



Slow Food®  
Deutschland e.V.

## Slow Food Deutschland zur gesunden Ernährung: **Menschengesundheit nur mit Planetengesundheit**

Gesunde Ernährung ist ein großes Thema. Alle wollen sich gesund ernähren. Auch der Markt spielt die Gesundheitskarte, ebenso die vielen Ratgeber oder die Bundesregierung mit der Einführung von Nutri-Scores. Doch die gängige Gesundheitsstrategie ist dabei ganz auf individuelles Wohlergehen fixiert. Essen wird instrumentalisiert als Medizin. Wie es um die Gesundheit des Planeten steht, wird ausgeblendet. Dabei ist sie eine wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit aller. Gebannt von der Idee, gesund zu essen, wird das Wohl anderer Menschen, der Umwelt und Tiere ausgeblendet. Gesundheits- und Körperoptimierung als alleiniger Maßstab, während in anderen Regionen Hunger und Mangelernährung grassieren.

Die Ich-Bezogenheit verengt den Blick. Gebannt schauen wir auf die Inhaltsstoffe des Essens, die *Produktqualität*. Der lange Weg der Herstellung – die *Prozessqualität* – bleibt unbeachtet. Aber wie kann ein Lebensmittel gesund sein, das scheinbar gute Inhaltsstoffe bietet, dessen Herstellung aber Böden und Artenvielfalt zerstört, Wasser und Energie vergeudet, Tiere quält, Produzent\*innen in Armut leben lässt und Hungersnöte verursacht? Gesundheit auf Kosten anderer ist ungesund. Dieser Widerspruch erfordert ein radikales Neu-Denken des Gesundheitsbegriffs.

Für Slow Food ist gesundes Essen undenkbar ohne soziale, ökologische und ethische Verantwortung und ohne einen gesunden Planeten. Essen kann nicht gesund sein, wenn es nicht dazu beiträgt,

- Böden, Wasser und Umwelt gesund zu halten
- Artenvielfalt zu bewahren
- Tierwohl zu schützen
- Globale Nahrungssicherheit und -gerechtigkeit zu schaffen.

### **Grundsätze gesunden Essens für Mensch und Planeten**

#### **1. Vom richtigen Maß**

Die Lebensmittelwelt des globalen Nordens ist maßlos in Fülle, Konsum und Verschwendung. Zu wenig Essen macht krank. Zu viel aber auch. Das ist die historisch neue Herausforderung. Die permanente Verführung, zu viel und vor allem Minderwertiges zu essen, führt zu mannigfachen Zivilisationskrankheiten. Die Überproduktion bringt aber auch den Planeten um. Vier planetare Grenzen sind bereits überschritten: Klima, Artenvielfalt, Landnutzung und Stickstoffeintrag. Der Maßlosigkeit muss Einhalt geboten werden.

Wichtiger Orientierungspunkt ist die „Planetary Health Diet“, die 2019 von der internationalen Eat-Lancet-Kommission vorgelegt wurde. Grundgedanke: Maß halten, weniger ist mehr. Die Kalorienmenge reduzieren, den Verzehr tierischer Produkte mehr als halbieren und den von Obst, Gemüse, Leguminosen und Nüssen verdoppeln – so kann die wachsende Weltbevölkerung gesund ernährt und das Überleben des Planeten gesichert werden.



# Slow Food®

## Deutschland e.V.

### **2. Nicht so tierisch**

Eine Ernährungsweise, die auf Produkten tierischen Ursprungs basiert, ist nicht zukunftsfähig. Jedem Menschen stehen knapp 50 Gramm Fleisch, 30 Gramm Fisch, ein Glas Milch pro Tag und ein Ei pro Woche zur Verfügung – so die Berechnungen der „Eat-Lancet-Kommission“. Aktuell werden jedoch in Deutschland pro Kopf und Jahr rund 60 kg Fleisch, 50 kg Milch, 235 Eier und 14 kg Fisch verzehrt.

Die Maßlosigkeit hat für unsere Gesundheit, für Tiere und Umwelt problematische Folgen. Sie führt zum Leid von Tieren in der industriellen Haltung, zur Rodung von Regenwäldern für den Futtermittelanbau, zu unwürdigen Arbeitsbedingungen in den Schlachthöfen und zu Skandalen in der Fleischindustrie. Sie ist auch der Grund für Überfischung und Raubzüge europäischer Trawler im globalen Süden. Fleisch und Fisch, Eier, Milch und Käse zu verzehren, ist nicht per se bedenklich. Die Ausmaße aber sind es. Die tierfixierte Ernährungsweise zieht Schäden für die menschliche Gesundheit nach sich, gerade auch deshalb, weil der Druck zur Produktion großer Mengen die Qualität dieser Lebensmittel verschlechtert.

