

Der jüngste Lebensmittelskandal hat viele Menschen dazu bewogen, ihre Ernährung zu überdenken. Doch was ist richtig? Und was richtig gesund? In unserer Serie „Besser essen“ tischen wir einige Antworten zum Essen und Trinken auf – und erklären, warum Vegetarier nicht mehr verspottet werden.

# Manchem Biss folgt der Gewissensbiss

VON MARINA KORBBAKI

Die ersten Wochen eines Jahres sind oft die schwierigsten. Der vielen guten Vorsätze wegen. In diesem Jahr aber dürfte es vielen Menschen leichter gefallen sein, ihre hoffnungsvollen Vorsätze in Taten umzusetzen – zumindest jene, die um Ernährung kreisen. Der Skandal um Dioxin in Eiern und in Fleisch ist vielen ein überzeugendes Argument gegen Rührei und Schnitzel und für Obst und Gemüse, vorzugsweise aus Bioanbau.

BESSER ESSEN



- ▶ 1. Der Bewusstseinswandel
2. Leben ohne Fleisch
3. Gesundes Trinken
4. Die Küche als Apotheke

Der Dioxin-Skandal platzte in eine Zeit hinein, in der bereits eine gesteigerte Sensibilität für gesunde, ökologisch und ethisch korrekte Ernährung spürbar war. Lange wurde in Deutschland nicht mehr so emotional über richtige Ernährung diskutiert wie in den vergangenen Monaten. Eine Zeit, in der mit Karen Duves „Anständig essen“ und Jonathan Safran Foers „Tiere essen“ ausgerechnet Sachbücher über qualvolle Massentierhaltung und moralisch unbedenkliches Kochen weit oben in den Bestsellerlisten platziert sind.

Es scheint so, als wandle sich in Deutschland zurzeit die Einstellung der Menschen zu Lebensmitteln. Was auf den Tisch kommt, wird nicht mehr vorbehaltlos gegessen. Es wird zunehmend hinterfragt: Putenfleisch hat nicht nur Fettarm zu sein, sondern auch frei von Antibiotika, die Äpfel können ruhig etwas schrumpelig daherkommen, solange sie ungespritzt sind, das Schwein, aus dem ein Schnitzel wird, sollte sich wenigstens einmal in seinem kurzen Leben unter freiem Himmel im Dreck gesüht haben.

Für Produkte, auf denen das Gütesiegel „Made in Germany“ prangt, ist man auch hierzulande bereit, viel Geld auszugeben. Außer, es handelt sich um Lebensmittel. Die können kaum günstig genug sein, „Made in Germany“ gilt beim Essen nicht mehr als Qualitätsgarantie. Das soll sich nach Meinung vieler Menschen nun ändern. Essen wird zum Politikum. Nicht anders lässt sich erklären, dass vor wenigen Wochen 20 000 Protestler gegen Massentierhaltung durch Berlin gezogen sind. Das Private ist seit Langem politisch, al-



Eine Frage des Milieus? Nicht bei allen Menschen sind fleischige Burger aus Fast-Food-Läden gern gesehen – und gegessen.

dpa

lerdings war der Speiseplan davon bisher ausgenommen. „Wir erleben zurzeit eine gesamtgesellschaftliche Entwicklung hin zu mehr Transparenz, und die Ernährungswirtschaft ist davon nicht ausgenommen“, sagt Prof. Ulf Schrader von der Technischen Universität in Berlin. Schraders Forschungsschwerpunkt nennt sich „nachhaltiger Konsum“, und er stellt eine zunehmende sozial-ökologische Verantwortung bei Verbrauchern fest, wenn es ums Essen geht. „Beim Einkauf von Lebensmitteln können sich Verbraucher verantwortungsbewusst verhalten – denn da haben sie Handlungsoptionen. Eine Vielzahl von verlässlichen Siegeln liefert ihnen die Informationen, die sie für verant-

wortungsbewusstes Einkaufen benötigen“, sagt Schrader. Anders sei das etwa in Bekleidungsäden: „Beim Kauf eines Pullovers habe ich keine Garantie, dass er nicht aus Kinderarbeit stammt.“ Noch dazu speise sich verantwortungsbewusster Konsum aus einer Win-win-Motivation, so nennt es Schrader, einer Motivation also mit nur positiven Folgen: „Ökologisch und sozial verantwortungsvoller Konsum

