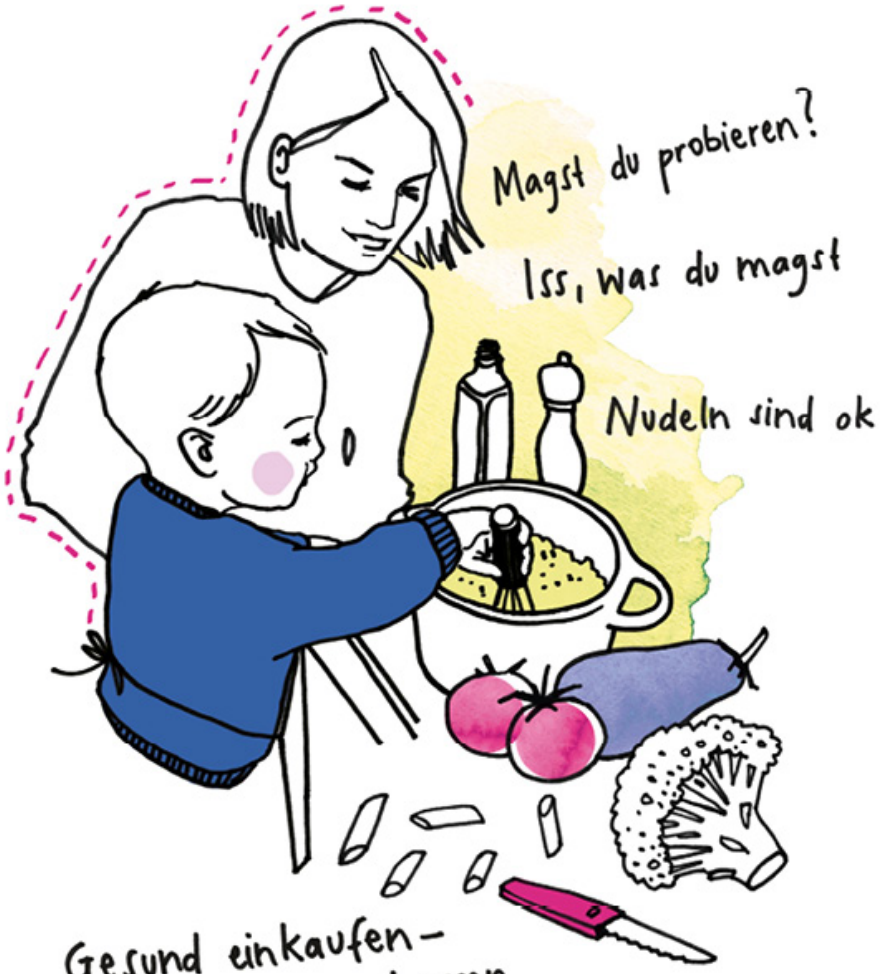
Artgerecht essen

»Satt heißt nicht, dass keine Schokolade mehr reinpasst.«

Unbekannt



Gesund einkaufen –
gesund essen

Artgerecht essen – was heißt das? Die einen sagen sofort: »Paleo-Ernährung!« Die anderen rufen: »Veganismus!« Die Dritten plädieren für gesunde Mischkost. Manche Vegetarier wechseln zur sogenannten Paleo-(»Steinzeit«-)Ernährung oder umgekehrt – und jeder denkt, er hätte jetzt die eine, richtige Nahrung gefunden. Das kann sogar in sich stimmen: Man hat die richtige *für sich selbst* gewählt – für den eigenen Körper, die eigenen Gewohnheiten, das eigene Leben.

Fakt ist aber: Die *eine* richtige »Diät« *für alle* gibt es nicht. Kann es auch nicht. Denn der Homo sapiens ist ein »Allesfresser« (Omnivore), der sich insbesondere deshalb so prima auf diesem Planeten ausbreiten konnte, weil Babys auf den warmen Inseln der Seychellen nach dem Stillen als Erstes Papaya aßen und gut vertrugen, aber im kalten nördlichen Alaska jahrhundertelang vor allem Fisch – und ihnen auch das gut bekommen ist.

Hinzu kommt, dass jeder Mensch möglicherweise anders aufs Essen reagiert. Wer was verträgt, ist individuell verschieden – so wie unsere Genetik auch mit darüber entscheidet, welche Medikamente bei uns gut wirken und welche nicht so sehr. Für uns heute ist also die Frage weniger, was absolut gesehen »richtig« ist, sondern was und wie wir essen *wollen*. Darüber hinaus dürfen wir nicht übersehen, dass Essen vor allem auch ein gemeinsames Ritual ist, das der Familie mehr bringt als nur die hinreichende Nährstoffzufuhr.

