

Ernährungsverhalten im Wandel

Die Zukunft is(s)t Vegetarisch

Manuela GRUBER

Täglich viel Fleisch zu essen ist nicht nur schlecht für die Gesundheit, sondern auch für das Klima und Millionen Tiere müssen aufgrund nicht-artgerechter Tierhaltung leiden. Mit diesen und ähnlichen Argumenten wird der Konsum von Fleisch oft in Frage gestellt. So ist in Sachen Ernährung ein Umdenken bemerkbar und Speisen ohne Fleisch finden immer öfter ihren Platz auf dem Teller der Österreicher und Österreicherinnen. Die vegetarische Ernährungsweise ist in unserer Gesellschaft längst akzeptiert und gilt mittlerweile sogar als vorbildlich.

Die Arbeit „Ernährungsverhalten im Wandel – die Zukunft is(s)t vegetarisch“ zeigt, inwieweit sich die vegetarische Ernährungsweise in einer fleischdominierten Esskultur durchsetzen und in der Zukunft sogar die gesellschaftliche Mitte erreichen kann. Welche soziologischen Aspekte nehmen Einfluss auf die Hinwendung zu einer vegetarischen Ernährungsweise? Dass die Zukunft der Ernährung vegetarisch – oder zumindest fleischarm sein wird und welche Bedeutung diese Entwicklung im Rahmen einer nachhaltigen Ernährungsweise wird dargestellt. Die Zukunft is(s)t vegetarisch, denn jeder der sich vegetarisch ernährt, egal ob immer, regelmäßig oder gelegentlich, entscheidet sich nicht nur für eine gesündere Lebensweise, sondern schützt auch die Umwelt und setzt ein Zeichen gegen die industrielle Massentierhaltung.

Noch vor wenigen Jahren war man als Vegetarierin oft damit konfrontiert, mit FleischesserInnen über Einstellungen zu Fleisch bzw. über Motive für den Fleischverzicht zu diskutieren und man musste seine vegetarische Ernährungsweise argumentieren und verteidigen. Mittlerweile kann man jedoch beobachten, dass sich die vegetarische Ernährungsweise in unserer Gesellschaft mehr und mehr etabliert. So musste man sich als vegetarisch lebende Person in vielen Restaurants vor einigen Jahren oftmals mit den Gemüse-Beilagen zufriedengeben. Heute sind raffinierte vegetarische Speisen in den meisten Restaurants auf der Speisekarte zu finden. Durch das wachsende Gesundheitsbewusstsein und die zunehmende (mediale) Aufklärung ist der Verzicht auf Fleisch in unserer Gesellschaft nicht nur akzeptiert, sondern gilt mittlerweile sogar als vorbildlich.

In diesem Zusammenhang gilt es, auf soziologische Zusammenhänge hinzuweisen, die Auswirkungen auf die Entscheidung für das individuelle Ernährungsverhalten und folglich für eine vegetarische Ernährungsweise haben. Etwa können sich im Vegetarierin-Sein auch feministische Positionen ausdrücken. Weiters ist nach den Durchsetzungsmöglichkeiten vegetarischer Ernährungsweisen in einer tief verinnerlichten fleischbezogenen Esskultur zu fragen. Mit wel-

chen Hemmnissen und Barrieren wird man konfrontiert? Welche soziologischen Aspekte nehmen Einfluss auf die Hinwendung zu einer vegetarischen Ernährungsweise? Wenn man postuliert, dass die Zukunft der Ernährung vegetarisch – oder zumindest fleischarm – sein wird, so ist insbesondere nach der Bedeutung dieser Entwicklung im Rahmen einer nachhaltigen Ernährungsweise zu fragen. Denn einer der größten gesellschaftlichen Herausforderungen besteht darin, dass unser zukünftiges Ernährungsverhalten aufgrund der ökologischen, aber auch ethischen und sozialen Anforderungen langfristig und nachhaltig geändert werden muss. Und an einem geringeren Fleischkonsum führt kein Weg vorbei.