macht nicht nur die Welt besser, er trägt auch zur eigenen Gesundheit bei.“

Noch ist gesundheits- und verantwortungsbewusste Ernährung aber keine Massenerscheinung. Zwischen den Ansprüchen von Konsumenten und ihrem tatsächlichen Kaufverhalten klappt eine immer noch große Lücke. Einmal mehr zeigt dies eine aktuelle Ernährungsstudie der Firma Nestlé. In ihrem Auftrag haben

die Meinungsforschungsinstitute Allensbach, iconKids & Youth, Ipsos und die Gesellschaft für Konsumforschung rund 10 000 Menschen zwischen 14 und 84 Jahren nach ihren Einstellungen und Gewohnheiten in puncto Essen befragt. Demnach halten es rund 66 Prozent der Bevölkerung für wichtig, dass bei der Erzeugung von Lebensmitteln Kinderarbeit vermieden wird, aber gerade einmal

31 Prozent würden für entsprechende Produkte einen nennenswerten Aufpreis akzeptieren. Artgerechte Haltung von Tieren ist für 60 Prozent besonders wichtig, dafür zahlen jedoch nur 33 Prozent, beim Verzicht auf Gentechnik ist das Verhältnis 62 Prozent zu 27 Prozent.

Zugleich aber belegt die Studie eine zunehmende Sensibilität im Umgang mit Lebensmitteln. Gutes Essen wird demnach wichtiger: Der Anteil der Verbraucher, die beim Einkauf besonders auf niedrige Preise achten, ist seit 2009 von 48 auf 39 Prozent zurückgegangen, der Anteil, dem ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis besonders wichtig ist, von 66 auf 58 Prozent. Dieser Trend zeigt sich auch bei unteren Einkommensgruppen: So sind laut Studie nur noch für 54 Prozent der Verbraucher mit einem monatlichen Haushaltsnettoeinkommen unter 1500 Euro niedrige Preise beim Lebensmittelkauf sehr wichtig, 2009 traf dies noch auf 64 Prozent zu.

Und dennoch – Stephan Grünewald vom Kölner Marktforschungsinstitut Rheingold und Autor des Buches „Deutschland auf der Couch“ will nicht so recht an das Herannahen vom Zeitalter des aufgeklärten, mündigen Verbrauchers glauben. „Der Anspruch auf unkritische Lebensmittel richtet sich bloß an die Industrie. Der Verbraucher dagegen will den paradiesischen Zustand, in dem er sich keine Gedanken machen muss über die Herkunft seiner Lebensmittel. Er will an die Verpackungsbilder mit den frei laufenden Hühnern und den niedlichen Schweinchen glauben“, sagt Grünewald.

Einem grundsätzlichen Wandel in der Ernährung und damit auch in der Landwirtschaft räumt der Psychologe kaum Chancen ein: „Die Auseinandersetzung der Verbraucher mit Lebensmitteln widerspricht sich einer rationalen Logik.“ Der Bio-boom sei dafür kein Gegenbeispiel, kein Beweis für einen vernunftgeleiteten Konsum, sondern vielmehr ein Beleg für die Irrationalität des Kaufverhaltens: „Bio wurde erst zum Massenschlager, als die Biomöhre nicht mehr mickrig und verschrumpelt war, sondern praller noch als die konventionelle Möhre aussah und preiswert wurde.“

Aber wer weiß: Noch vor 15, 20 Jahren hätte es auch kaum einer für möglich gehalten, dass die Menschen im Jahr 2011 zum Rauchen vor die Tür gehen – oder aber auf Tiraden ihrer nicht rauchenden Mitmenschen gefasst sein müssen. Der Konsumforscher Schrader will eine ähnliche Entwicklung im Bereich Ernährung jedenfalls nicht ausschließen. Er sagt: „In einigen Milieus wird man doch heute schon schiefer angeguckt, wenn man mit einem Burger in der Hand aus der Filiale eines Fast-Food-Ladens kommt.“

## NACHGEFRAGT

### „Die Mengen von Fleisch sind nicht legitim“



Karen Duve, Autorin des Buches „Anständig essen“

**Was gab es heute bei Ihnen zu Mittag?** Ich war in einem kleinen thailändischen Restaurant und habe ein Tofu-Gericht gegessen. Die Thai-Küche fand ich schon immer gut, aber früher habe ich meistens etwas mit Hühnchen bestellt. Hühnchen schmeckt ehrlich gesagt etwas besser, aber ich gewöhne mich langsam an Tofu.

