

ESSEN ALS QUELLE DES GLÜCKS

Vortrag von Jakob Strobel y Serra

Gehalten auf der Michaelisakademie am 25.09.2016

in der Evangelischen Akademie Bad Boll

Essen macht Spaß. Und sehr gutes Essen macht sehr viel Spaß. Das muss einmal gesagt werden, selbst wenn es in den Ohren jedes vernunftbegabten Menschen wie die banalste Selbstverständlichkeit klingt. Blickt man sich allerdings im kulinarischen Deutschland um, könnte man manchmal glauben, das Gegenteil sei der Fall. Was wir sehen, sind nicht nur blühende Landschaften des Genusses, Heerscharen von Gourmetgeschäften und Sternerestaurants, Horden fröhlicher Hobbyköche, sondern auch die Hysterisierung, Radikalisierung, Ideologisierung, Dämonisierung des Essens – die Vertreibung des gesunden Menschenverstandes von Küche und Tisch.

In der deutschen Einleitung von Jean Anthelme Brillat-Savarins „Physiologie des Geschmacks“ steht schon alles, was wir über gutes Essen wissen müssen: „Die Feinschmeckerei ist uralte, so alt wie die Menschheit selbst. Eva war die erste Feinschmeckerin, Adam der erste Feinschmecker und die Erkenntnis des Guten und Bösen offenbar weiter nichts als die Erkenntnis dessen, was gut und was schlecht schmeckt. Urmutter Evas Leckersinn kostete der Menschheit, wie bekannt, das Paradies, es war daher nur consequent und nach der alten Regel Similia similibus curantur gehandelt, wenn ihre Nachkommen in der Feinschmeckerei selbst Ersatz suchten für das, was sie durch dieselbe verloren hatten, und ihren Scharfsinn an der Kochkunst übten. Auf diese Weise war die Feinschmeckerei der Anfang und der Hebel aller Cultur, ein Hebel, der sich niemals abnutzte.“ Das scheinen wir vergessen zu haben.

Jeder, der gerne reist und gerne isst, weiß, dass das Glück in einer Nudelsuppe aus einer Garküche am Straßenrand wohnen kann. Jeder, der sich von seiner kulinarischen Neugier durch die Fremde treiben lässt, kann Geschichten erzählen von gastronomischen Erweckungserlebnissen in den Trottoirrestaurants von Hanoi oder Kyoto, Bangkok oder Kanton, die aus nichts anderem als einem Eisentopf mit glühenden Kohlen, einem großen Kessel mit brodelnder Brühe und ein paar Plastikschemeln bestehen. Hier hockt man in Feinschmeckers Himmelreich, das seine Pforten niemals schließen möge, knackt unter Sternen und Tamarinden Krebse und Langusten, die eben noch im Eimer zappelten, zahlt lächerliche fünf, sechs Euro, die man für ein Spottgeld hält. Und irgendwann kommt man nach Hause zurück und sieht im Vorbeigehen, was wirklich billig ist: Döner für 2,80 Euro, Currywurst für 2,20, McDonald's-Plastikpampe für 1,99, schreiende Werbung für essbaren Ramsch überall – und fragt sich, ob wir noch ganz bei Trost sind, uns so billig und so schlecht zu ernähren.

Beim Essen verhalten wir uns wie die drei berühmten buddhistischen Affen, die nichts Schlechtes sehen, nichts Schlechtes hören und nichts Schlechtes sagen wollen; nur dass wir nicht weise sind, sondern allzu oft dumm. Denn wir sehen nicht, dass wir uns von industriellen Scheußlichkeiten ernähren. Wir wollen nicht hören, welcher Dreck in unserer Nahrung steckt. Und wir sagen nichts, weder anklagend noch selbstkritisch, wenn wir uns von der Nahrungsmittelindustrie mit falschen Versprechungen oder gleich glatten Lügen in die Falle locken lassen.

Die Psychologie kennt dieses Phänomen und nennt es „kognitive Dissonanz“. Es ist eine Art Ausblendungsmechanismus: Wir verdrängen etwas, obwohl wir es besser wissen, weil es nicht in unser Weltbild oder unser Lebensideal passt. Bei der Ernährung bedeutet das, dass zum Beispiel jeder weiß, wie abgrundtief unappetitlich es bei der Massentierhaltung zugeht, und sich trotzdem jeder seine Billigbratwurst schmecken lässt. Oder dass wir Coca-Cola immer noch als Kultgetränk betrachten und an das ganze Brimborium um seine angebliche, streng geheime Geschmacksformel glauben, obwohl jedem klar ist, dass es sich im Grunde um nichts anderes als braun gefärbtes Zuckerwasser handelt. Oder, um ein besonders drastisches Exempel der kognitiven Dissonanz zu nennen: Allein der Anblick der Fleischfetzen an einem der notorischen Straßen-Döner-Stände müsste jedem denkenden Menschen den Appetit verderben. Wir aber bestellen das Zeug mit einer extra Portion Sauce.

Doch auch das ist wahr: Deutschland erlebt einen wunderbaren Boom des guten Essens. Aus der kulinarischen Ödnis der Wirtschaftswunderzeit sind blühende Gourmet-Landschaften geworden. Am Feinschmecker-Firnament prangen immer mehr Michelin-Sterne, der Kochbuchmarkt trotz aller Krisen und bringt phantastische Werke für die Ewigkeit hervor. In fast jeder Stadt gibt es inzwischen Märkte für Liebhaber der Haute Cuisine, in denen Fasane so selbstverständlich vorrätig sind wie glückliche Bresse-Hühner. Und selbst an den entlegensten Autobahntankstellen bekommt man heute passablen Kaffee statt der lauwarmen Filterplörre früherer Tage. Und dennoch: Manchmal muss man verzweifeln, weil man den Eindruck hat, als sei all das nichts anderes als ein flüchtiger Firnis über einem Abgrund kulinarischer Ignoranz.