### **3. Pflanzen essen – mehr und vielfältiger**

In der „Planetary Health Diet“ haben Pflanzen Vorrang. Sie sollen unseren Speiseplan zu 80 Prozent dominieren. Gewaltige Flächen könnten von der Tierfutterproduktion befreit werden und der menschlichen Ernährung zur Verfügung stehen. Die Früchte der Erde direkt zu verzehren, ist allemal vernünftiger als über den ‚Umweg‘ durch das Tier.

Pflanzen können aber nur dann wachsen und gedeihen, wenn Böden und Umwelt intakt sind. Und nur wenn ein vielfältiger Genpool der Pflanzen im Zusammenspiel von örtlichen und klimatischen Gegebenheiten gute Erträge sichert. Die Biodiversität der Obst-, Getreide- und Gemüsesorten, der Leguminosen, Nüsse und Beeren garantiert geschmacklichen Reichtum auf dem Teller, aber auch Gesundheit. Je vielfältiger wir essen, desto besser für unser ‚inneres Ökosystem‘ – für unseren Darm, das zweite Gehirn. Dessen schätzungsweise 100 Billionen Bakterien brauchen die Vielfalt pflanzlicher Nahrung.

### **4. Local Food ist Super Food**

Markt und Marketing kreieren ständig neue Super Foods, die exorbitante Gesundheitsvorteile versprechen. Sie sollen mit sagenhaften Inhaltsstoffen Krankheiten vorbeugen, uns schlank und fit machen. Die explosive Nachfrage ist problematisch. Vielfach werden lokale Agrarwirtschaften für den Export funktionalisiert, statt die eigene Bevölkerung zu ernähren. Die Produkte haben lange Transportwege und oft einen verheerenden ökologischen Fußabdruck. Viele Super Foods sind alles andere als super.

Und wir brauchen sie nicht. Altbekannte heimische Lebensmittel können mit vergleichbaren Inhaltsstoffen punkten. Die regionale Landwirtschaft bietet Super Foods gleich um die Ecke. Sie schonen Ressourcen dank kurzer Wege und stärken die Regionalwirtschaft. Wo sich lokale Vermarktung etabliert – Gemüseboxen,



## Slow Food® Deutschland e.V.

Hofläden, Wochenmärkte – gibt es auch lokale Super Foods. Selbst in Supermärkten finden sich regionale Regale.

### **5. Original statt Imitation**

Die Lebensmittelindustrie hat ein großes Arsenal künstlicher Geschmacksstoffe kreiert, mit denen Nahrungsmittel angereichert und verfälscht werden. Der Blick auf die Zutatenliste offenbart den Chemiebaukasten. Und dabei wird längst nicht alles deklariert. Essen heißt häufig Täuschungen aufsitzen. Nicht nur die Verpackung führt uns in die Irre, auch unsere Sensorik.

Künstliche Zutaten können Lebensmittel neu designen, sie können aber wichtige Mikro-Nährstoffe nicht ersetzen. Käsebrezeln ohne Käse, Chai-Latte ohne indische Gewürze, Fruchtgummis ohne Früchte und eine Broccoli-Suppe mit wenigen Gramm Broccoli. Wir essen leere Kalorien mit Geschmacksverstärkern. Weil wir aber Nährstoffe benötigen, müssen wir immer weiter essen – die Hungerspirale mitten im Schlaraffenland.

Wir sind umstellt von Nachbildungen ganzer Lebensmittel, zusammengebaut aus billigen Zutaten. Dass wir auf Surrogate beißen, ist das eine Problem. Das andere: Die Produktion wird vom Acker ins Chemielabor verlagert. In dieser kulinarischen Scheinwelt ist der Griff zum Original eine wahre (Er-)Lösung. Es hilft, beim Einkauf auf kurze Zutatenlisten und geringe Verarbeitung zu achten. Wer sicher gehen möchte, kocht selbst. So gewinnen wir die Kontrolle, stellen Ernährungssouveränität wieder her und schützen unsere Gesundheit.

### **6. Der Lebensmittelmarkt – Wettbewerb mit Dopingmitteln**

Der Markt ist getragen von Wettbewerbslogik und Gewinnstreben. Züchtungen und industrielle Designs machen Lebensmittel geschmacklich immer geschmeidiger. Trauben und Mandarinen verlieren ihre Kerne, Gemüse ihre Bitterstoffe. Küchenlabore kreieren infantil-süßliche Geschmacksreize. Wir essen mehr und anders, als uns guttut.

Produktionstechnisch wird weiter optimiert. Brotbacken geht immer schneller, Raucharoma für Schinken wird aufgesprüht, Milch ist wochenlang ‚frisch‘. Früchte werden für weite Transportwege unreif geerntet, Lebensmittel durch Bestrahlung keimfrei gemacht. Die Manipulationen bringen tiefgreifende Veränderungen. Wer ungedopte Lebensmittel essen will, muss um viele Angebote einen Bogen schlagen.

### **7. Essen im Rhythmus der Jahreszeiten**

Der moderne Lebensmittelmarkt ist zeitlos, ein Schlaraffenland menschlicher Sehnsüchte, in dem alles immer verfügbar sein muss. Das hat seinen Preis. Die agrartechnologische Überwindung natürlicher Grenzen fordert einen gewaltigen Verbrauch von Energie, Wasser, Dünge- und Pflanzenschutzmitteln, Medikamenten und Material.