„Essen ist heute Teil der individuellen Lebensphilosophie geworden: Es geht um Gesundheit, Ethik, Lebensqualität und Status.“¹ Dass unser Ernährungsalltag nicht nur sehr komplex geworden ist sondern auch einem gesellschaftlichen Wandel unterliegt, zeigen gesellschaftliche Entwicklungen wie beispielsweise die steigende Erwerbsbeteiligung und die Flexibilisierung der Arbeitsmuster, der Wandel der Geschlechterbeziehungen und Werteinstellungen oder die Individualisierung und die strukturelle Entwicklung auf Produktions- und Marktseite (Stichworte: industrielle Massenproduktion, Globalisierung, Lebensmittelskandale, mediale Ernährungsdiskurse, usw.).² Wandlungsprozesse sind beispielsweise die starke Individualisierung, wo Menschen aufgrund der sich laufend verändernden Lebenslagen und –verläufen vermehrt mit Umbrüchen im Lebenslauf konfrontiert sind (z.B. Scheidungen, Auszeiten oder Umzüge durch gestiegene Mobilitätsanforderungen, Phasen der Arbeitslosigkeit usw.). Das bedeutet für jeden Einzelnen mehr Handlungsspielraum und somit aber auch einen Verlust an Sicherheit und Stabilität im Leben. Dazu ein Beispiel zum Trend der Individualisierung in Bezug auf die Ernährung: Wo früher eine Mahlzeit für alle auf den Tisch kam, bestimmt mittlerweile jeder selbst, was er wann und wo essen will. Speisen werden mehr und mehr individuell zusammengestellt. „Nachdem Ernährungspraktiken (in unterschiedlichem Ausmaß) habitualisiert sind, können solche Umbrüche zum Überdenken bisheriger Routinen, zur Neubewertung von Esspraktiken und Lebensmitteln und zur Nachfrage nach neuen Produkten führen.“³

Das führt dazu, dass das Fleisch als Nahrungsmittel in den letzten Jahren verstärkt eine Neubewertung erhalten hat. In unserer Kultur zählte der Verzehr von Fleisch und tierischen Produkten seit Jahrhunderten zur Selbstverständlichkeit. Jahrzehntlang war der Konsum von Fleisch Ausdruck für einen hohen Lebensstandard. Doch es wird gesellschaftlich immer weniger akzeptiert, große Mengen an Wurst und Schnitzel zu verzehren. Denn der übermäßige Fleischverzehr ist für viele Menschen mit gesundheitlichen Problemen verbunden. Durch das wachsende Gesundheitsbewusstsein und die zunehmende Aufklärung sind der Verzicht auf Fleisch

¹ Bosshart u. Hauser, European Food Trends Report, 6.

² Brunner, Essenskulturen in sozialen Wandel, 11f.

³ Brunner, Risiko Lebensmittel.

und der bewusst geringe Fleischkonsum in unserer Gesellschaft mittlerweile akzeptiert. Große Mengen Fleisch zu konsumieren, ist nicht nur schlecht für die Gesundheit, sondern auch für das Klima und für Millionen von Tieren. Mit diesen Argumenten wird der Konsum von Fleisch in Frage gestellt. So ist in Sachen Ernährung ein Umdenken bemerkbar und Speisen ohne Fleisch finden immer öfter und gern ihren berechtigten Platz auf dem Tisch der Österreicher und Österreicherinnen. Die vegetarische Küche erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

Die Menschheit hat schon immer Fleisch gegessen und wird dies wohl auch weiterhin tun. Ein Wandel im Ernährungsverhalten wird mit dem Wandel in der Gesellschaft und am ehesten durch den zunehmenden Einfluss der Frauen forciert. Die richtige Ernährung spielt bei Frauen eine besonders zentrale Rolle und sie entscheiden schlussendlich darüber, was auf den Esstisch kommt. Das äußert sich in der immer höheren Wertigkeit des weiblichen Geschmacks. Als Beispiel für die „Feminisierung der Ernährungsweise“ ist der steigende Anteil von Gemüse- und Getreideprodukten innerhalb einer Mahlzeit – vor allem bei der jüngeren Generation – zu nennen.⁴ „Und tatsächlich scheint neben dem kulinarischen Momentum vor allem die emanzipatorische Bewegung der Frauen die vegetabile Revolution zu befördern, denn Fleisch ist Männersache - die Zukunft der Ernährung wird somit weiblich sein.“⁵

