



Was mir nach den Feiertagen alle Jahre wieder aufs Neue ins Auge fällt und nahezu in Rage versetzt, sind die auf uns in Magazinen und Zeitschriften hereinprasselnden Ernährungsempfehlungen, die mehrheitlich von vermeintlichen Versprechen von Entgiftung, Gewichtsverlust und Gesundheit zeugen. Darin äußern sich unzählige Schlawmeier, deren Namen man vor allem aus den A-, B- und C-Promi-Listen kennt, munter ohne den geringsten selbstkritischen Unterton und ohne fundierte Verweise auf die Quellen ihres ach so speziellen Ernährungswissens. Sie teilen Ratschläge aus, fertigen Kochbücher und Rezepte an, über deren Sinnhaftigkeit mein Slow-Food-Denken schier verzweifelt.

Die Schauspielerin Gwyneth Paltrow – sie sei mein A-Listen-Promi-Beispiel – definiert gesund essen etwa als Ernährung ohne Alkohol, Koffein, Milchprodukte, ohne Gluten, frei von Nachtschattengewächsen, Erdnüssen, ohne verarbeitete Lebensmittel, ohne Zucker, rotes Fleisch und Soja (so in einem Beitrag im Magazin der »Sunday Times« vom 6. Januar 2019). Aha! Ob diese Verbotsliste, bei deren Beachtung offenbar blühende Gesundheit und Wohlbefinden als Lohn winken, irgendeinen sinnigen Zusammenhang hat, ob so etwas wie Gesundheit wirklich nachgewiesen werden kann, wenn Mensch auf das böse Gluten, das rote Fleisch und anderes mehr verzichtet, das sei einmal dahingestellt.

Ich bezweifle das sehr; denn das rote Fleisch zu eliminieren, andere »Fleischfarben« aber in Menge zuzulassen, zeugt schon von einem lückenhaften Schubladendenken und auch eines solchen Küchenhandelns, das da lautet: Ernährungsempfehlungen ohne Kontext und Differenzierung, ohne die so wichtigen Fragen nach dem Ursprung der Lebensmittel sowie nach der Art und Weise ihrer Herstellung und Weiterverarbeitung zu stellen, worauf nicht zuletzt auch die Lebensmittelqualität in einem umfassenden Sinne zurückzuführen ist.

Die dazugehörigen Rezepte, was Gwynny auf den Tisch bringt, bestätigen die fehlende Tiefe und das Grundproblem: Mitten im Winter – nicht vergessen, es ist Anfang Januar – tauchen als Zutaten Spargel und Zucchini auf und außerdem auch jede Menge Hühnerbrust und Lachsfilets. Stimmt es denn wirklich, dass eine Hühnerbrust aus konventioneller Intensivhaltung, »gesünder« ist als ein Stück Rindfleisch von einem Tier, das extensiv gehalten wurde, das kein Vertreter einer Hochleistungsrasse ist, und dazu noch möglichst ein Bio-Siegel trägt? Dass man auf das rote Fleisch gänzlich verzichten, aber stattdessen bedenken- und maßlos andere Fleischsorten konsumieren kann? Ist ein Lachsfilet aus Massenmast einem Stück handwerklichen Rohmilchkäses aus verlässlicher Herkunft wirklich vorzuziehen?



Von Ursula Hudson,
Vorsitzende von
Slow Food Deutschland

Mangelnde Tiefe

»Vielen Ernährungsempfehlungen fehlt ein kritischer Blick auf das System.«

Dieser fällt bei Gwyneth freilich unter das Milchprodukte-Verbot.

Auf das System eingehende Differenzierungen sowie die Frage nach den gesundheitlich bedenkenlos zu konsumierenden Mengen fehlen in Gänze. Das ist die Tendenz vieler Ernährungsempfehlungen, die ohne einen tieferen Blick auf das System und die Herstellung bestimmte Lebensmittel verteufeln und dafür andere, oft von weit her importierte vermeintliche »Superfoods«, überfischte Meerestiere oder ähnliche Lebensmittel schwarz-weiß in Schubladen von Gut und Böse einzuordnen. So geraten zunehmend auch Lebensmittel in Verruf, deren Unverträglichkeit mit großer Wahrscheinlichkeit gar nicht in ihrer Natur liegt, sondern auf die Industrialisierung dieses Lebensmittels zurückzuführen ist, man denke an das Gluten. Und mit Blick auf die hier empfohlenen, nicht saisonalen Gemüsesorten bleibt doch nur festzustellen,

dass diese im Januar schon allein aus kulinarischer Sicht keine Freude in der Küche machen, ganz zu schweigen vom Fußabdruck ihrer Produktion und dem Transport bis auf unsere Teller.

Nimmt man Gesundheit in den Fokus, drohen Ernährungsempfehlungen grundsätzlich schnell vereinfacht und im schlechtesten Falle sehr idiosynkratisch zu werden. Lässt man den kulinarischen, landwirtschaftlichen, sozialen, kulturellen sowie den ökologischen Kontext von Zutaten dieser Empfehlungen aus dem Blickfeld heraus, sind sie aus meiner Sicht zudem unverantwortlich unserer Umwelt gegenüber.

Slow Food hat zum Thema Gesundheit und Ernährung noch keine klare Position. Das hat nicht zuletzt damit zu tun, dass sich die weltweite Bewegung durchaus unterschiedlichen kulturell konstruierten Gesundheitsvorstellungen gegenüber sieht. In der Auseinandersetzung damit stellt Slow Food so manche in unseren Breiten als »gesetzt« betrachtete Vorstellung, die mit Gesundheit zu tun hat – z. B. von Hygiene – durchaus in Frage.

Zum Thema Gesundheit haben wir bei Slow Food noch einen weiten Weg vor uns und wir müssen uns positionieren. Slow Food Deutschland wird diese Aufgabe in diesem Jahr mit Experten und im Austausch mit Slow Food International angehen.

Die Frage nach den sich in Vielfalt ausdifferenzierenden Ernährungsstilen ist – befasst man sich mit Kontext und Gesundheit – freilich noch gar nicht gestellt. Aber auch dies müssen wir immer wieder und in aller Offenheit tun.

Blieben Sie weiterhin engagiert, kritisch und genussfreudig,
Ihre Ursula Hudson