Denn gleichzeitig haben es ganze Bevölkerungsschichten, ganze Generationen fast in ihrer Geizgierigkeit und ihrem Küchenanalfabetismus verlernt, dass gutes Essen gutes Geld kostet und billiges Essen niemals gut sein kann, sondern bestenfalls nicht gesundheitsgefährdend ist. Sie sind bereit, für das Fünfundsechzig-Minuten-Konzert eines kapriziösen Popsternchens dreistellige Summen auszugeben. Das gleiche Geld in ein zehngängiges Degustationsmenü zu stecken, halten viele aber für pervers und dekadent – und machen ohne Wimpernzucken einen Familienausflug in den Freizeitpark, der nicht viel billiger ist als ein Besuch im Sternerrestaurant mit Kind und Kegel. Und immer wieder hört man von solchen Menschen die Klage, dass sie sich zum Beispiel Bio-Lebensmittel nicht leisten könnten. Es sind dieselben Menschen, die dafür sorgen, dass eine Firma wie Apple dank ihrer iPhones und iPads in einem einzigen Quartal einen Gewinn von dreizehn Milliarden Dollar macht.

Vor ein paar Jahren erschien ein unglücklicherweise immer noch hochaktuelles Kochbuch, das ebenso entlarvend wie schockierend das verquere Verhältnis der Deutschen zum guten Essen offenlegte. „Das Parlament kocht“ heißt dieses Buch, in dem Abgeordnete des Bundestages ihre Liebesspeisen vorstellen. Und es erschüttert den Glauben an die charakterliche Reife unseres Parlaments, an den Menschenverstand seiner Mitglieder. Nach dieser Lektüre wissen wir endlich, warum wir so oft an unseren Politikern verzweifeln. Dabei geht es nur ums Essen. Doch was heißt hier nur? Das Essen ist der Schlüssel zu allem. Das hatte schon Voltaire erkannt: Menschen mit einem stumpfen Gaumen, schrieb er, haben selten Geist.

Zweiundfünfzig Bundestagsabgeordnete aller Fraktionen reden über ihre kulinarischen Vorlieben und lassen das Wahlvolk in die Abgründe ihrer Seele schauen. Denn über unser Wohl bestimmen Frauen und Männer, die am liebsten Schwarzwurst mit Ackersalat, Schweinebauch mit Steckrüben, Eifeler Döppekooche oder fränkischen Krautsbraten essen – fast durch die Bank glühende gastronomische Lokalpatrioten hart an der Grenze zum Kulinar-nationalismus mit der Wahlkreisgrenze als Tellerrand. Wenn sie ausnahmsweise ihre Liebe zur Heimatküche für einen

Zwischengang hinter sich lassen, schwärmen sie wie Paul Plottke von der italienischen Cucina – gleich viermal wird Risotto als Lieblingsgericht genannt. Und geradezu als landesverräterische Exoten in der Sauerkrautphalanx wirken die wenigen Mutigen, die sich zu marokkanischen Chili-Shrimps oder Pangasiusfilet in Kokossauce bekennen.

Doch das ist nur ein Piepsen im großen Hurra auf die deutsche Deftigkeit: auf idiotensichere Rezepte aus der Kategorie Gulaschkanonenhausmannskost, die kaum Mühe und noch weniger Lust machen. Das fängt an höchster Stelle bei der Kanzlerin an, die als frühere Grünkohlkönigin nur eine Leibspeise kennen kann: Grünkohleintopf mit Mettwurst, eine rustikale Delikatesse aus dem norddeutschen Brauchtum, die der menschliche Magen nur mit bedenklichen Mengen Schnaps zu verdauen imstande ist. Den kann auch Andrea Nahles gut gebrauchen, denn sie schwört auf das Bauern-Fast-Food Sauerkrauteintopf mit Kartoffelpüree. Gregor Gysi isst im Winter für sein Leben gern die Haute Cuisine-Raffinesse Schmalzbrot, und Rainer Brüderle mag Pfälzer Heubraten, aber keine Wachteleier, denn er hat – Zitat – "gern etwas auf dem Teller".

Fast jeder Politiker nennt als Lieblingsgericht vorsichtshalber etwas Rustikales – als sei ein Gourmet ein Lump und eine teure Liebesspeise obszöne Geldverschwendung. Am schlimmsten aber ist das verdruckste Kokettieren vieler Volksvertreter mit ihrem kulinarischen Analphabetentum. Da hält eine Abgeordnete Kochbücher für Teufelswerk: "Die strikten Vorgaben verwirren mich nur" – sagt die Dame, die hoffentlich nicht im Haushaltsausschuss sitzt. Andere Parlamentarier outen sich als Küchentölpel, die am Herd nur für Hilfsarbeiten zu gebrauchen sind: Pastawasser aufsetzen, Risotto umrühren, das können sie gerade noch. Ein ganz besonders schwerer Fall, dessen Namen wir hier aus Pietät verschweigen, sagt von sich: "Wenn ich richtig Hunger habe, putz' ich alles weg, ohne nachzudenken." Und ein letzter Parlamentarier spricht die traurige Wahrheit offen aus, die im kulinarischen Notstandsgebiet Bundestag absolut mehrheitsfähig zu sein scheint: „Eigentlich verstehe ich sehr wenig von gutem Essen.“ Wie steht es da erst mit den übrigen Dingen des Lebens?

