

Evangelische Akademie Baden ¹/ Bad Herrenalb – Samstag – 23.09.2000

9,00- 10,30 –

Wie gehen Menschen mit dem Essen um?

Von Entfremdungen und Wiederentdeckungen

(auch – Diskussion – 11,30 – SWR Forum
mit Grimm – Die Suppe lügt
Wüthrich – Allergien
(dort war auch Karlsruher Ernährungspyramdie aufgebaut)

Gesamtthema der Veranstaltung - Essen wir uns krank?

EINLEITUNG

Jeder Mensch beschäftigt sich jeden Tag mit dem Essen; und selbst wenn er fastet denkt er daran. Essen beansprucht ca. 1/5 unserer Ressourcen, das sind Geld und auch Zeit.

Es ist also keine Frage Menschen müssen den Umgang mit Essen pflegen. Das ist alltäglich; doch Essen kann auch etwas ganz besonderes sein (Festessen – Abendmahl). Essen ist zwar etwas alltägliches, aber nicht selbstverständliches. Menschen müssen sich aus der Umwelt das Essen entnehmen. Dies geschieht in natürlicher Konkurrenz mit anderen Lebewesen auf dem Globus. Alle brauchen Nahrung und alle schützen sich davor als Nahrung zu dienen. Jedes Lebewesen hat Schutzmechanismen entwickelt; keines opfert sich oder ist als Lebensmittel für den anderen angelegt. Es gibt keine Pflanzen und Tiere, die von „Natur“ aus für uns da sind, sondern wir müssen sie für uns (aus)nutzen.

Die Tagung steht unter dem Hauptthema:

Essen wir uns krank?

Es impliziert: Es gibt Ernährungsprobleme; wir gehen falsch mit der Nahrung um. Die Welternährungsprobleme sind in der Tat von ausserordentlicher

¹ P:\Iosinstitut\vorträge\Food Choice\Entfremdung und Annäherung Evang Akademie Baden.doc

Dimension; es gab auch zu diesem – wie für viele weitere Menschenprobleme – Welt(krisen)gipfel Konferenzen; z.B. International Conference on Nutrition (ICN – Rom 1992). In diesem Jahr hat die bekannte private amerikanische Organisation: World Watch, in ihrem Report 2000 festgestellt, erstmals in der Menschheitsgeschichte gibt es so viele Hungrige wie Überernährte; nämlich je 800 Millionen. / / *World Watch Report - (link – Folie)*. Es ist evident es gibt Fehler beim Umgang mit den Lebensmitteln. Die Ursachen, die diesen zugrunde liegen, können prinzipiell zweierlei Art sein.

Erstens kann es sein, dass es zu wenige Lebensmittel gibt - (objektiv für alle; oder personenbezogen, man ist zu arm , zu schwach Lebensmittel erwerben zu können) und /oder die vorhandenen Lebensmittel – sind von geringer Qualität – sind; z.B. hygienisch, infektiös; und/oder Stoff-mässig – zu wenig Nährstoffe, zu viele Schadstoffe.

Zweitens kann es sein, dass Menschen das Verkehrte essen; Fehlverhalten zeigen.

Bezogen auf die Situation in Deutschland gilt für die überwiegende Mehrheit: Die Lebensmittel in Deutschland hatten noch nie so eine gute Qualität wie heute; mit hohem Nährstoffgehalt und nur geringe Schadstoffbelastung. Sie sind in ausreichenden Mengen jederzeit erhältlich; sie sind so preiswert wie noch nie.

Diese Aussage kann für manche provozierend wirken. Es ist erstaunlich, dass Positives – das zu lange anhält – nicht in unsere Gesellschaft zu passen scheint.

Sieht man von den Personenkreisen ab, die in unserer Wohlstandsgesellschaft Not leiden; materiell aber auch gesundheitlich (z.B. Suchtabhängige), dann könnten sich alle Übrigen vernünftig ernähren. Dieser Zustand währt nun einige Jahrzehnte; und ist ein Novum in der Menschheitsgeschichte.