## Slow Food® Deutschland e.V.

Das Verfügbarkeitsdiktat herrscht auch in den Ställen. Dort sind natürliche Zyklen ausgehebelt. Legehennen legen das ganze Jahr, Mastvieh wächst im Rekordtempo zur Schlachtreife. Kühe geben immer mehr Milch, gleich nach dem Kalben werden sie wieder besamt; die Produktion darf niemals stocken. Die zeitlichen Entgrenzungen sind ethisch und ökologisch fragwürdig und verändern Gehalt und Qualität der Lebensmittel. Diese werden entleert von Nährstoffen und Geschmack. Bei Obst und Gemüse ist ein Rückgang an Vitalstoffen nachweisbar. Wer reichere Lebensmittel genießen will, muss essen, was seine Zeit hat: was Boden, Bäume, Tiere gerade hergeben, ohne agrartechnische Manipulation.

### **8. Hausgemacht: keine Floskel**

Der moderne Lebensmittelmarkt hält ein wachsendes Angebot an Convenience bereit, fertig zum Verzehr; ‚satt‘ werden ohne viel Arbeitseinsatz. Verbraucher\*innen, die da zugreifen, nehmen Lebensmittel zu sich, deren Erzeuger\*innen, Herkunft, Innenleben und Dopingpotential sie nicht kennen. So stürmt beim Essen vieles auf uns ein, woran unser Körper menschheitsgeschichtlich nicht gewöhnt und dessen Bekömmlichkeit umstritten ist. Deshalb ist selbstgemachtes Essen allemal vernünftiger und gesünder. Mit unverarbeiteten Grundnahrungsmitteln selbst zu kochen, vielleicht sogar, eigenes Gartenland bearbeiten, bedeutet die Rückeroberung des Essens. Eine Rückkehr auch zu uns selbst. Handwerklich arbeiten, sehen, fühlen, hören, riechen und schmecken; ich tue mir etwas Gutes – und allen anderen am Tisch. Das Plädoyer fürs Selbst-Kochen, statt Tüten-Aufreißen, muss aber auch für Kantinen, Mensen, Restaurants gelten.

### **9. Orte und Zeiten des Essens**

Wir essen heute, wo immer wir uns befinden. Das Individuum ist auf neue Weise gefordert, das eigene Essen zu regulieren. Wir haben in den reichen Ländern den Hunger als Geißel der Menschheit überwunden, uns mit dem Überfluss aber eine neue Geißel eingehandelt. In einer Welt permanenter kulinarischer Versuchung müssen wir dem Essen eine Heimat geben, die uns guttut. Dies betrifft Zeit, Ort, Menge und Qualität.

Vor diesem Hintergrund hat das gemeinsame Essen eine herausragende Bedeutung. Gemeinsam zu speisen, widersteht den Entgrenzungen und macht das Essen wieder zu etwas Besonderem. In einer Zeit, in der wir eher nebenbei und gierig schlingen, wird so das Essen registriert, ritualisiert, zelebriert. Gemeinsam essen und teilen, das lässt Beziehungen erleben, Nähe entstehen und erhöht das kulinarische Vergnügen - allesamt wertvolle gesundheitspräventive Faktoren.

### **10. Kulinarische Sinnesfreude macht gesund**

Im medizinischen Kanon ist der Wunsch nach Genuss eher ein Störfaktor. Essen muss kontrolliert werden. So ist ein neues Krankheitsbild entstanden: die Orthorexie. Gemeint ist die krankhafte Fixierung auf gesunde Ernährung. Die Nahrungsaufnahme ist bestimmt vom Zwang, Regeln kompromisslos einzuhalten und gegen subversive Genusswünsche zu verteidigen. Essen muss aber schmecken, sonst wird



# Slow Food®

Deutschland e.V.

es zur Drangsal und macht krank. Geschmacksfreuden dienen unserer Gesundheit. Deswegen gilt es, Genuss im Rahmen planetarer Grenzen als legitimes Bedürfnis und Recht zu verteidigen. Dies meint nicht die Inszenierung exquisiten Geschmacks als elitäres Distinktionsmerkmal, sondern Genussmöglichkeiten und Genussbildung für alle. Genuss auf Kosten anderer kann nicht gesund sein. Lebendige Gärten, Äcker, Weiden, Wälder, Wiesen und Gewässer halten alles für uns bereit. Für Geschmack, Genuss und für die Gesundheit.

Das eigene Essen selbst in die Hand nehmen und entdecken, woraus es besteht und wo es herkommt, die Menschen kennen, die es erzeugt haben, vielleicht auch selbst gärtnern, ernten, kochen und dabei die Mahlzeit zu einem Fest zu machen – dies alles sind Formen kulinarischen Glücks und eine wahre Gesundheitsquelle.