In Deutschland kann man einen Becher Joghurt für neunzehn Cent, einen Liter Milch für 49 Cent, ein halbes Pfund Butter für 79 Cent und einen Liter Wein für 1,39 Euro kaufen, hergestellt von einer Lebensmittelindustrie, die uns ihre Dumpingware mit fast drei Milliarden Euro Werbeausgaben pro Jahr schmackhaft macht, bereitgestellt von den vier großen Lebensmittelhändlern Edeka, Lidl, Aldi und Rewe, die 85 Prozent des Marktes kontrollieren, mit dramatisch steigender Tendenz. Mit der Qualität ihrer Produkte machen sie so gut wie nie Werbung, sondern immer nur mit dem Preis, der in den Prospekten meistens viel größer gedruckt ist als das Lebensmittel selbst und es oft auch halb verdeckt – ein Detail, das Bände spricht. Doch beim Anprangern des Discounter-Unwesens spricht man gegen Wände. Denn die Billigapostel haben eine ebenso treue wie wild entschlossene Kundschaft, die gerne mit dem Mercedes-SUV bei Aldi vorfährt und nicht müde wird, Aldi-Champagner auf eine Stufe mit Bollinger oder Taittinger zu stellen. Dabei ist es ein offenes Geheimnis, dass für Aldis Schaumwein nur die schlechtesten Trauben aus den Randlagen der Champagne verwendet werden, die kein seriöses Haus jemals keltern würde. Doch wenn man das anprangert, wird man sofort als elitärer Schnösel abgestempelt. Und wenn man daran denkt, dass der Durchschnittspreis für eine Flasche Wein in Deutschland knapp über dem einer Tafel Schokolade liegt, bleibt als Trost nur noch, sofort eine schöne Flasche direkt vom Winzer zu öffnen.

Gerade einmal zehn Prozent aller Konsumausgaben reservieren die Deutschen für das Essen, während es in Italien und Spanien knapp fünfzehn und in Frankreich deutlich mehr als 13 Prozent sind. Nun mag man einwenden, dass tendenziell umso weniger Geld für die Ernährung

ausgegeben wird, je reicher ein Land ist und Deutschland in absoluten Zahlen gar nicht so schlecht dasteht. Und trotzdem ist es eine Zahl, die man sich schon aus Geschmacksgründen lieber nicht auf der Zunge zergehen lässt: Nur einen von zehn Euro für unseren Konsum geben wir fürs Essen aus. Einen einzigen Euro! Das ist barbarisch!

Es geht aber noch schlimmer: In den Vereinigten Staaten, dem kulinarischen Reich des Schreckens und der Finsternis, dem Land der Superdicken und Mikrowellen-Tyrannis, sind es laut Vereinten Nationen 6,9 Prozent. In Gottes eigenem Land gibt es Städte mit fünfzigtausend Einwohnern irgendwo im amerikanischen Niemandsland, in denen man die Einheimischen nach einem Restaurant fragt und sie sagen, Wimpy sei da vorne und Wendy's da hinten. Und wenn man höflich insistiert, dass man keinen Imbiss, sondern ein Restaurant suche, wird man verständnislos angestarrt – etwas anderes gebe es hier nicht. Fünfzigtausend Einwohner! Nur Imbisse! Was für eine Geringschätzung des guten Essens!

Dahin dürfen wir nie kommen, doch wir sind auf dem Weg dorthin. Denn für die Hälfte aller Deutschen ist nach einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung der Preis das einzige Kriterium beim Essenskauf, und das, obwohl Lebensmittel in Deutschland vor allem wegen der Discounter-Diktatur ohnehin schon fünfzehn bis zwanzig Prozent billiger sind als bei unseren europäischen Nachbarn. Doch der Irrwitz geht noch weiter: Es kommt immer wieder vor, dass Lebensmittel unter ihrem Herstellungspreis verkauft werden – eine bizarre Realität, die mit irgendwelchen Marktarithmetiken und dem seltsamen System europäischer Agrarsubventionen vielleicht erklärt werden kann, den gesunden Menschenverstand aber überfordert.

Das alles führt dazu, dass Deutschland eine kulinarische Existenz voller Paradoxien an der Grenze zur Schizophrenie führt. Die Menschen haben immer mehr Sehnsucht nach Natürlichkeit und unverfälschtem Essen; gleichzeitig steigt der Anteil an Convenience Food unaufhaltsam. Sie schauen ganzen Brigaden von Fernsehköchen bei der Arbeit zu und essen dabei vor der Glotze Industrie-Pizza, die teurer ist als selbstgemachte, die sie wiederum selbst zu machen, gar nicht mehr imstande sind. Zwei Drittel der Babynahrung sind Bioprodukte, weil Babys nur das Beste bekommen sollen; doch der Gesamtanteil von ökologisch angebauten Lebensmitteln liegt bei kaum mehr als drei Prozent, weil es selbständig denkenden Menschen offenbar gleichgültig ist, wie ungesund sie sich ernähren.

Viele Autofahrer halten Biosprit für Teufelszeug, weil sie Angst um die Gesundheit des Motors in ihrem Wagen haben; doch bei ihrem eigenen Motor, ihrem Körper, machen sie sich kaum jemals solche fürsorglichen Gedanken. Es ist ein Unglück, doch so ist es: Die überwältigende Mehrheit der Deutschen gibt sehr viel mehr Geld für Motorenöl als für Salatöl aus.

