



VANESSA REES

# Ich esse, also bin ich

**Zeitgeist** Die Frage, was und wie wir essen, ist politisch und ideologisch aufgeladen. Essen ist zur Ersatzhandlung geworden. Ausgerechnet dem Verzicht wird eine glückselig machende Wirkung zugeschrieben.

**D**er Hinweis ist kurz und direkt: „Für Allergiker kein Zutritt!“, steht da einfach, in roter Schrift auf weißem Papier, damit es nicht übersehen werden kann.

Links daneben hängt die Speisekarte. Sie bewirbt die „Krustenpastete vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein mit Apfelsalat“ oder „Rücken und Geschmortes vom Alblamm, grüne Böhnchen und Kartoffelgratin“.

Man kann nämlich sehr gut essen, hier im Restaurant Wielandshöhe in Stuttgart. Ein Vier-Gänge-Menü kostet 88 Euro, für sechs Gänge zahlt man 120 Euro. Es ist nicht irgendeine Gaststätte, es ist das Restaurant von Vincent Klink, mit Michelin-Stern prämiertes Küchenmeister, Fernsehkoch, Buchautor, Hobbylandwirt und Musiker. Wie kommt einer wie er dazu, einen solchen Satz zu schreiben?

„Leider haben die Leute keinen Humor“, brummt Klink, wenn man ihn danach fragt.

Klink, 68, ist ein Koch, wie man sich einen Koch vorstellt: groß, breit, 120 Kilogramm Lebendgewicht. Ein Gourmet, ein Genießer, ein leidenschaftlicher Esser. Den Allergikerhinweis hängte er Anfang des vergangenen Jahres neben seine Speisekarte, als die Allergenkezeichnung in Kraft trat. Er sei nicht geneigt, die Karte mit einer verwirrenden Anzahl von Zutaten zu verschandeln, ließ er seine Gäste wissen.

Er erntete einen Shitstorm.

Denn kaum etwas ist den Deutschen so heilig wie ihr Essen – oder besser gesagt: wie das, was sie nicht essen. Egal ob man einen beliebigen Supermarkt betritt, sich in ein Café in halbwegs urbanem Umfeld verirrt oder auch nur eine private Essenseinladung ausspricht – stets wird man mit den sogenannten Free-Froms konfrontiert, jener stetig wachsenden Zahl an Mitmenschen, die sich verweigern: dem Fleisch, dem Fisch, den tierischen Eiweißen, dem Gluten, der Laktose, den Kohlenhydraten.

Kaum einer Alltagshandlung wird inzwischen größere Bedeutung zugemessen als der täglichen Nahrungsaufnahme. Wer bei Amazon das Stichwort Ernährung eingibt, erhält über 42 000 Treffer – allein für Bücher. Sie tragen Titel wie „Weg mit der Wampe“, „Gesund kochen ist Liebe“, „Die Ernährungsdocs – Wie Sie mit der richti-

gen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen“ oder „Die Kunst des klugen Essens“.

Auf Foodblogs berichten vorzugsweise Frauen darüber, wie und was sie kochen, auf Instagram finden sich Tausende Fotos von Gerichten, von drapierten Müslischaalen bis hin zu dekoriertem Stockbrot. Es gibt Apps, die Kalorien und Schritte zählen, die Rezepte vorschlagen, Ernährungstipps für Schwangere und Kinder bereithalten, Auskunft darüber geben, ob ein Produkt wirklich halal ist, oder einen daran erinnern, dass man regelmäßig Wasser trinken soll.

Die Frage, ob die Ernährung ovo-lakto-vegetarisch, flexitarisch oder gar vegan sein soll, spaltet ganze Kindergartengruppen, plötzlich gelten Smoothies aus grünem Kohl als der letzte Schrei und werden vor-

allem in Metropolen zu absurden Preisen verkauft. Der Vegetarierbund Deutschland (Vebu) vermeldet stolz die Zahl von 7,8 Millionen Vegetariern und fordert die Nutzer seiner Website zur Unterstützung auf: „Verändern Sie mit uns die Welt! Schaffen Sie einen wertvollen Wandel in der Gesellschaft.“

„Es müsste ein Missionierungsverbot geben für Religion und Essen“, sagt Vincent Klink.

Tatsächlich hat sich etwas ganz grundsätzlich verschoben: Auf der einen Seite sind so viele, so sichere und so billige Lebensmittel vorhanden wie noch nie. Der Wohlstand der Bundesrepublik erlaubt es fast jedem, sich gesund, ausgewogen und vor allem ausreichend zu ernähren – was noch vor wenigen Jahren keineswegs selbstverständlich war.

In jeder Fußgängerzone reihen sich Bäckereien, Kaffeeläden und Schnellrestaurants aneinander, kein Straßenfest, kein Weihnachtsmarkt, kein Einkaufszentrum kommt ohne eine immer größer werdende Zahl von Essensangeboten aus. Deutschland isst „on the go“, im Zug, in der Bahn, beim Laufen. Zu Hause gekocht wird dafür weniger. Aber wenn, dann mit großem Bohei.

