
Essen 4.0

Messer, Gabel, Handy

Schwer zu sagen, wann genau das Essbesteck um ein entscheidendes Instrument erweitert wurde. Irgendwann zu Beginn des neuen Jahrhunderts muss es mit dem Handy angefangen haben. Die Facebook-Welt, die für Kommunikation und Narzissmus ein neues Universum erschuf, wurde 2004 gegründet. Heute versammeln Facebook, Instagram und Co. fast die halbe Weltbevölkerung in ihren Netzwerken. Die Zahl der dort veröffentlichten Fotos von hübsch dekorierten Tellern geht ebenfalls in die Milliarden. Sie kennen das: Kaum hat der Kellner das Duett von Lachs- und Hechtklößchen auf den Restauranttisch gestellt, zückt der Gast seinen elektronischen Alleskönner und fotografiert sein Essen. Das Foto wird spätestens am nächsten Tag gepostet, aber am besten noch vor dem ersten Bissen. Dann sind bis zum Dessert schon die ersten Likes und Kommentare von Manu, Piet und Lissy unterwegs: »Sieht mega-lecker aus!«

Man zeigt, was man zu bieten hat, die Speisenbestellung ist nicht nur auf den Appetit, sondern auch auf die demonstrative Präsentation ausgerichtet. Das gepostete Essen ist Statussymbol und Ausstellungsstück, Visiten- und Ansichtskarte, Selbstdarstellung und Food-Entertainment, kulinarisches Denkmal und Lifestyle-Ornament, es soll der farbenfrohe Nachweis sein für Genussfähigkeit und ein schönes Leben. Die Freunde daheim in Castrop-Rauxel sollen ruhig ein wenig neidisch werden. Man sitzt schließlich in einem Restaurant an der Strandpromenade von Valencia und gönnt sich eine Meeresfrüchte-Paella mit einem Glas Veuve Clicquot. Und ganz hinten, am Horizont, da versinkt die spanische Sonne blutrot im Meer.

Messer, Gabel, Handy. Seitdem ist nichts mehr, wie es war. Früher musste der Adel einen Künstler anstellen, der die Pracht der höfischen Festtafel mit ihren Fasanen und Wildhasen, Fischen und

Weinkrügen mit feinstem Pinselstrich für die Ewigkeit auf die Leinwand bannte. Heute besorgt das ein Smartphone in Sekundenschnelle. Findige Hersteller haben inzwischen eigens eine Food-Taste als Kameratool installiert, damit die Bilder für den Hashtag *#Foodporn* bei Instagram möglichst kontrastreich versendet werden können. Auch die Restaurants folgen dem Trend und stimmen ihr Dekor mit besonders fotogenem Design gezielt auf die jeweiligen Speisen ab.

Die gemeinsamen Mahlzeiten am Familientisch, die den Tag strukturierten und das regelmäßige Beisammensein garantierten, sind weitgehend auf der Strecke geblieben. Heute teilt man das Essen virtuell mit Followern und Freunden in den sozialen Medien. Auch die Wissenschaft sieht sich die geposteten Teller an und analysiert auf diese Weise das Essverhalten von Millionen. Eine Studie aus Katar¹ hat 150 Tage lang mehr als neun Millionen geposteter Teller von 1,7 Millionen Usern aus 72 Ländern untersucht. Täglich waren das 62 000 Fotos. Häufigster Schlüsselbegriff im großen Datensalat: Schokolade!

In den USA, dem Land mit den weltweit meisten Foodporn-Posts (zweiter Platz: Italien), werden Donuts und Muffins besonders oft geliked. Aber auch Salat-Arrangements, Sushi und Hühnchen sind beliebt. In den Niederlanden sind die Posts besonders gesundheitsbewusst. Brasilien, Argentinien und Frankreich verzeichnen dagegen die höchste Rate ungesund eingestufte Teller. Leider, so die Klage der Wissenschaftler, werde zu wenig Obst und Gemüse fotografiert. Was nicht erstaunt, denn für eine geraspelte Möhre gibt es selten Begeisterungstürme in den Netzwerken. Dank der wissenschaftlichen Analysen wissen wir jetzt, dass Frauen gemüsi-ger und kalorienärmer posten als Männer.

Das per Foto dokumentierte Essen passt perfekt in eine Zeit, in der die Identität durch den Magen geht. Ich esse, also bin ich! Weltanschauung und Lebensstil werden stärker denn je durch unser Essen ausgedrückt. Bildung, Schichtzugehörigkeit und politische Haltung – alles liegt mit auf dem Teller. 2000 Jahre nach dem Abendmahl der Jünger hat das Essen fast schon religiöse Züge ange-

nommen. Die Frankfurter Literaturwissenschaftlerin Christine Ott schreibt: »Die Frage nach der Wahl des richtigen Essens (erscheint) als eine existentielle Frage, mit der Konzepte von Schuld und Erlösung verbunden sind. All dies legt die Vermutung nahe, dass neue Ernährungsideologien heute in der Tat die Funktion säkularer Religionen einnehmen können und dass die enorme diskursive Aufmerksamkeit, die dem Essen gegenwärtig gilt, einen regelrechten Kult stiftet.«² Dieser Kult ist allgegenwärtig, schon eine harmlose Tasse Kaffee kann zum Lifestyle-Statement aufsteigen: »Brühkapseln«, wundert sich der *Spiegel*, »werden präsentiert wie Schmuckstücke beim Juwelier.«

