



WAAAAAS?

DU ISST ZUCKER?!

Egal ob Kohlenhydrate, Fleisch oder Gluten – Food-Shaming ist das neue Lieblingshobby vieler Leute. Warum eigentlich?

Ein Butterbrot ist ernährungs-technisch ja so ziemlich das Schlimmste, was man seinem Körper antun kann“, erklärte eine Freundin neulich beim Lunch und kaute in Weltuntergangsstimmung auf ihren Edamame-Bohnen. Sie ist nicht allein mit ihrer extremen Anti-Haltung gegen harmlose Lebensmittel: In Diskussionsthreads auf Kochforen liest man immer häufiger Sachen wie: „Joghurt? Ohne mich! Milch ist für Kälber und

enthält Wachstumshormone, das treibt den Insulinpegel in die Höhe und ist total schädlich!“ Auch das sonst so hochgelobte Olivenöl bekommt sein Fett weg: „Ich hab mal gelesen, dass Olivenöl im Altertum als Lampenöl verwendet wurde. Sollen wir Lampenöl essen? Die enthaltenen Chloride sind Gift!“

SEIT ESSEN die neue Religion ist, sind Foodblogs und Koch-Websites zu Kriegsschauplätzen geworden. Dort versuchen

selbsternannte Ernährungspostel Normallesern den Teufel auszutreiben, der heute in allem zu stecken scheint: Zucker, Milch, Gluten usw. Die Food-Apostel haben prominente Unterstützer: Kim Kardashian postete neulich ein Foto von sich mit Schwester im Restaurant, mit der Notiz: „She tried to make me eat carbs!“ Oh nein! Kohlenhydrate! In Hollywood-Kreisen ist das, als würde man sich ein leckgeschlagenes Quecksilberthermometer in den Mund schieben.

Klar, dass Lebensmittel in „gut“ und „böse“ klassifiziert werden, ist nicht neu, aber noch nie war die Diskussion so weitreichend. Anstatt nur auf die Klassiker Zucker und Fett einzudreschen, findet sich wöchentlich ein neuer Sündenbock auf der Zutatenliste. Mal ist es Fleisch, mal Weizen, mal Hülsenfrüchte: Noch nie hatte Pseudowissenschaftlichkeit so eine Beliebtheit wie heute. „Willst du das wirklich essen?“, fragt uns nicht mehr nur unsere Mutter, sondern unser Freundeskreis besorgt, wenn man zu vermeintlich unbedenklichen Gummibärchen greift.

„Foodshaming“ nennt man dieses Mobbing von Lebensmitteln. „Das ist puritanische Dorfmeute vom Feinsten“, findet die Kulturhistorikerin und Gourmetjournalistin Katja Mutschelknaus. „Sofort kommt die ideologische Keule: Du mit deiner Zigarette, deinem Burger, deinem Gluten! Du bist ein Sünder! Keiner sagt heute mehr: Meine Güte, wenn du Lust auf einen Burger hast, dann iss ihn doch, ist ja deine Sache.“ Die Belehrungen von jeder Seite sind nervig, aber ein urmenschlicher Reflex. Katja Mutschelknaus weiß: „Nahrung und Sexualität sind die beiden Säulen menschlichen Grundverhaltens.“

WIRD ALSO DAS EINE enttabuisiert, wird das andere tabuisiert. „Nachdem die Sexualität in unserer westlichen Welt ent-

hemmt scheint“, erklärt Mutschelknaus, „erleben wir eine extreme Tabuisierung unserer Nahrung.“ Das funktioniert stets nach demselben Mechanismus: Es gehe immer um die Kopplung von vermeintlich falscher Nahrung, die zu einer Verunreinigung führe, wobei auf Tabus, Moral, Tugend und Erlösungsfantasien verwiesen wird. Und egal, ob gerade Paleo, Veganismus oder Low-Carb angesagt ist: „Bei all diesen Ernährungsstilen haben wir es mit Fasten und Askese zu tun, das ursprünglich Schamanen und Priestern vorbehalten war.“ Sie galten in allen Kulturen als Experten, ver-

rade so angesagten „Clean Eating“. Das Ganze hat übrigens auch mit Abgrenzung zu tun, einem weiteren urmenschlichen Bedürfnis: „Wo industrielle Nahrungsmittel uns überfluten, kann man sich nur noch in das totale Extrem flüchten, nämlich da, wo man die Nahrung selbst jagen muss. Oder man isst nur noch Beeren, Wurzeln und Moos. Das ist eine Marketingstrategie“, erklärt die Kulturhistorikerin. Gleichzeitig provoziert jede Art von Bewegung immer eine Gegenbewegung, und diese lautet gerade „Foodporn“: Essen, das verführerisch lecker und lasterhaft aussieht.

AN JEDER ECKE öffnet derzeit ein neues Burger-Restaurant, Instagram-User posten Bilder von kunstvoll arrangierten Gerichten, und die Südkoreanerin Park Seo-yeon verdient rund 7000 Euro im Monat damit, sich vor laufender Kamera auf Youtube den Bauch vollzuschlagen. Fazit: Wir fetischisieren Lebensmittel, anstatt sie einfach zu verspeisen. Was sollen wir dagegen tun? Katja Mutschelknaus rät, sich erst mal an die eigene Nase zu fassen. Es bringe nichts, anderen Menschen ihre Essensm-

cken auszureden. Und genauso wenig Sinn macht es, persönliche Essens-Ticks ständig zu thematisieren. „Was ich selbst essen will oder nicht essen will, oder ob ich mich total kasteien möchte, sollte ich nicht wie einen Bauchladen vor mir hertragen und als meine Version der absoluten Wahrheit propagieren.“

Also eigentlich alles ganz easy: Lächeln, nicken, und statt weiser Worte einfach noch ein Macaron in den Mund nehmen. Denn wer behauptet, dass nur Clean Eating wirklich glücklich machen kann, war noch nie morgens um fünf Uhr nach einer durchgefeierten Nacht bei McDonald's. Und eine entspannte Haltung tut mehr für die Ausstrahlung als ein Algenmoothie. //

TEXT: THERESA LACHNER



fügten also über Geheimwissen, das zur Erleuchtung führen sollte. Die Askese galt immer als Voraussetzung für spirituelle Einsicht. Frühere Generationen konnten ihre Erlösung praktischerweise an einen Pfarrer delegieren. „Doch seit unsere Gesellschaft weniger gläubig ist, projizieren wir diesen Urmechanismus eben narzisstisch auf uns selbst“, so Katja Mutschelknaus.

UND SO stürzen sich viele Gesundheits-Freaks auf Medienberichte, die neue wissenschaftliche Erkenntnisse versprechen, und versuchen sich mit angelesenem Spezialwissen als Hobby-Ernährungsexperten zu profilieren. Sie feiern Superfoods (allein dieser Begriff!) wie Chia-Samen, Acai-Pulver, Grünkohl und Quinoa und belehren Familie, Freunde und Kollegen über die Vorzüge des ge-