

Essen in aller Munde

Die einen geben ihr Herz für ein paar Gucci-Sandalen her, andere für Bio-Trüffel AOC. Essen hat bei manchen Menschen heutzutage einen ähnlich hohen Status wie Kleidung. Gerade bei einigen jungen Leuten ist der Trend zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung erkennbar. Die Ernährung mutiert für sie sozusagen zur Kultur- und Kunstform und wird zum Ausdruck eines Lebensstils.

VON ANDREA BAUMANN



Es scheint einzigartig in der Geschichtsschreibung, wie viel in unserer Zeit über die Themen Essen und Ernährung diskutiert und publiziert wird. Kochsendungen mit illustren, missionarischen oder bodenständigen Chefköchen locken Kochmuffel an den Herd und Gourmetmagazine verleiten dazu, exotische Gerichte nachzukochen und neue Lebensmittel auszuprobieren. Aber nicht nur der Genuss und die Gesundheit in Verbindung mit Ernährung steht im Fokus. Aufklärerische Stimmen fragen auch immer lauter, woher unsere Lebensmittel stammen und unter welchen Bedingungen sie produziert werden.

Die Zeiten ändern sich

Heute gilt der bewusste Umgang mit der Ernährung insbesondere bei jungen Menschen

wieder zunehmend als cool. Immer mehr Menschen definieren sich übers Essen. Christine Brombach, Ernährungswissenschaftlerin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) stellt fest: «Essen besitzt Symbolcharakter und ermöglicht, seine Geschlechtszugehörigkeit damit auszudrücken, ähnlich wie Mode oder Freizeitbeschäftigung.» Biologisch, nachhaltig, regional und saisonal sind die Indikatoren, die den Einkaufszettel bestimmen. Sie wollen wieder «Lebens-Mittel» aus unseren Nahrungsmitteln machen, proklamiert etwa Youth Food Movement (YFM), eine Jugendbewegung, die aus dem Umfeld von Slow Food stammt und sich klar von Fast Food distanziert. Sandro Domeniconi aus Zürich ist Mitglied bei YFM Schweiz.

Der ganze Fast-Food-Wahn sowie die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln motivierten ihn, sich zu engagieren: «Es gilt, ein Statement zu setzen. Ziel ist, Menschen zwischen 20 und 30 Jahren für die Problematik zu sensibilisieren.» Allerdings gestaltet sich dieses Unterfangen momentan noch eher schwerfällig. Es ist nicht einfach, junge Menschen zu erreichen, die sich nicht schon von vornherein für gesunde, ökologische Ernährung interessieren, beklagt das YFM. Die meisten Mitglieder von YFM beschäftigen sich denn auch bereits von Berufs wegen mit Ernährung, Gesundheit oder Gastronomie.

Bei der Erziehung ansetzen

Laut Domeniconi gilt es deshalb umso mehr, die Basis, die

Über 250 Jugendliche treffen sich in San Francisco im Rahmen der Slow Food Nation an einem «Eat-In», um auf einen bewussteren Umgang mit der Ernährung aufmerksam zu machen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen..

Kinder, zu erreichen. Zusammen mit Slow Food hat er deshalb Aktionstage in Schulen durchgeführt. Dabei gaben sie Kindern im Primarschulalter die Gelegenheit, ihre eigenen Hamburger herzustellen. «Für viele Kinder war dies das erste Mal überhaupt, dass sie etwas selber kochten», weiss Domeniconi. Die Initianten von Slow Food und dem YFM nutzten dies, um mit den Kindern über die Unterschiede zwischen selbstgemachten und konventionellen Hamburgern zu diskutieren. «Die Kinder waren positiv überrascht von ihren eigenen Kreationen», erzählt Domeniconi. Er hofft, dass die Kinder diese Freude am Kochen mit nach Hause tragen. «Wichtig ist nicht das Muss in Sachen Ernährung, sondern das Wollen, und dies erreicht man nur durch Freude und Interesse.»