Vor allem jungen Menschen werden nicht nur medial, sondern auch von Prominenten aus Sport, Kunst, Musik und der Unterhaltungsbranche für eine vegetarische Ernährungsweise motiviert. Und mittlerweile spricht man im Zusammenhang von der fleischlosen Ernährung sogar von einem Zukunftstrend, denn der Lebensstil einer vegetarischen Ernährungsweise ist längst zum Zeitgeist-Thema geworden: Fastfood-Restaurants bieten Gemüse-Burger an und in den Regalen der Supermärkte werden verstärkt vegetarische Produkte nicht nur angeboten, sondern auch entsprechend gekennzeichnet, wenn sie ohne tierische Zusätze sind. Die belgische Stadt Gent hat den vegetarischen Donnerstag eingeführt, Kantinen bieten einmal pro Woche ausschließlich fleischlose Gerichte an. In Berlin hat die erste vegetarische Uni-Mensa eröffnet, vegetarische Kochbücher erreichen Spitzenauflagen. In den Großstädten bieten immer mehr vegetarische Restaurants abwechslungsreiche und raffinierte Gerichte an, die auch Nicht-Vegetarier überzeugen.

Essgewohnheiten werden in unserer Gesellschaft aus verschiedenen Gründen immer wieder verändert und der Trend, weniger oder gar kein Fleisch zu essen ist „Teil einer Suche nach Kontrolle in einer bedrohlichen Umwelt“ und kann zur Wiedergewinnung der persönlichen Verantwortung für Gesundheit, Umwelt und Tiere interpretiert werden. Insgesamt verstärkt sich

⁴ Vgl. Rützler, Was essen wir morgen?, 78.

⁵ Vgl. Rützler u. Reiter, Food Change, 84.

der Widerstand gegen die Industrialisierung des Alltagslebens und folglich der Ernährung, und ein Teil dieses Vorgangs sind veränderte Einstellungen gegenüber Fleisch.⁶

Die vegetarische Ernährung ist nicht mehr primär eine Lebensweise, wo gesundheitliche und weltpolitische Argumente in Verbindung mit einer asketischen Verzichtsmoral und der Tugend eines politisch pflichtbewussten Vegetarismus Vorrang haben, sondern vielmehr eine bewusste Ernährungsweise mit vollem Geschmack und reinem Genuss.⁷ Dass der Verzicht auf Fleisch - heutzutage - vielleicht zum ersten Mal in der Geschichte - eher selbstgewählt als eine Notwendigkeit ist, ist ein besonders wichtiger Grund des rapiden Anstiegs der Zahl der Menschen, die neuerdings kein Fleisch mehr essen. Und er gewinnt unter finanziell besser gestellten und besser informierten Teilen der Bevölkerung am stärksten an Boden.⁸

Die vegetarische Ernährungsweise hat sich von einem Weltanschauungsthema zu einem Lifestyle-Thema entwickelt und tatsächlich spricht vieles dafür, dass eine vegetarische Ernährungsweise in Zukunft eine gesellschaftliche Bedeutung erreicht, die aus heutiger Sicht nicht abzuschätzen ist. Denn einstweilen orten Soziologen einen Trend zu einem völlig neuen Vegetarismus. Eine vegetarische Ernährungsweise, die eher untypisch ist, nämlich Vegetarismus ja, aber nicht um jeden Preis. Diesen Menschen erscheint es vorrangig zu wissen, woher das Essen kommt und ob es nach ethischen Richtlinien hergestellt worden ist. Und wer dann und wann Lust auf ein Stück Fleisch verspürt, das diesen Kriterien genügt, ist es einfach - mit viel Genuss und ohne Schuldgefühle. Der „Neue Vegetarismus“ will nicht bekehren, sondern überzeugen, nicht verurteilen, sondern aufklären - vor allem über die sozialen und ökologischen Folgen des Fleischkonsums. Diesen Pragmatismus findet man hauptsächlich unter jüngeren Menschen. Statt Fleischesser moralisch zu diskreditieren, wirbt diese neue Form des Vegetarismus für sogenannte „Teilzeitlösungen“ - vorwiegend kein Fleisch zu essen und wenn Fleisch, dann aus artgerechter Tierhaltung und biologisch. Der neue Vegetarismus ist eine praktikable Variante.⁹