Tatsächlich sind Essen, Ernährung und Kochen ein Dauerthema geworden. Noch nie wurde so viel über Ernährung geredet, geschrieben und gepostet. Im Fernsehen sind die ewigen Kochsendungen längst zur Landplage geworden, Kochshows und Küchenschlachten gehören zu unserem TV-Alltag wie die *Tagesschau*. Bei *Amazon* erhalten wir zum Suchbegriff »Essen« mehr als 60 000 Buchtreffer. Wir sind umstellt von immer neuen Schlagworten und angeblichen Megatrends: Superfood und Ethnofood, Weizenwampe und Clean Eating, Gluten- und Laktoseintoleranz, Basenfasten und Intervallfasten, Low Carb und No Carb. In den Internetforen dürfen sich Gesundheitsfanatiker und Besseresser aller Richtungen ungeniert austoben. Als neues Ordnungsschema der kulinarischen Welt gilt die Trennung in Veganer und Vegetarier auf der einen und Flexitarier und Karnivoren auf der anderen Seite. Die Gesellschaft hat diese Zweiteilung relativ geräuschlos akzeptiert; sie bedient auf wichtigen Veranstaltungen fast selbstverständlich beide Ernährungsstile in friedlicher Koexistenz.

Dabei ist es noch gar nicht so lange her, dass wir uns zum Hagebuttentee ein Leberwurstbrot geschmiert haben. Heute muss es schon ein Garnelenburger mit Nektarinensalat sein, gern auch ein mit etwas Insektenprotein abgerundeter Energieriegel, dazu vielleicht ein »Long life Tea« aus Minze, Ingwer, Gojibeeren und getrockneten Datteln. Die kulinarische Welt hat sich dramatisch

verändert, sie ist nicht nur narzisstischer und ideologischer, sie ist auch sehr viel exotischer geworden.

Bis zur Jahrtausendwende musste es unbedingt Italienisch sein. Wenn der Stuttgarter Koch Vincent Klink auf seiner Speisekarte ein feines Rehulasch mit Spätzle annoncierte, gähnten die Gäste. Sobald er daraus ein Sugo vom Reh mit Tagliatelle machte, avancierte dasselbe Gericht zum Restaurantrenner. Vorbei! Nicht nur der deutsche Eintopf, Sauerkraut und Schweinshaxe haben an Attraktivität verloren, auch die gesamte italienische Küche ist weniger angesagt. Pizza und Pasta sind zwar nach wie vor bei Kindern beliebt, aber um wirklich zu punkten, macht ein in Bananenblättern eingelegtes Barschfilet mit Ingwer, Koriander und Kokosmilch allemal mehr her. Danach vielleicht ein Smoothie vom Rotkohl. Davor ein bunter Salat mit Granatapfeleinstreu.

In den Supermarktregalen und Restaurants hat die Globalisierung breite Spuren hinterlassen, die kulinarische Verlängerung unserer Urlaube. Trotz Flugscham und Erdüberhitzung reisen wir weiter ungeniert quer durch alle Kontinente und betreten auch gastronomisch immer neue Welten. Fremde Länder, das sind nicht nur Strände, Landschaften und Straßenszenen. Zum Reisen gehören auch Geruch und Geschmack landestypischer Speisen und neue Genusserfahrungen, die man zu Hause gern aktualisiert und so der Sehnsucht nach einer intakten Beziehung zur Welt nachgibt.

Wohlstand und internationale Handelswege gestatten uns die Einverleibung der ganzen Welt. Diese Welt hat »Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack, sie ist kau- und schluckbar«, schreibt der Sozialwissenschaftler Hartmut Rosa.³ Sie kann immer neue Reize bieten und uns in aufregende kulinarische Landschaften entführen.

Inzwischen ist uns keine Alltagshandlung wichtiger als das Essen. Über solche Prioritätensetzung wird gern gespöttelt, doch sie hat durchaus Sinn. Denn es gibt kein Entkommen vor der Allgegenwart des Essens. Im Lauf seines Lebens isst der Mensch, wenn er 80 Jahre alt wird und es dreimal täglich tut, fast 90 000-mal. Wir widmen dem leiblichen Wohl fünf bis sechs Jahre unseres Lebens.

Inklusive Zubereitungszeit sind es sogar zehn Jahre. Rund 30 000 Kilo Nahrung und 50 000 Liter Getränke passieren unseren Magenpfortner. »Essen und Ernährung«, sagt der kulinarische Historiker Gunther Hirschfelder, »sind bestimmend im Leben jedes Einzelnen, sie erfordern stetig neue Kost, stetig neues Einverleiben.«⁴ Warum also nicht das, was wir sowieso ständig tun, bewusster und genussfreudiger gestalten? Schließlich galt eine gute Mahlzeit in guter Gesellschaft schon bei Immanuel Kant als gesittete Glückseligkeit.

Doch sich einfach nur hinsetzen, essen und genießen, was einem schmeckt, ist vielen Menschen heute nicht mehr möglich. Mitten im Schlaraffenland hat das Essen seine Leichtigkeit und seine Unschuld verloren. Wir können uns immer weniger auf unseren Appetit verlassen. Früher hatten wir Lust auf dies und das, heute haben wir Ernährungspyramiden und Allergien, Foodmeilen und Veggiedays. Neben Pfeffer und Salz sind Moral, Ideologie, Politik und Zeitgeist wichtige Zutaten geworden. Seit uns der amerikanische Berkeley-Professor Michael Pollan die Leviten gelesen hat, wissen wir auch, dass jeder Happen Folgen zeitigt: »Du kannst die Welt mit jedem Bissen verändern. Du kannst dreimal täglich abstimmen. Kauf Produkte von Firmen, die Arbeiter, Tiere und die Umwelt mit Respekt behandeln. Wähle Lebensmittel, die Saison haben. Kauf biologische Lebensmittel. Erkundige dich nach Herkunft und Zutaten. Lies das Kleingedruckte auf den Etiketten [...] Wenn Du betest, bitte um Speisen, die uns und den Planeten gesund erhalten.«⁵ Pollan isst selbst gelegentlich Fleisch, das macht ihn zum glaubwürdigen und zugleich nachsichtigen Ratgeber all jener, die in Zeiten veganer Radikalität (siehe Kapitel »Nichts vom Tier«) ihren Konsum tierischer Lebensmittel reduzieren wollen.

