

27. Heidelberger Ernährungsforum – 22. & 23. September 2023

Mehrheiten und Wahrheiten. Gewissheit im Ernährungskontext.

Welche Mehrheiten bestimmen die Auffassung, was „normal“ in unserer Gesellschaft ist? Welche Wahrheiten bedürfen einer wissenschaftlichen Überprüfung und Neuausrichtung? Diese grundsätzlichen Fragen bildeten den Rahmen des 27. Heidelberger Ernährungsforums vom 22. bis 23. September 2023 in Heidelberg. „Es gibt nicht die eine Wahrheit, sondern nur in der gemeinsamen Diskussion können wir Fortschritte in einer komplexen Welt erzielen“, brachte es Dr. Hans-Joachim Arnold, Vorstandsvorsitzender der Dr. Rainer Wild-Stiftung, in seiner Begrüßung auf den Punkt. „Wir nutzen einen 360 Grad Blick auf das Thema Ernährung und Gesundheit. Und dieser ganzheitliche Ansatz macht nicht halt vor ungewohnten wissenschaftlichen Perspektiven.“

Das braucht es, um die nötige Wende unseres Ernährungssystems in unruhigen, von Krisen geschüttelten Zeiten voranzutreiben. Doch der Begriff Wende überfordert und verunsichert viele Menschen, schürt Abwehrhaltung oder gar Reaktanz. Mehr Spielraum und Zeit verspricht der Begriff Transformation. „Der Zauber dieses anstrengenden Wortes liegt darin, dass es den Spielraum bietet einfach anzufangen und nicht von heute auf morgen alles schaffen zu müssen“, meinte Dr. Silke Lichtenstein, Geschäftsführerin der Stiftung. „Damit Menschen nicht blockieren, die Dinge zu tun, die notwendig sind und die sie sich auch wünschen.“

Wo die kleinen und großen Stellschrauben für eine Ernährungstransformation liegen und welche Hindernisse zu überwinden sind, erläuterten die Referierenden aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln. Von Einflussgrößen auf das kindliche Essverhalten und einer motivierenden Kommunikation über neue Biotechnologien bis hin zu philosophischen Betrachtungen zur Normalität des Fleischkonsums.

1. Menschen und Konzepte

Betrachtungen zum Essverhalten setzen am Individuum und bestimmten Gruppen an. Das passt in Deutschland überwiegend nicht zu den Anforderungen an eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung. Ein Hebel kann die gezielte Veränderung dieses Essverhaltens sein, dessen Grundlagen bereits in der Kindheit gelegt werden. Wie also eignen sich Kinder möglichst von klein an ein adäquates Essverhalten an und was sind die entscheidenden Faktoren? Diese Frage erforscht seit vielen Jahren Privatdozent Dr. Thomas Ellrott von der Georg-August-Universität Göttingen.

Grenzen kognitiver Ernährungserziehung

Der Ernährungspsychologe fasste zusammen, was alles nicht funktioniert und warum. Beispielsweise eine kognitive Ernährungserziehung mit der Androhung von Karies nach dem Genuss von Bonbons oder Schokolade. Speziell jüngeren Kindern lasse sich kaum vermitteln, auf eine aktuelle Belohnung, also das Geschmackserlebnis, zu verzichten, um in einer fernen Zukunft gesunde Zähne zu haben. Selbst Erwachsene bräuchten Zwischenziele, um einen solchen Belohnungsaufschub auszuhalten, zum Beispiel Bonusprogramme von Krankenkassen. „Das muss man so lange machen, bis die Menschen intrinsisch motiviert sind, weil es ihnen besser geht“, erläuterte Ellrott.

Was genauso wenig funktioniert: Verbote von ungesunden Lebensmitteln. Die wirken allenfalls im geschlossenen System wie dem Elternhaus. Sie führen oft zu einer Überkompensation mittels der verbotenen Lebensmittel oder Getränke, sobald das System geöffnet wird. Auch die Vermittlung von theoretischem Wissen über gesunde/ungesunde Speisen nützt wenig. Viele Kinder wissen sehr genau, dass Vollkornbrot oder Gemüse gesund sind, mögen sie deswegen aber noch lange nicht.