Richtig ist aber auch:

Die Kosten von ernährungsabhängigen Erkrankungen betragen in Deutschland jährlich über 100 Milliarden DM. Mit richtiger Ernährung kann zwar nicht das ewige Leben erreicht werden, doch viele Jahre könnten gewonnen werden, viele Kosten eingespart werden. Wir leben länger, fühlen uns aber nicht unbedingt gesund und wohl.

Die Ursache sind nicht die Lebensmittel, sondern wie die Gesellschaft mit ihnen umgeht, was wir aus den Möglichkeiten (nicht) machen.

Wir essen zu viel, werden animiert mehr zu konsumieren (als wir geniessen können bzw. wie es unserem Körper gut tut); und die Gesellschaft macht es uns bequem, so dass wir körperlich (aber vielleicht auch geistig) immer inaktivieren werden. Wir halten das „Schlaraffenland“ nicht aus; vielleicht weil wir auf Not- und Mangelzeiten programmiert sind (und nicht darauf, den Überfluss zu überstehen).

Ich kenne kein Patentrezept, wie es zu Erreichen ist, dass wir nach dem Erreichen der Nahrungssicherheit auch Ernährungssicherheit schaffen können.

Es erscheint einfacher, Materialien (Lebensmittel) und menschlichen Stoffwechsel zu gestalten, als gesellschaftliche Veränderungen vornehmen zu können.

Doch ich möchte Ihnen unter dem Vortragsthema -

Wie gehen Menschen mit dem Essen um?

Von Entfremdungen und Wiederentdeckungen

Im folgenden einige Gedanken vortragen über die wir nachdenken und diskutieren können.

Der Umgang mit Nahrung, die Beschaffung der Lebensmittel (das gehört zu jedem Leben) ist eine Nutzung (Umgang) mit Ressourcen der Natur. Die Geschichte der Entwicklung der Menschheit wird begleitet durch Fortschritte/Veränderungen im Umgang mit den Lebensmitteln.

Nutzung des Feuers verbreiterte das Angebot; Domestizierung von Pflanzen und Tieren ermöglichte grössere Ansiedlungen und Arbeitsteilungen;

Haltbarmachung von Lebensmitteln ermöglichte auch dort zu wohnen, wo es nicht Lebensmittel gibt. Die Verteilung über Raum (geographisch von Erzeuger zu Verbraucher) und über Zeit (Saison – von Ernte bis zur nächsten Ernte) wurde durch industrielle Revolutionen (auch Transport) so effizient, wie wir es heute kennen.

Dass dieses Bestreben genug Nahrung zu sichern, eigentlich nie sicher war, sondern, dass durch Natur-Unbilden/Katastrophen immer wieder Hunger-Katastrophen hervorgerufen wurden; und ebenso durch menschliche Katastrophen (Weltkriege), dass haben wir fast vergessen. Es gibt bereits einige Generationen in Deutschland */Gnade der späten Geburt /*, die diese Ur-Sorge von Menschen um das tägliche Brot nicht mehr aus eigener Betroffenheit kennen. Sondern fragen können: Wo ist die Nahrungsbeschaffung ein Problem? Es gibt doch alles im Supermarkt; jede Stadt hat Einkaufs-Fressgassen. Und selbst an Sonn- und Feiertagen, oder nachts, hat noch eine „Tanke“ offen für den „Notbedarf“ (wenn man Vergessen hat an Vorrat zu denken).

Wie gehen wir heute mit Lebensmittel um?

Veranschaulichen wir uns was alles tun ist. Jeder isst täglich 3-4 mal; also mehr als 1000mal im Jahr (dazu Naschen wir noch). Daraus akkumuliert sich eine Menge an Essen und Trinken, die statistisch ca 1400 kg im Jahr ausmacht. Wir haben dies als „Karlsruher Ernährungspyramide“ / Poster im Internet / veranschaulicht. (FOLIE)