So haben wir neben Foodporn und buntem Tellerposting, neben dem exotischen Füllhorn mit Speisen aus aller Welt gleichzeitig eine zunehmend moralische Tischordnung bekommen. Die Ernährungswelt teilt sich nicht nur in Veggies und Karnivoren. Sie unterscheidet auch zwischen bewussten, gebildeten, nachdenklichen Otto Moralverbrauchern und eher schlecht informierten und bil-

dungsfernen Allesessern. Bio, fair, artgerecht und zunehmend pflanzlich sind für die einen erstrebenswerte Zutaten – Hauptsache billig, fleischig und süß für die anderen. Die einen sind schlanker, die anderen dicker.

Für die Erstgenannten ist Pollan ein bedeutender Wegweiser geworden. Sein Speiseplan erscheint relativ simpel: »Essen Sie echte Lebensmittel, nicht zu viel, vorwiegend pflanzlich [...] Die Schlüsselentscheidung heißt: statt industriellen Nahrungsmittelimitaten richtige Lebensmittel essen.« Das bedeutet vor allem, dass man sein Essen selbst in die Hand nimmt. Dass man selbst kocht. Doch der Trend geht in die andere Richtung. Mehr Fertiggerichte, mehr Außer-Haus-Essen, mehr Bringdienste. So verliert der Esser die Kontrolle über Inhaltsstoffe und Zubereitung seiner Speisen.

Gerade deshalb schauen viele umso misstrauischer auf ihre Teller. Auf Verzicht getrimmte Ernährungsweisen finden eine immer größere Anhängerschaft, zuletzt vor allem die weitgehende Verbannung der Kohlenhydrate. Das No-Carb-Regime verzichtet auf Brot, Reis, Kartoffeln und andere Carboloadings. Es reiht sich ein in die wachsende Anzahl der sogenannten *Free Froms*, das sind diejenigen Esser, die auf Laktose, Gluten, tierisches Eiweiß, chemische Zusatzstoffe, nicht-basische Nahrungsmittel oder tatsächliche oder manchmal auch eingebildete Reizstoffe konsequent verzichten und die Speisekarten entsprechend akribisch durchforsten. Nicht selten wird der Koch an den Tisch zitiert, um eine koschere Speisenzusammensetzung auszuhandeln.

Manche Verzichtsstrategien sind tatsächlich gesundheitlich begründet, etwa bei einer manifesten Zöliakie, also einer Unverträglichkeit von Weizeneiweiß (Gluten), eine zum Glück seltene Krankheit. In den USA verzichtet allerdings schon jeder zehnte Haushalt auf Gluten, jeder vierte Amerikaner ist überzeugt, dass eine Ernährung ohne Weizenkleber für ihn gesund sei. Jana Rückert-John, Professorin für die Soziologie des Essens an der Hochschule Fulda, sagt: »Es gibt echte Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten. Aber es gibt auch einen rapiden Anstieg der gefühlten oder der behaupteten.«⁶ Könnte die zunehmend aggressiv

kommunizierte Vermeidungs- und Verzichtshaltung eine logische Gegenreaktion sein auf eine Verschwendungsgesellschaft, auf die schwindelig machende Vielfalt im Lebensmittelregal, auf Überfluss und Dekadenz? Oder ist sie eine Art Lebensmittelneurose? Oder doch bloß Wichtigtuerei?

Der Aachener Psychoanalytiker Micha Hilgers sieht tiefere Ursachen. Er hält die Inflation der Free Froms nicht nur für eine Form des kulinarischen Fanatismus, er sieht sie vor allem als Antwort auf Kontrollverlust und Ohnmachtsgefühle, denen sich immer mehr Menschen in ihrem Leben ausgesetzt sehen. Der dringende Wunsch nach mehr Kontrolle werde, so Hilgers, »auf den kleinsten Lebensbereich verschoben, den man glaubt, noch lückenlos beherrschen und kontrollieren zu können – das Essen«. Weil aber die primäre und existenzielle Ohnmachtserfahrung im Lebensalltag nicht verschwinde, würden die Kontrollbedürfnisse beim Essen umso exzessiver ausgelebt, bis hin zu einem regelrechten Kontrollwahn.⁷

Das Autorenduo Hanni Rützler und Wolfgang Reiter beobachtet den Einbruch moralisch-asketischer Ideale in die neue Essunordnung ebenfalls mit wachsender Skepsis.⁸ »Statt Lebensmittel zu genießen, fürchten wir uns vor ihnen.« Ihr Befund: Wir würden heute mehr Energie auf die Diskussion und die Abwendung von Gefahren verschwenden, die uns beim Essen drohen, als für die Zubereitung und den Genuss des Essens selbst. In einer »Mischung aus Self-Empowerment und Selbstbemutterung«, so die Autoren, würden sich die Verunsicherten und Verängstigten auf den Weg machen zu einem ganz eigenen, keusch-korrekten Speiseplan. Gleichzeitig seien die Diskussionen um das richtige Essen zu einer Stellvertreterdebatte geworden um das richtige Leben – mit zunehmend fundamentalistischen Positionen.