Der Überfluss tut nicht unbedingt gut, noch nie war Deutschland so dick wie derzeit: Knapp 60 Prozent der Männer sind übergewichtig, bei den Frauen sind es immerhin 37 Prozent.

Gleichzeitig wächst die Zahl der Verweigerer, der Menschen, die auf laktosebefreiten Zonen bestehen, die abends keine Kohlenhydrate mehr zu sich nehmen oder nur noch Gemüsesäfte trinken.

Der Begriff Ernährung, so scheint es, hat sich sehr weit von seiner eigentlichen Bedeutung entfernt. Sich zu ernähren heißt in erster Linie, den Körper zur Erhaltung der Lebensfunktion mit der ausreichenden Menge an Energie, Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen zu versorgen. Ernährung dient als Energiequelle für alle Lebenserscheinungen wie Körperwärme, Muskel-tätigkeit und Stofftransport. Und sie ist natürlich verantwortlich für den Körperaufbau beim Wachstum.

Wissenschaftlich ist einigermaßen geklärt, was ein durchschnittlicher Körper so



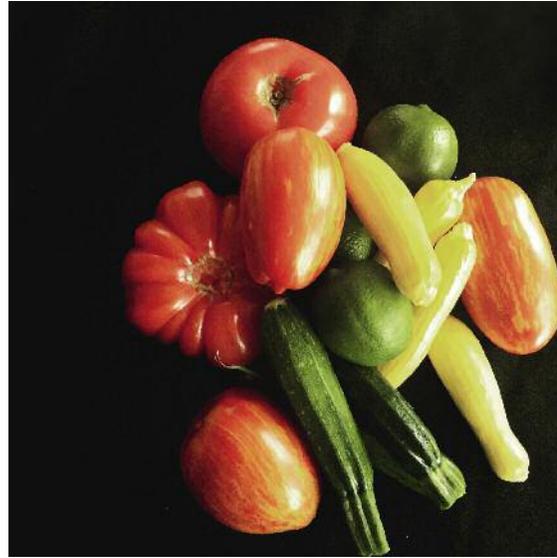
BORIS SCHMALENBERGER

„Es müsste ein Missionierungsverbot geben für Religion und Essen.“

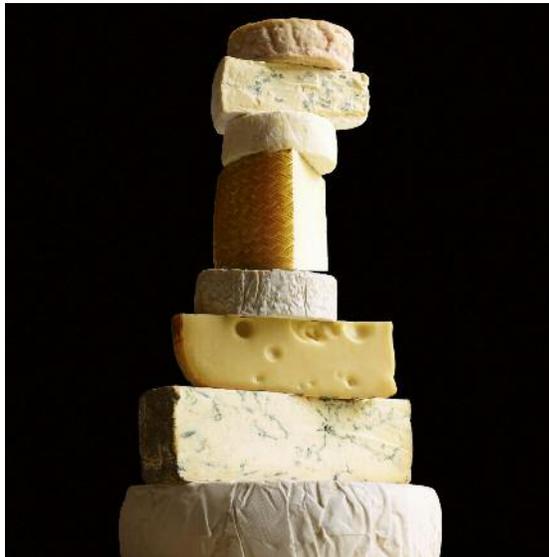
Vincent Klink, Starkoch



BERNHARD WINKELMANN / MADAME FIGARO / LAIF



JENNA O'BRIEN / EYEEM / GETTY IMAGES



TIM MACPHERSON / CULTURA / PLAINPICTURE



B. JAUBERT / PLAINPICTURE

**Standardlebensmittel Wurst, Gemüse, Käse, Obst:** Furcht vor Hormonen, Pestiziden, Antibiotika und verstecktem Zucker

braucht: wenig Zucker und Alkohol; nicht zu viel Fett; ein bisschen Eiweiß wie in Fisch, Fleisch, Milch oder Soja; dazu Ballaststoffe, zum Beispiel in Form von Vollkornbrot oder ungeschältem Reis; sowie viel Obst und vor allem Gemüse. Das wäre eine klassische Ernährungspyramide, sie gilt so oder so ähnlich seit Jahrzehnten.

Und wird doch ständig ignoriert.

Und zwar oft auch von denen, die sich so viele Gedanken um die korrekte Ernährung machen.

Was also steckt eigentlich hinter dem Theater um das richtige Essen? Warum essen wir so, wie wir essen?

Die Antwort liegt eigentlich auf der Hand: weil Essen uns Orientierung und Identität gibt. Inzwischen gilt: „Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist.“ Die Art der Ernährung lässt nicht nur Rückschlüsse auf den Bildungsgrad und

den sozioökonomischen Status zu, sie demonstriert auch eine politische Haltung, ist Ausdruck für ein bestimmtes Weltbild.

**DER MENSCH IST NICHT DARAUF FESTGELEGT,** was er isst. Wenn ein Falke eine Maus sieht, weiß er: Frühstück. Wenn ein Panda Bambussprossen erblickt, langt er beherzt zu: Mittagessen.

Betritt dagegen der Mensch einen Supermarkt, wird er von der Fülle der Möglichkeiten überwältigt, von den Tausenden Packungen, die ihn in bunten Farben anschreien: Kauf mich, vernasch mich, ich bin gut für dich.