<http://www.dainet.de/bfe/Bfe-Deutsch/Institute/IOES/IOESPoster.htm>

- (1) Wieviel isst ein Durchschnittsmensch in Deutschland in einem Jahr (Oder „Die Bausteine der Karlsruher Ernährungs-Pyramide“)
 - (2) Poster des aid: Die Ernährungspyramide (Oder: „Das Ernährungsziel – die ideale Ernährungspyramide“) (Bezug: aid, 53117 Bonn; <http://www.aid-online.de/>)
 - (3) Ernährung und Gesundheit
 - (4) Der Mensch ist was er is(s)t!! – Unter welchen Einflüssen werden Lebensmittel und Getränke im privaten Haushalt ausgewählt?
 - (5) Wieviel Geld gibt ein Haushalt im Jahr für Lebensmittel und Getränke aus?
 - (6) Wieviel Zeit wird für die Ernährung im privaten Haushalt eingesetzt?
 - (7) Nachhaltigkeit geht alle an: Auch beim Essen.
- (Text aus Vortrag – Tag der offenen Tür)

Es müssen in Deutschland jährlich 80 Millionen Ernährungspyramiden erstellt werden. Dies ist natürlich nur eine statische Grösse – jeder MENSCH – ist ein Individuum und isst seine eigene Pyramide. Wobei allerdings individuellen Menschen zu ähnlichen Gruppen zusammengefasst werden können. Nach dem Motto „Der Mensch ist, was er isst“ (auch der Mensch isst, was er ist); zeigen Lebensstil/Lebenseinstellungen Bezüge zur Ernährung.

(Lifestyle – Typen / Sinus-Milieu-Chart) / GfK-Chart) FOLIE

So können gibt es zwar verschiedene Ernährungspyramiden, aber die Größenordnung bleibt ähnlich.

Sowohl das Essen/die Lebensmittel als auch wir Menschen sind nicht konstant. Alles verändert sich mit der Zeit / mit der gesellschaftlichen Entwicklung (Säkularisation). (Beispiel: (Kinder und Alte – der Nachkriegszeit – sind nicht mit Gleichaltrigen von heute zu vergleichen; die Nahrung und die Nahrungsversorgung – vor 50 Jahren war – anders als heute – dazu gab/gibt es eine interessante Ausstellung der Ernährungszentren Baden-Württemberg) (und auch Übersicht zu Generationen und Kohorten – Sozialer Fortschritt – 3/1996 – s. Kopie)

- **Vom Mangel zum Überfluss (vom Hungerleider zum Übergewichtigen – Sinnbild – Gert Fröbe nach dem Krieg und dann als „dicker“ erfolgreicher Schauspieler) / vom Sattwerden zum Schlemmen**
- **vom Regionalem – zum Internationalen Lebensmittel / von nah zu fern / von Selbstversorgung zum Großmarkt / von Bedienung – Tante Emma-Laden zur Selbstbedienung im Supermarkt (oder Ecommerce)**
- **vom Spülstein zur Einbauküche / von Handarbeit zur Technisierung / vom Naturprodukt zum Food-Design / vom Selbstgemachten zum Fertigprodukt**
- **vom gemeinsamen Essen in der Familie zum Snack in der Hand**

Jeder Mensch isst selbst (ausser an den Rändern des Lebens – als Baby bzw. als Pflegefall), und baut so seine eigene Ernährungspyramide (in dem er seine bevorzugten Speisen isst). Doch wir sind alle keine Selbstversorger, keine Robinson Crusoes, mehr. Das Angebot unseres Schlaraffenlandes wird von vielen Menschen produziert. Vor einigen Jahrhunderten „ernährte“ jeder Haushalt/jeder Bauer – sich selbst; heute sind es über 100 Menschen die ein Landwirt ernährt. (GLOBUS-Diagramm – z.B. Zahlen aus Agrarbericht – CD-ROM). Doch diese erzeugen nur die Grundprodukte, aus denen dann über viele weitere Stufen – entlang der Nahrungskette – das Essen zubereitet wird, dass wir zu unseren Mahlzeiten einnehmen.

Für jedes Lebensmittel gibt es eine eigene Nahrungskette, die auf dem Feld beginnt: Doch die Landwirte sind nicht mehr „Allrounder“ – sondern auch Spezialisten – Agrar-Betriebe. (Bild – Entwicklung – „Bauernhof“ vs „Agrar-Betrieb) Und die spezialisierten Landwirte kaufen sich Hilfe von Aussen ein, damit sind nicht „preiswerte Erntehelfer aus Osteuropa“ gemeint, sondern Energie, Chemikalien, Saatgut, Maschinen usw.

