



Was essen wir morgen?

Was essen wir morgen? Damit ist nicht die Frage einer Mutter/eines Vaters an die Familie gemeint, worauf die Lieben denn zum nächsten Mittagessen Gusto hätten. Vielmehr drängt sich diese Frage auf, wenn man einen Blick auf die Entwicklungen wirft, die sich im Bereich Ernährung ergeben haben und weiterhin abzeichnen.

■ TEXT: MAG. THERES RATHMANNER

„Guten Tag“, sagte der kleine Prinz.

„Guten Tag“, sagte der Händler.

Er handelte mit höchst wirksamen, durststillenden Pillen. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr, zu trinken.

„Warum verkaufst du das?“ fragte der kleine Prinz.

„Das ist eine große Zeitersparnis“, sagte der Händler. „Die Sachverständigen haben Berechnungen angestellt. Man spart 53 Minuten in der Woche.“

„Und was macht man mit diesen 53 Minuten?“

„Man macht damit, was man will ...“

(aus: Der Kleine Prinz von Antoine de Saint-Exupéry)

Antoine de Saint-Exupérys Werk erschien 1943. Es ist gut vorstellbar, dass der zitierte Händler in unserer Gegenwart seine Wunderpillen hervorragend verkaufen könnte und längst ein reicher Mann wäre.

Die Geschichte ist übrigens noch nicht zu Ende. Lesen Sie ganz am Ende dieses Beitrags, wie der kleine Prinz das Angebot des Händlers beantwortete.

Die Welt war stets und ist noch immer einem ständigen Wandel unterworfen. Doch noch nie haben sich die menschlichen Lebensstile derart schnell verändert wie in unserem Zeitalter. Diese Veränderungen betreffen alle Lebensbereiche:

- ▶ **Familie:** Großfamilien wurden durch Vater-Mutter-Kind(er)-Familien abgelöst, Alleinerzieher/-innen, Patchworkfamilien und Singles prägen zunehmend das gesellschaftliche Bild.
- ▶ **Beruf:** Arbeitsabläufe wurden und werden durch den Einsatz von Maschinen und Computer ökonomisiert. Leistungsdruck und Stress sind für viele Teil ihres Arbeitsalltags. Gleichzeitig sind die Wahlmöglichkeiten größer geworden. Ein Leben lang in ein und demselben Betrieb zu arbeiten, ist mittlerweile eher Ausnahme als die Regel.
- ▶ **Freizeit:** Die Freizeitgestaltung ist zu einem Industriezweig geworden. Sport, Kultur, Wellness – die arbeitsfreie Zeit wird zunehmend geplant.
- ▶ **Gesellschaft:** Schnellebigkeit, eine in Richtung Ältere verschobene Altersstruktur, Arbeitslosigkeit, Abkehr von alten und Zuwendung zu neuen Werten, eine zunehmende Liberalisierung

der Werthaltungen sind nur einige Eckpfeiler, an denen die gesellschaftlichen Veränderungen abgelesen werden können.

- ▶ **Gesundheit:** Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit gehören zu den wichtigsten Werten unserer Gesellschaft. Das Interesse an Gesundheitsfragen nimmt stetig zu, ebenso die Bereitschaft, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden.

Ernährung, Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen erfüllt soziale Funktionen, deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass Ernährungstrends stets Hand in Hand gehen mit gesellschaftlichen Entwicklungen. Und weil die Gesellschaft immer vielschichtiger wird und immer mehr Lebenseinstellungen und -stile nebeneinander existieren, bilden sich auch immer mehr verschiedene Ernährungsstile und -trends.

Ob wir in der Zukunft einmal vor einer ähnlichen Entscheidung stehen werden wie der eingangs erwähnte kleine Prinz, ist fraglich. Legitim ist sie aber allemal, die Frage: Was essen wir morgen?

Bevor wir aber unseren Blick in die Zukunft richten, wollen wir zuerst eine kurze Rückschau halten.

→

Was aßen wir gestern?