Dass uns die ausdauernde kulinarische Schwarzmalerei, der ökologische oder gesundheitliche Purismus um das gute Leben bringen und der Genuss dabei nicht selten auf der Strecke bleibt – mit diesem Vorwurf treffen Rützler und Reiter sicher ins Schwarze. Nur: Die Untiefen der Nahrungsmittelproduktion mit teilweise barbarischen Formen der Tierhaltung, die Abholzung der Regenwälder für

Tierfutter und Biosprit oder die Überfrachtung industriell hochprozessierter Lebensmittel mit Zusatzstoffen und Unmengen von Zucker sind ja nicht eingebildet. Die 50 000 bis 100 000 Menschen, die jedes Jahr in Berlin »Wir haben es satt!« rufen und gegen das Agrar- und Ernährungssystem demonstrieren, haben viele gute Argumente auf ihrer Seite, von A wie Antibiotikamissbrauch bis Z wie Zuckerirrsinn.

Natürlich ist es richtig, die Moralkeule öfter mal im Waffenschrank zu lassen. Ohnehin können wir beim Einkaufen nicht alle ethischen und moralischen Aspekte ständig mitdenken: Wie wurde dieses Hähnchen gehalten, wie viele Flugstunden hat die Ananas auf dem Buckel? Hat man den Spargelstechern wieder nicht den Mindestlohn bezahlt? Sind die Auberginen womöglich Hybridsorten aus den Laboren der Agromultis Pioneer oder Syngenta? Und der Kabeljau, ist der nicht chronisch überfischt? Bei ständigem Hinterfragen des Speisenangebots müssten wir am Ende verhungern. Gut, also auch mal fünf gerade sein lassen. Übersetzt ins abstrakte Vokabular des Psychoanalytikers Micha Hilgers bedeutet das »Ambivalenz-Spannungen ertragen« und »Kompromisse eingehen«. Ungesund werde es immer dann, sagt Hilgers, wenn wir unsere Werte verabsolutierten. Die richtige Balance zu finden zwischen Genuss und Verantwortung, das ist die große Herausforderung, das ist ein Stück Lebenskunst. Argusäugiger Ernährungsfanatismus ist nicht weniger abstoßend als fatalistische Genussgier. Irgendwo zwischendrin hat sich die Vernunft einen behaglichen Platz am Esstisch reserviert.

Natürlich hat jeder Verbraucher seinen inneren Kompass und gewisse rote Linien. Dazu können zum Beispiel Superschnäppchen gehören, die den Erzeuger um seinen Lohn bringen. Wenn die Wurst billiger ist als Hundefutter und die Milch weniger kostet als gutes Mineralwasser, dann ist ein Ernährungssystem aus den Fugen geraten. Dann muss aber neben dem aufgeklärten Verbraucher auch die Politik Konsequenzen ziehen.

Die um sich greifende Attitüde, die Verantwortung einseitig und ausschließlich dem angeblich allmächtigen König Kunde und des-

sen Kaufentscheidungen zuzuschieben, ist naiv. Sie verkennt die realen Machtverhältnisse. Politik, Handel, Gastronomie und Ernährungsindustrie sind machtvolle Player. Die viel beschworene Ernährungs- oder Agrarwende zu vollziehen, ist eine gesellschaftliche Aufgabe, für die es ein druckvolles Zusammenspiel von Politik und Konsumverhalten braucht. Eine mächtige Wirtschaftsbranche lässt sich nicht allein durch individuelle Kaufentscheidungen dirigieren. Dass jeder Einzelne einen kleinen Teil der Verantwortung trägt, ist unbestritten. Dass es in jedem Fall sinnvoll ist, bei der Wahl der Lebensmittel immer wieder genauer hinzuschauen, dafür gibt es gleich mehrere Gründe. Erstens schmeckt es besser, zweitens hat man ein gutes »Gefühl« in Bauch und Kopf, und drittens gilt, um es mit Worten des Aufklärers, Schriftstellers und Journalisten Jürgen Dahl zu sagen: Wer zu Hause verantwortungsbewusst handelt, der wird »vielleicht nicht die Welt retten, dafür aber die eigene Würde«.⁹

Zurück zur neuen Ernährungswelt. Sie hat unendlich viele Facetten. Da sind die große Fermentationswelle, die Renaissance des Oma-Prinzips beim Einkochen, die Mode des Intervallfastens, das gemeinsame Kochen mit Geflüchteten oder die neue darmbewusste Ernährung. Für deren Anhänger steht fest, dass die Billionen Bakterien in unserem Verdauungstrakt eine Art zweites Gehirn sind und entsprechend gefüttert werden wollen. Nahrungsmittel werden abgeklopft nach ihrer Tauglichkeit für die Darmbewohner, die zu wichtigen kulinarischen Kooperationspartnern aufgestiegen sind. Womöglich steuern sie uns mit *ihrem* Appetit beim Einkaufen und Essen, ohne dass wir es überhaupt merken.

Neu ist auch die Vielfalt der unzähligen Start-ups, die sich gerade im Ernährungssektor tummeln. Mal hantieren sie mit Insektenmehl, mal kreieren sie gemüsige Fleischersatzprodukte oder Energieriegel zum Selberbacken. Sie verkaufen Smoothies und Kombuchas, die von quallenartigen Pilzen erschaffen werden. Sie importieren exotische Superfoods und kombinieren in der Aquaponik auf intelligente Weise die Kräuterzucht mit der Fischhaltung. Sie retten Lebensmittel aus Abfallcontainern, verkaufen Radieschen aus Urban Gardening, Snacks aus gerösteten Kichererbsen oder »Brain-

food« aus Hanfsamen. Es gibt viele spannende Entwicklungen, und es gibt echte Landplagen.