Engagement für die Ernährung

Wie Domeniconi vom YFM beschäftigt sich auch Björn Scheppler, von Haus aus Forstingenieur, gerne mit Essen und Ernährung: «Ich habe als Kind schon gerne gekocht, aber das Interesse, mich im Ernährungsbereich zu engagieren, weckte meine Freundin.» In jüngeren Jahren war er kurzzeitig Vegetarier aus politischer Überzeugung. «Heute bin ich sogenannter Teilzeit-Vegetarier, bin toleranter geworden. Aber nur ein wenig, denn Fleisch ohne Biografie kommt höchstens in den Ferien auf den Tisch.» Nur Fleisch, das seine Freundin gejagt hat oder von persönlich bekannten Bauern stammt, wird genüsslich verzehrt. «Essen wurde zentral in meinem Leben. Meldungen aus den Medi-

en und aus der «gastrosophischen Literatur» regen zur Selbstreflexion an und führen zu verändertem Handeln», erklärt Björn Scheppler. Gemeinsam traten er und seine Freundin Slow Food bei. Als Mittdreissiger war es jedoch nicht einfach, sich bei Slow Food zu vernetzen. Die Gründergeneration war älter und die potenziellen Mitglieder von Youth Food Movement jünger. Die einen waren ihm zu traditionell, die anderen zu wenig erfahren. Aber dieses inspirierende Umfeld gab ihm, seiner Freundin und zwei Kollegen den Anstoss, mit genusskette.ch ein eigenes Projekt zu lancieren. Momentan beinhalten die Anlässe von genusskette.ch vor allem Besuche bei Produzenten in Verbindung mit gemeinsamem Kochen und Essen.

«Lohas» als attraktive Zielgruppe

Leute wie Sandro Domeniconi und Björn Scheppler werden von der Werbe- und Marketingbranche als «Lohas» betitelt. Lohas ist die Abkürzung von Lifestyle of Health and Sustainability, ein auf Gesundheit und Nachhaltigkeit basie-

render Lebensstil also. Lohas legen Wert auf Nachhaltigkeit, ihre Gesundheit und umweltfreundlichen Konsum, sind dabei jedoch keine «Ökos», «Hippies» oder Aussteiger, sondern jung, wohlhabend und trendbewusst, so die Definition nach Duden. Technikaffinität, grünes Gewissen, Konsumfreude und Nachhaltigkeit sind für Lohas keine Widersprüche. «Lohas» gilt bei einigen Menschen als Beschimpfung wie früher «Yuppie». Verständlich, dass nicht alle in den Lohas-Topf geworfen werden wollen. Trotzdem, ob Öko-Gourmet, Veganer oder Selbstversorger, die Parallelen sind augenfällig: Ablehnung von Fastfood und Convenience Food, Zurück zur Natur, urbane Bewegungen, Essen als gemeinsamer Kommunikationsinhalt.

Selbstversorgung als urbaner Trend

Bei einigen trendigen Städten beschränkt sich die Aufmerksamkeit nicht nur auf den Einkauf von Lebensmitteln und dem Kochen. Gerade in grösseren Städten ist das sogenannte «Urban Gardening» en vogue. Immer mehr Stadtbewohner pflanzen ihr Gemüse auf dem

Bücher über Ernährung sind im Trend

Auch ein Blick auf die Bestsellerliste des letzten Jahres zeigt, dass eine bewusste Auseinandersetzung mit Essen in Mode ist. Zwei Buchpublikationen sind in den Medien wiederholt besprochen worden. In «Anständig essen» ging es der deutschen Autorin Karen Duve darum, die eigene Ernährungsweise in Zeiten von Industriefleisch und Analogkäse einmal gründlich zu hinterfragen und Alternativen auszuprobieren (siehe Buchbesprechung im TABULA 2/11). Der amerikanische Literat Jonathan Safran Foer liefert in seinem Buch «Tiere essen» ein an den Verstand appellierendes Plädoyer für mehr Verantwortungsbewusstsein in dieser Welt. Er will nicht missionieren und tut es doch irgendwie – indem er die Gräueltaten der Massentierhaltung, die bestialische Tötung von Tieren am Fließband und die verheerenden Folgen für die Umwelt beschreibt.