Auch Schweine oder Ratten, Füchse und Bären sind Omnivoren und ernähren sich abwechslungsreich. Doch nur der Mensch hat die kunterbunte Überfülle geschaffen, ein Wunder der Arbeitsteilung und Industrialisierung. Hat die Generation unserer

Großeltern in Deutschland im Sommer gern Spargel und im Winter eher Wurzeln gegessen, sind wir heutzutage von den Fesseln der regionalen und saisonalen Küche weitgehend befreit: Erdbeeren zu Weihnachten? Trauben im Frühjahr? Rindfleisch aus Argentinien? Wein aus Südafrika? Kein Problem, Flugzeuge und Kühltruhen machen es möglich. Machen alles möglich.

Und genau das ist das Problem. Denn die Frage, was gesund ist, ist genauso unübersichtlich geworden wie der Rest des Lebens.

Wer dem deutschen Essverhalten auf die Spur kommen will, muss sich mit Stephan Grünewald vom Rheingold-Institut unterhalten. Grünewald, 56, ist Psychologe und Marktforscher und beobachtet die Deutschen seit Jahren: wie sie leben, wie sie arbeiten – und eben auch, wie sie essen.

Er konstatiert eine Enthythmisierung der Ernährung, die sich seit den späten

Neunzigerjahren verstärkt hat. „Wir haben eine schlaraffenlandmäßige Entwicklung erlebt“, sagt er. Essen sei omnipräsent geworden, überall und jederzeit verfügbar, man esse nebenher, möglichst schnell und effizient. Es sei kein Ritual mehr, sondern nur noch Notwendigkeit. Und damit entwertet, ja sogar banal geworden.

Diese Art zu essen ist für Grünewald Sinnbild: für eine auf Effizienz getrimmte Gesellschaft, die sich im Hamsterrad aus Arbeit, Leistungsdenken und Selbstoptimierung abrackert. Und dabei keine Pause und keine Erholung mehr findet.

„Die Konzentration auf das Essen, die wir jetzt erleben, ist quasi die Gegenbewegung“, sagt Grünewald, „ein kompensatorischer Gegentrend.“ Die Inszenierung als Gegenwehr also.

In manchen Fällen ist es sogar der Bruch mit dem bisherigen Leben, der Wechsel der Ernährung symbolisiert die Neuerfindung.

So wie bei Jan Bredack.

Der heute 45-Jährige war lange Jahre Manager bei der Daimler AG, zuletzt in der Geschäftsführung eines Joint Ventures in Russland. Er arbeitete viel, war erfolgreich, verdiente sehr viel Geld – bis er am Burn-out-Syndrom erkrankte. „Ab da habe ich mich vom rücksichtslosen Karrieristen zum nachhaltigen Unternehmer gewandelt“, sagt Bredack heute.

Die Wandlung äußerte sich vor allem in seiner Ernährung: Bredack verzichtete erst auf Fleisch, fing schließlich an, sich vegan zu ernähren. „Ich habe erstmals meine geliebte Konditionierung infrage gestellt, habe überlegt, was genau ich esse und was in den Lebensmitteln drin ist, die ich esse“, sagt Bredack.

Was ursprünglich der Selbstfindung diene, ist inzwischen Lebens- und Geschäftsmodell geworden: Nachdem Bredack festgestellt hat, dass es in kaum einem westlichen Industrieland so wenige vegane Produkte gibt wie in Deutschland, gründete er im Jahr 2011 Veganz, zunächst als erste vegane Supermarktkette bekannt geworden und inzwischen einer der Marktführer für vegane Lebensmittel. Mittlerweile hat er rund 110 Mitarbeiter, betreibt Flagship-Stores und produziert unter der Marke Veganz eigene vegane Lebensmittel, die man sowohl online, als auch in Lebensmittel- und Drogeriemärkten in Europa finden kann.

Bredack ist ein Überzeugungstäter – wie so viele Renegaten. Hoch konzentriert betet einem der große, breite Mann die Nachteile der tierbasierten Ernährung herunter, die Argumente reichen vom Tierleid über die Umweltschäden der Intensivlandwirtschaft bis hin zu den gesundheitlichen Folgen von zu viel Fleisch und tierischen Fetten. „Wer sich ernsthaft mit den Fakten auseinandersetzt, wird unweigerlich irgendwann zum Veganer“, sagt er.

Tatsächlich sind die Fakten eindeutig, die Nebenwirkungen der hoch industrialisierten Landwirtschaft inzwischen weitestgehend unbestritten: Qualhaltung von Tieren, Verlust der Artenvielfalt, Verschmutzung von Boden und Wasser durch Dünger, Antibiotikaresistenzen durch massenhaften Einsatz in der Tierhaltung, Begünstigung des Klimawandels.

Dazu kommt das wachsende Unbehagen der Konsumenten vor dem, was vor ihnen auf dem Teller liegt: Hormone und Antibiotika im Fleisch, Nitrofen in Getreide, versteckter Zucker in Frühstücksflocken. Kaum einer Branche wird so viel Böses unterstellt wie der Lebensmittelindustrie, die Vorwürfe reichen von Mogelpackungen und Verbrauchertäuschung bis hin zur Verarbeitung minderwertiger Zutaten, die dick und krank machen können.

