

Vegetarische Ernährung, Bioprodukte, Koch-Events: Der OZelot stellt Trends rund ums Essen vor

Nur satt werden? Wie langweilig! Essen als Lebenseinstellung

Vegetarier, Bio-Esser und Co.:
Überzeugung spielt beim Essen eine immer größere Rolle. Promis setzen dabei Trends.

Von Grit Schreiter

Pflanzenfresser auf dem Vormarsch! Je nach dem, welche Studie man heranzieht, ernähren sich in Deutschland immer mehr Leute vegetarisch. Ihr Anteil an der Bevölkerung hat sich nach Angaben des Bundesernährungsministeriums seit 2007 verdoppelt – von einem auf heute zwei Prozent. Der Vegetarierbund Deutschland (Vebu) geht noch von deutlich höheren Zahlen aus. Unter Berufung auf Erhebungen des Instituts für Demoskopie Allensbach sollen sich in Deutschland bereits sieben Millionen Menschen fleischlos ernähren. Etwa 800 000 von ihnen seien Veganer.

„Durch die zunehmende Werteorientierung liegt eine ressourcenschonende und gesundheitsbewusste Ernährung im Trend. Ernährung verkörpert immer mehr die Frage der Weltanschauung“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Antje Gahl, zuständig für Öffentlichkeitsarbeit bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Das bestätigt auch Yvonne Niekrenz, Soziologin an der Universität Rostock: „Mit unserem Ernährungsstil wollen wir uns abgrenzen von anderen. Er sagt etwas aus über unseren Lebensstil und unser Selbstbild.“

Eine wichtige Rolle spielen dabei auch Prominente – für viele junge Leute sind sie Vorbilder. Hollywood-Größe Cameron Diaz („3 Engel für Charlie“, „Sex Tape“) sowie die Oscar-Preisträgerinnen Charlize Theron („Monster“) und Anne Hathaway („Les Misérables“) verzichten zum Beispiel seit Jahren bewusst auf Fleisch – und machen für diese Ernährungsweise dadurch Werbung. Schauspielerin Gwyneth Paltrow („Shakespeare in Love“) hat Kochbücher veröffentlicht. Eins heißt: „Meine Rezepte für Gesundheit und gutes Aussehen: Genießen ohne Gluten, Zucker und Laktose“. Dahinter steckt laut Niekrenz die Idee: „Iss dies und du wirst so schön und erfolgreich wie ich.“

Längst geht es beim Essen und beim Kochen nicht einfach nur ums Sattwerden, sondern um das Ereignis an sich. Davon zeugen Events wie Cookasa – oder Jumping-Dinner. Das ist ein organisiertes Koch-Event, bei dem man als Zweierteam für einen Gang eines dreigängigen Menüs verantwort-



Heute definieren sich viele darüber, was sie nicht essen. Immer mehr Leute schwören etwa auf fleischlose Kost. Veganer meiden tierische Produkte komplett.

Foto: Fotolia

lich ist. Jeder Gang wird in einer anderen Wohnung serviert, so dass jeder einmal Gastgeber und zweimal Gast ist. Am Ende des Abends treffen sich alle Teilnehmer in einer Kneipe oder in einem Club. Partnersuche inklusive. Momentan gibt es das Koch-Event in

Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, Hamburg, Hannover, Köln, Leipzig, München, Nürnberg und Stuttgart. Weitere Städte sind aber in der Planung.

Auch TV-Kochshows tragen zum Essens-Hype bei. Auf allen Kanälen wird geschneidelt, gebraten

und gebrutzelt. Zwei bis drei Stunden täglich können Fernsehzuschauer anderen beim Kochen zusehen. Aber: „Obwohl die Zahl der Kochsendungen gewachsen ist, wird zu Hause nicht mehr sondern weniger gekocht. Durchschnittlich nur noch an jedem drit-

ten Tag“, berichtet Yvonne Niekrenz. Das hänge auch mit dem großen Angebot an zeitsparendem Fertiggeressen oder Bringdiensten zusammen. „Kochen wird mehr und mehr als Entspannung inszeniert, für die Fernsehköche ist das die passende Inspiration“, sagt die Wissenschaftlerin.