Lernen durch Vorbilder und Selbermachen

Als entscheidenden Lernmechanismus beschrieb Ellrott dagegen die Orientierung an emotional positiv besetzten Vorbildern und dem, was sie tun (nicht etwa sagen!): Eltern, die durch ihr Essverhalten offensichtlich groß und stark geworden sind. Großeltern, bei denen es leckeren Kuchen oder Bohneneintopf gibt. Erfolgreiche Sportidole, beliebte Lehrer*innen, Peers oder Figuren im Fernsehen, die den Genuss- und Spaßfaktor von Essen hervorheben. Neu dazugekommen und eine ernstzunehmende Größe sind heute Influencer*innen in den Sozialen Medien.

Anstatt von „gesund“ zu reden und dadurch Reaktanz zu riskieren, sollte außerdem das Selbermachen im Vordergrund stehen, betonte Ellrott. Kinder und Jugendliche, die beim Gärtnern oder Kochen praktische Fähigkeiten einüben und Erfolgserlebnisse haben, würden so viel eher zu einem erwünschten Essverhalten motiviert.

Verbot von an Kinder gerichteter Werbung

Als ein wichtiger Hebel für ein gesünderes Ernährungsverhalten von Kindern wird aktuell das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geplante Verbot für an Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel mit viel Zucker, Fett oder Salz diskutiert. Was ist davon zu halten? Zur Einschätzung möglicher Effekte präsentierte Ellrott ältere Studien für den Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aus dem Jahr 2000. Das unerwartete Ergebnis damals: Kinder, die die Werbung nicht gesehen hatten, aßen genauso viele der beworbenen Lebensmittel wie mit der Werbung konfrontierte Kinder. Insgesamt reduzierte sich nicht die gesamte Verzehrmenge, sondern lediglich die Marktanteile von Hersteller- zu Handelsmarken verschoben sich.

Zwar empfehle auch die WHO (World Health Organization) ein entsprechendes Werbeverbot, so Ellrott, aber das seitens WHO gleichzeitig mit dem Hinweis, dass man die Effekte auf die Gesundheit von Kindern nicht vorhersagen könne, weil geeignete Studien fehlten. „An Kinder gerichtete Werbung einzugrenzen, ist daher sicherlich nur ein Aspekt“, gab Ellrott zu bedenken. „Der elterliche Einfluss ist viel größer als der Einfluss der Werbung.“

Kinder als Kaufentscheider

Welche enorme Rolle Konsum im Leben von Kindern spielt, beschrieb Professor Dr. Gunnar Mau von der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin. Daher seien Kinder eine wichtige Zielgruppe des Marketings, hätten sehr viel Kontakt mit Produkten und Marken und formten darüber den Konsum ihrer Eltern und Großeltern stark mit. „Eltern machen alles, damit ihre Kinder aufhören, zu schreien“, formulierte Mau plakativ. Oder sie vermeiden die Süßwaren-Regale im Supermarkt, wenn Kinder dabei sind. Was kurzfristig hilfreich erscheine, z.B. eine Beschränkung, nehme Kindern aber die Chance, eine eigene Kaufkompetenz zu erlangen. Und die brauche es, damit sie sich im komplexen Konsumsystem zurechtfinden, betonte Mau.

Dazu gehört, so früh wie möglich mit Geld und Preisen umgehen zu lernen – angefangen von einer intensiven Wissensvermittlung in der Schule bis zur Alltagspraxis. „Man muss das Verhalten dort einüben, wo es auch angewendet wird“, erklärte Mau. Wie entscheidend das ist, zeigte ein Experiment mit Kindern einer 5. Klasse: Obwohl diese gerade in Mathematik Prozentrechnung gelernt hatten, konnten sie das Gelernte in einem anderen Kontext nicht automatisch anwenden, schätzten Rabatte auf Lebensmittel falsch ein.

Taschengeld für alle

Ganz konkret sollten alle Kinder Taschengeld bekommen und so Verantwortung für ihre eigenen Kaufentscheidungen übernehmen lernen. Und zwar Jungen und Mädchen gleichermaßen. Tatsächlich gebe es auch schon bei Kindern eine Gender-Pay-Gap, berichtete Mau; Mädchen bekämen zwar oft „mehr gekauft“ aber kein eigenes oder weniger Taschengeld wie Jungen. Nur so können aber alle Kinder erfahren, dass Geld begrenzt verfügbar ist. Sie profitieren von einer erfolgreichen Selbstkontrolle, wenn sie erst sparen und sich dann einen besonderen Wunsch erfüllen können.