Wie im Beitrag in der Ausgabe 12/2005-1/2006 der Kneippzeitschrift ausführlich abgehandelt, veränderte sich weltweit die Ernährung von den Anfängen der Menschheit über die Antike, das Mittelalter bis zur Neuzeit von einer pflanzenbetonten, kohlenhydratreichen Kost zu einer Ernährungsweise, in der tierische Lebensmittel, allen voran Fleisch, eine immer wichtigere Rolle spielten. Unsere heutige Ernährungsweise begann sich während der industriellen Revolution auszubilden, die sich von England ausgehend im 19. Jahrhundert nach Kontinentaleuropa und in die USA ausbreitete.

Dennoch war die Verfügbarkeit von Lebensmitteln, insbesondere Fleisch, über lange Zeit nicht gerecht auf alle Bevölkerungsschichten verteilt. Bis zum Wirtschaftsaufschwung nach dem zweiten Weltkrieg blieb die Ernährungsweise des Großteils der Bevölkerung pflanzenbe-

tont. Sie war geprägt von Lebensmitteln wie Getreideprodukten, Erdäpfeln und Hülsenfrüchten, die leicht verfügbar und billig waren. Erst während der folgenden „Fresswelle“ wurden Fleisch und andere tierische Lebensmittel für weite Teile der Bevölkerung leistbar – und werden seitdem in großen Mengen konsumiert. Gleichzeitig ging der Verzehr von Getreideprodukten, Erdäpfeln und Hülsenfrüchten zurück.

Kochbücher als Spiegel der Zeit

Wer schon einmal in Mutters oder Großmutter Kochbüchern geblättert hat, oder selbst noch so ein altes Stück besitzt, wird bestätigen, dass man auch daran die Veränderungen im Bereich der Ernährung ablesen kann.

Doris Hayn, Ernährungswissenschaftlerin, und Claudia Empacher, Sozioökonomin, analysierten für das deutsche Forschungsprojekt „Ernährungswende“ deutschspra-

chige Kochbücher im Hinblick auf die darin vermittelten Ernährungsleitbilder. Diese sind in untenstehender Tabelle zusammengefasst. Während das Bild der optimalen Ernährung der 1950er Jahre noch stark unter dem Eindruck vergangener Mangelerfahrungen steht und hauptsächlich sättigend und bedarfsdeckend sein sollte, schieden sich in den 1980er Jahren die „Küchengeister“: Es bilden sich drei Leitbilder aus.

Eines folgt der in den 1950er Jahren begonnenen Tradition der Üppigkeit, das andere reagiert auf die gesellschaftlichen Veränderungen und fokussiert vor allem den Aspekt der schnellen Zubereitung, das dritte rückt den Gesundheitsaspekt in den Mittelpunkt. Um die Jahrtausendwende setzen sich schließlich wieder neue Leitbilder durch, die Kochbücher dieser Zeit dokumentieren auch sehr anschaulich die gegenwärtige Vielfalt an Ernährungsstilen.

Ernährungstrends – Bestandsaufnahme und Ausblick

Wenn wir uns mit Ernährungstrends beschäftigen, ist es schwierig, Trennlinien zwischen Vergangenheit und Zukunft zu machen. Viele Ernährungstrends haben bereits vor Jahren oder Jahrzehnten begonnen und werden uns noch viele weitere Jahre begleiten.

Ernährungstrends verbinden sozusagen die Vergangenheit mit der Zukunft, und sie folgen – wie bereits erwähnt – den gesellschaftlichen Veränderungen.

Ernährungstrends können auch nicht immer scharf voneinander abgegrenzt werden, vielfach überschneiden sie sich oder existieren nebeneinander.

Die österreichische Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler beschäftigte sich im Rahmen der 2003 erschienenen Studie „Future Food“ des deutschen Zukunftsinstituts intensiv mit den wichtigsten Trends für die Esskultur der Zukunft. An ihre Ergebnisse angelehnt ist folgende Bestandsaufnahme.