**ABER GEHT ES TATSÄCHLICH DARUM?** Spielen die Fakten wirklich eine entscheidende Rolle? Oder geht es nicht um ganz andere Fragen?

Essen ist neben der Sexualität der kulturell und religiös am stärksten regulierte Lebensbereich. Was wir essen, hat weniger mit individuellen Vorlieben zu tun, als es auf den ersten Blick den Anschein hat – auch in der modernen, säkularisierten Welt: Wer sich in Köln ein Alt bestellt, wird mit freundlichem Spott bedacht. Wer

aber nach einer Chinareise auf die Idee kommt, seinen Freunden abends Hund- oder Katzenfleisch zu servieren, dürfte auf Entsetzen und Ablehnung stoßen.

„Unsere Übereinstimmung in Essensfragen gehört zu dem, was unsere Existenz als kulturelle Gemeinschaft konstituiert“, schreibt der Theologe Kai Funkschmidt. Die Wahl des richtigen Essens verbindet also, schafft Identität und ist eng verbunden mit dem Gesamtbild, das eine Gruppe von sich entwirft.

Deshalb gehören Essen und Religion unlösbar zusammen, kaum eine Religion kommt ohne Essensgebote und Fastenbräuche aus: Muslime nehmen weder Schweinefleisch noch Alkohol zu sich; Juden verzehren keine Unpaarhufer, kein Schwein und trennen Milch und Fleisch; Mormonen konsumieren keinen Tee, Kaffee und Alkohol; orthodoxe Christen leben in der Fastenzeit vegan. Die Einhaltung der Regeln dient der Identitätsstiftung, es geht um Sichtbarkeit, um Selbstvergewisserung und Abgrenzung. Wer anders isst, wird nach dem Grund gefragt – und muss sich erklären.

Das gilt genauso für säkulare Gesellschaften. „Auch hier gibt es Essensregeln und kulturelle Normen – weil Essen eine physisch und soziale Grunddimension des Lebens ist“, sagt Funkschmidt. Wer isst mit wem? Wer sitzt wo? Wer bestimmt, was gegessen wird? Alles Fragen, die privat und politisch Sprengkraft entfalten können.

Neu ist, dass es inzwischen die Essensregeln selbst sind, die sinnstiftend wirken – was sich nirgends so deutlich zeigt wie beim Megatrend Veganismus. Anders als Vegetarier lehnen Veganer nicht nur Fleisch, sondern auch Milchprodukte, Eier und Honig ab – also alles, was tierisches Eiweiß enthält oder vom Tier stammt.

Wie viele Menschen sich in Deutschland vegan ernähren, ist nicht bekannt. Glaubt man dem Vegetarierbund, sind es bereits bis zu eine Million Menschen – Tendenz natürlich steigend.

Relativ genau erfasst ist dagegen, welcher Verbrauchertyp sich vegan ernährt: Wer auf tierische Produkte verzichtet, ist mehrheitlich zwischen 30 und 50 Jahre alt, überwiegend weiblich, steht politisch eher links, ist überdurchschnittlich gebildet, einkommensstark und lebt in einem urbanen Umfeld. Veganer seien damit dem Milieu der „grünen Bourgeoisie“ zuzurechnen, konstatiert Funkschmidt. Einzige Ausnahme ist der sogenannte Jugendveganismus, der als Statusübergang betrachtet wird.

Deshalb überrascht es auch nicht, dass es innerhalb der veganen Szene zwei große Gruppen gibt: die gesundheitlich motivierten Ernährungsveganer und die ethisch motivierten Lebensstilveganer.

Attila Hildmann ist die Galionsfigur der ersten Gruppe. Der Berliner mit türki-



MICHAEL ENGLERT / DER SPIEGEL

„Wir haben eine schlaraffenlandmäßige Entwicklung erlebt.“

Stephan Grünewald, Wissenschaftler

schen Wurzeln hat nach eigenen Angaben bisher mehr als eine Million Kochbücher mit veganen Rezepten verkauft, sie heißen „Vegan for Fit“, „Vegan for Fun“ oder „Vegan for Youth“ – und versprechen dem Kunden die gleiche Veränderung, die Hildmann, 36, selbst erlebt hat: Aus einem etwas moppeligen Couch-Potato ist innerhalb weniger Jahre ein durchtrainierter, schlanker, selbstbewusster Mann geworden, der nicht nur 35 Kilo abgenommen und seine Cholesterinwerte reduziert hat, sondern mit seinen Büchern und veganen Produkten Geld verdient und von einer Fernsehsendung in die nächste gereicht wird. Mit seinen veganen Rezepten habe jeder die Möglichkeit, „einen Rundum-„Reset“ von Körper und Geist in 30 Tagen zu erreichen“ – so sein Heilsversprechen.

**GLEICHZEITIG IST DIE KONZENTRATION** auf die vegane Ernährungsweise auch Ausdruck eines gesellschaftlichen Misstrauens: In Zeiten industrieller Massenproduktion von Lebensmitteln geht es darum, die Kontrolle über die eigene körperliche Existenz wiederzuerlangen.