Von den vielen Pflanzen und Tieren auf Erden nutzen wir nur ganz wenige, diese dann aber sehr intensiv.

Die Zahl der höheren Pflanzen beträgt ca 270.000; davon gelten 30.000 als essbar; 7.000 sind Kulturpflanzen (nicht Zier/Forst); 150 haben größere Bedeutung und 20 Pflanzen machen 90% der Welternährung aus. / Reis, Weizen, Mais – ca die Hälfte. Von den 50.000 Wirbeltierarten nutzen Menschen ca 40 (domestiziert) - Rind, Schaf, Schwein, Huhn / Büffel / Ziegen. Menschen können auch Mikroorganismen nutzen.

Eine **wichtige Nahrungsgrundlage** stellt bei uns **Getreide** dar, und auch die Kartoffel. Die Getreideernte in Deutschland betrug 1999 41,3 Millionen Tonnen; erzeugt auf 6,3 Millionen Hektar Anbaufläche. Die wichtige Arten **sind Weizen und Roggen, sowie Gerste**. Es wird mehr Getreide produziert als verbraucht wird, der Export übertrifft die Einfuhr. Für die Inlandverwendung verbleiben ca 35 Millionen Tonnen, davon wird der **überwiegende Teil** – nämlich ca 22 Millionen Tonne für **Futtermittel** verwendet, und ca 8 Millionen Tonne werden für Nahrungszwecke genutzt. Das sind vor allem Brot, aber auch Nahrungsmittel und Bier.

Weitere wichtige pflanzliche Agrarprodukte stellen die **Ölsaaten (Raps und Sonnenblumen) und Zuckerrübe** dar. Zucker kommt nur zu einem kleinen Teil direkt in den Haushalt, das meiste über verarbeitete Lebensmittel.

So werden jährlich 4 Millionen Tonnen Weißzucker in Deutschland produziert; nach der Handelsbilanz verbleiben 2,7 Millionen Tonnen und davon sind 500.000 Tonnen der Haushaltszucker. Die anderen Zuckerwege sind zu:

Erfrischungsgetränken, Fruchtsaft – 585.000 tonnen

Schokolade – 339.000

Zuckerwaren – 339.000

Marmeladen, Konserven – 194.000

Nahrungsmittel, Backmittel – 186.000

Milcherzeugnisse – 158.000

Brot und Backwaren – 111.000

Dauerbackwaren – 103.000

Wein, Sekt – 60.000

Bier, Spirituosen – 57.000

Speiseeis – 44.000

Sonstige – 225.000

Schliesslich gibt es noch Gemüse und Obst; und dort auch Konzentration auf Hauptpflanzen (Kohlsorten; Möhren / Apfel)

Bei den tierischen Lebensmitteln dominieren eindeutig – die Rinder (auch als Milchquelle), Geflügel (mit Eiern) und Schweine.

In allen Agrarproduktionsbereichen gibt es Konzentrationserscheinungen; auf wenige Standard-Sorten; auf wenige Standorte und weniger, aber grössere Produzenten.

Auf der nächsten Stufe der Nahrungskette – der Lebensmittelverarbeitung - ist es sogar noch deutlicher; Getreide wird nur noch in wenigen grossen Mühlen gemahlen (*wo klappert die Mühle noch am rauschenden Bach*); Milch und Milchprodukte (Butter, Käse) kommt nur noch aus wenigen Molkereien (10 grosse Marken bestimmen den Markt); es gibt nur noch wenige Schlachthöfe in denen aus Tieren Fleischwaren werden; die Zuckerproduktion ist konzentriert auf 4 grosse Unternehmungen.

