

02\_FAMI

# Schnell etwas essen: Wie Fertiggerichte die traditionelle Kochkunst verdrängen

## Die Koch-Analphabeten sind auf dem Vormarsch

In Deutschland wird das Zubereiten einer Mahlzeit allmählich zur vergessenen Kunstform – Auf den Tisch kommt Vorgefertigtes

VON UNSEREM REDAKTEUR  
WOLFGANG BLATZ

► In Deutschland sinkt der Anteil derjenigen, die eine Mahlzeit mit Hilfe natürlicher Zutaten richtig zubereiten können. Im Gegenzug wird mehr vorgefertigtes gegessen: „Convenience Food“ („bequemes Essen“, so genannt, weil es beispielsweise geputzt und zerkleinert geliefert wird), altbekanntes „Fast Food“ oder trendiges „Functional Food“ (angereicherte Lebensmittel mit angeblich positiven Auswirkungen auf die Gesundheit).

Es gibt kaum etwas, was nicht fix und fertig zubereitet zu kaufen ist. Vorgeblich um Zeit zu sparen, wandert immer öfter Abgepacktes in den Einkaufskorb. Häufig indes auch, weil gar nicht mehr bekannt ist, wie beispielsweise der Hefeteig für die Pizza zubereitet wird.

„Die Tendenz ist eindeutig“, sagt Ulrich Oltersdorf, Direktor des Instituts für Ernährungsökonomie und -soziologie der Bundesforschungsanstalt für Ernährung in Karlsruhe. „Die Kenntnisse über Nahrungsmittel werden geringer.“ So hätten Untersuchungen ergeben, dass unter 60-jährigen Hausfrauen rund zwei Drittel noch Rouladen zubereiten könnten; bei den 15 bis

20-Jährigen sei fast niemand mehr dazu in der Lage gewesen.

Es droht ein Fadenriss, ein Verlust der Kochkunst. Wenn nichts dagegen getan wird – beispielsweise an Schulen –, stirbt als Folge wohl auch die regionale Küche aus und kann nur noch in eigens darauf getrimmten Feinschmecker-Lokalen besichtigt werden. Und selbst wenn das theoretische Wissen um die Zubereitung frischer Gerichte erhalten bleiben sollte, „können das viele irgendwann in der Praxis nicht mehr“, befürchtet Oltersdorf.

Die Erosion der Kenntnisse hat schon vor langer Zeit eingesetzt. Nun, so analysiert der Karlsruher-Experte, seien wir in einem Stadium angelangt, in dem „im Prinzip nicht mehr Lebensmittel, sondern essbare Stoffe verkauft werden“. Für den Kunden hat der Spinat einen sexy „Blubb“, wichtig ist das Haltbarkeitsdatum auf der Tiefkühl-Packung, deren Inhalt freilich weder zu sehen noch zu riechen ist.

### Unbekannte Kartoffelsorten

Alles Emotionale um die Mittel des Lebens (daher der Name „Lebensmittel“) aber ist verloren gegangen. Dass Blut fließt beim Schlachten, dass nach Misserten Nahrungsmittel knapp werden,

dass es verschiedene Kartoffelsorten gibt – all dies kann der Konsument „moderner“ Lebensmittel verdrängen.

Ohne Tütchen, ohne Dosen, ohne Schockgefrorenes geht's im Haushalt des gestressten Singles oder der genervten Mutter offensichtlich kaum noch. Wenn man sich mal was Gutes antun will, geht man „eben richtig essen“. Doch auch viele Köche kochen nicht mehr richtig. Lutz Ribbe, der als Ko-Autor mehrerer Bücher zum Thema Lebensmittel hervorgetreten ist, war nach seinen Recherchen überrascht, wie viele Fertigprodukte inzwischen auch im „guten“ Restaurant anzutreffen sind. „Dass im Drei-Sterne-Restaurant Aufgewärmtes an der Tagesordnung ist, hat ihn „regelrecht erschreckt“.

Lutz Ribbe, im Hauptberuf Leiter der umweltpolitischen Abteilung der Stiftung Euronatur und Mitglied des Wirtschafts- und Sozialausschusses der EU, findet: „Häufig bräuchte ein Restaurant gar keine Küche mehr. Es genügt schließlich eine Hilfskraft auf 630-Mark-Basis, die die Sachen erhitzt.“ Dann kommen noch ein paar frische Kräuter drauf – fertig ist die Pasta nach Art des Hauses. Das ist, für den Wirt, billiger und geht auch schneller.

Dabei, so verweist Ribbe auf eine repräsentative Umfrage, würden 14 Prozent der Deutschen nicht in ein Restaurant gehen, wenn sie wüssten: Dort kommen nur Fertigprodukte auf den Tisch. Doch die Deutschen wissen es eben nicht. Überhaupt, so ärgert sich Ribbe, „machen wir uns nicht klar, was die Lebensmittelbranche unter dem Deckmäntelchen angeblich guter Qualität produziert“.

