

# **Essen heute: Praktiken, Diskurse, Widersprüche**

Gunther Hirschfelder

In Europa und vor allem in Deutschland war die Versorgung mit Essen noch nie so einfach: Lebensmittel sind im geschichtlichen und im räumlichen Vergleich außerordentlich leicht verfügbar, sicher und preiswert. Würde ein Mensch des Mittelalters heute durch Fußgängerzonen oder Einkaufszentren schlendern – er würde sich im Schlaraffenland wähnen. Gleichzeitig scheint Essen zunehmend kompliziert; Ernährung ist zum Politikum mutiert. Wer sich zu Bratwurst oder Steak bekennt, läuft Gefahr, dass sich ande-

re angegriffen fühlen, und auch die Vorliebe für Kunstfleisch-Burger oder Sojamilch hat programmatischen Charakter.

Wenn es um Essen in Deutschland geht, können alle mitreden, denn jeder Mensch isst und trinkt täglich, sein ganzes Leben lang. Besteht die ganze Bevölkerung deshalb aus Expertinnen und Experten? Das glauben viele, aber Experten sind wir noch nicht einmal für die eigene Ernährung, geschweige denn für die des ganzen Landes. Die Situation ist unübersichtlich. Seit langer Zeit macht die Rede von der *Consumer Confusion* die Runde – der Verbraucherverunsicherung. Tatsächlich sind aber nicht nur die Verbraucher verunsichert, sondern alle: die Politik ebenso wie die Agrar- und die Ernährungsbranche, die Ernährungsbildung oder auch die Ernährungsforschung. Oder weiß jemand verlässlich, wie eine Ernährung funktioniert, die den Spagat zwischen physiologischen, psychologischen, politischen, ökonomischen, ökologischen und vor allem auch kulturellen Determinanten schafft? Eine Ernährungslehre, die nicht nur verordnet, sondern auch gerne umgesetzt wird? Offenbar nicht – und auch das vorliegende Buch kann und will dies nicht leisten, denn beim Blick auf die Ernährung der Gegenwart und die der Zukunft zeigt sich eine Gleichung mit (zu) vielen Unbekannten.

Wenn aber keine Lösung präsentiert werden kann, was dann? Es geht in einem ersten Schritt darum, den Ist-Zustand der Ernährung kritisch darzulegen und zu reflektieren: Welche Faktoren wirken auf den Komplex der Ernährung? In welchem Spannungsfeld bewegen sich jene, die Lebensmittel produzieren oder konsumieren? Dabei sei vorausgeschickt, dass der Autor der vorliegenden Zeilen nicht für oder gegen irgendeinen Produktions- oder Ernährungsstil ist, sondern für die Auswertung von Daten – freilich auf wissenschaftlicher Ebene und in einem freiheitlich-demokratischen Kontext und somit bekennd, dass die Freiheit des Einzelnen immer nur so weit geht, wie die Freiheit der Anderen dies zulässt, und dass Produktionsbedingungen und Ernährungsstile eng mit Nachhaltigkeit und planetarer Zukunftsfähigkeit verzahnt sind.

Nach einem einführenden Problemaufriss kreisen die Autorinnen und Autoren, denen an dieser Stelle besonders gedankt sei, das Themenfeld ein: Welche historischen Prägekräfte wirken auf die Gegenwart? Wie viel Macht hat das Lebensmittelbusiness, welche Rolle spielt es in der deutschen Wirtschaft und wie frei sind Individuen tatsächlich in ihren Konsumententscheidungen? Warum steht die Ernährungsindustrie so oft am Pranger? Wie funktionieren Skandale und Skandalisierungen? Es folgen Analysen der Ernährungspolitik, der Rolle des Essens in den Medien und der globalen Verwobenheit unserer Lebensmittel, ein Ausblick auf die Zukunft der Ernährung und eine Zusammenschau.

