Eine kleine Bestandsaufnahme

Normalgewichtige haben einen BMI zwischen 18,5 und 25. Fast jeder weiß, dass die drei Buchstaben für „Body-Mass-Index“ stehen. Diese Gewissen-plagende Wortschöpfung gibt es zwar schon seit 140 Jahren, doch erst in den vergangenen zwei Jahrzehnten sorgte sie für eine folgenreiche Neubewertung unseres Idealgewichts. Die schockierende Offenbarung: Im Schnitt sind wir zu dick. Das kann gar nicht sein, schließlich bedienen wir uns immer öfter einer weiteren bahnbrechenden Erfindung des neuen Jahrtausends: „Light“-Produkten. Beim Blick auf die Waage reift allerdings der Gedanke, dass wir hierbei wohl etwas veräppelt werden. Da hätte man sich rückblickend auch gut und gerne den Käse mit 50 Prozent Fettanteil genehmigen können – der schmeckt wenigstens noch! Aber der moderne Mensch dürfte sich ja gar nicht als solcher bezeichnen, wenn er selbst für das Problem „Übergewicht“ keine ausgeklügelte Lösung parat hätte. Ach was, nicht nur eine. Dutzende, wenn nicht sogar hunderte Lösungen in Form von Diäten. Die Auswahl ist schier genauso unübersichtlich wie das Supermarkt-Sortiment. Low-Fat-Diät, Mittelmeer-Diät, Trennkost oder doch lieber eine Rohkost-Diät? Wer mindestens eine dieser „Lösungen“ schon ausprobiert hat, hebe jetzt bitte die Hand. Was müssen das für Zeiten gewesen sein, als Dicksein im Mittelalter noch angesehen war. Es handelte sich um ein Schönheitsideal, das den Menschen die maßlose Hingabe zum Genuss abverlangte. Heute steht das für Zügellosigkeit und passt so gar nicht zu unserer Vorstellung von einer gesunden Lebensweise.

Was ist schon gesund?

Die Frage erübrigt sich, denn vieles haben wir in den letzten Jahren dank zahlloser Aufklärungskampagnen gelernt. Cola? Um Himmels Willen, viel zu viel Zucker! Fett und Eiweiß? Am besten niemals kombinieren! Zu viel rotes Fleisch? Ungesund! Von Kartoffelchips und Süßigkeiten gar nicht erst zu reden. Aber: Viel Obst und Gemüse tut dem Körper gut (wenn wir mal von EHEC absehen). Nein, an dieser Stelle sind nicht unbedingt die Früchte im Joghurt gemeint. Nur wenn wir Glück haben, erwischen wir manchmal einen Anbieter, der wenigstens eine Erdbeere pro Joghurt verarbeitet. Meistens sind wir jedoch restlos dem Forschergeist der Lebensmittelchemiker unterworfen, die alles auffahren, was die Natur an Aromen zu bieten hat. Vanille, Himbeere, Pflaume, Kirsche – nahezu jeder Geschmack konnte bis heute im Reagenzglas nachgeahmt werden. Das ist ja auch wichtig, denn ohne künstliche Aromen hätte der Joghurt für ein paar Cent gar keine Existenzberechtigung oder wäre schlichtweg unwirtschaftlich. Da greifen wir doch lieber zu echtem Obst und Gemüse. Allerdings handeln wir auch hierbei eher falsch als richtig, wenn es um Nachhaltigkeit geht. Das geschulte Auge erblickt nämlich allerhand Lebensmittel, die aus aller Welt nach Deutsch-

Meistens sind wir jedoch restlos dem Forschergeist der Lebensmittelchemiker unterworfen, die alles auffahren, was die Natur an Aromen zu bieten hat.

Und das sagen die, die es wissen müssen:

Andreas Reichelt,
Tellerlein Deck Dich e.V.

Ziel unseres Vereins ist nicht nur die generelle Versorgung bedürftiger Kinder mit Nahrung, sondern auch die Entwicklung eines ausgewogenen Bewusstseins für gesunde Lebensmittel und vitaminreiche Kost. In 20 Jahren wird das noch mehr als heute eine Frage des Geldes und der sozialen Schicht sein. Die Qualität und Wertigkeit der Nahrung wird dann noch mehr das Einkommen des jeweiligen Konsumenten widerspiegeln. Dazu kommt ein genereller Trend zu Fertiggerichten, Fast Food und wenig vollwertigen Lebensmitteln wie Pizza und Cola. Je mehr „Kinder von heute“ wir zu einer gesunden Lebensweise bewegen können, umso größer ist die Chance, dass die „Kinder von morgen“ dieses gleich in der Familie lernen. Dazu möchten wir einen Beitrag leisten.