Auch Bioprodukte sind im wahrsten Sinne in aller Munde. Konnte im Jahr 2000 in Deutschland ein Umsatz von insgesamt rund 2,1 Milliarden Euro durch den Verkauf von Bio-Lebensmitteln erwirtschaftet werden, waren es 2014 laut dem Online-Portal für Statistik, Statista.com, fast 8 Milliarden Euro. Das „Bio“-Label kann Verschiedenes bedeuten: Verzicht auf Düngemittel oder Pflanzenschutzmittel, auf Geschmacksverstärker, eine artgerechte Tierhaltung. „Die artgerechte Haltung ist eher ein psychologischer als ein gesundheitlicher Aspekt“, sagt Antje Steveling, Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin an der Universitätsmedizin Greifswald und Leiterin des Diabetes-teams. Ihr Ratschlag: „Genuss ist wichtig. Daran sollte es nie mangeln.“

DREI FRAGEN AN...

1 Früher hat man gekocht, um satt zu werden und vielleicht, um lecker zu essen. Heute sind Kochen und Essen miteinander eine Lebenseinstellung.

Warum?

Essen ist immer auch symbolisch und markiert unseren Status. Es geht dabei um Distinktion, wie man soziologisch sagt. Mit unserem Lebens- und Ernährungsstil wollen wir uns abgrenzen von anderen. Die kulturellen Codes „Bio“ oder „Discounter“ sagen also etwas darüber, wer wir sind oder sein wollen. Sie sagen etwas über unseren Lebensstil und unser soziokulturelles Selbstbild. Hinzu kommt, dass Konsum mehr und mehr moralisch aufgeladen ist. Wer es sich leisten kann, der kauft sich gewissermaßen das Gefühl, das Richtige zu tun.

2 Welchen Einfluss haben Prominente, die einem bestimmten Essverhalten nachgehen?

In unserer Kulturgeschichte des Essens war es früher immer der Adel, der sämtliche Moden bestimmte. Diese wurden dann von den sogenannten einfachen Leuten nachgeahmt. Heute sind diese Vorbilder oftmals Prominente, die gleichzeitig vermeintlich einfache Rezepte propagieren. Dahinter steckt die Logik: „Iss dies und dann wirst du so schön und erfolgreich wie ich“. Was für ein verlockendes Versprechen in unserer immer komplizierter werdenden Welt.



Dr. Yvonne Niekrenz (35), Soziologin, Uni Rostock

Foto: privat

3 Warum hat Kochen zunehmend Event-Charakter?

Eine kulturelle Konstante ist das Essen in Gemeinschaft. Damit wird das Egoistische an der Bedürfnisbefriedigung des Essens überwunden. Denn was ich esse, kann ja kein anderer mehr essen. Also zelebrieren wir das Teilen und Essen in der Gruppe. Die „Eventisierung“ des Essens spiegelt also unser Bedürfnis nach Gemeinschaft wider. Gleichzeitig haben wir bei diesen Partys auch Gelegenheit, unser soziokulturelles Selbstbild zu inszenieren und Kontakte zu Menschen mit einem ähnlichen Lebensstil zu knüpfen.

Interview: Grit Schreiter

PINNWAND

Freie Plätze fürs Sommercamp

Jugendliche können mit dem Kinder- und Jugendverband SJD – Die Falken ins Zeltlager fahren. Es findet vom 10. bis 22. August in Berlin-Heiligensee statt. Die Workshops stehen unter dem Motto „Schöner Leben ohne Nazis“. An dem Zeltlager, das gemeinsam mit den Falken Hamburg organisiert wird, können Jugendliche aus MV ab 13 Jahren teilnehmen.

• www.falken-mv.de

Naturfilmpreis: jetzt bewerben!

Nehmt eine Kamera, legt euch auf die Lauer und probiert einfach aus! Erzählt eure eigene Naturgeschichte! Noch bis zum 30. Juni habt ihr Zeit, eure Beiträge für die neue Ausschreibung zum Jugendfilmpreis der Heinz-Sielmann-Stiftung einzureichen. Die Preisverleihung des „CAMäleon“ findet im Herbst 2015 im Rahmen des Darber Naturfilmfestivals in Wieck auf dem Darß statt. Mitmachen können Jugendliche zwischen zwölf und 18 Jahren, einzeln oder als Team. Weitere Informationen findet ihr unter:

• cameleon-jugendfilmpreis.de

Jugendliche aus MV diskutieren im Landtag

Wie kann MV jugendgerechter werden? Der Landesjugendring und der Landtag laden zum Projekt „Jugend fragt nach“ (Jfn) 35 Jugendliche aus MV ein, ihre Themen zu diskutieren und Forderungen zu formulieren. Wer in MV wohnt und zwischen 14 und 25 Jahre alt ist, kann sich bis 25. Juni anmelden. Jfn findet vom 6. bis 8. Juli in Schwerin statt. Die Teilnahme kostet 15 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung). Von den Jugendlichen können 20 beim Generationendialog am 9. Juli im Marstall Schwerin dabei sein.