Genauso grotesk ist es, dass wir allzu oft die Frage nach der Qualität unseres Essens von der Stiftung Warentest beantworten lassen, einer bedeutsamen Institution, sicherlich, aber ganz gewiss keiner Einrichtung mit überragender Gourmet-Expertise. Dort sind Lebensmittelchemiker und Ökotoxikologen am Werk, die Nährstoffe bestimmen und Schadstoffe identifizieren. Das ist eine ehrenwerte Aufgabe. Aber die Stiftung Warentest spricht keine Gottesurteile. Doch genau das glauben wir: Wir glauben ihrem Urteil blind, wenn sie sagt, dass dieses oder jenes Olivenöl kratzig schmecke und deswegen eine schlechte Note bekommt – obwohl jeder Gourmet weiß, dass gerade die kratzigen Olivenöle in der Pfanne eine Metamorphose vom hässlichen Entlein zum schönen Schwan durchleben und ein phantastisch intensives Aroma entwickeln. Doch für dieses Wunder hat die Stiftung Warentest weder das Sensorium noch die Kriterien und schon gar nicht die Phantasie. Sie ist und bleibt eben im besten Fall ein Lebensmittel-TÜV.

Es ist manchmal zum Verzweifeln. Warum nur sind Essen und Ernährung bei uns so selten Fragen des Empfindens und des Intellekts und der Leidenschaft? Warum haben wir keine nennenswerte Gastrosophie und kaum gastronomische Literatur, sondern nur die ewigen, dummen Vorurteile vom vollen Bauch, der nicht gern studiert? Warum sind unsere bewunderten Superstars zickig-despotische Fernsehmoderatoren mit Minimaltalenten und keine Kochgenies wie Ducasse, Robuchon oder Adrià? Warum wollen unsere Kinder Laufstegischen werden oder Schlagersänger und nicht Köche? In Frankreich haben sich Montaigne und Descartes mit der Philosophie des Essens beschäftigt, während Legionen von Gourmets, angeführt von Jean-Anthélme Brillat-Savarin, ganze Geschmackszyklopädien geschrieben haben. Wir haben Carl Friedrich von Rumohr mit seinem Werk „Geist der Kochkunst“, immerhin. Er ist ein Leuchtturm – ein einsamer.

Dabei ist diese Dunkelheit einer Kulturnation wie der Deutschen umso unwürdiger, weil seit den frühesten Hochkulturen eines der wichtigsten Unterscheidungsmerkmale zwischen Zivilisation und Barbarei die Beherrschung der Kochkunst war. Und es ging beileibe nicht nur um Geschmack. Es galt immer das Axiom, dass Küche und Medizin, Ernährung und Gesundheit Verbündete sind und keine Feinde. Das scheinen wir heute völlig vergessen zu haben. Wir machen uns keine Gedanken darüber, welches Essen für uns am besten und bekömmlichsten ist, welche Effekte Nahrung auf unseren Körper hat – und verraten damit Jahrtausende zivilisatorischer Errungenschaften. Wir hören längst nicht mehr auf Ärztegourmets wie Hippokrates oder Galen von Pergamon, die sagten: „Das Essen sei deine Medizin, und die Medizin sei dein Essen.“ Und wir wissen nicht mehr, was schon die Mesopotamier wussten – dass zum Beispiel Kümmel der Verdauung auf die Sprünge hilft. Deswegen wurde er, wie archäobotanische Funde beweisen, immer direkt neben Feldern mit schwer verdaulichen Lebensmitteln wie Zwiebeln oder Lauch angebaut.

Wir aber vollen lieber bis zur Besinnungslosigkeit und kippen dann einen Magenbitter hinterher. Oder wir gehen den Sirenenrufen der Nahrungsmittelindustrie auf den Leim und kaufen Zuckerbombenjoghurts als Verdauungsförderer. Oder wir versuchen, das grassierende Übergewicht und seine Folgen medikamentös in Schach zu halten. Warum verschreiben Ärzte blutdrucksenkende Mittel und nicht Gemüse? Warum wissen viele Mediziner nichts mehr von der heilenden Wirkung der Gewürze und Kräuter? Wir alle sollten wissen, dass Bockshornklee bei Diabetes hilft und Basilikum bei Blähungen, dass Pfeffer eine harntreibende Wirkung hat, die Verdauung anregt, überdies ein probates Mittel gegen Husten und andere Brustleiden ist und dank seiner ätherischen Öle die Entgiftungskapazität der Leber positiv beeinflusst.

Die antikulinarische Haltung in Deutschland – da muss man das Volk der dichtenden Denker ein wenig in Schutz nehmen – fußt allerdings auf prominenten Vorbildern. Platon und Aristoteles, die größten Philosophen des Abendlandes, mögen Geistesgenies gewesen sein, Gourmets waren sie ganz gewiss nicht. Sie verachteten das gute Essen, weil es ihrer Meinung nach die Menschen am vernünftigen Denken hindert. Für sie war Völlerei prinzipiell der Feind des Verstands. Platon befand kategorisch, dass Kochen „keine Kunst“ sei, also keine Wissenschaft, sondern bestenfalls eine „Geschicklichkeit“. Er schimpfte über die Maßlosigkeit seiner Mitbürger beim Essen und ihre Sucht nach Delikatessen, über all die „ausländischen Leckereien“ und die schädliche „Mannigfaltigkeit von Speisen“. Und ganz besonders grimmig verdammt er die „Gewürze“ und „Süßigkeiten“, von denen die Griechen den Hals nicht voll bekommen konnten.