Allerdings ist es kein politisch motiviertes Misstrauen, es ist ganz egoistisch nur der eigene Körper, der interessiert. Tierrechte, Klimaschutz und Ökologie tauchen in der Argumentation allenfalls am Rande auf.

Anders ist das bei den ethisch motivierten Veganern. Hier geht es gerade nicht um den eigenen Körper, die Ablehnung tierischer Produkte ist grundsätzlich und dehnt sich deshalb oft auf alle Lebensbereiche aus: Klamotten aus Leder, Seide oder Wolle sind tabu, ebenso Daunenkissen, aber auch Apfelsaft, weil der mit Gelatine gefiltert sein kann. Theoretisch begründet wird die Ablehnung der tierischen Produkte mit Tierrechten, ökologischen Anliegen und Gerechtigkeitsfragen: Die massenhafte Tierproduktion, so die Argumentation, verbrauche Land, verschwende Wasser und Energie, was wiederum zu Landraub und Hunger führe.

Der ethisch motivierte Veganismus betrachtet die Ernährung also nicht als Frage des persönlichen Wohlbefindens oder Gesundheitsförderung, sondern als die Frage nach dem richtigen Verhalten. Vegan zu leben, so das durchgängig beschworene Motiv, ist besser für die Zukunft der Menschheit, bringt Frieden, Glück und Erlösung. Für alle.

**ES HAT EINE GEWISSE IRONIE**, dass es ausgerechnet der Verzicht ist, dem die glückseligmachende Wirkung zugeschrieben wird. Und doch ist es die fast schon logische Gegenreaktion auf den Überfluss, die Maßlosigkeit und die verwirrende Vielfalt, die die Lebensmittelindustrie in den vergangenen Jahrzehnten erschaffen

hat. Und dabei blendend am Verzicht verdient.

Die Lebensmittelindustrie, die in den westlichen Industrieländern seit Langem mit gesättigten Märkten, fehlenden echten Innovationen und schrumpfenden Margen kämpft, hat die Chancen, die in dem veränderten Konsumverhalten liegen, sofort erkannt: Es hat sich eine regelrechte Free-From-Industrie entwickelt, weil sich mit dem Verzicht ebenso Geld verdienen lässt wie mit der Völlerei. So erprobt ausgerechnet der Zuckerwasserkonzern Coca-Cola die Erweiterung der Produktpalette um eine teure Spezialmilch namens „Fairlife“, die damit wirbt, laktosefrei und zuckerärmer zu sein. Und selbst der Lebensmittelmulti Nestlé produziert seit Längerem vegetarische „Wurst“.

Auch der Lebensmittelhandel ist dabei. Was es früher nur in Reformhäusern und Bioläden gab, hat längst die Supermärkte erobert. So bietet etwa die Kölner Kette Rewe unter dem Label „frei von“ laktose- und glutenfreie Produkte „für den unbeschwerten Genuss“ an; Konkurrent Edeka hat eine „Bio + Vegan“-Eigenmarke und bietet Rezepte, die wahlweise frei sind von Kohlenhydraten, Fruktose, Gluten oder Laktose.

Wie effektiv die Industrie den Trend zum Verzicht umgesetzt hat, zeigt sich etwa am Beispiel Gluten: Eine kleine Minderheit der Bevölkerung trägt das

Klebeeiprotein im Getreide tatsächlich nicht. Sie leidet an einer Glutenunverträglichkeit, der sogenannten Zöliakie. Die Autoimmunkrankheit ist nicht heilbar, wer darunter leidet, muss sein Leben lang strenge Diät halten und auf den Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln verzichten. Betroffen davon ist nicht einmal ein Prozent der Bevölkerung.

Gefühlt sind es allerdings deutlich mehr – das zumindest suggeriert ein Blick in die Lebensmittelregale: Weil „glutenfrei“ irgendwie gesund klingt, versuchen Umfragen zufolge rund zehn Prozent junger Deutscher zwischen 16 und 24 Jahren, auf das klebrige Eiweiß zu verzichten – teils sogar im Shampoo. Obwohl der Verzicht für die allermeisten von ihnen medizinisch keine Vorteile bietet – im Gegenteil: Ohne Gluten fehlt Geschmack, ersetzt wird der deshalb häufig durch Zusatzstoffe, Aromen, Fett und natürlich Zucker.

Das aber interessiert viele Verbraucher interessanterweise nicht. Sei es unspezifisches Unwohlsein, Tagesmüdigkeit, Reizdarm oder das gemeine Nachmittagstief – für Zipperlein dieser Art werden häufig die Bestandteile von Lebensmitteln verantwortlich gemacht. Die Folge ist Verzicht, denn Nahrung, die man nicht aufnimmt, kann einen auch nicht krank machen, so die Logik.

Ganz so einfach ist es leider nicht. Die Frage ist doch: Wann ist Nahrung wirklich frei von allem potenziell Schädlichen? Und ist es nicht vor allem eine Frage der Menge? Vor allem aber: Wo liegt die Grenze, an der aus sinnvollem Verzicht Ideologie oder Besessenheit wird?