Beim Nahrungshandwerk werden auch immer weniger kleine selbstständige Betriebe gezählt; so wird eine echte Bäckerei zur Rarität, die Kette der wenigen Backketten wird immer länger und umfangreicher. Nahrung geht weite Wege, aber nicht mehr durch viele Hände. Sondern mehr durch Maschinen bzw. Automaten. Dies ist im Prinzip nicht schlecht, sondern für viele Aspekte günstig. Z.B. wenn die Milch erstmals das „Licht der Welt“ erblickt, wenn die Verpackung aufgemacht wird, dann ist diese empfindliche Rohware vorher sehr gut geschützt. In grossen Mengen arbeiten birgt viele *Vorteile (the economy of scales)* die Materialien sind effizienter zu kontrollieren, die Betriebsmittel effizienter einzusetzen. Kurz materialistisch ist dies alles „ökonomisch“. So können auch die Lebensmittel relativ immer billiger werden. Der Nachteil, alles was nicht ins „Standard“-System passt fällt heraus. So wird die Grösse (des Apfels) wichtiger als der Inhalt; damit der Karton, die Palette und schliesslich der Container optimal gepackt werden kann. Individualität wird weg gezüchtet – Lebensmittel werden „designed“ nach den Anforderungen der Produktion (bzw. des Transports und des Handels).

Beim nächsten Glied der Nahrungskette – der Verteilung/dem Vertrieb der Lebensmittel zwischen Produktionsort, Handelsort und Verbraucher fällt auf,

das Transport kaum ein Kostenfaktor (man sollte dies nicht glauben angesichts der hitzigen Diskussion um Ölpreise); Lagerhaltung findet zum beträchtlichen Teil auf den Strassen und Lkws statt. Im Handel dagegen gibt es fast dramatisch zu nennende Konzentrationsprozesse, die zu Preiskämpfen führen, die kurzfristig sehr günstig für Verbraucher erscheinen. Heute müssen die Supermärkte den den grösseren Diskountern oder dem „Hypermarche“ am Stadtrand weichen. Es gibt schon lange keine „Tante Emma“ Läden mehr mit persönlicher **Beratung beim Kauf (die wichtigsten persönlichen Ernährungsberater sind laut Umfragen – Ärzte, Apotheker und Freunde). **Sondern die Lebensmittel verkaufen sich selbst im Regal durch ihre Verpackung.****

Letztlich am Ende der Nahrungsketten müssen Verbraucher die eingekauften Lebensmittel nach Hause transportieren, dort lagern und zu Speisen zubereiten, die Mahlzeiten vorbereiten. Selbst wenn vieles teil- und ganzfertig eingekauft; und nur noch erhitzt und per „Serviervorschlag“ auf den Tisch gestellt muss dies jemand bewerkstelligen. Wer kümmert sich ums Essen? Im Haushalt und in der Familie gibt es entsprechende Personen; als „Ernährer“ der Familie gelten meist die Männer, die Lohn nach Hause bringen. Ums Essen kümmert sich allerdings eher die Frau. Gegessen wird immer noch zu ca. 85% zu hause; allerdings werden dazu immer mehr Konvenient-Produkte benutzt; doch auch dafür benötigen wir Geld, Zeit und Kenntnisse.

Die Zeitbudgeterhebungen des Statistischen Bundesamt ist als Public Use File zugänglich. In 7200 deutschen Haushalten wurden zwischen Herbst 1991 bis Sommer 1992 die Zeitverwendung (in 5-Minuten-Schritten) an zwei aufeinanderfolgenden Tagen erhoben; so sind ca. 32000 Tagebücher vorhanden, die in über 200 Aktivitäten kategorisiert sind.

Während die Zeit fürs Essen fast Geschlechter unabhängig ist, kümmern sich wesentlich mehr Frauen um alle Beschaffungsaktivitäten. Je jünger die Personen sind, desto weniger Zeit nehmen sie sich für die Essenszubereitung.

| | Zeit in Minuten/Tag Beschaffung | Essdauer |
|---------------|--|-----------------|
| Männer | 21:04 | 79:10 |
| Frauen | 82:37 | 80:36 |

Nicht nur die Rollenverteilung beim Essen zeigt Verharren an Traditionen, sondern auch die Essenszeiten.

ANMERKUNG: Also für die Beschaffung werden im Jahr: pro Mann - ca 127 Stunden aufgebracht oder 5,5 Tage; pro Frau: ca. 486 Stunden (bzw. 20 ganze Tage/Jahr). Männer und Frauen essen jeweils ca 480 Stunden (bzw. 20 Tage) im Jahr.

