

genussvoll leben!

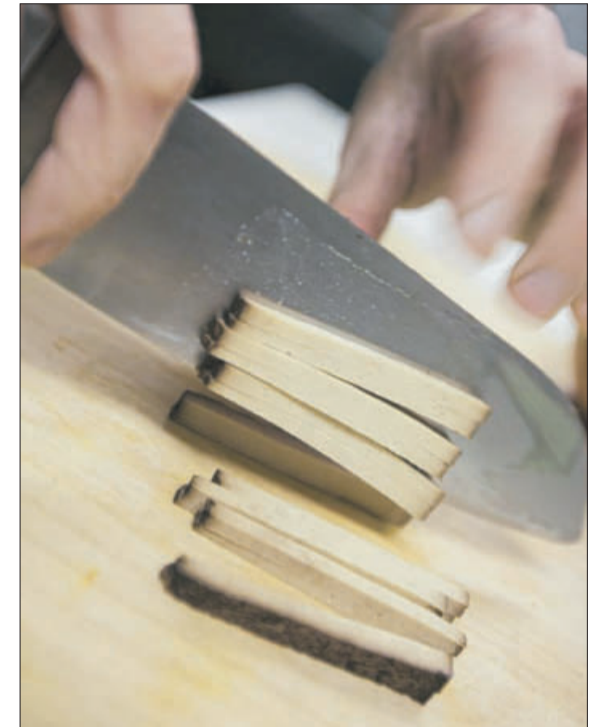
DIE GROSSE REDAKTIONSSERIE
VOM 26. SEPTEMBER
BIS 07. NOVEMBER 2015

Das Gewissen auf dem Teller. Essen war schon immer mehr: Kaviar ein Statussymbol, Steak Ausdruck wahrer Männlichkeit, Smoothies durch den Strohhalm gezogene Vitalität. In Zukunft, so sagen es große Ernährungsstudien voraus, wird Nahrung vor allem ein Beitrag für eine bessere Welt sein – nachhaltig, ressourcenschonend, gesund. Doch was passiert mit unserem Essen, wenn Moral zur Standardzutat wird?

Mehr im Internet: swp.de/genuss – **In der nächsten Folge lesen Sie:** Ästheten im Sport



Denis Salamon ist Koch im veganen Restaurant „Villa Majo“ und hat für uns Kichererbsen-Küchle mit Bratkartoffeln, Broccoli und Cashew-Soße zubereitet. Die Masse aus Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen formt er zu Bällchen und backt sie in Kokos-Öl. Ein Klassiker: Die Hülsenfrüchte sind unter Veganern besonders wegen des hohen Eiweißgehalts beliebt.



Jeder Biss eine gute Tat

Ethik hat auf dem Teller nichts verloren – oder doch?

Sieht eigentlich alles aus wie immer. Auf einem geschwungenen Teller gesellt sich ein mit Käse überbackenes Schnitzel zu Fritten und Salat. Im Hintergrund zwölf Gäste, hinter der Bar eine Kellnerin mit dunklen Locken, die gerade an ihrer Schauspielkarriere arbeitet, vor der Tür der triste Herbst in Neu-Ulm. Dabei ist in der Villa Majo gar nichts wie früher. Unter der Panade Tofu, im Käse keine Milch, nur Kokos-Öl, die Pommes mit Mayonnaise ohne Ei, dafür mit Knoblauch. Alles Bio, alles ohne Tierprodukte, alles moralisch einwandfrei. Das Schnitzel in der Villa Majo ist ein Versprechen, ein Statement, ein paniertes Schritt in eine bessere Welt.

Essen war immer schon mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Ein Löffel Kaviar war schon immer ein Statussymbol, ein gegrilltes Steak schon immer der Ausdruck wahrer Männlichkeit, ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte schon immer gelebte Spiessigkeit. „Du bist, was Du isst“, hat der Philo-

ein gutbürgerliches Restaurant übernehmen sollte, stellte sie die Bedingung, dass unter ihrer Leitung kein Fleisch mehr an die Gäste verfüttert wird. „Ich konnte den Menschen einfach kein Schweineschnitzel mehr servieren“, sagt sie. Das Essen des alten Restaurants ließ sich nicht mehr mit Eimerts Selbstbild vereinbaren. Jetzt sind die Schnitzel aus Tofu.

