

Geleitwort

Genuss, die Fähigkeit Sinnesempfindungen positiv aufzunehmen und als einen der Anlässe von Wohlbefinden in das Alltagsverhalten zu integrieren, fällt vielen Menschen aus verschiedensten Gründen nicht notwendig leicht. Diese Beobachtung ist der Ausgangspunkt einer spannenden Suche nach dem verloren gegangenen Genuss und seiner Wiederentdeckung in der Gegenwart, auf die sich die junge Ökotrophologin Eva-Maria Endres macht. Einer positiven Bewertung der Sinneswahrnehmungen steht eine vor allem religiös besetzte Bewertung von Sinnesfreuden entgegen, an deren erster Stelle Sexualität einerseits, Essen und Trinken andererseits zu finden sind. Zwischen Schlaraffendasein und sündhaftem Verhalten eingespannt findet sich im Verlauf der abendländischen Kulturgeschichte seit den Anfängen des Christentums vor allem der Genuss, den Essen und Trinken hervorrufen; das heißt ausgerechnet die menschliche Tätigkeit, mit der wir vom ersten bis zum letzten Tag unseres Daseins zu tun haben.

Vor dem Höhenflug einer Verwissenschaftlichung der Ernährung, der mit dem 19. Jahrhundert begann, waren es daher christlich rückgebundene Moralvorstellungen, die das Verhältnis des Menschen zu seiner Nahrung und damit auch das Maß an Genuss, das er beim Essen und Trinken empfinden durfte, steuerten. Heute folgen wir mehrheitlich wie Lemminge den immer schneller wechselnden Empfehlungen einer physiologischen, technisierten Vorstellung von Nahrung und deren Auswirkungen auf unseren Körper – wobei auch hierbei das Wohlbefinden und der Genuss größtenteils auf der Strecke bleiben und nicht wenige in Gefahr sind, sich im Dickicht von jahreszeitlich und ortsunabhängigen Lebensmittelangebot und den Lobpreisungen der vielseitigen Tugenden vor allem industriell erzeugter Nahrungsmittel zu verlieren. Die amerikanische Food Journalistin Mary Frances Kennedy Fisher setzt genau an dieser Stelle an und sucht ihre Leser, wenn schon nicht von der Bedeutung des Genusses für eine gelungene Lebensgestaltung zu überzeugen, so doch wenigstens zum Genuss zu verführen: „Schauen sie, wenn sie ohnehin essen müssen, können sie es genauso gut genießen.“

In der Slow Food Bewegung, die seit den späten 80er Jahren von Italien aus weltweite Verbreitung findet, haben sich Menschen zusammengefunden, die sich für den Genuss, ja mehr noch, das Recht auf Genuss von guten, sauberen und fairen Lebensmitteln einsetzen. Für sie sind Essen und Trinken Genuss, Grundlage des menschlichen Lebens und untrennbar mit unserer Kulturgeschichte

verbunden. Genuss beim Essen und Trinken reicht für Slow Food Anhänger aber weit über das Private hinaus ins Politische. Voraussetzung für die geschmackliche Freude, die gute Lebensmittel bereiten, den Genuss beim Essen und Trinken, ist die Qualität der Lebensmittel, die aus einer nachhaltigen, sauberen Erzeugung und Weiterverarbeitung stammen, sowie Achtung und Erhaltung von Vielfalt: der Vielfalt kulinarischer Traditionen, der Vielfalt von Geschmack auf dem Teller und der Vielfalt in der Natur und mit ihr der Vielfalt unserer Kulturpflanzen, der Rassen und Kulturlandschaften. So verbinden sich bei Slow Food Genuss und Verantwortung, auch soziale Verantwortung, denn der Genuss von qualitätsvollen Lebensmitteln darf nicht das Privileg bestimmter Gruppen und Gesellschaften sein.

Genuss beim Essen und Trinken kann und soll erlernt werden, damit man überhaupt Qualität wieder erkennen kann, ein natürliches Produkt von einem synthetischen wieder zu unterscheiden in der Lage ist, und man so einen Ausweg aus dem Ernährungsdilemma der Gegenwart findet. Davon sind die Slow Food Anhänger überzeugt und so manche Untersuchung zu Ernährungsverhalten gibt ihnen Recht. Und dass solches Lebensmittellernen Not tut ist offensichtlich.

Noch nie war die Nachfrage nach Fastfood so groß wie heute. Der Marktführer unter den bekannten Ketten der Fastfood Anbieter verzeichnete in Deutschland 2011 Rekordumsätze von 3 Milliarden Euro – und das mit einem Standardmenu, Burger, Chips und ein halber Liter Cola, mit welchem sich der Esser summa summarum beachtliche 1165 Kilokalorien zuführt und seinen Körper mit nahezu der Hälfte des Tagesbrennstoffs versorgt. Adipositas und ihre Folgen verursachen in Deutschland jährlich an die 13 Milliarden Euro Kosten für das Gesundheitswesen. Ein Werbeverbot für Fastfood sowie die so attraktiv bezeichnete ‚Fettsteuer‘ kursieren immer wieder als Instrumente, um das Ernährungsverhalten zu steuern.

Dabei wäre die Lösung des Problems eigentlich einfach: koche selber, koche aus frischen Zutaten und genieße gute Lebensmittel. Wenn man sich im besten Slow Food Sinne dafür interessiert, wo die Lebensmittel herkommen, und eine Beziehung zu den Lebensmitteln herstellt, neugierig ist und Ernährungswissen aufbaut, dann hat man eine gute Chance, dem in Verruf geratenen Genuss die Achtung zu schenken, der ihm gebührt. Denn die Wiederentdeckung des maßvollen Genusses von guten Lebensmitteln ist nicht nur die beste Voraussetzung von Gesundheit, sondern eben auch eben der schönste Urgrund von Wohlbefinden.

Dr. Ursula Hudson
amt. Vorsitzende Slow Food Deutschland e.V.

Genussrevolte

Von der Diät zu einer neuen Esskultur

Endres, E.-M.

2012, IV, 116 S. 7 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-531-19626-8