Wer kann noch mit Nahrungsmittel umgehen; wer kann noch aus den Grundlebensmitteln richtig frische Speisen zu bereiten.

(Folie – Kopie. / wer kann noch Kochen?)

Selbst bei vielen „Köchen“ in Kantinen und Gaststätten herrscht ein Handwerk ohne Hände; vieles wird als Vorgefertigtes eingekauft und serviert.

Betrachtet man all diese Entwicklungen – so erhalten wir zunehmende Distanz zum Essen; das Essen als Mittel zum Leben wird uns fremd – es wird zu einer Ware des Massenkonsums. Wir haben uns vom Essen/Nahrung entfremdet / wer weiss noch wie Nahrungsmittel produziert werden? Woher sie kommen? Immer mehr Lebensmittel sind verarbeitet (bevor wir sie verzehren). Es ist selbstverständlich die Lebensmittel aus der Natur müssen verarbeitet werden. Doch es ist eine Frage des Ausmasses („der Dosis“). Heute werden selbst kleine Schritte, wie z.B. Waschen und Säubern; Schneiden; zerkleinern abgenommen (z.B. verzehrfertige Knabber-Möhre; oder Schnittsalat-Beutel mit Dressing und Einweggeschirr).

(aus Informationsmaterial – Langnese-Iglo – Tiefkühlkost – durch Frische zum Genuss: (aus dem Jahr 1993)

Zeit – heutzutage ein sehr kostbares Gut

Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe – nur Auswärtsessen ist bequemer

Convenience steht für Bequemlichkeit

TK-Fertiggerichte sind ideal für das „dinner für one“...

.. oder für unterschiedliche Vorlieben am großen tisch...

... und bieten alles was das Herz begehrt.“

Noch einmal verarbeitete Lebensmittel sind nicht allein durch den Aspekt (ein fremder Mensch nahm sie in die Hände; oder sie waren in Maschinen) der Verarbeitung schlechter als „rohe“ Lebensmittel. (Sehr häufig ist gegart besser besser verdaulich (Beispiele: rohe Karotten, schlechte Karotin Resorption etc.)). Kunst-Produkte müssen nicht schlecht sein, Beispiele von hohem

Nährwert sind Milchimitate oder Margarinen. In Naturprodukten sind meist mehr verschiedene Inhaltsstoffe als in Kunstprodukten; aber es gibt auch viele Naturstoffe die toxisch (viele ist schon weggezüchtet worden). Anhand der chemischen Formel sind für Laien (und auch für viele Wissenschaftler) gute und schlechte Chemikalien nicht zu unterscheiden)

(Folie – Idee – gute und schlechte Chemikalien)

(Folien – aus Diehl-Buch – dazu ?)

Materiell/Nähr-Stofflich und ökonomisch sind die Mehrzahl der heutigen Lebensmittel sicher; doch wer Lebensmittel nur auf diese Aspekte reduziert; wer die weiteren Zusammenhänge vernachlässigt oder gar nicht mehr kennt, wer nicht Kompetenz hat im Umgang mit Lebensmittel, wer keine Beziehung zur Nahrungskette hat; dem wird das Lebensmittel zur Ware ohne weiteren Werte. Diese Entfremdung führt zum Verlusten der emotionalen / sinnlichen Bindung an Lebensmittel. Lebensmittel haben keine besondere Identität mehr, sind austauschbar. Ohne solche Kompetenzen ist man den äusseren Verführungen ausgeliefert, man hört weniger von sein Inneres, seine eigene Bedürfnisse. Orientierung nur von aussen kann leicht zu Unsicherheit führen, und in Ängste umschlagen, wenn die „Wegweiser“ (der Werbung) sehr unterschiedlich sind. Wenn mehr und falsches versprochen wird; wenn Landliebe aus der sterilen Fabrik kommt; wenn die Realität anders schmeckt als die Bild).

Essen hat wie Leben auch etwas mit der Seele, mit Psychologie und Lebenskultur zu tun. Ohne die Nutzung aller Sinne wird das Leben ärmer; es gibt in einer Standardisierten/globalisierten Welt und Standard-Nahrung keinen persönlichen Geschmack mehr.