**Sie haben im Vorjahr verschiedene Ernährungsstile durchprobiert – von bio über vegetarisch hin zu vegan und frutarisch – und berichten davon in Ihrem Buch „Anständig essen“. Wie ernähren Sie sich heute?** Vegan, also ganz auf tierische Produkte zu verzichten, das schaffe ich einfach nicht. Vegetarisch, also nur auf Fleisch zu verzichten, erscheint mir ethisch wiederum nicht konsequent genug. Also stelle ich mir die Frage: „Was ist machbar?“ und habe mir die Messlatte erst mal niedrig gehängt. Bei Milch, Fisch und Fleisch bin ich auf etwa zehn Prozent meines bisherigen Konsums runter. Wenn ich es unbedingt haben muss, erlaube ich mir auch Käse oder Schokolade. Praktisch lebe ich jetzt

wie ein Vegetarier, auch wenn meine ethischen Ansprüche eigentlich höher sind.

**Was bedeutet richtige Ernährung für Sie?** Es geht mir nicht um die eigene Gesundheit, sondern um die der Rinder, Hühner und Schweine. Aber seitdem ich meiner Nahrung mit größerem Respekt begegne, habe ich automatisch auch mir selbst gegenüber mehr Respekt – ich fühle mich seitdem körperlich wohler als früher.

**Bringt ethisch bewusste Ernährung keine Entbehrungen mit sich?** Doch, manchmal schon: Wenn ich im Restaurant mit Freunden sitze, sehen deren Shrimpsplatten oft deutlich attraktiver

aus als mein Beilagenteller. Aber glücklicherweise werden vegetarische Gerichte auf Speisekarten immer selbstverständlicher, selbst in der gutbürgerlichen Küche.

**Ihr Buch ist weit oben in den Bestsellerlisten. Hätten Sie je gedacht, dass die Welt mal so großes Interesse an Ihren Essgewohnheiten zeigen würde?**

Nein, nie. Als ich meinem Verlag im Dezember 2009 die Idee zu „Anständig essen“ vorstellte, hielt sich die Begeisterung in engen Grenzen. Von einem „kleinen Zwischenbuch“ war damals die Rede, und ich fürchtete, wegen der Tierschutzthematik in die sentimentale Ecke geschoben zu werden. Aber schon während ich im vorigen Jahr an dem Buch schrieb, koche die Ernährungsdebatte hoch. Ich habe da aber nicht gedacht, dass sie so lange anhalten würde. Dann kam der Dioxin-Skandal ...

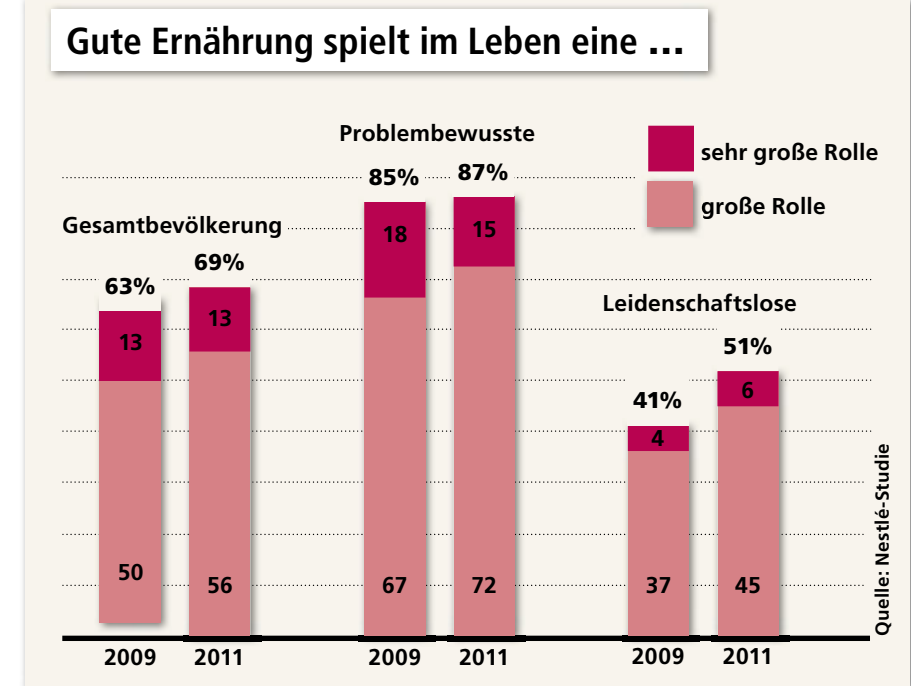
**... und dann kam Ihr Buch und wurde ein Bestseller. Welche Erklärung haben Sie für die derzeit große Aufmerksamkeits?** Viele Menschen haben mitgekriegt, dass bei der Herstellung unserer Nahrungsmittel

einiges schliefäuft – nicht nur wegen der in immer kürzeren zeitlichen Abständen aufkommenden Lebensmittelskandale. Die globale Erwärmung ist als entscheidendes Argument gegen die Fleischproduktion hinzugekommen – bis zu einem Viertel des globalen CO<sub>2</sub>-Ausstoßes ist auf die Fleischindustrie zurückzuführen.