Eine der auffälligsten, weil überall sichtbaren Plagen ist der Trinkbecher, der vor allem mit Coffee to go gefüllt ist. Das Smartphone in der rechten, den Kaffeebecher in der linken Hand, den Kopf leicht gebeugt, so fühlt sich vor allem der Metropolenbewohner gewappnet für den Alltag. Dass man Kaffee im Notfall auch im Sitzen oder im Stehen trinken kann, ist für viele eine neue Erkenntnis. Inzwischen ist der irrwitzige Becherausstoß mit seinen Abfallfluten, dem Energie- und Ressourcenverbrauch bis ins Detail berechnet. Danach fallen in Deutschland pro Stunde 320 000 Coffee-to-go-Becher an. Stellt man die jährlich in Deutschland verbrauchten Becher mit den dazugehörigen Plastikdeckeln aufeinander, würde ein 300 000 Kilometer hoher Turm entstehen. Nebeneinandergelegt ließe sich die Erde damit mehr als sieben Mal umrunden.¹⁰ Allein Berlin zählt jährlich 170 Millionen Kaffee-Einwegbecher. Die Zahl der Verbraucher, die immer mal wieder zu den Wegwerfbechern greifen, soll deutschlandweit inzwischen bei 70 Prozent liegen.

So türmt sich neben den hochmoralisch begründeten Veggie-speisen ein höchst bedenklicher Becherberg – beides Erscheinungen der gleichen modernen Ernährungswelt. Ähnliche Müllgebirge wie die Kaffeebecher verursachen die Online-Essenslieferanten. Das Internet als wachstumsstärkster Vertriebskanal wird inzwischen von fast jedem zweiten Deutschen zum Einkaufen genutzt. In der Lebensmittelbranche sind die Erfolge von Anbietern wie *Amazon Fresh* zwar noch überschaubar geblieben, dafür werden Speisen-Bringdienste wie *Delivery Hero*, *Takeaway-Just-Eat* und andere weltweit und auch bei uns gern genutzt. Sie liefern nicht nur Pizza vom Italiener um die Ecke, sondern ganze Menüs von allen möglichen Restaurants.

Der Kunde kann zu Hause über eine App aus dem Angebot verschiedener Restaurants, die sich im Stadtgebiet befinden, auswählen. Dutzende von Speisekarten sind plötzlich verfügbar, ohne einen einzigen Schritt aus dem Haus zu gehen. Der Vorteil ist

gleichzeitig der Nachteil: Das entspannte Erlebnis in einem Restaurant, der Tapetenwechsel, der kleine Weg in der Mittagspause oder das Ausgehen am Abend werden ersetzt durch klingelnde Lieferhelden, die nicht selten lauwarmes Essen inklusive Müllorgie servieren. Appetitlich angerichtetes Essen in schöner Atmosphäre frisch aus der Küche sieht anders aus. Die Lust auf ein schönes Essen in angenehmer Umgebung wird der Effizienz geopfert. Das Geschäft floriert. Die Zahl der teilnehmenden Restaurants steigt ebenso rasant wie der Umsatz. *Delivery Hero*, einer der globalen Marktführer, meldete im zweiten Quartal 2019 mit 315 Millionen Euro eine glatte Verdoppelung der Erlöse. Glaubt man den Aussagen von Firmengründer und Vorstandschef Niklas Ostberg, dann sollen die Bringdienste in wenigen Jahren das Kochen komplett übernehmen. »In zehn Jahren ist es viel billiger, gesünder und leckerer, sich Essen kommen zu lassen [...] Kochen ist dann nur noch ein Hobby.«¹¹

Es steht zu befürchten, dass der Mann nicht nur Unsinn redet. Schon die vielen TV-Kochsendungen sollten uns misstrauisch machen. Seit Jahren schon gibts kein Zappen mehr, ohne auf Rührkessel, Sahnehäubchen und Macadamiakrusten zu schauen. Die Epidemie der Kochsendungen, die Rezeptlawinen, der Kochbuchboom und die vielen Blogs im Netz kommen ja nicht zufällig zustande. Es ist beim Essen und Kochen wie bei der Fitness: Je weniger wir uns bewegen, desto beängstigender wächst die Zahl der Hometrainer, Ruderboote und Laufbänder, die zu Millionen in Kellern verstauben. Dasselbe am Herd. Weil immer weniger Menschen richtig kochen, gönnt man sich wenigstens den Augenschmaus am TV.

Kochsendungen und Kochbücher sind zum Surrogat fürs eigene Brutzeln geworden. Sie bieten auch ein gewisses ästhetisches Vergnügen, Herd-Unterhaltung und Nostalgie. Da aalen sich herrliche Zutaten auf der Anrichte, der Tisch ist präpariert, als käme gleich die Queen in die Küche, und der dekantierte Rotspan lockt funkelnd im Glas. Es ist ein saftiges Stück Abschied von der Zeit, als man noch eigenhändig den Schmorbraten in Stellung brachte und gemeinsam um den Tisch saß. Heute sitzt man im Fernsehsessel

und freut sich über den knusprigen Gemüsestrudel, den der ewig grinsende Herr Lafer aus der Röhre zieht. Oder man liest den neuesten Eintrag im Kochblog von *Arthurs Tochter*. Vielleicht grummelt es dann ein wenig im Zwölffingerdarm. Schatz, lass uns doch was essen gehen!

Gegessen wird überall. In Bahnhöfen und Fußgängerzonen, Markthallen und Shoppingmalls, beim Bäcker und Metzger, an Bratwurstbuden und bei den Kaffeeketten und immer noch gern bei den Burgerbratern McDonalds und Co. Bei Neuanmietungen von Läden hat sich die alte Rangordnung verändert: Die sogenannte Systemgastronomie hat jetzt erstmals die Nase vorn, sie hat sogar die Textilgeschäfte abgehängt.¹² Ihr Angebot ist das standardisierte und durchökonomisierte Essen für den schnellen Hunger. Schlecht bezahlte Hilfskräfte mit bunten Schürzen schieben uns beim »großen Schlingen« (*Spiegel*) an jeder Ecke kleine und große Happen in den Mund. Geregelte Essenszeiten werden seltener. Und nur noch 42 Prozent der Deutschen nehmen ihre Hauptmahlzeit zu Hause ein. Das häufig zu beobachtende Essen im Gehen oder Stehen ähnelt dabei auf verblüffende Weise den Essgewohnheiten der Steinzeitmenschen, die bei ihren Streifzügen sofort aufaßen, was sie an Schnecken, Beeren oder Käferchen gerade finden konnten.