Die Verbraucherverunsicherung im Umgang mit Lebensmitteln, die Orientierungsprobleme und Verwirrungen sind Sinnbild für generellen Umgang mit anderen Lebensumwelten. Jedes Angebot ist sehr breit – von höchsten Qualitäten, aber auch von Standardisierung (MacDonaldisierung)

- im Bereich der Medien**
- im Bereich der Wohnqualität**
- im Bereich der Arbeit/ der Freizeit / der Kultur.**

Es gibt Massenqualität und Massengeschmack; wohl auch Spitzenqualität und „freie/independ-Nischen“. Doch auch viel Schund /Junk food bis hin zu Sinnes-täuschung und Betrug. Auch Kriminalität – dies es schon immer gab; gibt es auf verschiedenen Niveau im Lebensmittelbereich.

Zur Kontrolle des Lebens; zur Sicherheit in der Gesellschaft ist zwar der Staat gefordert (und es gibt auch die Wirtschaftspolizei in Baden-Württemberg die die Lebensmittelkontrolle unterstützt), doch zur Kontrolle des Lebens und der Ernährung gehört auch die gebildete mündige Bürger/Verbraucher.

Zur Orientierung und Sinnggebung im Bereich Ernährung benötigen wir wieder Annäherung an unsere Lebensmittel; wir brauchen mehr Alltagsbildung und hier eignet sich gut Ernährungsbildung. Beim Bau unserer Ernährungspyramiden sollten wir mehr Eigenbeteiligung und Eigenleistung einbringen.

Beschäftigung mit Essen heisst Sinne bilden (nicht nur Sinne betören)

(Folie - Kochen macht Sinne – Vortrag).

Vor- und Nachteile vom „do it yourself“ vs „outsourcing“.

Zeitliche und materielle Nachteile stehen eine Reihe von Vorteilen gegenüber.

- **Naturverständnis**
- **modernes Systemmanagement**
- **Informationsmanagement (Information 2 – Novotny)**

Wir müssen Ernährung „managen“ – Planen, Logistik – es ist aufwendig eine Familie zu Versorgen. Alles kann ausgelagert werden; doch auch dies muss dann zeit- und mittelgerecht „gemanaget“ werden (s. Folie – Neue Hausarbeit)

(Kochen macht Sinne Text) P:\losinstitut\vorträge\Meal\KochenMachtSinn.doc (Mahlzeiten Ordner) / und Ordner – Ethik – Haushalt,etc)

Es erscheint wertvoll für die Entwicklung des Einzelnen und der Gesellschaft, wenn man sich anhand der Ernährung Zeit nimmt – über Sinne nachzudenken (Folie – Werbung) – selbst zu denken und nicht denken zu lassen / nicht Quote-Machen

mehr slow food / weniger fast food

Den richtigen Umgang mit Lebensmitteln lernen, einüben; kurz Ernährungsbildung betreiben, dies sollte Aufgabe der Gesellschaft werden; und nicht dem freien Markt überlassen bleiben.

(für Sprach-Kommunikation – Schulzwang; und nicht Bildung – durch Bild; obwohl hier gerade – Sinnestäuschung als Werbegag genutzt wird)

Es ist erstaunlich – wie wenig die besondere Bedeutung der Ernährung – zur Kenntnis genommen wird, und gesellschaftlich diskutiert wird. Ernährung erscheint zwar als „small talk“ Thema in aller Munde; doch Ernährungsbildung der Gesellschaft ist kein gesellschaftspolitisches Thema.

Nochmals erinnern: Ernährung ist eine wirtschaftlich enorme Grösse:

Privathaushalte kaufen im Jahr für

26,2 Mrd DM für Wurst, 10,7 Mrd DM für Käse; 4,0 Mrd DM für Eier; 13,8 Mrd DM frisches Obst; 10,5 Mrd DM frisches Gemüse; 12,7 Mrd DM frisches Brot.