A. CHUDOWSKI / WIRTSCHAFTSWOCHEN

„Wer sich ernsthaft mit den Fakten auseinandersetzt, wird unweigerlich zum Veganer.“

Jan Bredack, Unternehmensgründer

„THERE IS NO FREE LUNCH“, heißt ein amerikanisches Sprichwort. Was nichts anderes bedeutet, als dass alles seinen Preis hat.

Auch der Verzicht bringt Risiken und Nebenwirkungen mit sich – denn die Realität auf unserem Teller ist weitaus komplexer, als es das sture Abzählen von Kalorien, Fettanteil und Proteinanteilen suggeriert. Ein gutes Gericht besteht aus einer Vielzahl von Spurenelementen und sogenannten sekundären Pflanzenstoffen.

Ähnlich komplex sind auch die Effekte, die der Lebensstil auf das Wohlbefinden hat. Hinter ganz realen Symptomen können Faktoren stehen, die mit der Ernährung wenig zu tun haben: zu viel Stress und Herumreisen, zu hohe Erwartungen und Ambitionen, aber auch ganz profan der Mangel an Licht, Bewegung und Schlaf.

Dazu kommt: Der Mensch benötigt eine Vielfalt von Nahrungsmitteln für eine ausgewogene Ernährung. Viele lebenswichtige Stoffe kann unser Körper nicht selbst herstellen, sondern braucht dafür die Unterstützung durch bestimmte Inhaltsstoffe des Essens. Viele Frei-von-Ernährungsmodelle bergen deshalb ganz eigene Risiken und



KATH NEUBERT / STOCKFOOD

**Modegetränk Spinat-Smoothie:** Auch der Verzicht bringt Risiken mit sich

Nebenwirkungen, welche die Verzichtgurus gern verschweigen. Wer zum Beispiel überhaupt keine Milch zu sich nimmt, erhöht damit durch den Mangel an Vitamin B, Kalzium oder verschiedene Spurenelemente möglicherweise geringfügig das Risiko für Diabetes, Schlaganfall, Bluthochdruck oder Darmkrebs, warnt etwa Professor Bernhard Watzl vom Max Rubner-Institut in Karlsruhe, dem Forschungsinstitut des Bundes für Ernährung.

Sogar der viel gescholtene Kaffee kann gesund sein, sagt Matthias Schulze vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke. Der Leiter der Abteilung für Molekulare Epidemiologie hat mit seinem Team herausgefunden: Vor allem Menschen, die aufgrund ihrer Gene über ein bestimmtes Darmhormon verfügen, das ihr Diabetesrisiko erhöht, profitieren vom Kaffeegenuss.

Was aber soll der interessierte Verbraucher am Ende glauben? Widersprüchliche Meldungen über Vor- oder Nachteile von Rotwein, Wurst, Milch oder Kaffee wirken in ihrer Beliebigkeit fast schon satirisch.

Das hat einen einfachen Grund: Ausgerechnet die Ernährung, ein Thema das jeden betrifft, widersetzt sich ein paar Grundregeln der seriösen Forschung, das liegt einfach in der Natur der Sache. Denn eigentlich brauchte man Zigtausende Probanden in einer Doppelblindstudie, in der Mahlzeiten so zubereitet sind, dass weder Versuchsperson noch Forscher wissen, wie viel Fett oder Salz zum Beispiel in einer Pizza steckt. Eine absurde Vorstellung.

Während sich also viele Krankheiten klar eingrenzen und Medikamente sich auf ihre Wirkung testen lassen, entzieht sich die Ernährungsforschung hartnäckig der Vereinfachung und weist oft zwangsläufig

methodische Schwächen und wissenschaftliche Lücken auf. Ausgerechnet die fundamentalste Frage der Lebensführung umgibt daher ein Mythenkranz aus Spekulationen und unbewiesenen Hypothesen.

**SEIT VIELEN JAHREN** schlägt sich Schulze mit den Fallstricken der Ernährungsforschung herum, nicht nur beim Thema Kaffee. Der große Durchbruch sei nicht zu erwarten: „Vor gut zehn Jahren hoffte man noch darauf, dass bald jeder einen Gentest macht und daraufhin individualisierte Ernährungsempfehlungen bekommt. Das sieht man heute wesentlich skeptischer, der Weg dahin ist noch sehr lang“, sagt Schulze: „Wer so etwas verspricht, gilt heute wohl eher als unseriös.“

Erstaunlicherweise interessiert es die Konsumenten oft gar nicht, wie der Stand der Wissenschaft ist. Und kurioserweise

sind die Verbraucher am ignorantesten, die sich fast schon krankhaft mit der Frage beschäftigen, was die richtige Ernährung ist.