Beim Futtern in den Fußgängerzonen und Einkaufszentren muss es jedenfalls schnell gehen. Sofern man überhaupt an einem Tisch Platz nimmt, rechnet man in den Fast-Food-Restaurants vom Betreten bis zum Verlassen des Lokals mit maximal 20 Minuten. Sinn des Restaurantbesuchs sind nicht mehr Atmosphäre, Gemütlichkeit, Geschmack oder die Lust am Essen. Der Zweck des Essens liege in seinem Verfahrensende, schreibt der japanische Philosoph Tadashi Ogawa. Schon die Sitze sind bewusst so unbequem, dass man das Lokal möglichst schnell wieder verlässt. »Der Gast isst«, notiert Ogawa, »wie ein Pferd aus dem Eimer frisst.«¹³ Noch interessanter ist eine andere These des Japaners: Er glaubt, dass der Besucher eines Schnellrestaurants in Wahrheit nicht den Bratklops oder die Hähnchen-Nuggets kauft, sondern – die Zeit. Er kaufe sich

Lebenszeit, die er einsparen will. Man könnte hinzufügen: um sie später am Computer und Smartphone wieder zu verdaddeln.

Egal, wo man sich verköstigt, es darf gern etwas Ausgefallenes sein. Mexikanisch, Peruanisch oder Japanisch gehören in Berlin zu den angesagten Küchen. Dagegen verzeichnet eine Ackerfrucht, die wie keine andere mit der heimischen Küche identifiziert wird, einen steilen Absturz: die brave Kartoffel. Die Deutschen, von Migranten gern als »Kartoffeln« bezeichnet, mögen sie nicht mehr. Nach Jahrzehnten inniger Liebe liegt die Knolle missachtet unterm Spülkasten, streckt ihre Keime in luftige Höhen, während bei Tisch Curryreis und Quinoabratlinge serviert werden. Wie konnte es dazu kommen, wo doch jeder Deutsche nach dem Krieg 176 Kilo im Jahr verzehrte, das Ackergold als wichtigstes Nahrungsmittel fast täglich auf die Gabel nahm?

Die Diagnose ist schnell gestellt. Die derbe Kartoffel passt nicht mehr zu unserem Lifestyle. Sie ist weder schick noch exotisch. Die jüngeren Generationen, heißt es, scheuen sich, *Linda* und *Nicola* die Haut abzuschälen und ihre saubere Kochinsel mit Ackerkrumen einzudrecken. Nach Zahlen des Kartoffelmarkt-Berichts 2018¹⁴ ist der Verbrauch auf schlanke 57,9 Kilo pro Person und Jahr gefallen, davon wird mehr als die Hälfte in Form von Chips und Pommes frites gegessen.

Dabei hat die Kartoffel eine Schlüsselrolle, wenn es um die zukünftige Ernährung der wachsenden Menschheit geht. Sie ist energiereich, sättigend, leicht anzubauen auf wenig Platz, dazu auch noch billig, und vor allem ist sie unschlagbar, was den in Kalorien gemessenen Ertrag je Hektar angeht. Der Reisanbau verbraucht – um die gleiche Kalorienmenge zu ernten – fast dreimal so viel Wasser wie der Anbau von Kartoffeln.

Auch Weizen und Mais hängt die Kartoffel locker ab, wenn es um Ernährungsproduktivität geht. Kartoffeleiweiß wird von unserem Körper zudem besonders gut verwertet, es gilt als wertvollstes Eiweiß aller Gemüsesorten.

Mit ihrer Wandlungsfähigkeit und allen anderen Vorzügen wäre unsere heimische Knolle eigentlich ein echtes Superfood. Wer sich

ernsthaft mit Ernährung beschäftigt, müsste sie lieben. Ihr Absturz zeigt, wie schräg und irrational sich unser Speiseplan 2020 konstituiert. Dies ist nicht allein die Schuld der Verbraucher. Die mediale Inszenierung unseres Essens hat andere Prioritäten. Sie konzentriert sich lieber auf bunte Sushiröllchen als auf einen anständigen Kartoffelbrei mit Nussbutter.

Noch eine andere erstaunliche Entwicklung zeigt die Widersprüche unseres Ernährungsrummels: der Niedergang der alten Genusshandwerker, der Bäcker und Metzger. Beides waren über Jahrhunderte unverzichtbare, angesehene Berufe, die unsere Grundversorgung sicherten. Doch während sich die Deutschen so intensiv und ausdauernd wie nie zuvor ihrer Ernährung zuwenden, schauen sie ungerührt zu, wie die Konkursmasse der zwei zentralen Ernährungsberufe jedes Jahr mehr zusammenschrumpft. Man darf vermuten, dass die meisten Verbraucher diese Entwicklung eher verdrängt haben. Auch hier ist die Ursache schnell gefunden. Trotz des Boheis um die Ernährung kauft die Mehrzahl der Deutschen vor allem eines: billig. Und abends um 18 Uhr sollen bitte schön noch 20 Brotsorten im Regal liegen.

Generation lecker

Restaurantkritiker schreiben halbe Zeitungsseiten voll über Aroma-Wirbelstürme und höchstes Geschmacksglück. Da werden Specksaucen von alttestamentarischer Wucht serviert, da singt eine Kalbskopfpraline ihr delizioses Halleluja, und geschmacklich hochintensive Zweisamkeiten aus Ozean und Erde werden von feinnervigen Chinoiserien begleitet. Die Verstiegenheiten der Großkritiker können einem ganz schön auf die Nerven gehen.

