

Ernährung

Sage mir, was Du isst, und ich sage Dir, wer Du bist. – In keiner anderen Zeit hat dieser Satz, der seinerseits eine lange Geschichte hat, mehr Wahrheit beanspruchen können als heute. In den westlich orientierten Wohlstandsge-sellschaften ist die Ernährung zu einem Traktandum erster Güte geworden, und das Bewusstsein darüber, was und wie wir essen sollen, um gesund und vital und bei klarem Kopf zu bleiben, nimmt noch ständig zu. Man kann des- halb auch von einer eigentlichen Ernährungsphilosophie sprechen, die mit- unter gar sektiererische Züge angenommen hat und damit auch in die politisch-gesellschaftlichen Lebenswelten ausstrahlt.

Doch während sich die einen in ausgewogen-komplizierten Menüplänen ergehen und dafür auch beträchtliche finanzielle Mittel aufwenden, sind andere noch immer darauf angewiesen, sich möglichst kostengünstig zu verpflegen. In den ärmeren und armen Teilen des Globus schliesslich treten bekanntlich regelmässig Krisen, mitunter eigentliche Hungerkatastrophen ein, die noch dadurch begünstigt werden, dass der Klimawandel viele ehemals fruchtbare Gebiete zunehmend austrocknen und verdorren lässt.

In jedem Fall ist das Thema Ernährung ein überaus komplexes Feld, was naturgemäss auch zu Kontroversen darüber führt, was man wie essen oder eben lassen soll. Statistiken sind übrigens keineswegs der Wahrheit letzter Schluss. Während die einen zum Beispiel nachweisen, dass der globale Fleischkonsum allmählich zurückgeht, beweisen die anderen gegenläufige Prozesse. Der Laie ist hier überfordert, und wenn er sich selbst ein auf sein persönliches Profil zugeschnittenes Essverhalten wünscht, das zwischen Lust und Vernunft optimiert, wird er sogleich mit dem Markt der Ratgeberliteratur konfrontiert, die ihm seinen vormals gesunden Appetit auf andere Weise vergehen lassen könnte.

Die Journalistin Angelika Hardegger hat sich der Sache *sine ira et studio*, aber mit viel Sachverstand und einer Portion Humor angenommen – so dass wir hoffen, mit ihrem Essay einen Beitrag zum besseren Verständnis dessen zu leisten, was uns grundsätzlich so lieb und teuer ist, während periodisches Fasten die spätere Freude auf einen Braten samt Knödel und Kraut nur um so stärker alimentieren kann. Ich wünsche Ihnen interessante Lektüre.