Als Orthorexia nervosa wird ein neues pathologisches Phänomen bezeichnet, das sich im übermäßigen Bemühen ausdrückt, gesunde Lebensmittel auszuwählen und zu verzehren. Zu dem übermäßigen Gesundheitsbewusstsein kommt der Wunsch oder die Pflicht, sich selbst zu verwirklichen – und das am besten durch eine eigenständige Ernährungsweise. Der Essensstil bei der Orthorexia nervosa könne ganz selbstständig geformt sein, könne sogar von der „alternativen Stange“ sein wie beim Vegetarismus oder dem Veganismus, schreibt der Ernährungspsychologe Christoph Klotter. „Er darf aber nicht aus dem Mainstream stammen. Den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu folgen ist nicht cool, macht nicht glücklich, ist zu wenig individuell, riecht eher nach Unterwerfung, nach Anpassung.“

Ob die andauernde Beschäftigung mit dem Essen ein Modephänomen oder tatsächlich eine neue Form der Essstörung ist, darüber streiten die Experten. Von Populärwissenschaftlern wird gern darauf hingewiesen, dass man sie auch als „Empowerment der Bevölkerung“ interpretieren könne, die sich nicht mehr alles vorschreiben lasse, sondern selbst Ernährungskompetenzen erwerbe. Auch die Parole der 68er, das „Private ist politisch“, wird gern beschworen: Durch die öffentliche Diskussion der eigenen Ernährung schwingt sich der gemeine Esser zum kritischen Staatsbürger auf, der seine mutige Stimme gegen das Establishment erhebe – indem er Tierschutz, Ökologie und anderes einfordert.

Es sind viele große Worte, viele steile Thesen – dabei geht es eigentlich nur um die tägliche Nahrungsmittelzufuhr. Um nichts sonst.

Doch die eigentliche Frage hat bisher noch niemand beantwortet, kann vielleicht auch keiner endgültig beantworten: Wie sieht sie denn aus, die richtige, die ausgewogene Ernährung? Ist es die mediterrane Diät, das französische Paradox oder doch nur das wiederentdeckte Bauchgefühl?

**WIE LÄSST SICH** das gefürchtete Familienessen ohne Ekel, Streit und Vorwürfe über die Bühne bringen? Wie kann man es allen recht machen, wenn Opa seinen Braten braucht, Mama dagegen veganes Vollkornbrot knabbern möchte, während die Kinder alles ablehnen, was nicht Low-Carb und glutenfrei ist?

„Man macht es sich zu leicht, wenn man einfach über Leute spottet, die alles so kompliziert machen und zum Beispiel laktofrei bestellen, statt normal zu essen“, sagt Harald Lemke. „Und überhaupt: Was ist schon normal?“ Lemke sitzt vor einem

riesigen Stück Kirschtorte mit einem fetten Schlag Sahne darauf. Genüsslich schaufelt er sich Gabel um Gabel in den Mund, ein Lächeln huscht über sein Gesicht. Kurz scheint er seine Umgebung zu vergessen, das Schnattern der aufgedrehten Gäste hier in einem vollgestellten Café im Hamburger Karoviertel.

Lemke bezeichnet sich als Philosoph des Essens, kurz: Gastrosoph. In Büchern, Vorträgen und Seminaren plädiert er seit Jahren für die Wiederentdeckung der puren Lust am Essen. Und zwar nicht als Fressgier, sondern als Erkenntnisgewinn und soziale Praxis.

„Ohne Mampf kein Kampf“, das sei doch die Vorstellung, die bei vielen Menschen hinter ihrer Geringschätzung fürs Essen stecke, lästert Lemke. Lebensmittel seien für die nur Mittel zum Zweck, nicht aber lustvolle Lebensgrundlage. Lemke bestellt noch einen Cappuccino zur Torte: Kaffee, Zucker, Fett, wunderbar.

Und doch darf man sich von der unideologischen Herangehensweise Lemkes nicht täuschen lassen: Er plädiert nicht für ein indifferentes Laissez-faire, für ein Essen ohne Grenzen. Sondern für eine Rückbesinnung auf die Wurzeln der westlichen Philosophie.

Lemke bezieht sich dabei auf die Mahlgemeinschaft des Philosophen Epikur, der vor rund 2300 Jahren in einem Garten vor den Toren Athens gemeinsam mit Gleich-

gesinnten dem guten Leben nachschmeckte. „Anfang und Wurzel alles Guten ist die Freude des Magens“, postulierte Epikur. Was nichts anderes heißen soll, als dass ein gemeinsames Mahl mit Freunden und gesundem Essen die Keimzelle für ein gelungenes Leben ist.

Epikur selbst lebte in schwierigen Zeiten, die attische Demokratie befand sich im Niedergang. Er suchte nach einem Gegenrezept zu den verbitterten Streitereien ringsum: In seinem Garten war jeder willkommen, selbst Sklaven und Frauen. Jedes Essen wurde so zum Politikum, zu einer schmackhaften Demonstration gegen den vorherrschenden Dünkel. Doch kaum ein Denker kam dafür so in Verruf wie er. Platon hasste ihn dafür, Dante ließ ihn in seiner „Göttlichen Komödie“ gar in der Hölle schmoren – denn die lustvolle Gastrosophie passte nicht ins „diätmoralische“ Ideal eines asketischen Lebens. Epikurs Landkommune galt als Treffpunkt für hirnlose Hedonisten, als Tempel für „Fressen, Saufen, Wollüstigkeit“.