Doch das heute täglich zu hörende Gegenstück ist nicht besser. In Zeiten notorischer Spracharmut reduziert sich das Urteil des Alltagsessers immer häufiger auf die repetitiv-enthusiastische Vokabel »lecker«, in besonders schweren Fällen auch »total lecker«. An allen Tischen, vor allen Tellern ist das Essen, sobald der erste Bissen den Magenpförtner passiert hat, immer wieder und vor allem: lecker. Selbst der Bio-Gemüsehändler am Berliner Chamissoplatz ist infi-

ziert: Diese Tomatensorte sei lecker, jene aber noch leckerer. Auch Koppelungen wie mega-, super- oder oberlecker sind allgegenwärtig. Wiederholungen münden schnell in die Endlosschleife »leckerleckerlecker!«, was ein wenig an die Werbung von *Black & Decker* erinnert. Das Ausrufezeichen ist übrigens fest mit dem Begriff »lecker« verbunden, dem ja ursprünglich eine gewisse Emphase innewohnte.

Der badische Verleger und Autor Wolfgang Abel hat der »Generation lecker« schon vor Jahren den Marsch geblasen: »Zum Wesen der Epidemie gehören Ansteckungsgefahr und Ausbreitung. Kein Tag vergeht ohne Kontakt mit Menschen, die lecker gegessen haben. Auch die Generationenschränken sind mittlerweile durchbrochen. Pensionäre genehmigen sich nach Mischgemüse mit Jägersoße noch ein lecker Tässchen Cappuccino. [...] Manchmal bricht es aus ihnen heraus wie ein reifer Abszess: die Gorgonzolasauce – total lecker Du!«¹⁵ Eigentlich war »lecker« einmal ein schönes Wort, weil es so unpräntiös und einfach daherkommt. Mit der Verbindung zum Lecken hat es etwas Sinnliches, zugleich etwas Oral-Frühkindliches und Regressives. Ergänzt von einem lang gezogenen »mmmmhh!« legt es umstandslos ein positives Zeugnis ab. Die ständige Wiederholung hat den Begriff indes komplett entwertet. Er hat heute den Charakter eines nichtssagenden Verlegenheitslobs, er steht zugleich für Gedankenfaulheit und die Weigerung, Geschmack und Charakter einer Speise ein wenig origineller und treffender zu beschreiben. Der kulinarische Wortschatz ist riesengroß. Gern würde man wieder mal ein entzücktes »köstlich« hören, vom Feinen und Raffinierten ganz zu schweigen. »Smaczne« (»smatschne« gesprochen) sagen die Polen, wenn es ihnen schmeckt, das klingt wunderbar originell für unsere Ohren und erinnert an schmatzendes Glück bei einem guten Happen. Man muss den Leckerer nicht gleich als kulinarischen Analphabeten verdammen, aber ein wenig mehr Variation sollte in Deutschland einig Leckerland schon möglich sein. Zumal der Leckerer das Gespräch über die Speise mit seinem banalen Dauerattribut in der Regel auch gleich wieder beendet und so den Themenwechsel einleitet. Zudem applaudiert der Leckerer auch lieblosem und ungenießbarem Dosenfutter allzu schnell mit seiner Allzweckwaffe. Aufge-

zuckerte Tiefkühlpizza, Kartoffelchips, rosarote Aldiwurst – alles schwer lecker.

Inzwischen wird der Begriff auch außerhalb des Essens eingesetzt. Ein »lecker Grillwetter« zieht immerhin noch Verbindungslinien vom Meteorologischen zum Kulinarischen. Ein »wahnsinnig leckerer Typ« oder ein »leckeres Outfit« sind dann aber nur noch Dummdeutsch. Im Mundartlichen ist die Generation lecker noch am ehesten zu ertragen, etwa im Hessischen bei einem *läggä grie Sößsche!*

Als Folge erlebt das Bäckereihandwerk eine anhaltende wirtschaftliche und qualitative Talfahrt. Industrielle Großbäcker dominieren heute die Fußgängerzonen. Die kleine Ur-Bäckerei, der Familienbetrieb um die Ecke, der sein Wohnviertel versorgt, der die Kundenschaft persönlich kennt, scheint auszusterben. Nach neuesten Zahlen des Zentralverbands des Bäckerhandwerks existieren in Deutschland nur noch 10 900 in der Handwerksrolle eingetragene Bäckereien. Zum Vergleich: 1980 waren es 31 000, im Jahr 2005 immerhin noch 18 000. So wird handwerkliche Arbeit durch industriell geprägte Prozesse ersetzt. Mehr als die Hälfte der Backwaren wird beim Discounter gekauft, wo Backautomaten auf Knopfdruck ihre Laibe auswerfen. Bei einem der Marktführer kostet ein Roggenmischbrot – ein Kilogramm – aktuell 1,15 Euro. »Die Brotpreise in unseren Bäckereien sind ungefähr doppelt so hoch wie die der Lebensmitteldiscounter«, bilanziert der Zentralverband.

Spätestens an dieser Stelle könnten wir die Jeremiade über künstlich zugesetzte Backenzyme, Emulgatoren und den übrigen Chemiebaukasten der Branche anstimmen, über Abermillionen tiefgefrorener Fertigteiglinge aus Asien und Osteuropa und über die vielen Backstationen, die sich Bäckereien nennen, aber weder Backstube noch Backofen besitzen, geschweige denn einen anständigen Bäckermeister. Stattdessen bräunen Verkäuferinnen in Heißluftgeräten bleiche Teiglinge im Minutentakt. In Europa sind in Backwaren weit mehr als 100 Zusatzstoffe zugelassen, selbst ein

harmloses Brötchen wird mit den Helferlein aufgepumpt. Der Verfall von Geschmack und Handwerkskunst ist offensichtlich.