Quelle: Herr Rudolf Deitert GfK-Panel-Service / Nürnberg; Phone 0911 - 395 3363

Email rudolf.deitert@gfk.de

Dazu noch der Teil der Miete, der fürs Essen benötigt wird: Küche und Esszimmer und müsste also auch zur Ernährung zugeschlagen werden; wie die Ausgaben für Energie und Wasser; Küchengeräte, Geschirr, usw.)

Das „Essen der Menschen“ ist nicht nur eine enorme wirtschaftliche Grösse, von über 300 MRD DM. Es werden dadurch auch „Energie- und Stoff-Flüsse“ in der Gesellschaft angelegt, die ca 190 Tonnen pro Jahr und Person betragen. (s. Wuppertal-Institut / Stahmer – Statist. Bundesamt).

Letztlich soll noch der naheliegende Hinweis gegeben werden, dass das individuelle Ernährungsverhalten, die individuelle Ernährungspyramide, bezug zur Gesundheit hat. Falsches Ernährungsverhalten verursacht in unserer Gesellschaft Gesundheits-Kosten, die mit über 100 MRD DM geschätzt werden. Zu den Desorientierungs-Krankheiten zählen auch: Ess-Störungen; und ein Teil der psychosomatischen Ängste; übertriebene Hygiene – (Anm.: LM-Allergien / - „zu viel Reinheit“ / Einseitigkeit). (Überfluss-Gesellschafts-/Luxusprobleme)

Aus gesundheitlichen, aber auch wirtschaftlichen und ökologischen Gründen, werden deshalb Ernährungsempfehlungen gegeben. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat gerade im Frühjahr dieses Jahres neue

Nährstoffempfehlungen herausgegeben (s. Bild – Buchumschlag), und daraus müssen „ideale Pyramiden“ gebaut werden (bei uns in Deutschland noch keine offiziellen) Die Ernährungswissenschaft empfiehlt ideale Pyramiden - stammt aus den USA: / www.eatright.org/fgp.html

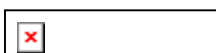
Die naturwissenschaftlich orientierte Ernährungswissenschaft zerlegt das Essen in einzelne Nährstoffe und stellt hier Beziehungen zu speziellen Funktionsabweichungen , zu einzelnen Krankheiten her. Die Prävention, die Vorbeugung bzw. die möglichst lange Gesunderhaltung, muss die Einzelzusammenhänge in die Alltagsrealität übersetzen.

(dazu gehört mehr als das Ab-Füttern von Personen – sondern auch die ganze Struktur und Alltagskultur – „altes Blosser-Reisen-Schema“ – Folie).

Die Ernährungsbildung als gesellschaftliche Aufgabe bedeutet die Anwendung der Erkenntnisse von ganzheitlichen Ernährungs- und Haushaltswissenschaften und ihre Umsetzung in Praxis; das sind Fachrichtungen, wie Public Health Nutrition / Community Nutrition.

Hier gibt es eine Reihe von aktiven Personen, die noch effizienter arbeiten könnten, wenn Ernährung ein Diskussions- und kein Unterhaltungs/Medienthema wäre.

Folie für:



Escaping Hunger, Escaping Excess (magazine article in PDF format)

by Gary Gardner and Brian Halweil

Date: July/August 2000

Single Copy: US\$4.00

<http://secure.worldwatch.org/cgi-bin/wwinst/order?yIHQKyPv;134b;142>

<http://secure.worldwatch.org/cgi-bin/wwinst/order?yIHQKyPv;134b;142>
| [Related Items](#)

Misconceptions of hunger and overeating abound worldwide. We tend to think of hunger as resulting from a desperate scarcity of food, and we imagine it occurring only in poor countries. However, in those nation in Africa and South Asia where hunger is most severe, there is often plenty of food to go around. And even food rich nations are home to many underfed people. Meanwhile, as the concept of malnutrition stretches to encompass excess as well as deficiency, wealthy nations are seeing rates of malnourishment that is rival those in desperately poor regions. And overeating is growing in poorer nations as well, even where hunger remains stubbornly high. For the first time in history, the number of overweight people rivals the number who are underweight, both estimated at 1.1 billion.

Aus Internet: <http://secure.worldwatch.org/cgi-bin/wwinst/134b?;1029>
<http://www.worldwatch.org/>