Stattdessen pries er die trostlose, lustfeindliche Kost der Spartaner – ausgerechnet der

Spartaner, die so streng waren, dass Dicke in ihrem Staat Geldstrafen zahlen mussten; ausgerechnet der Spartaner, über deren Küche dieses berühmte Bonmot eines Griechen aus Süditalien kursierte: „Natürlich sind die Spartaner die tapfersten Männer der Welt. Aber jeder, der nur irgendwie bei Trost ist, würde lieber zehntausend Tode sterben, als sich ein so schlechtes Essen vorsetzen zu lassen.“ Noch radikaler war Aristoteles: „Kochen ist ein knechtisches Gewerbe“, befand er, eines freien Mannes nicht würdig, höchstens etwas für Sklaven, die im klassischen Griechenland alle körperlichen Tätigkeiten verrichten mussten – und tatsächlich waren die Köche in der Antike ausnahmslos Sklaven.

Unser Denken wird bis heute von Platon und Aristoteles geprägt, unsere Küche zum Glück nicht. Und zum Glück waren die beiden Philosophen mit ihrer Lobpreisung der Schmalkost in der Minderheit. Andere Denker wie Heraklit vertraten eine ganz andere, nämlich Volkes Meinung: „Der Herd“, sagte der lebenskluge Philosoph, „ist ein heiliger Ort.“ Und genau diese Maxime sollten die Römer, die das Erbe der Griechen antraten, mit größter Lust beherzigen.

Das Erbe der Antike wirkt bis heute nach, gerade auch kulinarisch. Die griechische Küche ist immer noch ein Trauerspiel, eine Tragödie antiker Ausmaße, die italienische hingegen eine zivilisatorische Groß- und Ruhmestat. Das hat auch uns Deutsche einigermaßen den Hals gerettet. Denn wir haben die kulinarisch-kulturelle Überlegenheit der Italiener klaglos anerkannt, deren Vorfahren veritable Küchenkünstler und dazu maßlose Schlemmer waren. Im Laufe der Jahrhunderte trieben sie es immer toller, bis sie schließlich den Gipfel der Dekadenz erklommen und allerlei kulinarischen Schabernack trieben – etwa das Waschen der Füße mit gewürztem Wein, von dem der Dichter Plutarch berichtet. Der Aristokrat Metellus Scipio wiederum veranstaltete ein Gelage, bei dem Drosseln für 60 000 Sesterzen auf den Tisch kamen – ein einfacher Römer hätte für diese Summe sein ganzes Leben lang arbeiten müssen. Das war aber noch nichts gegen das Mahl, das sich der offensichtlich höchst erfolgreiche Schauspieler Aesop zubereiten ließ. Es gab Nachtigallen und andere Singvögel für 100 000 Sesterzen. Und von einer besonders hübschen Blüte der spätrömischen Dekadenz berichtet Athenaios in seinem „Gastmahl der Gelehrten“: Bei Gelagen tunkte man Tauben in parfümiertes Wasser und ließ sie dann durch den Raum flattern, damit sie die Gäste mit einem feinen Parfümregen benetzten.

Es ist unser Pech und unsere Tragödie, dass die römische Dekadenz und nicht die Lust der Römer am kulinarischen Raffinement sprichwörtlich geworden ist. Nachtigallenzungen sind auch nach 2000 Jahren noch in unserem Unterbewusstsein Teufelszeug. In diesem speziellen Fall mag das kein Schaden sein. Die Geisteshaltung aber, die dahinter steckt, macht es uns bis heute so schwer, uneingeschränkten Spaß am Genuss zu empfinden.

Warum haben wir so selten Spaß am Essen? Und warum skandalisieren wir es stattdessen viel lieber? Latent verteufeln wir den Genuss als Dekadenz. Und periodisch delectieren wir uns geradezu an den vielen Lebensmittelskandalen, mit denen wir uns herumschlagen müssen. Doch was lernen wir aus ihnen? Nichts. Sie scheuchen uns auf. Sie rütteln uns aber nicht wach, weil wir gar nicht wahrhaben wollen, dass unsere tatsächliche Gesundheitsgefährdung durch eine Charge vergifteten Putenfleischs oder eine Lieferung vergammelten Schweineschnitts nach aller Wahrscheinlichkeitsrechnung marginal ist. Das sind nur die Spitzen des wahren, des permanenten Skandals, des eigentlichen Eisbergs. Der Schaden, der Tag für Tag durch Fastfood, Softdrinks und Chipstüten angerichtet wird, lässt alles Dioxin zur Lappalie schrumpfen.

Unsere Tragödie ist nicht ein einzelner überhöhter Grenzwert, sondern die Tatsache, dass etwa in Niedersachsen drei Viertel der Masthühner mit Medikamenten traktiert und in deutschen Ställen jedes Jahr mehr als 800 Tonnen Antibiotika verfüttert werden, fast dreimal mehr, als Menschen einnehmen; dass Hühner heute in dreißig Tagen von vierzig auf 1600 Gramm Lebendgewicht geprügelt werden, während sie früher für ein Kilogramm zwei Monate brauchten; dass nur 0,8 Prozent der deutschen Hähnchen von Biohöfen stammen; dass Hackfleisch billiger ist als Katzenfutter; dass wir die Drei-Affen-Übung perfektioniert haben, dass wir weder sehen noch hören wollen und stattdessen immer dasselbe sagen: Die Politik muss uns besser schützen. Und die Lebensmittelindustrie muss besser kontrolliert werden.

Vielleicht ist das der größte Skandal: dass wir die Verantwortung für unser eigenes Wohl so leichtfertig an die Politik und die Industrie delegieren, obwohl nur zehn Prozent der Bevölkerung noch glauben, Politik und Industrie gingen bei Lebensmitteln verantwortungsvoll mit unserer Gesundheit um. Warum benutzen wir nicht unser eigenes Gehirn? Warum weigern wir uns, darüber nachzudenken, wie ein Preis von 99 Cent für ein Pfund Hackfleisch zustande kommt? Warum begreifen wir nicht, was für eine Demütigung, was für eine Selbstkastrierung das Wort „Verbraucher“ ist? Was für eine schreckliche Vorstellung, Essen zu verbrauchen und nicht zu genießen!