**Halten Sie Fleischkonsum unter sozial-ökologischen Aspekten für unverantwortbar?**

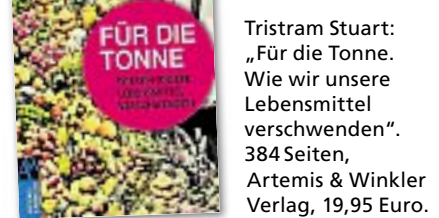
Die Mengen von Fleisch, die wir essen, sind einfach nicht legitim. Nicht gegenüber den Tieren, die wir unter grausamen Bedingungen halten, nicht, was das Klima betrifft oder die Armut in den Entwicklungsländern, die wir mit unserem subventionierten Fleisch verursachen, und auch nicht gegenüber der eigenen Gesundheit. Über die Untätigkeit der Politiker kann man resignieren und weitermachen wie bisher – oder man kriegt einen kleinen revolutionären Schub und ändert seinen Ernährungsstil.

Interview: Marina Korbak



## BUCHTIPP

Auf unseren Feldern verkommen die Kartoffeln, hinter unseren Supermärkten türmt sich der Müll, und 20 Millionen Tonnen Lebensmittel jährlich landen in Deutschland im Abfall. Es ist ein Vielfaches von dem, was nötig wäre, um das Hungerproblem auf der Welt zu lösen. Der englische Journalist Tristram Stuart, 33 Jahre alt, beschreibt in seinem Buch „Für die Tonne“ die Versorgungskette von der Landwirtschaft über die Industrie bis zu den Verbrauchern und entlarvt den Geist der Verschwendung auf jeder Ebene – sein Buch ist eine eindrucksvolle Anklage gegen die westliche Konsumkultur. Wenn wir weitermachen wie bisher, glaubt Stuart, drohen gigantische soziale und ökologische Probleme.



Tristram Stuart: „Für die Tonne. Wie wir unsere Lebensmittel verschwenden“. 384 Seiten, Artemis & Winkler Verlag, 19,95 Euro.

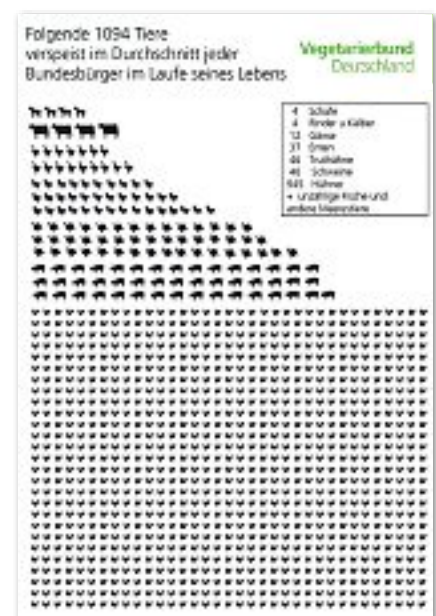
**Er** könnte seufzen und sagen, dass er es doch schon immer gewusst hat. Er könnte sagen, dass die Leute reichlich spät die ungunstigen Auswirkungen des Fleischessens erkennen: die qualvollen Bedingungen, unter denen Tiere gehalten werden, die dabei entstehenden, enormen Treibhausgasemissionen. Aber Sebastian Zösch, stellvertretender Vorsitzender des Vegetarierbundes Deutschland, will nicht den Bessrerwissen geben. Zösch will jeden Eindruck vermeiden, der ihn in die Nähe jenes Vegetarier-Stereotyps vom miesepetrigem Öko-Missionar rücken würde. Er sagt: „Dass jetzt so viele Menschen über die Vorteile fleischloser Ernährung diskutieren, das freut mich.“