## **Heile Welt auf dem Teller? Die Prägekraft der Tradition**

Strukturell ist Esskultur konservativ, also bewahrend. Das liegt einmal daran, dass Menschen eine regelmäßige Zufuhr von Nährstoffen benötigen, die abhängig von Alter und Geschlecht zu etwa 50 bis 65 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen sollte, zu 15 bis 25 Prozent aus Eiweiß und zu 20 bis 30 Prozent aus Fett. Abhängig von Alter und Geschlecht liegt der Energiebedarf ungefähr zwischen 1600 und 2500 Kilokalorien pro Tag, und wer körperlich schwer arbeitet oder intensiv Sport treibt, braucht leicht 4000 Kilokalorien oder mehr. Diese Bedarfe unterliegen keinen Moden, sondern sind durch unsere Körperlichkeit determiniert. Neben der physiologischen Zwangsläufigkeit bestimmen weitere Bedingungsfelder, was gegessen wird: Die Palette reicht vom Klima und der Geografie über die Ökonomie und die Kommunikationsstrukturen bis hin zu Tradition und Religion. Diese äußeren Einflussfaktoren können wir als Makroebene der Ernährung bezeichnen.

Wer allerdings gerade einkaufen oder essen möchte, macht sich diese strukturellen Parameter in der Regel nicht bewusst – damit

sind wir auf der Mikroebene der Ernährung angelangt. Auf dieser Ebene spielen kulturelle und psychologische Determinierungen eine maßgebliche Rolle, denn zwischen der Notwendigkeit der Nahrungsaufnahme, die sich als Hungergefühl äußert, und der Befriedigung dieses Bedürfnisses steht das kulturelle System der Esskultur. Wesentliche Prägekraft dieses Systems ist zunächst die Tradition: Esspraxen werden im Laufe des Lebens erlernt, und ihnen kommen viele Funktionen zu. Das gemeinsame Mahl ist wesentlicher Ort der Sozialisation, beim Essen werden soziale Bindungen ausgehandelt, hier finden Rollenzuschreibungen statt, auch Hierarchisierungen. Freilich war das in der Vormoderne bis ins 19. und zum Teil sogar bis ins 20. Jahrhundert hinein stärker ausgeprägt: Damals bedienten sich in agrarisch strukturierten Regionen Großbauer und erster Knecht bei Tisch oft zuerst, dann die Bäuerin, danach die größeren Jungen und zum Schluss Mädchen und Alte. Noch in der Mitte des 20. Jahrhunderts gab es vielerorts an Werktagen nur für den Vater prestigeträchtiges und teures Fleisch, nicht aber für Frauen und Kinder. Aber auch heute ist am Esstisch noch immer die Frage von Belang, wer Deutungshoheit über das hat, was gegessen wird: Können sich Jugendliche mit ihren Konzepten von veganer Kost hier durchsetzen oder führen andere Ansichten über das Essen zu Konflikten? Gibt es soziale Gemeinschaften, in denen patriarchale Vorstellungen auch über den Essalltag bestimmen? Wir wissen es nicht genau.

In jedem Fall ist Tradition auch weiterhin stark prägend, denn Essen verleiht emotionale Sicherheit. Daher nimmt es nicht wunder, dass die Werbung mit Traditionsbildern arbeitet, mit Frakturschriften, mit Versprechen von einer heilen bäuerlichen Welt, die es so nie gegeben hat, mit Eintopfgerichten, die Traditionen eher erfinden als abbilden.