Gerade im Konsum haben Eltern und andere Erwachsene eine große Vorbildfunktion und helfen ihren Kindern dadurch indirekt, bestimmte Kaufentscheidungen zu treffen. Direkt können sie gemeinsam üben, vorher Alternativen zu überdenken oder gelerntes Wissen in Erinnerung zu rufen. Solche rationalen Entscheidungen fallen Kindern noch schwerer als Erwachsenen. Weil sie genau wie diese meist automatisch handeln und zudem viele Zusammenhänge sowie die Absichten und Taktiken von Werbetreibenden oder Influencer*innen noch nicht verstehen. Was sich aber diesbezüglich in den eigenen Studien als sehr effektiv auswirkte: Kindern half allein die Information über die Verkaufsabsicht der Werbetreibenden, um besser mit

Werbung umzugehen. Hier können einfache Wenn-Dann-Sätze für einen erwünschten Konsum von zum Beispiel Obst statt Kuchen helfen. Mit der Zeit entwickeln sich daraus Automatismen der Selbstregulation.

Eltern bilden und mitnehmen

Bei der Ernährungs- und Konsumbildung von Kindern gilt es also unbedingt, Eltern und andere Bezugspersonen zu adressieren. Denn nur, wenn Erwachsene ihr Vorbildfunktion anerkennen und ein paar wichtige Grundregeln von Verhalten und Kommunikation kennen, können sie Kinder in der gewünschten Weise erziehen. Dazu gehört auch, das eigene Handeln zu reflektieren und sich mit Kindern offen darüber auszutauschen, dass und warum Menschen nicht in jeder Situation rational handeln. Mau schloss mit dem Appell, Kinder aber auch Erwachsene in der Konsumgesellschaft nicht zum Opfer zu machen. Wer so handele, nehme Menschen die Chance, Selbstwirksamkeit und Kontrolle über ihre Entscheidungen zu erlernen.

2. Wahrheiten und Realitäten

Oft klappt zwischen dem, was wissenschaftlich als wahrscheinlich oder gesichert gilt, und dem, was am meisten Eingang in die Lebensrealität der Menschen findet, eine gewisse Lücke. Gutes Beispiel ist der CO₂-Fußabdruck. Warum dieser Parameter allein zu kurz greift, sich die viel komplexeren und komplizierten Sachverhalte einer breiten Bevölkerung aber kaum vermitteln lassen, erklärte Dr. Guido Reinhardt vom Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu) in Heidelberg. Er stellte aber direkt voran „Wir benutzen dennoch in der Kommunikation für Verbraucher salopp diesen Begriff“.

Vom CO₂-Fußabdruck zum ökologischen Fußabdruck

Insgesamt ist die Ernährung für etwa 25 Prozent aller Treibhausgasemissionen (CO₂, Methan, Lachgas etc.) verantwortlich, wenn man den gesamten Lebensweg vom Acker bis zum Essen auf dem Teller berücksichtigt. Konkrete Vergleiche zwischen den CO₂-Fußabdrücken zeigen recht einfach: Schweinefleisch erzeugt weniger Treibhausgase als Rindfleisch, Insekten-Pattys erzeugen weniger als Rindfleisch-Pattys aber mehr als Soja-Pattys. Und alle pflanzlichen Milchalternativen haben eine bessere CO₂-Bilanz als Kuhmilch, das aber sei nicht alles.

Das Problem stellte Reinhardt am Modell der planetaren Grenzen und am aktuellen Belastungsgrad dar, die der CO₂-Fußabdruck vernachlässigt: die drei größten Engpässe in der Landwirtschaft der Zukunft sind Wasser, Fläche und Phosphat. „80 bis 90 Prozent dieser Ressourcen werden nur durch die Ernährung verbraucht“, so Reinhardt. Er zeigte, wie sich die Bilanzen verschieben, wenn man den gesamten ökologischen Fußabdruck von Lebensmitteln vergleicht: So schneiden beim Wasserfußabdruck nur Haferdrinks besser ab als Kuhmilch, insbesondere Mandeldrinks aber deutlich schlechter. Sonnenblumen-Margarine hat einen schlechteren Wasserfußabdruck als „Butter light“