Vegetarier, lange Zeit als fusselfarbige Nörgler in Norwegerpullis skeptisch beäugt, mitunter sozial geächtet – ausgerechnet Vegetarier also werden derzeit zu Trendsettern erkoren. „Fleischlos glücklich – warum es heute hip ist, vegetarisch zu essen“, war kürzlich auf der Titelseite des „stern“ zu lesen, bundesweit spüren Gastroführer „vegetarische Szeneläden“

auf, und auch Zösch sagt: „Es gibt da zurzeit einen Hype um Vegetarier.“

Dieser Hype ist auch an der überdeutlich gestiegenen Zahl an Mitgliedsanträgen erkennbar, die Zösch und seine Kollegen in der Berliner Zentrale des Vegetarierbundes bearbeiten müssen. Im Vorjahr, als die aktuelle Debatte um fleischlose Ernährung aufkam, habe der Verband seine Mitgliederzahl um ein Drittel steigern können, auf derzeit rund 3800 Mitglieder. „Und jetzt, nach dem Dioxin-Skandal, hat die Nachfrage nach Mitgliedsformularen noch mal deutlich zugelegt“, sagt Zösch. Nicht jeder neue Vegetarier ist meldepflichtig, verlässliche Zahlen über ihren Anteil an der Bevölkerung gibt es nicht. Die jüngste Verzehrstudie rechnet mit einem Vegetarieranteil von 1,6 Prozent, allerdings gibt es Zweifel an ihrer Repräsentativität. Der Vegetarierbund schätzt, dass sechs bis acht Prozent aller Deutschen auf Fleisch und Fisch verzichten, meistens sind sie jung, gut gebildet und weiblich.

Wenn Zösch über die Verbreitung der vegetarischen Ernährungsweise referiert, klingt es ein bisschen so, als würde er die Geschäftszahlen eines prosperierenden



Unternehmens vorstellen. Er sagt: „Wir rechnen mit jährlichen Zuwachsraten von fünf bis zehn Prozent.“

## Auf Soja-Schnitzeljagd

Lange Zeit waren Vegetarier als fusselfarbige Öko-Missionare verspottet – nun gelten sie als hip

Dass bei solchen Zahlen die Lebensmittelindustrie aufhorcht, ist nur verständlich. Angesichts eines restlos gesättigten Marktes halten die Hersteller Ausschau nach lukrativen Nischen. Und die Nische der Vegetarier ist längst nicht erschöpfend erschlossen – im Gegenteil: Sie wird erst jetzt so richtig entdeckt. An diesem Wochenende findet die erste Vegetariermesse in Deutschland statt. Die „Veggie World“ in Wiesbaden will eine Publikumsmesse für „nachhaltiges Genießen“ und für „vegetarischen Lifestyle“ sein – mit Rohkostbüfets, Kosmetik ohne Tierversuche und vielen Vorträgen und Diskussionen.

Dass es eine richtige Messe für die einst als Sektierer verspotteten Vegetarier gibt, ist für Zösch ein untrügliches Zeichen dafür, „dass Vegetarismus in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist“. Bedenkt man die jahrzehntelange, mühsame Überzeugungsarbeit der Vegetarier, sei das schon eine „krasse Sache“, sagt der Mann vom Vegetarierbund. Sein Verband richtet die „Veggie World“ aus, und er hat nicht nur Biofirmen als Aussteller unter Vertrag genommen. „Es gibt eine zunehmende Zahl konventioneller Firmen, die dieses

Segment besetzen wollen“, sagt Zösch. Katjes etwa. Der Lakritzhersteller aus Emmerich am Rhein hat seit Kurzem vegetarisches Fruchtgummi im Sortiment, prominent beworben von Schauspielerin Alexandra Neldel. Es ist das erste Mal, dass ein Produkt der Stempel „vegetarisch“ aufgedrückt wird, ohne dass es sich um etwas handelt, das Fleisch imitiert, Tofu-Wurst oder Soja-Schnitzel ist. Damit dürfte Katjes viele Verbraucher überhaupt erst darauf aufmerksam gemacht haben, dass Fruchtgummi nicht frei von tierischen Produkten ist. Wenn auch nicht unbedingt auf den ersten Blick, so sieht man Dingen wie Chicken Nuggets doch an, dass sie vom Tier stammen – bei „Yoghurt Gums“ deutet dagegen kaum etwas darauf hin, dass sie aus Haut und Knochen von Schweinen und Rindern gemacht sind.

Vegetarismus mag dem Süßwarenhersteller als schönes Verkaufsargument dienen, als Ergänzung seiner Marketingstrategie. Vom Ausverkauf der vegetarischen Ideale will Zösch nicht sprechen: „Ist doch prima, wenn die Leute die Werbung sehen und sich erstmals fragen: Was ist da eigentlich drin?“