



Dr. Erika Claupein

Diplom - Ökotrophologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ernährungsverhalten des Max Rubner-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe, Arbeitsschwerpunkte: Klimarelevanz der Ernährung, Nachhaltiger Konsum, Nachhaltige Ernährung, Kosten der Ernährung, Zeitverwendung privater Haushalte, Ernährungsstile, Mahlzeitenmuster, Verbraucherwissenschaft.

Essen zwischen Kult und Kultur

FoRep: Frau Dr. Claupein, Sie sind Ökotrophologin am Max Rubner-Institut. Woran arbeiten Sie aktuell?

Dr. Erika Claupein: Ich arbeite im Institut für Ernährungsverhalten zum Thema „Nachhaltige Ernährung“. Dabei interessiert uns derzeit besonders, in welchem Ausmaß die verschiedenen Ernährungsweisen innerhalb der Bevölkerung auf die Emission von Treibhausgasen und auf den Flächenverbrauch wirken. Die Erzeugung von tierischen Lebensmitteln verursacht insgesamt weit höhere Umweltbelastungen als die der pflanzlichen Lebensmittel und dementsprechend steigt mit dem Anteil des konsumierten Fleisches die Umweltbelastung der Ernährung deutlich an. In diesem Zusammenhang interessieren uns auch die Einstellungen der Bevölkerung zum Fleischkonsum, die handlungsleitenden Motive und Wünsche sowie das Ernährungswissen.

FoRep: Warum ist Ernährung ein so hoch emotionales Thema, an dem wir uns oft reiben? Wäre mehr Pragmatismus hier angebracht?

Dr. Erika Claupein: Essen ist immer schon mehr gewesen als reine Nahrungsaufnahme für den Körper. Essen bedeu-

tet auch Nahrung für die Psyche. Ernährungspsychologen wie Volker Pudiel haben darauf hingewiesen, dass Essen ein sehr wichtiges emotionales und sinnliches Erlebnis ist bzw. sein kann. Aber die Menschen wissen das auch selbst, viele Redensarten weisen darauf hin: der Stress, der auf den Magen schlägt; die Liebe, die durch den Magen geht oder der Kummerspeck, der eine Folge des Tröstens bei psychischen Belastungen durch Essen ist. Auch werden manchen Lebensmitteln ganz besondere Qualitäten zugeschrieben, sei es als Mittel um die Stimmung aufzuhellen oder die Potenz zu fördern.

Essen hat also einen großen Anteil an der Lebensqualität der Menschen. Weil wir die Lebensmittel, die Speisen, uns regelrecht einverleiben, geht uns auch das Thema unter die Haut. Es ist uns nicht egal, was wir essen. Da Verbraucher heute aber kaum noch in der Lage sind, die Qualität von Lebensmitteln selbst zu beurteilen, müssen sie den Deklarationen vertrauen können. Mit jedem Lebensmittelskandal wird aber dieses Vertrauen strapaziert und erschüttert. Die daraus resultierenden Verunsicherungen werden durch zum Teil widersprüchliche und skandalisierende Medienberichte häufig noch geschürt. In der Folge paart sich häufig die

Verunsicherung mit Ohnmachtsgefühlen gegenüber einer allmächtig erscheinenden, anonymen Ernährungsindustrie und unübersichtlichen Marktstrukturen. Weil heute tatsächlich eine recht große Lebensmittelsicherheit besteht, wäre mehr Pragmatismus durchaus angebracht. Aber weil das Vertrauen zu großen Teilen verspielt ist, sind die Reaktionen der Verbraucher auch verständlich und nachvollziehbar. Insgesamt ist jedoch die Gefährdung der Verbraucher durch deren eigenes unsachgemäßes Verhalten größer als durch belastete Lebensmittel. Aber Menschen sehen sich durch das Verhalten anderer, in diesem Falle der Lebensmittelproduzenten, meistens stärker bedroht, als durch das eigene Verhalten und neigen daher häufig zu einer falschen Risikoeinschätzung.

FoRep: Gibt es Modeerscheinungen in unserer Ernährung?