### Geschmacksverstärker nötig

Der Bürger sei uninformiert – oder werde durch Werbung desinformiert. Beispiel Hähnchenfleisch: Wegen BSE gab es hier einen Boom. Freilich ist die Hähnchenaufzucht, weit stärker als die Rinderzucht, industrialisiert – mit entsprechenden Auswirkungen. Ribbe: „Ein Hähnchen wird um die 35 Tage alt; die Mast gehe dabei so schnell vonstatten, dass die Knochen und Sehnen das Tempo der wachsenden Fleischmassen nicht mithalten können. Weil die Tiere aber so schnell wachsen, lässt der Geschmack zu wünschen übrig.“ Bei Fertigprodukten müssten daher „massiv Aromastoffe, Gewürze und Geschmacksverstärker beigemengt werden“.

Beispiel Käse: Früher – und das gilt

auch heute noch für Qualitäts-Käseereien – sei Emmentaler an der Luft getrocknet worden. Er hat so an Aroma gewonnen, gleichzeitig Wasser und Gewicht verloren. Heute, so kritisiert Ribbe, „wird Billig-Emmentaler bei der Lagerung in Folie eingeschweißt. Das Wasser kann nicht verdunsten, dieser Gewichtsanteil kann aber mitverkauft werden.“

Natürlich schmeckt dieser Käse anders. Doch deshalb, und dies ärgert Ribbe über alle Maßen, „wird eben draufgeschrieben: besonders mild. Und der Verbraucher freut sich, weil er denkt, die mindere Qualität sei etwas besonders Gutes.“

Ein Dorn im Auge ist Lutz Ribbe auch, dass suggeriert wird, ein „natürliches“ Lebensmittel wie Brot sei „mega-out“, irgendwelche Cracker seien dagegen „in“. „Da klappen im Werbespot Schulkinder enttäuscht ihre Vesperdosen zu und beneiden den, der als neues Pausenbrot ‚Lunchables‘ mitgebracht hat.“

Ribbe hat nachgerechnet: „100 Gramm ‚Lunchable-Cracker‘ mit Industrie-Käse und Wurst kosten 2,89 Mark; einzeln eingekauft kommt man auf rund 80 Pfennig!“ Eine Verteuerung um rund 300 Prozent. Wohl bekomm's!





Die Gebrauchsanweisung ersetzt das Kochrezept: Es gibt fast keine Gerichte, die es nicht auch in Tüten, Gläsern, Pappkartons oder als Tiefgefrorenes gibt.

—FOTO: VIEW

### Vorsicht Geschmack

Phosphat in der Wurst, Cystein im Brötchen, PVPP im Bier – ohne Zusatzstoffe scheinen Hersteller von Nahrungsmitteln kaum noch auszukommen. In „Vorsicht Geschmack“ führen drei Fachautoren durch das Zutaten-Gewirr und beschreiben die neuen Wundermittel der Bäcker oder die Künste der Tütenköche in den Lebensmittelabriken. Die zweite Hälfte des Buches bietet ein ausführliches Verbraucherlexikon der Zusatzstoffe, das die modernen Ingredienzien auflistet und über ihre Risiken und Nebenwirkungen informiert.

— Udo Pollmer, Cornelia Hoicke, Hans-Ulrich Grimm: „Vorsicht Geschmack – Was ist drin in Lebensmitteln“. Hirzel Verlag, Stuttgart 1998, 344 Seiten, 49 Mark.

### Ernährungsirrtümer

Zu viel, zu süß, zu fett – viele Ernährungsweisheiten beruhen auf Missverständnissen, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten behaupten die Verfasser des „Lexikons der populären Ernährungsirrtümer“. Die beiden Naturwissenschaftler werfen einen kritischen Blick auf lieb gewonnene Ernährungsrituale und untersuchen den Wahrheitsgehalt von Kampagnen der Nahrungsmittelindustrie. Entlang zahlreicher Stichwörter sind sie auf der Spur von Irrlehren und modernen Mythen und plädieren schließlich für einen unaufgeregten Umgang mit unserer Ernährung.

— Udo Pollmer, Susanne Warmuth: „Lexikon der populären Ernährungsirrtümer“. Eichborn Verlag, Frankfurt am Main 2000, 361 Seiten, 44 Mark.

### Futter fürs Volk

Schneller, billiger, schlechter – auf diesen Nenner bringen die Autoren das, was die Lebensmittelindustrie uns auftischt. In ihrem Buch „Futter fürs Volk“ gehen sie der provokanten Frage nach, wie es so weit kommen konnte, dass oft „der letzte Dreck“ auf den Tellern landet. Dabei wollen die drei Umweltschützer aufdecken, wie die industrielle Massenproduktion die Nahrung verdirbt. Verbrauchertipps und über 700 Adressen zum Thema gesunde Ernährung zeigen Alternativen auf. (cib)

— Volker Angres, Claus-Peter Hutter, Lutz Ribbe: „Futter fürs Volk – Was die Lebensmittelindustrie uns auftischt“. Droemer Knauer Verlag, München 2001, 397 Seiten, 36,90 Mark.