

STANDPUNKT.

Besser-Essen ist ein hartes Brot



Uwe Knop

Normal-Esser sind von gestern. Wer etwas auf sich hält, will zur Food-Elite zählen, beobachtet Uwe Knop. **Schräge Diäten, eingebildete Unverträglichkeiten und übertriebene Ernährungsängste** bestimmen die öffentliche Debatte, sagt der 43-jährige Diplom-Ökotrophologe, der sich als Autor kritisch mit Foodtrends auseinandersetzt. Er geht dabei auch mit seinem Fachgebiet hart ins Gericht: Die Ernährungswissenschaft liefere statt harter Fakten nur wachsweiße Hypothesen.

Haben Sie heute schon Ihre Ernährungs-App gecheckt, Ihren Kalorienverbrauch getrackt, Foodpornos geschaut und Ihre hypergesunden veganen oder Paleo-Mahlzeiten in der „Besser-Esser“-Community gepostet? Etwa nicht? Dann sind Sie aber ganz schön oldschool. Denn wer heutzutage einfach nur isst, um lecker satt zu werden, der ist doch nicht mehr ganz normal!

Normal-Essen ist sowas von gestern. Heute muss man schon zeigen, was man Besonderes drauf hat, auf dem Teller, um zur „Ess-Elite“ zu gehören. Aber einfach ist das auch nicht. Ganz im Gegenteil. Besser-Esser zu sein, das ist hartes Brot. Profilierung wird zur Herkulesaufgabe. Denn ein derartiges Gedränge an „heilsbringenden Ernährungswegen“ hat es in dieser öffentlichen Präsenz bis dato nicht gegeben. Vegan, paleo, lowcarb, detox, clean und weitere „Schau wer ich bin“-Ess-Stile buhlen um die Gunst der Anhänger und Follower. Hier kann man schon mal ernährungswahnsinnig werden. Oder reich.

Ernährung als Ersatzreligion

Denn schafft man es, mit seinen Ess-Postings das Netz zu penetrieren und so genügend Fans zu generieren, dann rollt der Rubel. Besonders dann, wenn die Sinnsuchenden diese Ernährungsform zur Ersatzreligion erheben. Und genau das ist Ernährung inzwischen sicher für so manchen gutgläubigen Bürger. Dafür spricht das Phänomen, dass sich nun auch die Kirchen in die Diskussion einklinken. Sie haben gemerkt, wie dieser Hype um gesunde Ernährung ihnen ihre Schäfchen frech vom Beichtstuhl wegsteht. Ergo mahnen die Kleriker öffentlich vor „Selbsterlösung durch Ernährung“ und warnen, dass gesunde Ernährung zu einer „Ersatzreligion“ werden kann, die im Extremfall „religiösem Fundamentalismus“ gleicht.

Die Ursachen für diese „Vollaufladung des Essens“ mit massivem Selbst-

inszenierungspotenzial ist genauso kompliziert wie die Zutatenliste veganer Würstchen. Im Schmelztiegel des Ernährungswahns verklumpen zahlreiche Ursachen zu einer Kausalitäten-Melange. Einerseits sind in übersättigten Gesellschaften wie der unseren, in denen sich Wohlstand mit klassischer Religionsmüdigkeit paart, viele Menschen auf der Suche nach neuen „Leitposten“, die Halt, Orientierung und Möglichkeiten der Selbstprofilierung bieten. Denn bitteschön, normales Essen, das ist doch was für Vollposten des Prekariats.

Die diversen Ernährungstrends hingegen offerieren für jeden Sinnsuchenden eine unterschiedliche „kulinarische Diaspora“, in der sich jeder, chacun à son goût, zugehörig fühlt und weiß, wo „gut und böse“ verortet sind. Darüber hinaus gibt es in diesen Gesinnungsgemeinschaften klare und strenge Richtlinien des Handelns und Glaubens. Außerdem verbeißen sich die Anhänger gerne in heilsbringende Versprechungen wie Gesundheit, ein langes Leben oder gleich die Rettung der ganzen Welt.

Weniger dramatisch zeichnet sich die Lage an der „Frei von“-Front ab. Aber auch diese „Szene“ ist spannend, denn hier gilt das Credo: Ich esse was, was Du nicht isst. Und zwar Spezial-Lebensmittel ohne Gluten, Laktose, Fruktose, Histamin... – weil diese Stoffe böse sind und krank machen. Außerdem sind diese Waren schön teuer und besonders. Und so bin ich. Oder so wäre ich gerne. Ausgenommen, das muss auch klar gesagt werden, sind hier die tatsächlich Betroffenen, deren Unverträglichkeit ärztlich verbrieft diagnostiziert ist. Aber für diese, die wahrhaft „Intoleranten“, ist es natürlich schwer, im Sog der Ernährungshypochonder ihre Glaubwürdigkeit zu bewahren. Daher schweigen sie wahrscheinlich lieber, um nicht aufzufallen, weil die Hypos zu viel darüber reden, um aufzufallen. Eine paradoxe Nummer.