Doch Naturgesetze kann man nicht außer Kraft setzen: Wer richtig gutes Brot backen will, braucht Zeit zum Kneten, Teigreifen und Backen. Mit Sauerteig angesetzte Brotteige müssen viele Stunden, manchmal über Tage »gehen«. Wird das Brot im Schnelldurchgang mit chemischen Backhilfen produziert, dann schmeckt es auch so. Dann liegt es nach einem Tag wie ein Stein im Brotkasten, dann wirft man es weg und kauft ein neues.

In einigen Großstädten haben kleine Handwerksbäcker neue Qualitätsoasen gegründet. Mit der Vereinigung »Die Bäcker – Zeit für Geschmack« ist eine unabhängige Berufsorganisation entstanden, die mit Vorteigen und langen Teigführungen arbeitet. Noch sind die neuen Qualitätsbäcker längst nicht flächendeckend vertreten, ein kleiner Anfang ist immerhin gemacht. Auch die enormen Klickzahlen fürs Selberbacken und die dazugehörigen Brotblogs im Netz sind ermutigend. Die Stars der Szene kommen auf über 100 000 Klicks im Monat. Darf man wieder hoffen, dass unser Jahrtausende altes Bäckereihandwerk neu belebt wird?

Bei den Metzgern ein ähnliches Bild. Berlin verzeichnete vor dem Ausbruch des Zweiten Weltkriegs 4800 Fleischereien, nach dem Krieg waren es immerhin noch 2500. Heute sind es in der Hauptstadt nur 60 unabhängige Betriebe für vier Millionen Einwohner.¹⁶ Die Verbraucher kaufen preisbewusst bei Discountern und Supermärkten. Machen wir's kurz und zitieren den Kulturwissenschaftler Wolfgang Pöhlmann, der eine deutsche Kulturgeschichte der Wurst geschrieben hat. Er fordert die Metzger auf, offensiver für ihr Handwerk einzutreten. »Sie dürfen sich nicht auf die bösen Tiertotmacher reduzieren lassen. Das ist ein vollkommen verzerrtes Bild. Ich habe bei meiner Rundreise auf den Spuren der Wurst überall warmherzige und sensible Menschen getroffen, die mit Leidenschaft ein gutes Lebensmittel herstellen. Sie sind die Vertreter eines uralten Handwerks und Kulturguts, das untrennbar mit unserem Leben verbunden ist. Und mehr noch: Der gute Metzger

ist für mich auch ein Künstler, die Wurst ist sein Werk und der Konsument ihr Rezipient.«

Es gibt zu unserem Glück auch immer wieder lichterleuchtende Überraschungen in der kulinarischen Landschaft. Wer hätte vor zehn Jahren gedacht, dass ausgerechnet die fest mit dem Dimpflnimbus verbundene Bierbranche umgekrempelt wird. Während sich die großen industriellen Biergiganten gegenseitig mit feindlichen Übernahmen schlucken und verschlucken, zeigen die immer zahlreicheren Craftbierbrauer, dass das deutsche Lieblingsgetränk keine austauschbare, langweilige Bitterplörre sein muss. Underground- und Mikrobrauereien sorgen mit neuen handwerklichen Qualitätsbieren für Furore. Aus dem angelsächsischen Raum nachempfundene Biersorten wie Pale Ale, Stout oder Porter bereichern das öde Angebot der Industriebiere. Exotische Hopfensorten und neue Brauverfahren verwandeln den Gerstensaft in einen gehobenen Genussartikel. Da wird auch mal ein Bier mit Minze oder Safran aromatisiert, da wird mit Früchten und Gewürzen experimentiert.

In den Craftbier-Hochburgen Berlin und Hamburg laufen in einschlägigen Braugasthäusern bis zu 20 verschiedene Fassbiere aus dem Hahn – in allen Farben. In feinwandigen Tulpen serviert, entsteht so eine neue Bierkultur. Schon die Namen sind Hingucker: *Beverly Pils*, *Trainingslager*, *I wanna dance with somebody*. Klingt anders als *Bitburger* und *Warsteiner*. Die kleinen Brauer setzen auch bei der Rohstoffqualität oft neue Maßstäbe und sagen Schönungsmitteln, Klärstoffen und Hopfenextrakt den Kampf an. Selbst Weintrinker sind von der Geschmacksvielfalt und Qualität begeistert.

Es ist eine kunterbunte, höchst widersprüchliche Ernährungswelt, die wir heute beobachten können. Der Einfluss des Veganismus, den wir im nächsten Kapitel beschreiben, ist dabei sicher die auffälligste Entwicklung. Damit rückt die Ethik des Essens in den Vordergrund.

Die Instrumentalisierung des Essens für die Gesundheit ist ein ebenso machtvoller Trend. Der Genuss tritt zurück hinter sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und löbliche Verdaubarkeit. Die ewige Angst vor Krankheit und Tod bestimmt letztlich den Speise-

plan. Aber auch die Industrialisierung des Essens hat weiter zugenommen, und der Fast-Food-Trend – schnell, süßlich, billig – ist ungebrochen. Der Berliner Philosoph Wilhelm Schmid charakterisiert die neue Ernährungswelt so: »Es gehört zu den Besonderheiten der Lebensführung in moderner Zeit, dass Fragen der Ernährung von jedem einzelnen Selbst neu zu entscheiden sind, nachdem traditionelle, konventionelle und religiöse Antworten darauf an Verbindlichkeit verloren haben. Die moderne Freiheit durchquert den Magen des Selbst.«¹⁷