Trend: Individualisierung

Eine der augenscheinlichsten Entwicklungen ist die zunehmende Vielfalt der Ernährungsstile. Diese ist einerseits zwischen Generationen, Bevölkerungsgruppen und Einzelpersonen erkennbar: Die

Ernährungsleitbilder in deutschsprachigen Kochbüchern von den 1950er Jahren bis zur Jahrtausendwende

Zeitraum	Motto	Eckpfeiler
1950er Jahre	sättigend und bedarfsdeckend	<ul style="list-style-type: none"> ▶ die tüchtige Hausfrau: Selbstversorgung und sparsames Wirtschaften ▶ regelmäßige Mahlzeiten, in Ruhe essen ▶ Nahrungsmittel = Nährstoffträger ▶ 3-Komponenten-Mahlzeit: Fleisch, Gemüse, Sättigungsbeilage
1980er Jahre	Variante 1: traditionell und üppig	<ul style="list-style-type: none"> ▶ die gute Hausfrau: mit Liebe und Sorgfalt ▶ regelmäßige Mahlzeiten, in Ruhe essen ▶ Gewohnheit und Geschmack ▶ 3-Komponenten-Mahlzeit: Fleisch als zentraler Bestandteil, Gemüse und Kartoffeln als Beilage
1980er Jahre	Variante 2: kalorienarm und schnell	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Singles, Berufstätige, figurbewusste Hausfrau ▶ Lockerung traditioneller Vorstellungen ▶ schnell, frisch, leicht, kalorienarm
1980er Jahre	Variante 3: vollwertig und gesund	<ul style="list-style-type: none"> ▶ die um die Gesundheit der Familie besorgte Hausfrau ▶ Gestaltung des Umfelds ist nicht von großer Bedeutung ▶ Gesundheit und Natürlichkeit ▶ vegetarische 3-Komponenten-Mahlzeit: Fleischersatz, Gemüse und Vollkorn
Jahrtausendwende	Variante 1: schnell und gesund	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Singles, Mütter, Väter (Zeitmanagement) ▶ Kinder - Familie - Alltag ▶ Frische, Gesundheit, Convenience, Preis ▶ schnelle, leichte, oft vegetarische Mahlzeiten
Jahrtausendwende	Variante 2: kreativ und individuell	<ul style="list-style-type: none"> ▶ alle gemeinsam ▶ für Freunde, am Wochenende, etwas Besonderes ▶ Spaß, Geschmack, Erlebnis, Vielfalt, Genuss, Lust ▶ kreative Menüs
Jahrtausendwende	Variante 3: einfach, aber raffiniert	Kombination aus den beiden oben stehenden

Quelle: Hayn D. und Empacher C. (Hrsg.) Ernährung anders gestalten. Oekom-Verlag, 2004.

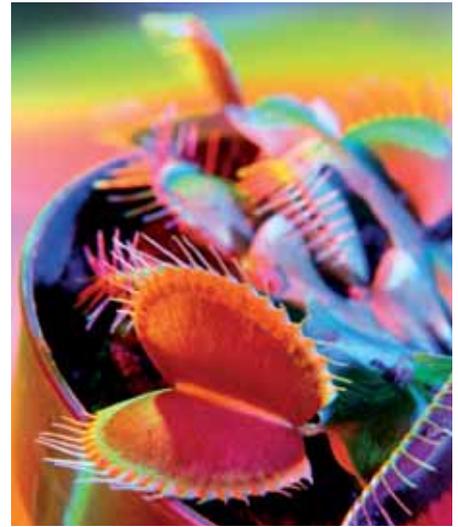


FOTO: PHOTODISC

Großeltern bevorzugen Hausmannskost, die Mutter ist Anhängerin der Vollwertkost, der Vater kombiniert das eine mit dem anderen, die Tochter ist Vegetarierin und der Sohn der asiatischen Küche zugetan.

Aber auch innerhalb eines Lebens werden die Ernährungsstile gewechselt: Während es früher durchaus die Regel war, einem Ernährungsstil das ganze Leben lang treu zu bleiben (z. B. Hausmannskost), springen heute vor allem jüngere Esser/-innen je nach Gusto zwischen chinesischer, französischer und österreichischer Küche, zwischen deftig und leicht, zwischen streng vegetarisch und der Fleischeslust zugetan hin und her.

Trend: Berufstätigkeit und Ernährung

Durch die zunehmende Berufstätigkeit bedingt sind die folgenden Ernährungstrends: die Abkehr von der typischen Mahlzeitenfolge Frühstück-Mittagessen-Abendessen und „Snacking“, also das Zwischendurchessen, die Verlagerung der Hauptmahlzeit vom Mittag- hin zum Abendessen, die Zunahme des Außer-Haus-Verzehrs sowie des Fast-Food-Konsums.