Balkon an. Beliebt sind auch mobile Beete wie Milchtüten, Einkaufswagen, Plastiktüten oder brachliegende Flächen, die gemeinsam bewirtschaftet werden. Urban Gardening kann als eine neue Zurück-zur-Natur-Bewegung betrachtet werden, wobei nicht das idyllische Landleben als Ideal angesehen wird. Vielmehr geht es darum, sich mit der Stadtentwicklung auseinanderzusetzen sowie Stadt und Natur in Beziehung zueinander zu bringen.

Stadt Bern erkennt Bedürfnis

So auch mitten im Berner Stadtquartier Lorraine. Dort wachsen Gemüse, Kräuter und Beeren auf einer brachliegenden Parzelle, dem Zentralpark. Im Frühling 2012 wird hier die Liegenschaftsverwaltung der Stadt Bern 14 Wohnungen bauen. Die selbsternannte «Randenbrigade» fragte den zuständigen Verein Brachland an, ob sie das Gelände nutzen könnte, um einen mobilen Gemeinschaftsgarten auf die Beine zu stellen, ohne dabei das Gelände für sich alleine zu beanspruchen. «Mit ehrgeiziger Schrebergartenidylle hat das Ganze gar nichts am Hut», erklärt Mike, der am Feierabend mit seiner kleinen Tochter durch die Pflanzung spaziert. Mein Beet, meine Tomate oder meine Hacke gibt es nicht. «Geben und nehmen lautet die Devise», ergänzt Petra, die im Quartierladen auf das Projekt aufmerksam wurde. Jeder organisiert und bringt ein, was er kann oder mag: Erde, Utensilien, Behälter, Setzlinge, Samen oder auch einfach nur eigene Arbeitskraft. Ein Giessplan regelt das Wässern, wer eingeteilt ist, giesst

die ganze Pflanzung. Ernten darf man dafür in jeder Ecke und mindestens einmal im Monat gibt es ein gemeinsames Essen im Garten. Von Begriffen wie Lifestyle, Lohas und Trendgärtnern distanziert sich die heterogene Randenbrigade in der Lorraine. Im Vordergrund steht das Gemeinschaftsgefühl. Etwas zusammen tun, Interessen teilen, Erfahrungen austauschen und dabei etwas Lernen, das sind die Anreize.

Und die Zukunft?

Hält der Trend zu einem bewussteren Umgang mit Ernährung an, wird sich Fast Food in Zukunft immer weniger leisten können, als ungesunde, unethische Ernährungsweise dazustehen. Schon heute haben Salat und Bio-Beef längst Einzug gehalten in den Fastfood-Ketten. Grossverteiler setzen voll auf Bio und machen Bioprodukte zur Massenware. Wie Bio ist auch Nachhaltigkeit derzeit in aller Munde. Es stellt sich die Frage, ob es sich dabei um einen vorübergehenden Modehype von einer Minderheit handelt oder um einen nachhaltigen Bewusstseinswandel innerhalb der Gesellschaft als Ganzes. Ernährungspsychologin Robert Sempach ist überzeugt, dass «sich der Trend zu einem be-



ANDREA BAUMANN

wussteren Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung in den nächsten Jahren verstärken wird. Mit der zunehmenden Auslagerung der Lebensmittelproduktion aus unserem Alltag wachse nämlich das menschliche Bedürfnis nach Primärerfahrungen mit dem, was uns nährt. Etwas skeptischer beurteilt Thomas Ellrott, Institutsleiter für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen, die Situation: «Es gibt ohne Zweifel junge Menschen, die der Qualität ihrer Lebensmittel grössere Aufmerksamkeit schenken. Allerdings ist das derzeit noch eine Art Elitenphänomen.» Ob menschliches Bedürfnis nach Primärerfahrungen oder Einzelphänomen, ein dezenter Trend hin zu mehr Qualität der Ernährung ist unverkennbar. □

«Etwas zusammen tun»: Einmal im Monat treffen sich die urbanen Gärtner der Randenbrigade im Berner Lorraine-Quartier und belohnen sich mit den frisch geernteten Zutaten für ihre Arbeit.