Auch für Individuen spielen eingravierte Muster eine große Rolle, denn beim Essen werden Geschmackserinnerungen abgerufen. Menschen hegen eine Vorliebe dafür, Dinge zu essen, die sie an eine sorgenfreie, geborgene Zeit erinnern, an die schöne Kindheit. Ob Kartoffelsalat mit Bockwurst, Brötchen mit Schoko-Creme oder

das türkische Frühstück »Kahvalti« – den Geschmack der Kindheit wird niemand so leicht los, es sind dies die schwersten Gepäckstücke in jenem kulturellen Rucksack, der uns durch das ganze Leben begleitet. Bei einer Feldforschung in der Kantine der orthodoxen Synagoge in Budapest traf ich im Herbst 2021 einen Geschäftsmann, der mir erzählte, er sei nur gekommen, um einfach einmal wieder »Knaidlech« zu essen, Suppe mit Matzeknödeln, die für ihn Sinnbild seiner Kindheit sind. Dieser Effekt kann natürlich auch umgekehrt funktionieren: Speisen, die man in Momenten von Angst und Stress gegessen hat, werden später häufig gemieden.



**Abb. 1:** Speisen können eng mit individuellen und kollektiven Erinnerungen verbunden sein. Hier: Matzeknödel, ein beliebtes Suppenggericht in der ost-jüdischen Küche (Quelle: Gunther Hirschfelder).

Essen hat oft auch Symbolcharakter, selbst wenn sich die Essenden dessen gar nicht bewusst sind. Lebensmittel werden eben nicht beiläufig gekauft, vielmehr sind Erwerb und Verzehr Resultate von Reflexions- und Kommunikationsprozessen. Dabei hat die tragende



**Abb. 2:** Trotz des Trends zu einer fleischlosen Ernährung ist der Fleischkonsum in Deutschland nach wie vor hoch. Hier: Schweinehälften (Quelle: Lars Winterberg).

Rolle psychologischer Faktoren nicht zuletzt zur Folge, dass das Nahrungsverhalten häufig widersprüchlich ist: Sich auch nach den eigenen Überzeugungen konsequent optimal zu ernähren, bedeutet, in der Einkaufssituation viele Parameter berücksichtigen zu müssen. Das überfordert viele, zumal Hunger und Lust auf Leckerer sich lautstark zu Wort melden. Daher essen die meisten Menschen anders, als sie es sich wünschen. Wirft man etwa einen Blick auf den Fleischkonsum in Deutschland, so steht dieser in Kontrast zum medial dominierenden Ideal eines pflanzenbasierten, nachhaltigen und tierethisch motivierten Ernährungsstils: Tatsächlich verzehrten die Deutschen laut dem Bundesinformationszentrum Landwirtschaft im Jahr 2020 pro Kopf gut 57 Kilogramm Fleisch – im Vergleich zur Mitte der 2010er-Jahre ist der Konsum zwar um gut drei

Kilogramm gesunken, dennoch verharzt er auf einem markant hohen Niveau. In der Tat weist der Fleischkonsum Beharrungskräfte auf: Einerseits spricht der Trend gegen das Fleisch, denn gerade viele Jüngere lehnen Fleisch- und Milchprodukte vehement ab und präferieren aus Gründen der Tierethik und der Nachhaltigkeit einen vegetarischen oder veganen Ernährungsstil; andererseits liegen die Divergenzen zwischen Ernährungsidealen und -praxen nicht zuletzt in der tradierten Wertigkeit und Symbolkraft des Fleisches begründet, denn bis ins letzte Drittel des 20. Jahrhunderts wurde es vor allem mit Wohlstand, Gesundheit und einem erfüllten Leben assoziiert. Obgleich Ernährung häufig kognitiv reflektiert wird, ist und bleibt Essen ein hochgradig emotionaler Akt, der auch der Prägekraft der Tradition unterliegt – gerade in Zeiten von Belastung und Stress.