Es gibt ein schönes Bonmot von Friedrich Hebbel über das Essen: „Es gibt Menschen, die nur aus dem Grund in jeder Suppe ein Haar finden, weil sie davor sitzen und so lange den Kopf schütteln, bis eines hineinfällt.“

Immer häufiger wird das Essen als Quelle des Unglücks und Wurzel allen Übels wahrgenommen, als Bedrohung für unsere Gesundheit und Angriff auf unser Wohlbefinden. Allein durch Verzicht und Selektion, so die Suggestion der Heilsversprecher, können wir unsere Haut noch retten. Und viel zu viele Menschen gehen dieser Definition von gutem Essen ex negativo auf den Leim: Ein Gericht ist gut, weil es kein Protein, kein Gluten, kein einziges Kohlenhydrat enthält, weil es unseren Cholesterinspiegel nicht explodieren, unsere Fettzellen nicht wuchern, unsere Darmflora nicht kollabieren lässt. Es ist nicht gut, weil es uns schmeckt und uns glücklich macht. Es ist ein Trauerspiel.

Wir leben in einer Welt kulinarischer Obsessionen, in der sich der klassische Genießer immer fremder fühlt, weil nicht mehr der Geschmack, sondern die Gesundheit oder das Dogma oder die Moral das neue A & O des Essens sind. Freiheit bedeutet nicht länger die Freiheit des Genusses, sondern die Befreiung des Essens vom vermeintlich Bösen: von Fett, Fleisch, Eiweiß, Glukose, Laktose, Fructose. Das Suffix "-frei" ist zum Glaubensbekenntnis einer neuen Schicht von Wohlstandsasketen geworden, die in ihrem Leben sonst auf nichts verzichten müssen und ausgerechnet beim Essen die Enthaltamsamkeit eines Eremiten üben. Ein unschuldiges Klebereiweiß wird da schnell zum Sündenbock und dermaßen verteufelt, als wäre es ein vergiftetes Geschenk der bösen Stiefmutter Natur.

Befeuert von der Lebensmittelindustrie, die mit solcher Hysterie glänzende Geschäfte macht, glauben inzwischen Millionen Menschen, an irgendwelchen Unverträglichkeiten zu leiden. So sind wir zu einem Volk der eingebildeten Kranken verkommen, das sich aus panischer Vorsorgefurcht laktosefreie Milch in den Cappuccino schüttet. Und keinen rechten Trost will der Blick über den Atlantik spenden, der uns zeigt, dass wir im Vergleich zu den Hypochondern in den Vereinigten Staaten noch regelrechte Ernährungsrationalisten sind. In Amerika leben mittlerweile geschätzte sechzig Millionen Fanatiker, die ein paranoides Verhältnis zu Gluten

pflegen, Roggen, Weizen, Gerste oder Dinkel für die Leibspeise des Leibhaftigen halten und jedes glutenhaltige Lebensmittel meiden wie der Teufel das Weihwasser. Dabei ist es längst wissenschaftlich erwiesen, dass maximal ein Prozent der Bevölkerung an Zöliakie (Glutenintoleranz) leidet.

Wir sollten wieder zu einer vernünftigen Mitte finden. Noch mehr Dogmatismus und Fundamentalismus, als wir ohnehin schon haben, würden den Brei endgültig verderben – was keinesfalls heißt, dass man sich nicht auch weiterhin Gedanken über die Ernährung und deren Konsequenzen machen muss. Natürlich soll jeder auf seine Weise glücklich werden und essen, was er will. Selbstverständlich ist es gut, dass Vegetarier und Veganer in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. Sieben Millionen Deutsche ernähren sich inzwischen fleischlos, 800 000 verzichten sogar ganz auf tierische Nahrungsmittel. Die Zahl der vegetarischen und veganen Kochbücher hat sich innerhalb von vier Jahren verzehnfacht, und eine Ikone des Veganismus wie der Berliner Koch Attila Hildmann soll ruhig seinen Popstarstatus genießen.

Doch es darf nicht sein, dass sich Vegetarismus oder Veganismus selbst zu einem Katechismus, einer Welterrettungslehre überhöhen. Sie sind in erster Linie Ernährungsstile, die allerdings einer fortgesetzten Selbsttäuschung unterliegen: Der freiwillige Verzicht wird mit einer fast schon zwanghaften Ersatzsuche kompensiert. Es gibt eine Flutwelle vegetarisch-veganer Imitationen von Fleisch, Käse, Milch aus Reis, Dinkel, Soja. Alles soll möglichst originalgetreu aussehen, ohne es zu sein, was nicht nur mitunter zu absurder Komik führt – in der Schweiz heißen vegane Fischkopien "Vische" –, sondern auch einen Kult der Künstlichkeit befördert. Die Nahrungsmittelindustrie bedient ihn mit größtem Renditevergnügen, so dass es sich Vegetarier und Veganer in einer Scheinwelt optischer Täuschungen bequem machen und sich dabei auch noch der Illusion hingeben können, eine Rückkehr zu Ursprünglichkeit und Natürlichkeit zu betreiben.