Die Qualität und Wertigkeit der Nahrung wird in 20 Jahren noch mehr das Einkommen des jeweiligen Konsumenten widerspiegeln.

Susann Zschieschang,
Diätassistentin und Ernährungsberaterin DGE

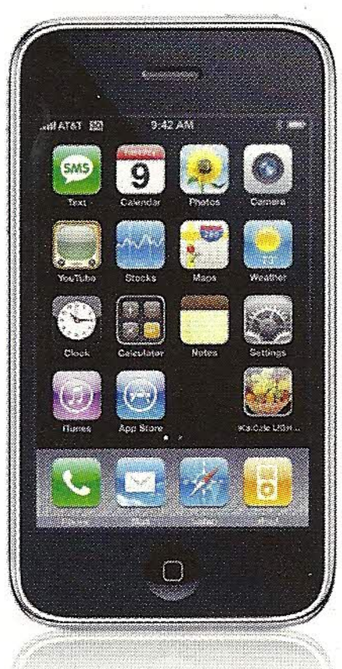
Gewohnheiten sind relativ stabil. Das heißt, wer sich in seiner Kindheit schon einseitig und ungesund ernährt hat, dem wird die Umstellung im Erwachsenenalter schwer fallen. Eltern sollten ihren Kindern einen geschulten Umgang mit Lebensmitteln auf den Weg geben. In 20 Jahren werden sie es ihnen danken. Schon heute ist zu beobachten, dass künftige Eltern sich dem Thema mittels Vorträgen und Eigenrecherche vermehrt nähern. Ich kann mir zudem gut vorstellen, das funktionelle Lebensmittel noch nicht ihren Zenit erreicht haben. So könnte es noch mehr Lebensmittel geben, die ähnlich wie laktosefreie Milch auf spezielle Krankheitsbilder zugeschnitten sind – zum Beispiel gegen Osteoporose oder Niereninsuffizienz.

Illustration: iStock_ joaquin croxatto

land verschifft wurden. Tomaten wurden in Spanien gezüchtet, Avocados treten ihre Reise in Brasilien an und Äpfel kommen aus Neuseeland. Regionales jenseits von Karotten, Zwiebeln oder Kartoffeln suchen wir oft vergebens. Wer also bisher dachte, Vegetarier oder gar Veganer hätten ein leichtes Leben und müssten für ein reines Gewissen einfach nur auf Fleisch oder Tierprodukte verzichten, lag komplett daneben. Mal ehrlich, wer soll in diesem Ernährungsroulette eigentlich noch durchblicken?!

Bewusst statt zügellos

Aber wir wollen hier nicht den Anschein erwecken, als wäre unsere Ernährung eine Einbahnstraße, deren Richtung wir unserer Lebensmittelindustrie überantworten müssen. Im Gegenteil, sie ist eher vergleichbar mit einem Kreisverkehr, dessen Ausfahrt wir selbst wählen können. Auf einem der Richtungsschilder steht „Bewusst genießen". Dass sich immer mehr Verbraucher für diesen Weg entscheiden, dazu haben nicht zuletzt sogar die unzähligen Lebensmittel-Skandale beigetragen. Schweinegrippe, Vogelgrippe, Rinderwahn und Gammelfleisch waren ein gefundenes „Fressen" – allerdings nur für Klatschreporter, die uns diese Bilder noch vor dem Frühstück in allen Medien brühwarm servierten. Dennoch: Sie haben vielleicht ironischerweise einen gewichtigen Anteil an einem gestiegenen Bewusstsein bei der Wahl unserer Lebensmittel. Nicht wenige halten heute die Augen nach der Herkunft ihrer Zutaten offen. Da kommt es gerade recht, dass uns Handy-Apps im Supermarkt auf Knopfdruck die Zutatenliste entschlüsseln oder das Internet zur Lebensmitteltransparenz beiträgt. Vor 20 Jahren war das noch undenkbar. „Heute leben wir im Informationszeitalter", heißt es doch immer. Na gut, dann sollten wir uns der Informationen, die uns überall zur Verfügung stehen, auch bedienen. Was verbirgt sich zum Beispiel hinter dem Zusatzstoff E 621? Einfach mal googeln! Das Internet



Da kommt es gerade recht, dass uns Handy-Apps im Supermarkt auf Knopfdruck die Zutatenliste entschlüsseln oder das Internet zur Lebensmitteltransparenz beiträgt.

hat sich ja in Sachen Aufklärung zum elektronischen Ernährungsberater an unserer Seite gemausert. Nicht nur das: Es lässt auch genügend Raum, um dem Unmut Ausdruck zu verschaffen. So wie die Internetplattform www.lebensmittelklarheit.de, die sich dieses Jahr zum Seiten-Star mauserte. Beim Onlineangebot der Verbraucherzentralen können wir jetzt Beschwerden über irreführende Aufmachung und Kennzeichnung von Lebensmitteln abgeben. In den ersten zwei Wochen gingen 3000 Anfragen ein. Die Internetseite brach unter dem großen Ansturm sogar zeitweise zusammen.