Dr. Erika Claupein: Oh ja, die gibt es. Schauen Sie sich die Kochbücher und Rezeptvorschläge vor 50 Jahren und heute an. Waren früher die Partyplatten mit „Fliegenpilzen“ und „Radieschen-Mäusen“ dekoriert und galt der Hawaii-Toast als chic, so sind es heute raffiniertes Fingerfood, Muffins, Cup-Cakes, die „in“ sind. Denken Sie auch an die vielen kurzlebigen Diät- und Ernährungsmoden, die durch Zeitschriften, Werbung und Kochsendungen befördert werden. Der Kochbuchmarkt floriert, einige Kochbücher schaffen es sogar auf die Bestsellerlisten. Sowohl Speisen, als auch Geschirr, Tischwäsche und Tischdekoration unterliegen stark den modischen Einflüssen. Auch im Bereich der Gastronomie und im gesamten Verpflegungsbereich lassen sich diese Moden und Trends ausmachen: Es gibt neuartige Gastronomie-Formen wie die Coffee-Shops, neuartige Orte wie die Nutzung von Fabriken und Bahnhöfen als Restaurants und neue, exotische Gerichte. Sie treffen den Zeitgeschmack und erlangen Kultstatus. Denn es werden nicht nur Speisen und Getränke offeriert, sondern Erlebnisse und Emotionen geboten. Diese sind häufig wichtiger als das Essen selbst. Essen wird zum Event, wird Kult und unterliegt modischen Trends.

FoRep: Ess-Kultur versus Essenskult: Wie wichtig ist die Inszenierung der Ernährung?

Dr. Erika Claupein: Während die Esskultur mit der Entwicklungsgeschichte einer Gesellschaft verbunden ist

und eine lange Tradition hat, lebt der Essenskult vom Zeitgeist, von der Inszenierung, vom Ereignis und ist daher viel dynamischer, kurzlebiger und individueller. Essen ist ein wichtiger Teil der Inszenierung unserer Lebenswelt. Essen bedeutet nicht nur Sättigung, sondern ist auch Ausdruck des Geschmacks, der Kreativität und der Identität eines Menschen. Die stetige Suche nach dem Besonderen resultiert nicht zuletzt aus dem Wunsch, das kulinarische Erlebnis zu optimieren. Moderne westliche Gesellschaften werden heute oft durch ihre Erlebnis- und Genussorientierung charakterisiert.

FoRep: Mit unserer Ess-Kultur verbinden sich viele gesellschaftliche Traditionen. Wie viel Kultur und Wertschätzung vermitteln wir durch unsere Ernährung? Wie stark sind wir dadurch geprägt?

Dr. Erika Claupein: Die Esskultur einer Gesellschaft hat sowohl Gewohnheiten als auch Geschmackspräferenzen geprägt und Kulturtechniken wie die Zubereitungsarten, sowie Tisch- und Esssitten beeinflusst. Es wurden Wissen und Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln entwickelt, seien es die Erzeugung, die geeigneten Zubereitungstechniken, die Haltbarmachung und Lagerung oder die rechte Art des Verzehrs. Der Umgang mit Lebensmitteln war bestimmt

durch eine hohe Wertschätzung. Diese Prägung existiert in unserer Gesellschaft durchaus immer noch. Aber die Esskultur verändert sich mit anderen strukturellen und gesellschaftlichen Veränderungen und sie differenziert sich aus. Die Individualisierungs- und Pluralisierungsprozesse in modernen Gesellschaften haben sich auch auf das Essverhalten ausgewirkt. Besonders augenfällig ist der Trend zum beiläufigen Häppchen-Essen, oftmals aus der Hand und das zu jeder Zeit und an jedem Ort und zum schnellen Zubereiten von Produkten, also vorgefertigten Lebensmitteln. Diese Trends spiegeln das Verhalten einer Gesellschaft wider, die in Zeitnot lebt und immer flexibel und einsatzbereit sein soll. Alltagskompetenzen und damit auch Ernährungs- und Verbraucherbildung haben einen geringeren Stellenwert als berufliche Kompetenzen. In der alltäglichen Praxis haben Wissen und Kompetenzen im Bereich der Ernährung deutlich abgenommen, sogar einfache Hygieneregeln sind oftmals nicht mehr bekannt. Folglich ist der Bezug zu Lebensmitteln verloren gegangen und

„Der Bezug zu Lebensmitteln ist verloren gegangen und ihre Wertschätzung hat gelitten.“



ihre Wertschätzung hat gelitten. Im Durchschnitt der Bevölkerung wird immer weniger Geld für den Kauf von Lebensmitteln ausgegeben. Das liegt zum Teil daran, dass Lebensmittel relativ günstig sind. Ein weiterer Grund ist, dass Urlaubsreisen und Freizeitgüter mitunter einen höheren Stellenwert genießen und demzufolge oftmals am Essen gespart wird, zugunsten anderer Anschaffungen im Wohn-, Freizeit- und Technologiebereich. Gleichzeitig glauben viele, es sich heute leisten zu können, Lebensmittel weg zu werfen, wenn sie zu viel eingekauft haben.