Einfache Leitlinien für die Kommunikation

„Es wird schnell klar, dass wir solche komplexen Ergebnisse schlecht kommunizieren und daraus Handlungsempfehlungen ableiten können“, betonte Reinhardt. Stattdessen hat das ifeu „11 Leitlinien für eine nachhaltige Ernährung“ entwickelt. Die verlieren sich nicht im Kleinen, sondern nennen die effektivsten Hebel, die allen Menschen einen persönlichen Beitrag zur Ernährungswende erleichtern sollen. Sie veranschaulichen, an welchen Stellen der Wertschöpfungskette am meisten Treibhausgase entstehen und welches Verhalten am meisten einspart: zum Beispiel eine fleischarme Ernährung, der Verzicht auf Flugobst oder das Einkaufen mit dem Fahrrad. Mit Blick auf weniger Fleisch könnten auch einfache Faustregeln wie „Klasse statt Masse“, „klein, aber fein“ und „Genuss statt Völlerei“ helfen, so Reinhardt. Zum Thema Bio gab er eine ebenso klare Empfehlung ab: Bio sei immer die erste Wahl, denn die Nachteile wie z.B. ein schlechterer Wasserfußabdruck oder mehr Flächennutzung stünden gegenüber der Summe der Vorteile z.B. für Biodiversität und Bodengesundheit in keinem Verhältnis.

Flexitarier als Wachstumstreiber für plant-based

Wie zielführend sind Begriffe wie plant-based oder pflanzenbasiert, um Menschen zum Konsum von weniger Fleisch und mehr Gemüse zu motivieren? Darauf gibt es keine einfache Antwort, denn es verbergen sich unterschiedliche Wahrheiten und Erwartungshalten dahinter, wie Dr. Beate Gebhardt von der Universität Hohenheim darstellte: In Bezug auf den *Ernährungsstil* meint plant-based den Verzehr von weniger tierischen und mehr pflanzlichen Lebensmitteln. Wer aber *Lebensmittel* als plant-based bezeichnet, versteht darunter pflanzliche Alternativprodukte zu tierischen Lebensmitteln und nicht etwa herkömmliches Gemüse oder Obst. „Plant-based ist hier ein sprachlicher Kniff im Marketing, weil vegan negativ konnotiert ist“, stellte Gebhardt fest. Die größte Hürde diesbezüglich seien laut ihrer Studien die Assoziation von Verlust oder Verzicht.

Und wie ist der Hype um plant-based zu bewerten? Entgegen der großen Aufmerksamkeit, die solche Produkte in den Medien und Supermärkten genießen, ist ihr Marktanteil selbst im Vorreiterland Deutschland extrem klein: Milchersatzprodukte hatten bei uns 2022 in der Milchindustrie einen Marktanteil von 1,9 Prozent; Fleischersatzprodukte in der Fleischindustrie von 0,7 Prozent. Es handele sich also um ein Wachstum in der Nische. Das werde vor allem von Flexitarier*innen vorangetrieben, die besonders an Imitaten interessiert seien, so Gebhardt. Eine zielgruppengerechte Ansprache dieser großen Gruppe von 25 Prozent aller Deutschen sei aufgrund ihrer Heterogenität schwierig: Sowohl Omnivore, die bewusst einzelne tierische Lebensmittel reduzieren, bezeichnen sich selbst als Flexitarier*innen, als auch Vegetarier*innen und Veganer*innen, die gelegentlich tierische Lebensmittel essen.

Als größte Barriere für den Konsum pflanzenbasierter Lebensmittel identifizierte die Hohenheimer Studie „The V-Place“ ihren hohen Preis. „Für mich sollten aber nicht

diese Produkte günstiger werden, sondern die tierischen viel teurer. Das sollte das Korrektiv nach oben sein, anstatt dass Lebensmittel immer billiger werden“, forderte Gebhardt. Insgesamt unterschieden sich in dieser Studie die Erwartungen verschiedener Konsumentengruppen aber sehr stark. So spielten Preis und Geschmack für Einsteiger*innen die größte Rolle während „Intensivnutzende“ mehr Wert auf Vielfalt, Nachhaltigkeit und Gesundheit legten.