20

Und das sagen die, die es wissen müssen:

Katrin Seyferth,
Verbraucherzentrale Chemnitz

Die Entwicklung der vergangenen Jahre hat gezeigt, das sich hauptsächlich zwei Verbrauchergruppen herauskristallisieren. Auf der einen Seite gibt es die Qualitätsbewussten, die sich vom riesigen Sortiment förmlich erschlagen fühlen und lieber frische Lebensmittel direkt vom Hersteller kaufen. Die andere Gruppe geht zum Discounter um die Ecke – aus Gründen des Preises oder weil es einfach bequemer ist. Wir müssen aber festhalten, dass auch dort die Ware qualitativ einwandfrei ist, denn die Lebensmittelgesetzgebung erfüllt in Deutschland einen hohen Standard. In Zukunft werden gentechnisch veränderte Lebensmittel weiterhin auf dem Vormarsch sein und ihr Einsatz Diskussionen anheizen.

Falk Heinrich,
Koch

Ich werde in letzter Zeit oft gefragt, wo es gutes Fleisch oder Brot zu kaufen gibt. Der Trend orientiert sich zurzeit also in Richtung Qualität statt Quantität. Der Wechsel zwischen regionaler und globaler Esskultur wird sich trotzdem immer die Waage halten – vergleichbar mit Modetrends, die regelmäßig ihr Comeback feiern. Eine Frage wird jedoch eine immer größere Rolle spielen: Was sind wir bereit zu bezahlen? In diesem Zusammenhang geht die Schere zwischen bewusster und unbewusster Ernährung weiter auseinander – ebenso wie die Qualität der Produkte. Industriell gefertigte Lebensmittel sind in 20 Jahren aufgrund maschineller Entwicklungen noch günstiger herzustellen. Ich wünsche mir, dass sich Verbraucher in Zukunft besser darüber informieren, wo ihre Lebensmittel herkommen. Denn durch einen gesunden Umgang mit unserer Ernährung verlängern wir nicht nur unser Leben, sondern lernen auch den emotionalen Wert von Produkten zu schätzen.

Der Trend orientiert sich zurzeit in Richtung Qualität statt Quantität.

Illustration: Stadtstreicher

20

UND DAS SAGEN DIE, DIE ES WISSEN MÜSSEN:

WOLFGANG MEYER, BÄCKERMEISTER

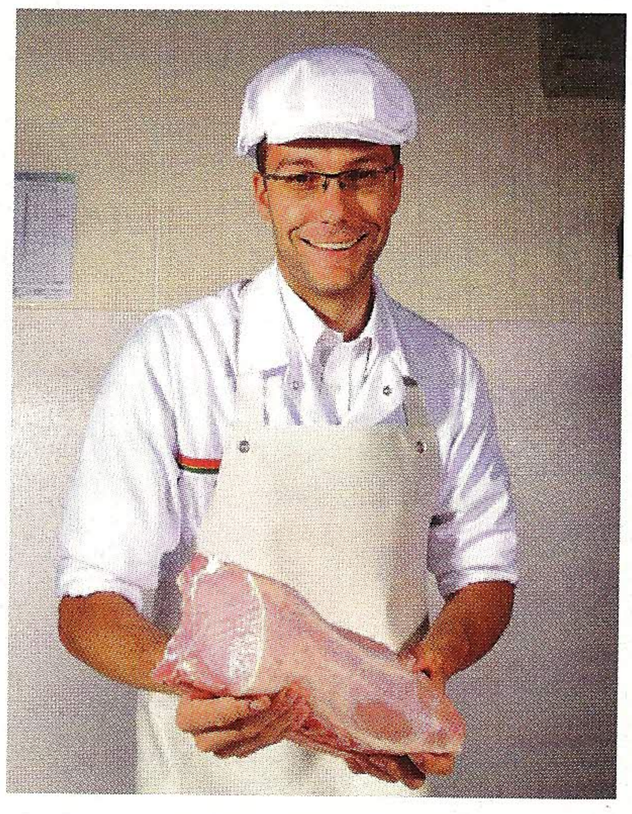
Ob wir künftig noch mit dem Beutel zum Bäcker um die Ecke gehen oder dem Discounter die alleinige Macht am Markt überlassen, diese Entscheidung trifft ganz alleine der Mensch. Auch wenn das Thema Service heutzutage in aller Munde ist, so schaffen wir uns derzeit eine Kultur, die von einem klassischen Service meilenweit entfernt ist. Computer, Fernsehgeräte und Handys gibt es mittlerweile auch im Supermarkt und der „Geiz-ist-geil-Gedanke" macht sich dort auf Kosten einer Fachberatung breit. Die Zukunft der Ernährungskultur ist darüber hinaus eine Frage der Wertschätzung gegenüber der eigenen Arbeit sowie der Arbeit unserer Kinder und Enkel. Ich hoffe, dass in den Köpfen ein Umdenken stattfindet.