• www.jugend-im-landtag.de

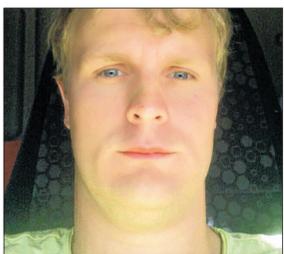
HÖREN SEHEN

Filmproduktionen für spezielle Interessen

Der Spielfilm „Anderst schön“ (ARD, 12. Juni, 20.15 Uhr) machte schon durch die eigenwillige Titelwahl auf sich aufmerksam. Schnell war klar, worum es sich handelt: Es ist das vor zehn Jahren erfundene Spielfilmgenre namens Hartz-IV-Komödie, das seine Höhepunkte in Filmen wie „Sommer vorm Balkon“ (2004), „Die Könige der Nutzholzgewinnung“ (2006) oder „Der Letzte macht das Licht aus“ (2007) fand. Hauptmerkmale: Handlungsort ist meistens eine ostdeutsche Stadt, die Protagonisten sind sympathische Verlierer und am Ende gibt's ganz viel Hoffnung. Und: Viele Nebenrollen werden mit ehemaligen DDR-Schauspielern besetzt. Auch der Film „Anderst schön“ ging in dieses Genre, wieder mal eine Paraderolle für Charlie Hübner, der einen unfreiwilligen Hausmeister namens Roger spielte. Gezeigt wurde insgesamt das Leben in einem vom Abriss bedrohten Plattenbau in Schwerin, die Schicksale der Charaktere wurden liebevoll oder etwas klischeehaft gestaltet. Ein feiner leiser Film mit sehr viel Ostkolorit.

Irgendwo in der Nacht werden sie versteckt, die Filmklassiker wie „Lautlos im Weltraum“ (ZDF, 13. Juni, 3 Uhr). Der US-Klassiker von 1972 wirkt heute etwas überlagert, aber Bruce Dern in der Hauptrolle des Öko-Astronauten ist immer noch rührend. Sein Raumschiff soll die Biotope der unfruchtbaren Erde retten, diese Mission ist ihm sehr ans Herz gewachsen – bis zur Selbstaufopferung. Der Streifen hat viel Retro-Charme, schon mit diesen drei niedlichen Robotern namens Dewey, Huey und Louie. „Lautlos im Weltraum“ ist heute wohl nix mehr für die Hauptsendezeit, aber immer noch bewegend. Thorsten Czarkowski

Was esst ihr am liebsten? Der OZelot hat junge Leute aus MV befragt.



•• Ich esse immer das, worauf ich gerade Lust habe und mache mir keine Gedanken darüber. Am liebsten mag ich Hausmannskost, besonders Eisbein.“

Clemens Winski, 26, Berufskraftfahrer, Rostock



•• Nudelaufläufe mit frischem Gemüse und Restbeständen aus dem Kühlschrank gelingen mir momentan am besten. Auf Fertiggerichte versuche ich weitestgehend zu verzichten.“

Justus Berthold, 19, FSJ-ler, Stralsund



•• Ich probiere viel aus, frische Zutaten sind mir aber schon wichtig. Es macht Spaß, mit dem, was vorhanden ist, ein Gericht zu zaubern – ganz ohne Kochbuch.“

Anna Neumann, 19, Praktikantin, Stralsund



•• Ich koche gerne Pasta mit frischem Gemüse und Schweinefleisch. Das geht schnell und ist gesund. Für den Geschmackskick gebe ich etwas frischen Rosmarin oder Thymian mit rein.“

Philipp Schiffer, 25, angehender Restaurantfachmann, Wismar



•• Gemüse-Eintöpfe, in denen ich alles verarbeite, was der Kühlschrank gerade so hergibt, sind meine Spezialität. Die Zubereitung habe ich mir von Oma und Opa abgeschaut.“

Nicole Tramp, 23, Azubi, Stralsund