Trend: Convenience

Hand in Hand mit Schnellebigkeit und Berufstätigkeit geht der Trend zur Bequemlichkeit (englisch: convenience). Convenience-Produkte erleichtern den Kochalltag, indem sie Verarbeitungsschritte abnehmen: Vom Tiefkühlgemüse, den Dosenparadeisern über die Erdäp-

„Was oder wie werden wir in Zukunft essen? Wie sehr wird sich unser Ernährungsverhalten umstellen?“

felteig-Mischung bis hin zum fix fertigen Gericht, das nur mehr aufgewärmt werden muss.

Trend: Gesundheit und Wellness

Fett, Zucker, Cholesterin, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe stehen hier im Vordergrund. Übergeordnete Ziele der Ernährung sind, dass sie Gesundheit und Wohlbefinden fördern, den Alterungsprozess verlangsamen (Stichwort: Anti-Aging), zur Schönheit beitragen oder/und das Erreichen der Wunschfigur unterstützen soll.

Produkte dieses Trends sind so genannte Functional Foods. Darunter versteht man Lebensmittel mit Zusatznutzen, wie z. B. probiotischer Joghurt, das die Verdauung unterstützen soll, oder Getränke mit Vitaminzusätzen.

Trotz langsam aufkeimenden Ernährungsinteresses seitens der Männer ging dieser Trend vor allem von den Frauen aus und wird auch zukünftig vor allem ein weiblicher Trend sein.

Trend: Qualität

Wir leben in einer Zeit, in der die Lebensmittelproduktion größtenteils industrialisiert ist. Massenproduktion und Subventionen ermöglichen niedrige Preise, doch noch billiger ist kaum möglich. Während „billig“ für weite Teile der Bevölkerung ein wichtiges Kriterium bei der Lebensmittelauswahl bleiben wird, ist ein gegenläufiger Trend bemerkbar, der die Qualität in den Vordergrund rückt: Kriterien wie Frische, Geschmack und Herkunft sind hier besonders wichtig, der Preis spielt eine untergeordnete Rolle.

Trend: Geschmack und Genuss

Der Trend zu Geschmack und Genuss geht mit dem Qualitätstrend einher. Während in den wirtschaftlich aufstrebenden Jahren der Nachkriegszeit vor allem Menge und Deftigkeit gefragt waren, erleben wir jetzt eine Trendwende: Gesundheit einerseits, Geschmack und Genuss andererseits werden immer wichtiger – auch als Statussymbole. Galt früher als wohlhabend, wer seine/ihre Gäste mit großen Portionen bewirtete, so ist es heute ein Zeichen von Status, exklusiven Rotwein oder Steaks vom schottischen Hochlandrind zu kredenzen.

Auch die Slow-Food-Bewegung entstammt diesem Trend. „Slow Food“ (englisch für: langsames Essen) steht – im Gegensatz zu Fast Food – für langsames, bewusstes Essen und Genießen, aber auch für Entschleunigung des gesamten Lebens. Als Begründer gilt der italienische Soziologe Carlo Petrini, Gründungsjahr



BUCHTIPP:
Pabst / Jeitler
Die gesunde Küche
€ 36,-
Erschienen im
Kneipp-Verlag

war 1989. Mit ihrem weiteren Grundzug, hochwertige regionale Produkte zu konsumieren, folgt die Slow-Food-Bewegung auch einem weiteren Ernährungstrend, dem nach Ethik und Natur.

Trend: „Zurück zur Natur“

Die Industrialisierung der Lebensmittelproduktion nahm vielen Menschen den Bezug zur Herkunft ihrer Lebensmittel. Woher die im Plastiksack angebotenen Karotten aus dem Supermarkt tatsächlich stammen, lässt sich – wenn überhaupt – nur mehr vom Etikett ablesen. Für viele resultiert daraus der Wunsch nach Naturbelassenheit ihrer Lebensmittel, der seine Konsequenz in der boomenden biologischen Landwirtschaft fand. Der Wunsch nach Naturbelassenheit bedeutet aber auch eine Ablehnung von Zusatzstoffen, wie z. B. Geschmacksverstärkern. Viele Bio-Konsumenten/-innen sind ohnehin vom besseren Geschmack und dem höheren Genusswert von Lebensmitteln aus ökologischer Landwirtschaft überzeugt.