JENS PETER, STADTVERBAND DER CHEMNITZER KLEINGÄRTNER

Ich finde es gut, dass Bio-Lebensmittel in den letzten Jahren im Stammsortiment der Anbieter Einzug gehalten haben. Auch regionale Produkte rücken immer weiter in den Fokus. Im Zuge dessen beobachten wir bei jungen Familien eine steigende Tendenz zum eigenen Garten. Hierbei spielt nicht mehr nur der Erholungsfaktor eine große Rolle, sondern zunehmend ein gestiegenes Ernährungsbewusstsein. Denn beim Kleingärtner-Apfel können sie sich zu hundert Prozent sicher sein, dass er aus einem biologischen Anbau stammt. Allein die Klimabilanz eines Apfels aus Neuseeland sollte schon ein Grund dafür sein, von diesem importierten Lebensmittel lieber die Finger zu lassen.

OB WIR KÜNFTIG NOCH MIT DEM BEUTEL ZUM BÄCKER UM DIE ECKE GEHEN ODER DEM DISCOUNTER DIE ALLEINIGE MACHT AM MARKT ÜBERLASSEN, ENTSCHEIDEN GANZ ALLEIN WIR!

DENNIS RICHTER, FLEISCHEREI RICHTER



Es gibt viele kurzfristige Trends, die das Thema Ernährung beeinflussen. Wir stellen jedoch fest, dass regionale Produkte sich großer Beliebtheit erfreuen. Dies wird auch künftig ein Trend sein. Gerade in Zeiten von Globalisierung und offenen Märkten sucht der Kunde geschmacklich vertraute Produkte. Man kann schon davon ausgehen, dass sich Bio-Produkte und regionale Produkte vom Grad der Nachfrage her die Waage halten. Wir fördern dies durch unseren Tag der offenen Tür, wo sich die Kunden von der Herstellung der Produkte direkt überzeugen können. Auch mit unserem neuen Markenfleischprogramm für Schweinefleisch sichern wir die Qualitätsansprüche unserer Kunden.

UND IN DEN NÄCHSTEN 20 JAHREN?

Es kommt wohl noch einiges auf uns zu. Zum Beispiel die Nanotechnologie. Nanokapseln sorgen künftig dafür, dass der Brotbelag besser aussieht und nicht so schnell gammelt. In Sportgetränken sollen sie sicherstellen, dass Vitamine und andere Zusatzstoffe tatsächlich ihre Wirkung entfalten. Und bei Ketchup, Gemüsebrühe und Salz können die Teilchen dazu eingesetzt werden, um die Fließ- und Rieseleigenschaften der Produkte zu verbessern. Halleluja! Da fällt einem gleich das Gerät aus dem Film „Per Anhalter durch die Galaxis" ein, das unsere Gedanken liest und im Handumdrehen alles zubereitet, worauf wir gerade Lust haben. Einfach so aus dem Nichts. Toll! Ladenschlusszeiten adé! Nie wieder nach Feierabend durch die Supermarktgänge hetzen. Nie wieder schlechtes Gewissen aufgrund schwindender Ressourcen. Nie wieder Qual der Wahl vor prall gefüllten Regalen. Schade wäre es höchstens um das Schwätzchen mit der hübschen Bäckereifachverkäuferin. Aber schon jetzt können wir uns ja per Telefon schon vieles fertig zubereitet bringen lassen. Welche Pizza lasse ich mir heute liefern? Diese Frage können wir uns sicherlich auch in Zukunft getrost stellen. Soll heißen: Wer sich einseitig ernähren will, wird diese Chance auch in 20 Jahren noch haben. Apropos: Wie könnte unsere Ernährung in Zukunft aussehen oder welche Maßnahmen sind erstrebenswert? Wir haben die unterschiedlichsten Experten zu Wort gebeten und einmal Orakel spielen lassen. Um den allgemeinen Tenor vorwegzunehmen: Wir alle sind Kapitän unseres eigenen Körpers und haben es selbst in der Hand, wohin wir ihn steuern. Mehr noch: Wir könnten mit unserem Kaufverhalten sogar – wie Tim Bendzko – die Welt retten. Aber wahrscheinlich schlägt soviel Macht auch irgendwann auf den Magen. ●

FOTO: Fleischerei Richter