wird, während die Verflechtungen von Nahrungsmittelkonzernen immer komplexer werden und nicht mehr durchschaubar sind. Nahrungsmittelproduzent ist nicht mehr der Bauer von nebenan, den man sonntags im Gasthaus trifft, sondern ein unpersönlicher Schriftzug auf der Verpackung. Der Einkauf beim Bauern oder im Bioladen dagegen ist mit menschlichen Begegnungen verbunden. Das kommt dem Bedürfnis nach Entanonymisierung entgegen. Jemandem, dem ich schon mal die Hand gegeben habe, schenke ich eher mein Vertrauen. Eine Umfrage der Europäischen Kommission hat gezeigt, dass Konsumenten in Bezug auf Lebensmittel und Ernährung Supermärkten und Lebensmittelherstellern am allerwenigsten vertrauen. An erster Stelle stehen Ärzte, Fachleute aus dem Gesundheitswesen, Familie und Freunde – Menschen also, keine gesichtslosen Unternehmen.

### **Literatur:**

Newmark C: Bin ich, was ich esse? philosophie MAGAZIN Nr. 04/2015

Markwardt N: Utopien gehen durch den Magen. philosophie MAGAZIN Nr. 04/2015

Europäische Kommission: Eurobarometer Spezial 354 – Lebensmittelrisiken. 2010

Mag. Angela Mörxlbauer

[am@eatconsult.at](mailto:am@eatconsult.at)