Man könnte es sich leichtmachen und die ideologische Zersplitterung der Ernährungsweisen als spleeniges Kuriositätenkabinett betrachten. Dort tummeln sich Sektierer wie die Anhänger der Paläo-Diät, deren Lichtgestalt der vom Sexsymbol zur Sofakartoffel aufgedunsene und dank dieser Steinzeitkost wieder einigermaßen in Form gekommene Schlagersänger Tom Jones ist. Er schwört auf einen Speiseplan, wie ihn die Jäger und Sammler aus dem Paläolithikum hatten: Berge von Fleisch, dazu ein paar Kräuter und Beeren. Denn die Paläoisten glauben allen Ernstes, dass es seit der Erfindung des Ackerbaus in der neolithischen Revolution vor 10 000 Jahren mit der Menschheit bergab geht. Für sie ist die Wurzel alles Übels die Feldfrucht in jeder erdenklichen Kohlenhydrateform, sei es als Reiskorn, Kartoffelknolle oder Getreideähre. Eine schon fest etablierte Variante der Höhlenmenschendiät ist übrigens "Low Carb" mit der klapperdürren Schauspielerin Gwyneth Paltrow als oberster savonarolischer Kohlenhydrateverteuflerin.

Groß im Kommen ist auch die Heilslehre des Pescetarismus, also des klassischen Vegetarismus, bei dem Fische erlaubt sind. Denn alle Studien sprechen dafür, dass dies die gesündeste aller Ernährungsmethoden ist. Das Sterberisiko der Pescetarier ist um neunzehn Prozent geringer als das von Fleischessern, weil sie ihren Körper dank der Fische und Meeresfrüchte massenhaft mit Omega-3-Fettsäuren panzern. Diese hemmen Entzündungen, halten den Blutzucker im Zaum, stärken das Herz, schützen vor Diabetes, Infarkten und Schlaganfällen. Als Zeugen werden gern die langlebigen Japaner bemüht, die täglich Fisch – aber auch leidenschaftlich gern exzellentes Rindfleisch – essen und achtzehnmal seltener den Herztod sterben als der gemeine Schweineschnitzeldeutsche.

Schon im extremistischen Lager bewegen sich hingegen die Fructarier, sozusagen die Isis-Gotteskrieger unter den Radikalveganern. Sie rühren nicht nur keine tierischen Produkte an, sondern wollen auch Pflanzen kein Haar krümmen. Deswegen kommen nur Obst, Gemüse, Nüsse oder Samen auf ihren Teller, also all das, was die Pflanzen freiwillig hergeben, aber keine Knollen und Wurzeln. Da ist es dann nur noch ein kleiner Schritt zum Nahrungspulver Soylent, das der amerikanische Softwareentwickler und bekennende Essensverächter Rob Rhinehart auf den Markt gebracht hat. Es ist - Zynismus oder Dadaismus? - nach einem Hollywoodfilm mit Charlton Heston benannt, in dem sich Menschen in einer apokalyptischen Zukunft ausschließlich von Pillen aus Menschenfleisch ernähren, und versteht sich als "Total Food Replacement". Das Pulver enthält alle Nähr-, Ballast- und sonstigen Stoffe, die ein Mensch zum Überleben braucht, wird mit Wasser angerührt, mit Fischöl verfeinert und wohl unglücklicherweise ein Erfolg werden. Zumindest hat Rhinehart in zwei Runden Crowdfunding mehr Kapital eingenommen, als er erwartet hatte.

Das ist die Ausrottung des Geschmacks. Dabei ist die Lösung so einfach und so lustvoll dazu. Sie heißt eben: Geschmack. Gutes Essen schmeckt gut, schlechtes Essen schmeckt scheußlich - Industriekarotten schmecken wie Seife, Billighühner wie nasse Pappe, Massenzuchtfische wie Dämmmaterial aus dem Baumarkt. Ein mieses Steak ersäuft beim Anbraten im eigenen Wasser, Steinwolltomaten kann man bei geschlossenen Augen überhaupt nicht als Tomaten identifizieren, und manches Tiefkühlfrikassee scheint vollständig aus anorganischen Materialien zu bestehen. Und das alles muten wir unserem Körper zu.

Wir regen uns über fast alles auf, uns seit es die sozialen Netzwerke gibt erst recht. Aber warum regen wir uns nicht genauso lautstark über Analogkäse, Garnelenfälschungen und Fleischabfallschinken auf, die der Gesetzgeber allesamt erlaubt? Warum lassen wir es zu, dass unsere Kinder niemals lernen, was guter Geschmack ist, weil wir nicht für sie kochen, weil wir ihnen das Kochen nicht beibringen, weil sie in Kindergärten und Schulkantinen aufgewärmten Fertigfraß bekommen. Es darf nicht sein, dass Kinder Thymian nicht von Rosmarin unterscheiden können, die Herstellung eines simplen Crêpe für so kompliziert wie theoretische Physik halten und zu ihrem Geburtstag lieber zu McDonald's gehen, als mit ihren Freunden etwas zu kochen. Das zu tolerieren ist ein Verbrechen gegen den eigenen Nachwuchs, denn Geschmackserziehung ist ein Pflichtfach aller Erziehungsberechtigten und aller pädagogischer Anstalten.