Mit diesem Pragmatismus wird der Vegetarismus in Zukunft auch in der Mitte der Gesellschaft ankommen. Gewiss auch deshalb, weil er die Moral auf seiner Seite hat. Nicht Vegetarier geraten heute in Erklärungsnot, sondern jene, die den Fleischkonsum verteidigen und nicht dessen Implikationen begreifen wollen. Denn unbestritten bleibt, dass der übermäßige Fleischkonsum aus industrieller Massentierhaltung Tiere quält, die menschliche Gesundheit beeinträchtigt, die Umwelt zerstört, den Klimawandel mit verursacht und die globale Ernährungskrise verschärft. Vegetarier bzw. sogenannte „Flexitarier“ oder „Teilzeit-Vegetarier“ wol-

⁶ Vgl. Fiddes, Fleisch, 224f.

⁷ Vgl. Lemke, Die Kunst des Essens, 120.

⁸ Vgl. Fiddes, Fleisch, 46.

⁹ Vgl. Mayerhofer, Tiere essen?; Morawec, Junges wildes Gemüse, III.

len die Moral zurück ins Essen bringen. Sie denken darüber nach, welche Folgen ihr Genuss hat – für die Natur, die Tiere und den Menschen.

Michael Pollan hat die Regeln für eine gute und nachhaltige Ernährungsweise sehr gut zusammengefasst: „Eat food. Not too much. Mostly plants.“¹⁰ Mit „food“ sind echte Lebensmittel gemeint, also Nahrung, die als solches erkennbar ist und nicht eine Reihe komplizierter chemischer Prozesse durchmachen musste. Und: Fleisch sollte eher als Beilage fungieren, nicht als Hauptgericht.

Zusammenfassend handelt es sich bei dieser flexiblen, vegetarischen Ernährungsweise um eine zukunftsfähige Ernährung, die einen Anspruch auf Nachhaltigkeit im Ernährungsbereich hat. Es bleibt als Tatsache festzuhalten, dass sich das Ernährungsverhalten in der Gesellschaft verändert. Die Zukunft is(s)t vegetarisch - jedoch mit der Einschränkung, dass damit kein kompletter und unbedingter Verzicht verbunden sein wird, sondern der bewusste, verantwortungsvolle Konsum.

Literatur:

BOSSHART, D. u. HAUSER, M.: European Food Trends Report – Perspektiven für Industrie, Handel und Gastronomie. Rüslikon/Zürich 2008

BRUNNER, K.-M.: Essenskulturen in sozialen Wandel. In: Engel, G. u. Scholz, S.: Essenskulturen. Berlin 2008

BRUNNER, K.-M.: Risiko Lebensmittel? Lebensmittelskandale und andere Verunsicherungsfaktoren als Motiv für Ernährungsumstellungen. Wien 2006. www.konsumwende.de (03.05.2012)

FIDDES, N.: Fleisch. Symbol der Macht. Frankfurt am Main 1993

LEMKE, Harald: Die Kunst des Essens. Zur Ästhetik des kulinarischen Geschmacks. Bielefeld 2007

MAYERHOFER, B: Tiere essen? Der neue Vegetarismus. <http://www.goethe.de/ges/phi/eth/de7011402.htm> (03.05.2012)

MORAWEC, B.: Junges wildes Gemüse. In: Salzburger Nachrichten 9. April 2011. S. III

POLLAN, M.: In Defense of Food. An Eater's Manifesto. London 2008

RÜTZLER, H. u. REITER, W.: Food Change. 7 Leitideen für eine neue Esskultur. Wien 2010

RÜTZLER, H.: Was essen wir morgen? 13 Food Trends der Zukunft. Wien 2005

¹⁰ Pollan, In Defense of Food, 2008, 1.