„Kulinarische Diaspora für Sinn-Sucher“

Aber lassen wir die Kirche (der Ersatzreligion) mal im Dorf. Denn gesamtgesellschaftlich spielt der ernährungsrechtliche Größenwahn so mancher kleinkariertem Selbstdarsteller nur eine winzige Rolle. Dazu muss man wissen: Die öffentliche Wahrnehmung und das permanente Geplärre der Spezial-Esser erweckt den Eindruck, hier wären Massen am Werk. Schaut man sich jedoch die nackten, unabhängigen Zahlen an, so sieht man: Weniger als ein Prozent der Deutschen sind Veganer; „Prävalenzen“ weiterer kulinarische Kleingruppen wie Paleos, Frutarier oder Clean-Eater existieren erst gar nicht. Der Großteil der Bürger isst: normal! Wobei natürlich der permanente Darstellungstrieb der „Besser-Esser“ zahlreiche sensible Normalspeisende verunsichert, was denn nun gut und böse, gesund und ungesund ist. Die einen sind ernährungswahnsinnig und machen die anderen ernährungswahnsinnig.

Die Mehrheit isst normal

Leider liegt es in der Natur des Trends, nur temporär für Identifikation zu sorgen. Auch Ernährungstrends werden wieder verschwinden – doch die Besser-Esser bleiben der Welt erhalten (wenn sie nicht an irgendeinem Mangel gestorben sind). Und was machen sie ohne ihre alte Ernährungsreligion? Nichts leichter als das: Sie kreieren einfach eine neue. Ist ja auch nicht so schwer. Denn Ernährungsforschung ist de facto der dankbarste Wissenschaftszweig, um x-beliebige Weisheiten und Wegweiser zu extrahieren und konstruieren. Das liegt ganz einfach daran, dass die Ökotrophologie keinerlei harte Fakten ans Licht bringt, sondern ausschließlich wachsweiße Hypothesen, Spekulationen und Vermutungen liefert – und das in vielerlei Facetten. Diese Studien bieten daher für alle nur erdenklichen Ernährungsweisen die passenden Ergebnisse: Welche Sichtweise hätten Sie denn gern? Kurz

gefasst: Ernährungsforschung gleicht dem Lesen einer Glaskugel.

Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass Menschen, die viel von gewissen Lebensmitteln verspeisen, länger leben. Davon existieren mittlerweile dermaßen tolle Daten, dass sich daraus zweifelsohne die neue Ernährungsreligion „Methusalismus“ zum Leben erwecken lässt. Deren Credo lautet dann: „Wir essen und trinken primär Nahrungsmittel, die mit dem längsten Leben korrelieren – „Thusafood“, Kaffee, Chili, Schokolade, Kamillentee, Rotwein, Nüsse und Fisch. Aber das reicht noch nicht. Denn, auch toll: Wer übergewichtig ist, lebt studiengemäß länger. Ergo ist klassisches Übergewicht bei den Methusalemisten auch kein Problem, sondern Teil der Lösung.

War's das? Noch nicht ganz. Einen hätten wir noch. Schließlich braucht der Ess-Hipster der Zukunft eine Qual der Wahl, sonst hat das Ganze ja keinen Sinn – denn wie soll man sich bei nur einem einzigen Neo-Trend differenzieren, profilieren und positionieren? Geht ja gar nicht. Was aber geht, sogar sehr schnell, oder besser krabbelnd, das sind Insekten. Und die gelten als „Fleisch der Zukunft“, denn die flinken Flitzer sind hocheffiziente Proteinlieferanten. Die Trendsetter dieser neuen „I-Food-Ess-Klasse“ können daher getrost auf konventionelles Fleisch verzichten. Pizza Salami war gestern. Jetzt kommen die Maden und Larven. Insbesondere die kleinen fetten weißen Larven sind ernährungsphysiologisch betrachtet ein Spitzen-Salami-Ersatz. Also macht man einfach Salami draus: die Sa-Larvi. Und schwupps ist der neue Trend geschlüpft: der Sa-larvismus. Ok, das ist jetzt zwar soweit schlüssig, aber doch ein bisschen plump konstruiert und irgendwie billig. Aber so sind Ernährungstrends nun mal. lz 20-16

Von Uwe Knop erschien zuletzt das Taschenbuch „Ernährungswahn – warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen“ im Rowohlt Verlag.