

Martina Salomon

ISS ODER STIRB (NICHT)!

In der Reihe „Streitschriften“ beziehen führende österreichische Journalistinnen und Journalisten mehrmals jährlich pointiert zu brisanten Themen Stellung, um einen notwendigen weiterführenden Diskurs zu befeuern.

Mehr auf www.streitschriften.at

Martina Salomon

ISS ODER STIRB (NICHT)!

Leykam

© 2014 by Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. &
Co.KG, Graz 2014

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz: MFG Mediendesign

Covergestaltung: Peter Eberl, www.hai.cc

Druck: Steiermärkische Landesdruckerei GmbH, 8020 Graz

Gesamtherstellung: Leykam Buchverlag

ISBN 978-3-7011-7919-0

www.leykamverlag.at

INHALT

Gestatten, ich bin Omnivore	7
Die Leiden der Oberschicht	8
Kleine Typologie des urbanen Essensneurotikers	10
Richtige und problematische Diagnosen	12
Zehn Ernährungsmythen	15
Wo die Gefahren wirklich lauern	26
Sehnsucht nach dem Mittelalter	29
Die Profiteure	34
Ernährungsmoden	38
Die Guten und die Bösen	44
Essen mit Hausverstand	47
Fazit	49
Dank	51
Literaturhinweise	53

GESTATTEN, ICH BIN OMNIVORE

Allesfresser klingt einfach zu banal. Ich zähle nicht zur rasch wachsenden Kundengruppe für „Free from“-Produkte. Dabei passe ich perfekt ins Schema der Zielgruppe: Frau, nicht mehr ganz jung, höhere Sozialschicht mit ansprechendem Haushaltseinkommen. Aus diesem Milieu rekrutieren sich auffällig viele der neuen Ernährungsbesorgten. Sie sind eine der interessantesten Konsumentenschichten für Handel und Industrie.

Welchen Irrtümern sitzen wir auf, wenn wir den neuesten Ernährungstrends nachlaufen? Wer profitiert davon, wer profiliert sich damit? Davon handelt diese Streitschrift.

Mir ist bewusst, dass ich damit die Hälfte meiner allerbesten Freundinnen (und ein paar Freunde) sowie meine Geschwister vor den Kopf stoße. Sie werden mir verzeihen, und ich koche weiterhin mit Begeisterung für sie, auch wenn das neuerdings nicht mehr so einfach ist. Aber es ist Zeit, Unsinn als solchen zu benennen, Mythen zu entzaubern und Geschäftemacherei mit Humbug zu enttarnen.

DIE LEIDEN DER OBERSCHICHT

Achtung, die Weltuntergangspropheten spucken Ihnen in die Suppe – oder eigentlich in jedes Essen. Brot, Milch, Fleisch? Kann Ihre Gesundheit gefährden, macht krank, dick und dumm. Genuss ohne Reue war gestern. Müsste Jesus heute in der Wüste ein Wunder vollbringen und Tausende mit Fisch und Brot versorgen, würden viele Jünger fragen, ob das Brot glutenfrei sei. Etliche würden als Veganer den Fisch entrüstet ablehnen oder danach zu ihrem Basenpulver greifen.

Ernährung ist eines der Megathemen einer übersättigten Gesellschaft – und Essen ohne Schuldgefühle fast unmöglich. Wobei es beim Essen wie beim Medienkonsum ist: Die Schere zwischen jenen, die jeden Schrott in sich hineinstopfen, und den gut informierten Wählerischen, deren Essen ans Sektiererische grenzt, geht immer weiter auf. Der Handel hat darauf reagiert und bietet einerseits den „Preishammer“ an, andererseits die Luxuslinie: möglichst nachhaltig/bio/regional – sowie „free from“ für die steigende Zahl eingebildeter Kranker.

Wer sich den Luxus leisten kann, hoch konzentriert um den eigenen Nabel zu kreisen, der findet mittlerweile für jedes Bauchgrimmen eine logische Erklärung, eine kleine Verschwörungstheorie und jedenfalls das dazu passende Diätkonzept. Laut einer Umfrage mutmaßt bereits jeder dritte Österreicher – knapp drei Millionen (!) –, an ei-

ner Unverträglichkeit, also entweder an einer Allergie oder an einer Intoleranz zu laborieren. Eine echte Nahrungsmittelallergie kann tatsächlich lebensgefährlich sein, tritt jedoch Gott sei Dank nur sehr selten auf. Ein bis drei Prozent der Österreicher sind davon betroffen (wovon wiederum nur ein einstelliger Prozentsatz schwere Symptome aufweist). Bei Kindern wächst sich das häufig wieder aus. Was die Intoleranzen (Histamine, Milchzucker, Fruktose, Gluten) betrifft, so gehen die Schätzungen weit auseinander. Denn Intoleranzen sind eine ziemlich subjektive Angelegenheit und eigentlich kein echtes Krankheitsbild, sondern eher eine Befindlichkeitsstörung.

Diesen neuen Empfindsamen wird meist viel zu schnell eine Diät empfohlen. Selbst Bürger, denen gar nichts fehlt, konsumieren plötzlich für sie völlig nutzlose, aber deutlich teurere Lebensmittel.

Essensverzicht ist sexy und gilt als neuer Lustfaktor einer Gesellschaft, die noch nie Hunger leiden musste. Die Entsagungsmissionare (© Guido Tartarotti) sind unter uns und permanente Mahnung für ignorante Allesfresser.

Ohnehin ist die obligate Reiswaffel längst zum globalen Markenzeichen lässiger Stadtneurotikerinnen geworden. Eine der heimischen Handelsketten lässt das fade Kunstprodukt sogar mit „Sex in the City“-Ikone Sarah Jessica Parker bewerben. Passt. Hollywood-Actrice ist das richtige Signal für alle Foodies und Prinzessinnen auf der Erbse! Sogar veganes Schmalz gibt's schon zu kaufen.

Geht natürlich nur auf glutenfreiem Brot. (Schon probiert, und es hat, zugegeben, erstaunlich „echt“ geschmeckt.) Die tollsten – und künstlichsten – Ersatzprodukte werden derzeit für Veganer produziert: vegane Würste, vegane Burger, ja sogar vegane Krebschwänze – ein gefundenes Fressen für Food Designer. Frankenstein lässt grüßen!

KLEINE TYPOLOGIE DES URBANEN ESSENSNEUROTIKERS

Ein echter Bobo (bourgeois Bohemien) fährt neuerdings Rad statt Porsche, aß bis vor Kurzem nur Eier von der Biobäuerin (Geheimtipp!), hat aber nun vorübergehend auf vegan, also Tierprodukte-frei, umgestellt und hält Gentechnik für Teufelswerk – ohne freilich an ein höheres Wesen zu glauben. In seiner Luxusküche (mit Weinkühlschrank) bekocht er Freundesrunden, unter der Woche bleibt der Herd aber kalt. Als Kreativer kommt er ja erst spät abends heim. Er ist vom „Ende des Wachstums“ überzeugt, pilgert gelegentlich zu einer Energetikerin und beschäftigt sich hingebungsvoll mit seinen diversen Unverträglichkeiten. Gemeinsames Erkennungszeichen der weiblichen Spezies: Wasserflasche immer in Griffweite, als wäre man auf einer dauerhaften Wüstentour.