Wir leben in einer Zeit und in einer Region, in der theoretisch alle jederzeit genau das essen können, worauf sie gerade Lust haben. Das macht es uns zum Beispiel in Hinblick auf die Figur viel schwieriger als unseren Vorfahren, die nicht der Versuchung omnipräsenter industriell produzierter Agrarprodukte ausgesetzt waren. Denn darauf sind unser Gehirn und unser Stoffwechsel evolutionsbedingt nicht vorbereitet. Zucker und Salz waren immer wichtig, früher aber rar – also wollten wir davon möglichst viel. Und das große Verlangen danach haben wir auch noch heute, obwohl sie im Überfluss vorhanden sind. Das kann zu deren ungehemmtem Konsum verleiten, der sich dann schädlich auf uns auswirkt. Gerade wenn Eltern auf gesunde Ernährung pochen, kommt es da schnell zu Konflikten. Manchen Kindern kann man das Essen völlig frei geben, sie »springen« auf Salz und Zucker weniger stark an. Andere Kinder würden am liebsten ausschließlich Chips und Süßigkeiten essen, wenn wir nicht eingriffen. Die Fähigkeit zur Selbstregulation hängt beim Essen nicht unwesentlich vom individuellen Stoffwechsel ab und lässt sich nicht verallgemeinern.

Gerade beim Essen gilt also: Das, was wir wollen, ist häufig nicht das, was wir brauchen. Der Begriff »Gleichwürdigkeit« kennzeichnet eine Beziehung, in der

die Wünsche und Belange des Kindes genauso ernst genommen werden wie die der Erwachsenen. Falls Gleichwürdigkeit bei Tisch aber so verstanden wird, dass die Lust der Kinder ausschlaggebend dafür ist, was es zu essen gibt, wird es schnell schwierig. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul schreibt in seinem Buch *Essen kommen*: »Wenn die Lust des Kindes ununterbrochen die Handlungen der Eltern bestimmt, so ist das weder Erziehung noch Einbeziehung, sondern Übertragung, weil die Erwachsenen die Führungsrolle auf das Kind übertragen.«[2] Noch schlimmer wird es, wenn wir den Kindern immer geben, was sie verlangen, weil wir Konflikten aus dem Weg gehen wollen. Oder Angst haben, das Kind könnte verhungern, wenn es heute Mittag nichts isst. Genauso richtig ist es, dass wir natürlich auch das auf den Tisch bringen, was die Kinder sich wünschen. Es gilt, die Meinung der Kinder zu hören, sie am Entscheidungsprozess zu beteiligen und den gesunden Mittelweg zu finden zwischen den eigenen Erfahrungen und dem Input der Kinder. Dann können sich Kinder zu Teilnehmern am Gruppenprozess »Familie« entwickeln.

Juul schreibt weiter: »Diese Entwicklung findet nur dann statt, wenn sie [die Kinder] in verantwortlichen Erwachsenen seriöse Gegenüber finden, die bereit sind, sie ernst zu nehmen, ohne ihnen notwendigerweise recht zu geben.« Ach weißt du, Jesper – wenn ich ein müdes Kindergartenkind abends um sechs nicht dazu kriege, meinen Möhrensalat lecker zu finden (und weiß, dass es eine unruhige Nacht wird, wenn es jetzt nicht isst), werde ich den Ratschlag mit den seriösen Gegenübern getrost ignorieren und Pfannkuchen backen. Aber in anderen Momenten ist es gut, mich daran zu erinnern, dass es mein Job ist, diese Entwicklung zu ermöglichen!

Artgerecht essen – so geht's

Artgerecht zu essen heißt vor allem, die Produkte nach regionalen und saisonalen Kriterien zu wählen, auf Vielfalt zu achten, möglichst Wildwachsendes zu essen und die Mahlzeiten gemeinsam einzunehmen.

Steaks aus Argentinien, Amarant aus Indien, Bananen aus Costa Rica – wir können fest davon ausgehen, dass das sehr neu in der Menschheitsgeschichte ist: Wir essen Lebensmittel, die es bei uns normalerweise gar nicht gibt, die aus einer völlig anderen Klimazone stammen als der, in der wir heimisch sind. Ob es sich für den Körper wirklich negativ auswirkt – die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sagt zum Beispiel, dass Bananen im Winter kontraproduktiv sind, weil Südfrüchte den Körper thermisch kühlen –, ist nicht ohne Weiteres nachweisbar. Was aber als gesichert gelten darf: Für den Planeten ist es ungesund. Die Transportwege unseres Essens summieren sich nach einer US-amerikanischen Studie auf bis zu 11 Prozent des sogenannten ökologischen Fußabdrucks unserer Nahrung.[3]

Essen für den Planeten

Was wir essen, hat einen direkten Einfluss auf unseren Planeten und das Klima. Wenn wir lediglich einen Tag in der Woche weniger Fleisch oder Milchprodukte