Unterm Strich brauche es eine deutliche Verbesserung des Geschmacks, einen größeren Fokus auf Nachhaltigkeit und außerdem Informationen, warum pflanzenbasierte Produkte teurer sind. Gebhardt plädierte außerdem dringend dafür, die Wünsche der Gesellschaft nach Mittelwegen zu berücksichtigen: Mittelwege zwischen vegan und omnivor, Mittelwege in der Erzeugung von Lebensmitteln wie Zweinutzungshühnern und Mittelwege in Rezepturen sowie den Portfolios von Unternehmen.

Transformation unter Druck

Wahr und wissenschaftlich evident ist: Sechs von neun planetaren Grenzen sind überstrapaziert und daraus resultiert eine dringende Notwendigkeit zu einer sozial-ökologischen Transformation. Mit diesem Szenario leitete Professorin Dr. Jana Rückert-John von der Hochschule Fulda ihre Ausführungen ein. „Das ist aber ein riesiges Problem für die träge Masse. Menschen müssen Routinen in die Reflexion bringen, obwohl sie das gar nicht wollen und stehen unter enormem Druck.“

Um hier nicht nur die Mitte der Gesellschaft, sondern auch die Menschen an den Rändern mitzunehmen, brauche es eine gut überlegte Kommunikation. Begriffe wie Verzicht, pflanzenbetont oder Teller-Wende riefen dagegen negative Assoziationen hervor. Das zeigte beispielhaft die mediale Berichterstattung zu den Eckpunkten der geplanten Ernährungsstrategie der Bundesregierung mit Begriffen wie „Özdemir-Diät“ oder „Wird Fleisch zum Luxus?“

Rückert-John erläuterte, wie es dazu kommt: Viele Menschen empfinden die Erwartungshaltung, ihre alltäglichen Ernährungspraktiken zu verändern, als Zumutung. Essen und Trinken sind wichtiger Ausdruck ihre Selbstbestimmung. Sie werden als letztes privates Recht angesehen, in das sich der Staat nicht einmischen darf. „Aber gilt das global und mit Blick auf die eigene Gesundheit so überhaupt noch?“ fragte sie. „Wie sieht es mit der Verantwortung für gegenwärtige und zukünftige Generationen aus?“ Hierüber werde in der Öffentlichkeit massiv gestritten. Doch bezüglich unserer Ernährung haben wir eine sehr lange Sozialisierung erfahren. Wandel sei zwar möglich, aber eine sehr große Herausforderung, betonte Rückert-John.

Der Streit um die Wurst

Zur Veranschaulichung zog die Soziologin als Beispiel das Scheitern der geplanten Ernährungsstrategie in Brandenburg heran. Hier stritten die Koalitionspartner um eine pflanzenbetonte Ernährung mit einem geringeren Fleischkonsum. Die Politiker*innen

bemühten vordergründig alte Stereotype wie die „herzhafte Currywurst als bewährten Krafriegel“. Im Grunde sei es bei diesem Streit aber um viel Grundsätzlicheres gegangen: um die Lebensführung und Privatheit der Menschen, um Verteilungs-, Werte- und Verantwortungskonflikte.

Um solche Konflikte zu lösen, brauche es demokratische und wissenschaftlich basierte Aushandlungs- und Diskursprozesse zur Agrar- und Ernährungswende, fasste Rückert-John zusammen. Dazu gehörten Initiativen wie der neue Bürgerrat zu „Ernährung im Wandel“ des Deutschen Bundestages, auch wenn sie teuer und aufwändig sind. Und ganz wichtig: „Wir müssen stärker die Potenziale von Ernährung erkennen, Sinnlichkeit, Freude und Genuss hervorheben. Wir dürfen Ernährung nicht als Problem darstellen und keine Semantiken wie Verzicht, Einschränkung und Ersatz kommunizieren.“

Deutschland auf der Flucht vor der Wirklichkeit

Dazu lieferte der Einblick von Uwe Hambrock, rheingold Institut Köln, zur Stimmungslage der Deutschen die entscheidenden Erkenntnisse aus einer aktuellen Studie, in der mit tiefenpsychologischen Interviews die gesellschaftliche Stimmung und Zuversicht der Deutschen untersucht wurde: Eine große Mehrheit empfindet eine diffuse Endzeit- und Einbruchsstimmung und hat angesichts der vielen Krisen das Vertrauen in die Politik verloren. Als Antwort ziehen sich die Menschen ins Private zurück, wo sie im Häuslichen Sicherheit und Stabilität finden und verteidigen. Entsprechend groß ist die Angst vor Autonomieverlust, der diese Strategie bedroht. Das zeigt sich auch in heftigen Reaktionen auf Forderungen einer Ernährungsumstellung.