Slow Food Market Schweiz

Vom 11. bis 13. November 2011 findet in Zürich erstmals der «Slow Food Market Schweiz» statt. In zwei Hallen der Zürcher Messe präsentieren vorwiegend Schweizer Produzenten den Besuchern der «Messe des guten Geschmacks» an Marktständen ihr Angebot und laden ein zum Degustieren, Diskutieren und Einkaufen. Sogenannte «Laboratori del Gusto» bieten die Möglichkeit, den Geschmack erlesener wie ursprünglicher Lebensmittel unter professioneller Anleitung zu erleben. Und am «alpinavera-Sinnesparcours» lassen sich die fünf Sinne für einen bewussten kulinarischen Genuss schärfen. Weitere Informationen unter www.slowfoodmarket.ch.

Die Rückeroberung der Stadt

In New York gibt es den City-Fish, in London die City-Bee und in Zürich die Urban-Farmers-Box. Verschiedene Konzepte mit einem gemeinsamen Nenner: dem Produktionsstandort Stadt.

Tulpen auf Verkehrsinseln, Bienen auf dem Hausdach, Gemüse auf der Industriebrache, Fische im Hinterhof – die Stadt als Anbauort erlebt eine Renaissance. Besonders interessant scheint die Fischezucht. Für den amerikanischen Biologen Martin Schreiberman ist klar: Der Fisch sollte dort gezüchtet werden, wo er auch gegessen wird. Sein Projekt, das er an der University of Brooklyn startete, nennt er «City-Fish». Ausgewählt hat Schreiberman den Tilapia, einen Süßwasserfisch, der sich rein vegetarisch ernährt. Durch das rein pflanzliche Futter entfällt relativ wenig Schmutz. Das Wasser wird regelmässig durch frisches ersetzt. Dabei wird es aber nicht zum Abfall: Die darin befindlichen Exkrememente sind der ideale Nährboden für Schreibermans Algenzucht.



Biologe Martin Schreiberman in seinem Labor in Brooklyn.



Die Urban-Farmers-Box aus Zürich.

Auch die Stadtbauern aus Zürich, oder «Urban Farmers» wie sie sich nennen, setzen auf lokal produzierten Fisch. Das Jungunternehmen möchte die Landwirtschaft wieder zurück in die Stadt bringen und ungenutzte Stadtflächen, so etwa die Dächer, landwirtschaftlich erschliessen. Wie beim City-Fish kommt Aquakultur zum Einsatz, wobei die Urban Farmers noch einen Schritt weitergehen. Mit der Aquaponic-Technologie verbinden sie Aquakultur und Hydroponic, das heisst die gemeinsame Aufzucht von Fischen und Pflanzen im Wasser. Im unteren Teil einer sogenannten Urban-Farmers-Box schwimmen die Fische und im oberen Teil der Box schwimmen Pflanzensetzlinge.

Anders die Geschichte um die City-Bees in London. In den Parkanlagen von Grossstädten blühen die exotischsten, edelsten und seltensten Bäume und Pflanzen. Ein Eldorado für Bienen. Findige Imker erkannten das Potenzial. So sind heute auf den Dächern des Mansion House, Museum of London, St. Paul's Cathedral wie auch auf vielen anderen Dächern der englischen Hauptstadt Bienenstöcke zu finden. Die Qualität des City-Honigs wird als exzellent bewertet.



Hoch über London installieren zwei Stadt-Imker einen neuen Bienenstock.

Wer nicht anbauen will, kann direkt ernten. Denn was viele nicht wissen: In den Städten gibt es viele herrenlose Früchte und Nüsse. Für Brixton in Südlondon gibt es eine Googlemap, die Fallobst und Nüsse anzeigt. Ähnlich wie die englische Initiative informiert mundraub.org aus Berlin über erntereife Früchte, Beeren, Kräuter und Nüsse in Deutschland, die legal geerntet werden dürfen.