Trend: Ethik

Immer mehr Konsumenten/-innen richten ihre Kaufentscheidungen auch nach ethischen Überlegungen aus. Hier stehen die Produktionsbedingungen im Vordergrund. Essen soll nicht nur dem Körper dienen, sondern auch das Gewissen be-

ruhigen. Kaffee, Schokolade, Kakao und Gewürze sollen aus fairem Handel, Milch, Eier und Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung stammen. (Siehe dazu auch Beitrag „Mit gutem Gewissen genießen“ in der Kneippzeitschrift 11/2006)

Trend: Globalisierung

Essen ist weltübergreifend geworden. Vor allem jüngere Menschen sind dem Essen aus aller Welt zugetan und probieren auch gerne immer wieder etwas Neues aus.

Ein Spaziergang über den Wiener Naschmarkt veranschaulicht diesen Essenstrend ganz deutlich: Zwischen Restaurants mit



FOTO: CREATIV COLLECTION

österreichischer Hausmannskost kann man die ganze Welt verkosten: japanisches Sushi, Thai-Curry, Fisch aus dem Mittelmeer, indisches Dal, türkisches Frühstück, ...

Trend: Genusskochen

Beim Kochen scheiden sich die Trends: Während das „Versorgungskochen“, also das Zubereiten von Essen zur Nahrungsaufnahme vor allem aus Zeitgründen rückläufig und zunehmend von Convenience-Produkten geprägt ist, wird das „Genusskochen“ immer häufiger: Unter Anleitung der Fernsehköche Jamie Oliver, Tim Mälzer und Co. wird vor allem am Wochenende immer öfter groß aufgekocht. Die Zutaten sind dabei meist frisch und hochwertig und dürfen ruhig auch ein bisschen mehr kosten. Qualität ist gefragt. Das Erfreulichste an diesem Trend (zumindest aus Frauensicht) ist, dass sich auch immer mehr Männer trauen, den Kochlöffel zu schwingen. ■

Zusammenfassung

Was also werden wir morgen essen?

Gesellschaftliche Gegebenheiten und Trends, wie die Schnelllebigkeit unserer Zeit, Globalisierung, „Singelisierung“, aber auch der Wunsch nach Gesundheit, Wohlbefinden, guter Qualität und nicht zuletzt nach einem guten Gewissen beim Essen prägen auch unsere Ernährung – und werden es auch weiterhin tun.

Whoin uns die Ernährungstrends im Einzelnen führen, ist schwer abzuschätzen. Man kann aber davon ausgehen, dass die Vielfalt an unterschiedlichen Ernährungsstilen bestehen bleibt bzw. noch größer wird.

Die Zukunftsvision, dass wir einst Astronautennahrung essen werden, wird vermutlich (und hoffentlich!) schon allein deshalb nicht Realität werden, weil Essen einfach viel zu genussvoll ist, als dass wir jemals darauf verzichten wollten.

Der eingangs zitierte kleine Prinz quittierte das Angebot des Pillenhändlers, 53 Minuten pro Woche durch Nicht-Trinken einzusparen, übrigens mit folgenden Worten:

„Wenn ich 53 Minuten übrig hätte, würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen ...“

„ Ethische Überlegungen beeinflussen immer häufiger Kaufentscheidungen. „



Der Medizinische Laser
LABpen MED

TU-Graz GEPRÜFT **OB ARZT, KLINIK oder PRIVAT**

Anfragen und Bestellungen an:
Med.-techn. Ärztebedarf
BEHOUNEK KG
A-8010 Graz, Schießstattgasse 6
Tel.+Fax: (03 16) 82 87 68
E-Mail: therapielaser@therapielaser.at
www.therapielaser.at

Hilft bei:
Entzündungen – Schmerzen, Wunden und postoperativer Wundheilung, Ulcus-cruris, Wirbelsäulen-Hüfte-Knie-Gelenkproblemen, Frakturen, Tennisarm, Arthritis – Arthrose, Herpes (Fieberblasen), Herpes-Zoster, Schleimbeutelentzündung, Blutergüssen, Ekzemen, Narbenproblemen, Akupunktur (aseptisch) u. v. m.