FoRep: Wie werten Sie den Wandel der Ess-Kultur? Gibt es den Wandel überhaupt oder sind wir viel traditioneller als wir glauben?

Dr. Erika Claupein: Sie haben recht, verschiedene Trends verursachen nicht unbedingt einen grundsätzlichen Wandel. Menschen sind in der Tat nirgends traditioneller und konservativer als im Bereich der Ernährung. Dennoch lassen sich insbesondere bei jungen Erwachsenen Veränderungen feststellen, wie ich sie eben beschrieben habe. Es wird sich zeigen, ob sich mit dieser Generation zukünftig stärkere Wandlungsprozesse vollziehen. Auch von der zunehmenden Einführung

von Ganztagschulen und Schulverpflegung könnten Veränderungsimpulse ausgehen. Deshalb ist es wichtig, die Weichen für diese Prozesse so zu stellen, dass sich der Wandel hin zu einer nachhaltigeren, wertschätzenden und gesundheitsorientierteren Ess-Kultur vollziehen kann. Aber für eine Mehrheit der Bevölkerung hat sich bisher grundsätzlich nicht so sehr viel verändert. Für sie gibt es die täglichen gemeinsamen Mahlzeiten durchaus noch, auch wenn immer gesagt wird, das sei Vergangenheit. Aber es wird versucht, im Alltag die Zubereitung des Essens weniger (zeit)aufwendig zu gestalten, indem beispielsweise mehr Convenienceprodukte verwendet werden. Als problematisch erachte ich jedoch das schwindende Wissen und Können im Bereich der Ernährung. Wer nicht mehr kochen kann, macht sich abhängig.

FoRep: Essen als Kult: Eventgastronomie, Modegetränke oder Sushi – welchen Kult brauchen wir eigentlich nicht?

Dr. Erika Claupein: Gegen Kult lässt sich so grundsätzlich nichts sagen, solange die Kultur dabei nicht verloren geht. Insgesamt lässt sich jedoch feststellen, dass die



„Gegen Kult lässt sich so grundsätzlich nichts sagen, solange die Kultur dabei nicht verloren geht.“

Dynamik der Inszenierung und Eventisierung zu einem enormen Kostendruck auf der Seite der Gastronomie und der Anbieter von Verpflegung geführt hat, so dass ein starker Trend zur Kommerzialisierung festzustellen ist. In Fachkreisen wird darauf hingewiesen, dass es in der Folge einen harten Konkurrenzkampf im Gastronomiebereich gibt, dem Franchise-Unternehmen besser gewachsen zu sein scheinen als traditionelle Gastronomiebetriebe. Wenn kleine und mittelständische Anbieter nicht mehr mithalten können, geht aber auch die Vielfalt und das Einmalige verloren. Das wäre dann doch paradox, wenn die Suche nach dem Besonderen das Besondere gefährdet.

FoRep: Liegt die Zukunft der Ernährung immer stärker im Bereich der funktionellen Lebensmittel?

Dr. Erika Claupein: Das sehe ich nicht so. Funktionelle Lebensmittel sind Hightech-Produkte. Die aufwendige Entwicklung dieser Produkte hat auch ihren Preis. Der wird dann bezahlt werden, wenn ein Zusatznutzen da ist. Das kann unter bestimmten Bedingungen der Fall sein. Im Allgemeinen kann man sich auch mit normalen Lebensmitteln gesund und ausgewogen ernähren.

FoRep: Kult oder Kultur: Wie kann ich, als Verbraucher, mich gesund und nachhaltig ernähren?

Dr. Erika Claupein: Dafür empfiehlt sich eine vorwiegend lakto-vegetabile Ernährungsweise, bei der pflanzliche Lebensmittel bevorzugt werden. Präferieren Sie dabei ökologisch erzeugte, regionale und vor allem saisonale Erzeugnisse, die gering verarbeitet, umweltverträglich verpackt und fair gehandelt werden. Und essen Sie vielseitig und mit Genuss und Maß. Gut ist es auch, beim Einkaufen häufiger das Rad oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen oder zu Fuß zu gehen. Diese Empfehlungen hören sich zwar einfach an, aber eine derartige Ernährungsweise weicht dennoch deutlich vom derzeit üblichen Ernährungsverhalten in Deutschland ab. Aber es gibt viel dabei zu gewinnen, denn eine Umsetzung dieser Empfehlungen kommt sowohl Ihrem Wohlbefinden als auch der Umwelt zugute.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview für den ForschungsReport führte Monique Luckas.