Doch die epikureische Philosophie sei bis heute nicht vom Tisch, sagt Lemke. Sie habe vielmehr das Fundament der modernen Kochkunst gelegt. Der Philosoph und ehemalige Landsknecht Bartolomeo Sacchi schrieb 1474 mit seinem Kochbuch „Von der erlichen zimlichen auch erlaubten Wolust des Leibs“ den ersten kulinarischen Bestseller, der sagenhafte 30 Neuauflagen allein in den ersten 100 Jahren erfuhr. Seine „Küchenmaisterei“ orientierte sich dabei natürlich an Epikur.

Allerdings auch an der mediterranen, toskanischen Küche: Statt repräsentativer Schaugerichte, großer Bratenstücke und schwerer Gewürzmischungen setzte Sacchi seinen Gästen viel Gemüse, Olivenöl und kleine, leichte Speisen vor.

Genau in diese Richtung gehen auch aktuelle Ernährungsmoden wieder. „Small Plate Movement“ nennt sich eine Bewegung, die statt auf große Theorien von der „reinen Leere“ lieber auf viele kleine Tellerchen setzt.

Denn tatsächlich bröckelt die Orthodoxie der reinen Leere: Immer mehr Esser verschreiben sich keiner Frei-von-Kochschule mehr, sondern probieren einfach mal alles Mögliche aus.

Typisch dafür sind die sogenannten Flexitarier, also Menschen, die sich keiner Essensregel sklavisch verschreiben, sondern einfach etwas weniger und seltener Fleisch essen. Immer schön flexibel bleiben – nach diesem Motto reduzieren rund 37 Prozent aller deutschen Haushalte „bewusst den Verzehr von Fleisch“, hat die Gesellschaft für Konsumforschung festgestellt. Vegetarier dagegen machen nur rund fünf Prozent der Haushalte aus.

„Eine Ernährungsweise sollte nicht rigoros und starr sein, wenn es keine medizi-



ACTION PRESS

„Jeder hat die Möglichkeit, einen Rundum-Reset von Körper und Geist in 30 Tagen zu erreichen.“

Attila Hildmann, Ernährungsveganer



LIQUID / PLANPICTURE

**Trendessen Avocado-Burger:** „Gut zu essen hat ja nichts mit Geld oder Bildung zu tun, sondern mit Intelligenz“

nischen Gründe dafür gibt“, sagt Lemke. Er genießt das Herumprobieren. Derzeit testet er verschiedene Sorten Sojamilch: „Die werden geschmacklich immer besser.“

**DIE FREE-FROM-BEWEGUNG** hat also, so scheint es, ihren Höhepunkt überschritten. Nicht Askese, sondern Genuss ist wieder gefragt. Zum Glück.

Das liegt wahrscheinlich auch daran, dass Deutschland sich weiterentwickelt hat in Sachen Kulinarik. Es gibt inzwischen 292 Restaurants mit einem oder mehreren Sternen. In allen größeren Städten findet sich eine Vielzahl an Restaurants mit internationaler Küche, gleichzeitig wird immer mehr Wert auf die Qualität der Zutaten gelegt – und immer mehr Verbraucher sind auch bereit, dafür zu zahlen.

Das zeigt sich ausgerechnet bei dem Produkt, das als Billigfraß Nummer eins galt:

dem Hamburger. McDonald's und Burger King unterboten sich jahrzehntelang beim Preis – und lieferten dafür etwas aus, was lediglich seiner äußeren Form nach als Burger zu erkennen war.

Die Zeiten sind passé. Mittlerweile tragen die Burger-Bräter Namen wie Burger-Kultour (Hamburg), Burgermanufaktur (Berlin) oder Holy Burger (München) und bieten alles, was das Herz begehrt: Vom klassischen Beef-Burger über Cheese und Bacon bis hin zu Veggieburger und der veganen Variante mit „Fleisch“ aus Kichererbsen oder schwarzen Bohnen ist alles dabei. Selbst einen Burger mit Trüffel kann man haben. Dafür kosten sie dann auch zwischen acht und zwölf Euro.

„Es gibt also noch Hoffnung“, sagt Vincent Klink. Er sitzt in einem kleinen, gefliesten Kabuff direkt neben seiner Küche, es ist winzig, maximal drei bis vier Qua-

dratmeter. Hier stehen seine Bücher und sein Telefon, hier sitzt er, wenn er übers Essen nachdenkt. „Gut zu essen hat ja nichts mit Geld oder Bildung zu tun, sondern mit Intelligenz“, sagt er. Es gehe darum, ob man gelernt habe zu genießen.

Und dann lacht er in sich hinein, als er von den Gästen erzählt, die vor ihren Tellern sitzen und in Verückung geraten: Oh, sieht das toll aus! Oh, ist das zart. Das sei doch alles Quatsch. Für ihn, als Koch, als Genießer, als Bonvivant, als passionierter Esser, zähle nur eines: „Schmeckt saugut! Mehr will ich nicht hören.“

Susanne Amann, Hilmar Schmundt

Mail: susanne.amann@spiegel.de, Twitter: @SusaAmann



**Multimedia-Spezial:**  
**Das Essen der anderen**

spiegel.de/sp282017ernaehrung  
oder in der App DER SPIEGEL