In der Evangelischen Akademie Tutzing gibt es Kichererbsen-Gemüse (vegan, glutenfrei), dazu Couscous (gluten-belastet) oder Reis (sichere Angelegenheit), mit Natur- oder Soja-Joghurt (vegetarisch/vegan) und einem Salat. Sicherer geht es eigentlich nicht, da ist wirklich für jeden was dabei, und doch stupst eine Teilnehmerin der Tagung zum Thema „Die Individualisierung des Essens“ skeptisch ein Stück Aubergine um, bevor sie sich eine große Portion auf ihren vorgewärmten Teller hievt. In der Akademie-Kantine am Starnberger See haben sich Lehrer, Ernährungsberater, Vertreter der Lebensmittelindustrie, Marktforscher und Journalisten versammelt, die zwei Tage lang über die Zukunft des Essens diskutiert haben. Der Koch ist da nicht zu beneiden.

Da ist die Ernährungsmedizinerin, die erzählt, dass immer mehr Menschen in ihre Klinik kommen, die gar nicht mehr beschreiben können, was ihre Beschwerden sind. Nur dass sie eine Lebensmittelallergie haben, das wissen sie sicher. Oder der Food-Berater, der sagt: „Das Thema Vegan entwickelt sich auch in der Gastronomie zum Mainstream.“ Es werden Bilder gezeigt von Mineralwasser, das damit wirbt „laktosefrei“ zu sein, oder ganzen Supermarktregalen voller Milchersatzprodukte. Und da ist Dr. Thomas Schröder und sagt: „Ernährungstrends sind im Trend.“

Schröder trägt Anzug ohne Krawatte, versucht seinen Vortrag durch ein paar Scherze aufzulockern, die alle nicht zünden, und wäre offensichtlich gerne ein bisschen weniger trocken – Soziologe halt. Essgewohnheiten, führt er aus, werden immer häufiger zu einem Teil unserer sozialen Identität. Die beste nämlich in Wirklichkeit aus mehreren Identitäten: Vater, Schwabe, Sozialdemokrat, Schalke-Fan, Steinmetz – jede Eigenschaft ein Baustein für das große Ganze. Und immer häufiger kommen nun auch Bausteine hinzu, die mit der Nahrungsaufnahme zu tun haben. Vegetarier, Gluten-Allergiker, Fruktarier, Fast-Food-Jünger.

Was ich esse, zeigt, wie ich gesehen werden möchte

„Essen eignet sich besonders gut zur Identifikation“, sagt Schröder. „Denn was ich esse, wird Teil meines Körpers.“ Und dieser neue Teil unseres Körpers hat vor allem Symbolkraft. Ob das, was auf unseren Tellern liegt, auf dem Wochenmarkt oder beim Discounter gekauft wurde, verrät unseren sozialen Status, ob wir Curry- oder Weißwurst essen, etwas über unsere Herkunft, ob es vegan oder konventionell zubereitet wurde über unseren moralischen Kompass. „Mit der Wahl unseres Essens bestimme ich, wer ich sein will und wie ich von anderen wahrgenommen werden möchte“, sagt Schröder.

Die Folge: In einer Gesellschaft, die sich keine Sorgen mehr darüber machen muss, ob sie etwas auf dem Teller hat, wird das Essen immer individueller, vielfältiger und dogmatischer. Ein Mittagessen soll nicht mehr nur satt machen, es soll eine Geschichte über den Essenden erzählen. Viele Sportler haben sich auf „Clean Food“ eingeschossen, auf die Idee, dass Zutaten möglichst unverarbeitet sein sollten. Ein sauberes Essen für einen sauberen Körper. Die Paleobewegung schwört auf die Ernährung unserer Vorfahren in der Steinzeit. Kein Getreide, kein Käse, viel Fleisch und Gemüse. Ihre Mahlzeiten sind essbare Zivilisationskritik. Und als Attila Hildmann mit „Vegan for fit“ das meistverkaufte Kochbuch des Jahres 2014 schrieb, war das vor allem ein Versprechen: dass man selbst, die Gesellschaft und die Erde mit seinem Essen etwas gesünder werden.

Die Autoren der Nestlé-Zukunftstudie drücken es so aus: „Was vorher dem Autofan der PS-starke Sportwagen oder dem Bildungsbürger die Bücherwand war, wird morgen die detaillierte Kenntnis der Vita des Rindersteaks sein.“ So wie alle neueren Studien, die sich mit der Zukunft der Ernährung auseinandersetzen, prognostiziert die Nestlé-Studie eine Zukunft, in der das Essen zu einer gerechteren Welt beiträgt. Nachhaltig muss es sein, ressourcenschonend und gesund. „Das Prinzip des ethischen Konsums sorgt für Verlässlichkeit und Ordnung“, schreiben die Autoren. Waren Veganer und Vegetarier, Clean Eater und Paleo-Anhänger vor ein paar Jahren noch als linke Öko-Fanatiker verschrien, sind sie heute die Zukunft und morgen Normalität.