## **Der bittere Geschmack der Vertrauenskrise**

Der Stress ist heute besonders groß, denn die Gesellschaft erlebt eine fundamentale Transformation: Globalisierung, Digitalisierung, neue Mobilitäten und vehement aufgetretene Krisen durch die Corona-Pandemie und den Krieg in Osteuropa und seine Folgen haben weite Bereiche der Lebensrealitäten, des Sozialgefüges und der Werte und schließlich auch der Kommunikations- und Bildungsstrukturen verändert. Gerade die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts war von einer nivellierten Mittelstandsgesellschaft geprägt, in der es einigermaßen verbindliche (Ernährungs-)Muster für den überwiegenden Teil der Bevölkerung gab. Heute sind aber nicht mehr primär Schicht, Klasse oder Beruf identitätsbildend, sondern Szenen, also Gemeinschaften auf Zeit, und individualisierte Lebensstile, die zunehmend auch in Ernährungsstilen Ausdruck finden. Dadurch ist die Nahrungsaufnahme differenzierter und individueller geworden. Die Struktur der Ernährung hat sich dyna-

misiert, zumal Elemente der Ernährung inzwischen auch Modeerscheinungen sind. Zugleich werden jedoch Landwirtschaft, Lebensmittelwirtschaft und Handel durch die große Nachfrageelastizität vor enorme Probleme gestellt. Wie gestaltet sich der Konsum in mittelfristigen Planungshorizonten? Welche langfristigen Hoffnungen und Befürchtungen hegen die Konsumenten? Und vor allem: Welche Konsumentengruppen werden in einer Gesellschaft, die ihre Mitte verliert, prägend sein?

Die Geschwindigkeit des gesellschaftlichen Wandels führt zu Verhaltensunsicherheiten, die wiederum Bewältigungsstrategien zur Folge haben. Zu diesen Strategien gehören Komplexitätsreduktionen, die spezifische Narrative und Symbole hervorbringen. Nicht zuletzt deshalb kommt vermeintlichen Traditionen, Bildern von Natürlichkeit und auch Bekenntnissen zu Ernährungsstilen oder Produktgruppen eine hohe Bedeutung zu. Die Frage, ob Schweinekotelett oder Sojaschnitzel auf den Teller kommt, ist also symbolisch und ideologisch aufgeladen.

Ernährung spielt in der modernen Kommunikation eine zentrale Rolle, sie wird überhöht, mit Metaphern verwoben, oft aber auch als krisenhaft kommuniziert. Bereits im Verlauf des 20. Jahrhunderts hat sich die Wahrnehmung der Lebensmittel deutlich verschoben: Die Stofflichkeit trat in den Hintergrund, während Inszenierungen und Illusionen an Relevanz gewannen; dafür trägt die Industrialisierung des Lebensmittelgewerbes maßgeblich Verantwortung. Publikationen, die skandalisierende Termini wie »Essensfälscher«, »Ernährungslüge« oder »Joghurt-Lüge« im Titel führen, diskutieren mit großem Markterfolg reale oder vermeintliche Missstände. Je nach Perspektive liegt tatsächlich einiges im Argen, und gute Argumente sprechen dafür, Negativeffekte der Industrialisierung offen zu diskutieren. Aber hat die Industrie systematisch betrogen? Immerhin ging mit der Industrialisierung eine Trennung von der »natürlichen« Lebensweise einher, soziale Gruppen brachen auf und der moderne Mensch verlor den engen Kontakt zu Umwelt und Tieren. Die sensorischen Fähigkeiten haben sich zurückgebildet, weil sie nicht mehr lebensnotwendig sind – aber



diese Entfremdungen lassen sich auf den Wandel des gesamten Lebensstils zurückführen. Gerade seit jener Krise, die das Verbrauchervertrauen in den 1990er-Jahren unter den Namen Rinderwahn und *Bovine spongiforme Enzephalopathie* (BSE) tief erschütterte, ist der Trend feststellbar, in einer allgemeinen Unsicherheitslage thematisch auf den Bereich Ernährung zu fokussieren. Inzwischen hat sich diese Tendenz deutlich verstärkt: In einer breiten öffentlichen Wahrnehmung werden Lebensmittelhersteller geradezu dämonisiert und skandalisiert. Dabei wird jedoch leicht übersehen, dass die Industrie sich ganz weitgehend an die gesetzlichen Rahmenbestimmungen hält und zudem vor allem jene Produkte produziert, die von den Kunden nachgefragt werden. Daher liegt der Anteil der biologisch und fair erzeugten Lebensmittel niedriger, als deren mediale Thematisierung vermuten lässt. Viele Kunden bevorzugen billige Convenience-Produkte und hegen gleichzeitig die Illusion einer heilen Welt. Sie empfinden eine Qualitätskrise, befinden sich aber tatsächlich in einer Vertrauenskrise.