Und es grenzt an Kindesmisshandlung, die sogenannten Kindermenüs in Restaurants stillschweigend hinzunehmen. Denn was dort als Kinderteller firmiert, trägt vielleicht halbwegs einfallsreiche Namen wie "Max und Moritz", "Asterix und Obelix", "Bugs Bunny" oder "Pumuckl". Dahinter aber verbirgt sich ein Abgrund aus Phantasielosigkeit, die Tyrannei von Fischstäbchen, Hähnchennuggets, Dosenwürstchen, Plastikerbse, Rahmsoßen, Spaghetti mit Ketchup oder Pommes frites mit Mayonnaise, und dazu gibt es ein Glas Fanta gratis. Selbst in ambitionierten Restaurants wird die Küche oft gedankenlos bei der Zubereitung der Kinderteller, wirft alle Qualitätsmaßstäbe aus dem Fenster, schert sich nicht mehr um Kalorien oder Vitamine und tut so, als hätten die kleinen Esser sowieso keine Ahnung. Und dann wundert sich die Gesellschaft, die ihre Kinder auf diese Weise zum schlechten Essen erzieht, über deren schlechte Ernährung.

Natürlich sind die Pumuckl-Pommes-frites und Micky-Maus-Tiefkühl-Croquetten nicht die Hauptschuldigen dafür, dass in Deutschland inzwischen ganze Altersgruppen fehlernährt sind, jeder dritte Jugendliche zu dick ist und sich die Zahl der übergewichtigen Kinder in den vergangenen fünfzehn Jahren glatt verdoppelt hat. Doch anstatt sich gegen diesen Trend zu

stemmen, fördern ihn viele Küchen oder haben vor den vermeintlichen Ansprüchen ihrer jüngsten Gäste kapituliert. Sie servieren geschmacksneutralen Seelachs im Panadepanzer, der nur dank des massiven Einsatzes von künstlichen Aromen überhaupt noch an Fisch denken lässt; oder sie setzen den Kindern bedenkenlos so lange Hamburger vor, bis deren Körpergewicht hoch genug ist, um den Altersdiabetes schon vor dem Abitur ausbrechen zu lassen.

Man darf nicht tatenlos zusehen, wie Fundament des guten, vorurteilsfreien, genussgesteuerten Essens und damit letztlich der vernünftigen Ernährung zerstört wird. Dieses Fundament bröckelt schon jetzt bedenklich, weil es von zwei Seiten angegriffen wird: nicht nur von der grassierenden Dogmatisierung, sondern auch vom dramatisch wachsenden kulinarischen Analphabetismus, der Kehrseite des inquisitorisch ideologischen Interesses am Essen. Jeder zweite Deutsche schert sich nicht darum, was er isst; und nur 44 Prozent der Bevölkerung halten es für wichtig, Zeit und Geld in eine gute Ernährung zu investieren. Das hat eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker-Krankenkasse ergeben. Alle anderen Befragungen zu diesem Thema bestätigen die deprimierenden, schockierenden Ergebnisse: 37 Prozent der Deutschen finden, dass um die Ernährung zu viel Wirbel gemacht wird. 35 Prozent der deutschen Männer sagen, dass der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit überschätzt werde. Gleichzeitig kochen nur 35 Prozent der Männer zu Hause; der Rest gibt unter anderem an, entweder zu faul (neun Prozent), zu lustlos (vierzehn Prozent) oder zu blöd (siebzehn Prozent) zu sein.

Jeder fünfte Deutsche kocht nur einmal pro Woche selbst. Elf Millionen Deutsche kochen nie. Zwölf Millionen Deutsche bekennen ganz offen, dass es ihnen keinen Spaß mache, beim Kochen neue Gerichte auszuprobieren. 41 Prozent essen mindestens einmal pro Woche Fertiggerichte, sieben Prozent sogar täglich. Und nur jeder sechste Deutsche lässt sich zu dieser Aussage hinreißen: "Ich esse gerne richtig gehoben und edel."

Das unbestrittene Lieblingsgericht in deutschen Kantinen ist übrigens die Currywurst. Achthundert Millionen dieser darmgepressten Fleischabfälle, die nur dank einer absurd stark gewürzten Sauce überhaupt genießbar sind, werden in Deutschland Jahr für Jahr gegessen. Doch der schlimmste Wert von allen ist dieser: In einem Drittel der deutschen Familien läuft beim Essen der Fernseher oder der Computer.

Wir haben einen ganzen Strauß Probleme mit unserer Ernährung: die Diktatur der Indifferenz, die Tyrannei des Verzichts, die Dogmatisierung der Ernährung, die Skandalisierung der Haute Cuisine. Noch einmal: Wenn man für ein Degustationsmenü hundert Euro ausgibt, erntet man mitunter immer noch Unverständnis, Misstrauen, Stirnrunzeln; wenn man hingegen eine Blechkiste mit vier Rädern und vierhundert PS für das Tausendfache kauft, gibt es Bewunderung, Neid, Applaus.

Wir haben einen kühnen, wenngleich ganz einfachen und vielleicht sogar einfältigen Lösungsvorschlag für unsere Probleme. Er ist längst gesagt worden und kann gar nicht oft genug gesagt werden: Wir müssen begreifen, dass gutes Essen in seiner ganzen Vielfalt Spaß und Lust macht. Wir müssen uns zum Genuss bekennen, auf die Kraft der Qualität vertrauen und minderwertigem Industriefutter abschwören. Wir müssen viel öfter auf den Verzicht verzichten und uns stattdessen der Wollust am Tisch hingeben und manchmal sogar der Völlerei. Wir müssen Gargantua und Pantagruel statt Gwyneth Paltrow und Tom Jones zu unseren Helden ernennen und so oft wie möglich die herrliche Erfahrung machen, dass man von der Zufriedenheit nach einem schönen Mahl ganz bestimmt keine Magengeschwüre bekommt. Wir müssen ganz einfach gut essen wollen, ohne schlechtes Gewissen, ohne Vorbehalte, ohne

Verbote. Dann werden wir verstehen, dass Essen kein Unglück, sondern unsere größte, alltäglichste, wunderbarste Quelle des Glücks ist.