Insofern ist Marion Eimert ihrer Zeit ein Stück voraus. In der Villa Majo erinnern einen neben der Speisekarte nur ein paar Flyer der Tierschutzorganisation „Peta“ daran, dass man gerade in einem veganen Restaurant sitzt. Dunkles Holz, eine massive Bar, große Fenster – im Grunde könnte hier auch ein italienischer Koch Pizzen aus einem Holzofen ziehen. Die Villa Majo ist normal im besten Sinne. „Ich glaube nicht, dass Vegan ein Trend ist“, sagt sie. „Ich glaube, dass sich das Bewusstsein ändert.“ Schließlich sei das Essen besser für Mensch, Tier und Umwelt. Und: „Das Essen dient hier nicht nur zur Nahrungsaufnahme, sondern es ist ein Genuss.“ Womit sie recht hat: Lecker ist es auch noch. THOMAS BLOCK



Die Kartoffeln schwenkt Salamon zusammen mit gewürfelten Zwiebeln, Räucher-Tofu und Kokosöl in einer Pfanne. So erzielt er auch ohne Speck ein starkes Aroma. Zusammen mit Küchle und gedünstetem Broccoli werden sie angerichtet. Darüber gibt der Koch eine Soße auf Cashew-Mousse-Basis. Zumindest unseren Fotografen hat das Ergebnis überzeugt: Er behauptet, in der Villa Majo die „besten Kartoffeln meines Lebens“ gegessen zu haben. Fotos: Oliver Schulz



soph Ludwig Feuerbach gesagt und lag damit fast richtig. Denn tatsächlich ist Essen viel öfter Ausdruck dessen, was wir sein wollen.

Als Marion Eimert die Villa Majo eröffnete, wollte sie vor allem ein besserer Mensch sein. „Mir ging es um den Tierschutz“, sagt sie. „Darum, dass nicht Tiere für unseren Genuss leiden müssen.“ Vor anderthalb Jahren ist die quirlige Frau mit den langen, brünetten Haaren selbst zur Vegetarierin geworden, nachdem sie eine Dokumentation über die Ausbeutung der Tiere durch den Menschen, über Schlachthäuser, Mastbetriebe und Tierheime gesehen hatte. Als sie dann

Ernährungsformen und ihre Anhänger

Vegetarisch Auf Fleisch und Fisch zu verzichten, ist die wohl gängigste Variante des ethischen Konsums. Karin Tischer, Geschäftsführerin der Agentur Food & More, geht davon aus, dass sich rund neun Prozent der Deutschen vegetarisch ernähren.

Vegan Ein Prozent der Deutschen verzichtet auf alle tierischen Produkte, also auch auf Milch, Honig oder Leder. Dennoch wird die vegane Ernährung häufig als „boomender“ Ernäh-

rungstrend genannt. Bereits 2013 war „Vegan for fit“ das meistverkaufte Kochbuch des Jahres. Anfang dieses Jahres hat der Wursthersteller Rügenwälder eine vegane Mortadella auf den Markt gebracht.

Trends Die Nischen bleiben klein, aber sie werden zahlreicher. Trends wie Paleo (Steinzeit-Essen) oder Clean Eating (keine industrielle Verarbeitung) sind als Konsumentengruppe kaum definierbar, dafür aber sehr aktiv. Auf der

Website Paleo-Planet.de etwa werden derzeit 76 aktive Paleo-Blogs aufgelistet.

Flexi „Der Verbraucher bastelt sich seine eigene Welt“, sagt Karin Tischer. Viele würden unter der Woche nur Gerichte mit Bio-Siegel essen und am Wochenende Würstchen aus dem Sonderangebot beim Discounter kaufen. „Da Flexitarier weniger auf Moral und mehr auf Pragmatismus setzen, gehört ihnen die Zukunft“, heißt es dazu im Foodreport 2015. tock

Unsere Serie im Überblick

- Schlaglichter
- Reine Kopfsache
- Der verrückte Ritt auf dem Rennrad
- À la recherche in der Literatur
- Bier – weil es so schön prickelt
- Der Drei-Sterne-Kick
- Reine Glaubenssache
- Adrenalin und Matsch
- Tor. Tor! Toooooorrrrr!!!
- Großes Kino
- Ich liebe Dich
- Ein ganz feines Träubchen
- Das Gewissen auf dem Teller**
- Ästheten im Sport
- Babys erste Zitrone
- Lektionen in Müßiggang
- Wer eine Reise tut
- Alles Schoko

Alle Folgen und noch viel mehr im Internet unter swp.de/genuss