## Klassifizierung von Ernährungstypen

Die bisherigen holzschnittartigen Überlegungen zur Lage der Ernährung in Deutschland und zum Kundenverhalten implizieren, wie in der Literatur üblich, einigermaßen homogene Konsum- und Verzehrsmuster. Immer wieder werden heute aber auch verschiedene Ernährungstypen diskutiert, wobei die meisten Ordnungssysteme allenfalls ansatzweise überzeugen. Das liegt nicht zuletzt darin begründet, dass die konkrete Situation der Alltagsernährung in Deutschland derzeit unzureichend erforscht ist; in gewisser Weise haben wir es sogar mit einer Black Box zu tun, da die meist standardisierten Erhebungsverfahren die Interaktionspartnerinnen und Interaktionspartner dazu verleiten, eher gewünscht als realitätsbezogen zu antworten. Hinzu kommt, dass viele von der eigenen

Ernährung ein eher positiveres denn ein realistisches Bild haben. Außerdem werden mit empirischen Erhebungsverfahren die Ränder der Gesellschaft kaum abgedeckt: Allein lebende Hochbetagte, psychisch und/oder chronisch Erkrankte sowie adipöse Menschen, viele Migrierte und prekär Lebende werden kaum erreicht – mithin mindestens ein Drittel der Bevölkerung.

Gleichwohl lohnt es sich, einen Blick auf Klassifizierungsmodelle zu werfen. So unterbreitet etwa ein internationaler Lebensmittelkonzern einen Vorschlag, in dem sieben Ernährungstypen identifiziert werden. Bei den »Leidenschaftslosen Pragmatikern« handelt es sich mehrheitlich um Männer mit einem niedrigen bis mittleren Einkommens- und Bildungsniveau, die eher anspruchslos sind, sich funktional ernähren und zumeist die bürgerliche Küche des 20. Jahrhunderts schätzen. Die Gruppe der »Problembewussten« besteht primär aus Älteren, die ihre Ernährung nach dem Auftreten erster gesundheitlicher Probleme umgestellt haben, ebenfalls bevorzugt traditionell essen, aber auch Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung legen. Bei den »Sorglosen Sattessern« geht dagegen Quantität vor Qualität: Zu dieser Gruppe zählen vor allem jüngere, oft ledige Konsumierende mit eher geringem Einkommen und Bildungsniveau. Essen muss für sie in erster Linie gut schmecken, reichlich und bequem sein. Die »Gehetzten«, oft karriereorientierte Menschen, legen besonderen Wert auf Zeitersparnis; ihre unregelmäßig und hastig eingenommenen Mahlzeiten bestehen deshalb häufig aus Snacks und Fast Food. Die überwiegend weiblichen »Gesundheitsidealistin« versuchen dagegen, im Einklang mit der Natur zu leben und zu essen; für qualitativ hochwertige Lebensmittel sind sie bereit, mehr auszugeben. Hingegen messen die »Nestwärmer« Gemeinschaft und Traditionen eine besonders hohe Bedeutung bei: Dieser Typus hält sich fit und gesund und präferiert ausgiebige Familienmahlzeiten, oft aufwändig und meist selbst zubereitet. Die siebte Gruppe stellen die »Modernen Multi-Optionalen« dar: Sie zählen zur oberen Mittelschicht und erleben einen Zwiespalt zwischen hohen Ansprüchen und einem knappen Zeitbudget. Auf der einen Seite versuchen sie, gerade