Essen als Quelle der Zuversicht

Weit weniger Angst empfinden die Menschen vor einem globalem Klimawandel. Hier habe die Bereitschaft, sich zu engagieren, nachgelassen, so Hambrock. Die Menschen sehen den Klimawandel als langsamen Prozess, um den man sich noch später kümmern könne. Stattdessen schaffen sie sich Quellen der Zuversicht im Privaten, zu denen auch Essen und Trinken gehören: Soul Food wird zum Bestandteil von Wohlfühloasen. Functional Food wie proteinreiche Lebensmittel dient der Selbstmodellierung. Essen mit Freund*innen und Familie errichtet soziale Bollwerke.

Zugleich lassen sich im Bereich von Ernährung und Konsum Hemmnisse für eine echte Transformation ausmachen. Die Menschen hofften auf technischen Fortschritt und konsumierten selbst nur sporadisch oder symbolisch nachhaltig, um sich von vermeintlicher Schuld zu befreien, so Hambrock. Zum Beispiel, indem sie den Auslobungen der Lebensmittelhersteller zu Klimaschutz vertrauen oder als Flexitarier vegane Ersatzprodukte kaufen. Dennoch sah der Psychologe Chancen für Veränderungen: „Die Menschen haben Lust auf Wandel und Erneuerung, wenn attraktive Zukunftsvisionen erzählt werden, von denen sie selbst profitieren.“ Als Beispiel nannte er das heute gute Image und die wachsende Beliebtheit von Bio-Lebensmitteln: Früher stand Bio für grau und schrumpelig, heute für mehr Kraft und

Lebensfreude.

3. Produkte und Wandel

Um die Transformation hin zu einer stärker pflanzenbetonten Ernährung voranzutreiben, bedarf es mehr wissenschaftlicher Studien zu deren Gesundheitswert, zur praktischen Umsetzung – zum Beispiel in der Gemeinschaftsverpflegung – und zur Akzeptanz neuer Lebensmittel durch verschiedene Zielgruppen.

Ernährungssituation von Veganer*innen

Auf die erste Frage konzentrierte sich das Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) in Gießen. Erste Ergebnisse der „MultiVeg-Studie“ stellte Sandra Köstler vor. „Diese Studie adressiert die fehlenden aktuellen Daten zum tatsächlichen Lebensmittelverzehr und zur Nährstoffzufuhr von Veganerinnen und Veganern in Deutschland.“ Die Auswertung der Ernährungsprotokolle ergab: Ein Großteil der Empfehlungen der Gießener veganen Lebensmittelpyramide wurde von den 72 Proband*innen unterschritten. Sie aßen nicht ausreichend Obst, Gemüse, (Vollkorn-)Getreide, Nüsse, (mit Omega-3-Fettsäuren angereicherte) Öle, jodiertes Speisesalz und tranken nicht genug calciumreiches Mineralwasser. Mit Blick auf die Nährstoffzufuhr ergaben sich Gemeinsamkeiten mit anderen Studien wie beispielsweise eine gute Versorgung mit Proteinen und eine schlechte Versorgung mit Calcium und Jod. Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung schnitten die Proband*innen besser bei Folat, Vitamin C und E ab. Mit Blick auf die Bedeutung der Lebensmittelgruppen für die Zufuhr der kritischen Nährstoffe hatten Gemüse, Getreide, Milchalternativen, Supplemente, Nüsse und Fleischalternativen den größten Einfluss. Damit wurden erstmals vergleichbare Daten für Veganer*innen zur Nationalen Verzehrstudie gewonnen.

Außerdem verglich die Studie das Erreichen der DACH-Referenzwerte mit den „Harmonized Average Requirements“ (H-AR). Diese verzichten auf einen Sicherheitszuschlag von 20 bis 30 Prozent, der in den DACH-Referenzwerten steckt. Hier gelangte die Studie zu der wichtigen Erkenntnis, dass die Unterversorgung auf Basis der DACH-Referenzwerte nicht automatisch überschätzt wird. Sie zeigte aber aus Köstlers Sicht auch: „Man kann sich nicht einfach so vegan ernähren, sondern muss sich intensiv damit auseinandersetzen und aktuell bleiben, weil es so viele neue Erkenntnisse gibt.“

Planetary Health in der Kantine

Einen praktischen Ansatz über eine nachhaltigere Gemeinschaftsverpflegung verfolgte eine Interventionsstudie am Universitätsklinikum Heidelberg. Die Ergebnisse stellte Laura Harrison vom Heidelberg Institute of Global Health vor: In der Mitarbeitenden-Cafeteria wurde drei Monate lang eine Fleisch-/Fisch-Menülinie durch eine vegane Menülinie ersetzt, um so den Empfehlungen der Planetary Health Diet nahezukommen. „Wir haben diese Menülinie aber bewusst nicht als vegan bezeichnet, weil vegan so viele Vorurteile impliziert, sondern nur als ‚nachhaltig, gesund und

lecker““, betonte Harrison. So lautete auch der Titel der parallel zur Verfügung gestellten Information. Das vegane Menü wurde häufiger bestellt als das vegetarische Menü und fast genauso häufig wie das Fleisch-/Fisch-Menü. So könnten aufs Jahr hochgerechnet erhebliche Mengen an Treibhausgasemissionen und zugleich Kosten für Zutaten eingespart werden.

Stellen Menschen durch eine derartige Intervention auch leichter ihre gesamte Ernährung um? Hier zeigte die Studie nur sehr geringe Effekte. Das führte Harrison auf den kurzen Interventionszeitraum zurück: „Wer sich noch nie damit beschäftigt hat, braucht mindestens ein Jahr für eine Verhaltensänderung.“ Viele Kantinengäste begrüßten aber die Möglichkeit, veganes Essen ausprobieren zu können. Das Wissen, was nachhaltig konkret bedeutet, fehlte aber oft. „Viele Menschen wissen zum Beispiel nicht, wie wichtig weniger Fleisch für unser Klima ist“, sagte Harrison.

Fermentation und High Tech Food

Neue Entwicklungen der modernen Lebensmittelindustrie sind ein weiterer Ansatz, den Menschen eine Ernährungsumstellung „schmackhaft zu machen“. Große Bewegung ist hier im Bereich der Fermentation auszumachen. Traditionelle Fermentation ist die älteste Methode der Menschheit, um Lebensmittel wie Fisch, Käse oder Brot herzustellen. Seit einigen Jahren widmen sich Lebensmittel-StartUps und große Konzerne jedoch einer „Fermentation 2.0“, die damit wenig gemeinsam hat. Die Dynamik dieser Entwicklung und die mögliche Bedeutung für den Wandel von Landwirtschaft und Ernährung erläuterte Patrick Zbinden, Foodjournalist und Sachverständiger für Sensorik aus der Schweiz.

Mittels „Biomassen-Fermentation“ lassen Hersteller Pflanzenzellen in Tanks wachsen, produzieren Kaffee, Schokolade oder Palmöl als Granulate. Manche Produkte stehen kurz vor der Zulassung, andere – wie Cellular Meat – sind bereits zugelassen, aber bisher noch zu teuer und damit nicht marktreif. Das zweite Verfahren heißt „Precision Fermentation“. Dabei dienen mikrobielle, genetisch veränderte „Wirte“ wie Hefen, Bakterien und Pilzmyzel als Zellfabriken. Die ersten Ergebnisse finden sich als tierfreies Milchprotein, „blutende“ plant-based Burger und naturidentischer Eiweißersatz längst auf dem Markt.

„Hier wird gerade eine riesige Industrie hochgefahren, es herrscht eine regelrechte Goldgräberstimmung und ich bin erstaunt, wie wenig darüber berichtet wird“, konstatierte Zbinden. Man müsse sich aber informieren und Bescheid wissen, was in diesem Bereich passiert. In der Schweiz würden sogar schon Anzeigen für nachhaltige Geldanlagen in diesem Umfeld geschaltet.

Inwiefern sich die neuen Technologien und ihre Erzeugnisse jedoch durchsetzen und einen positiven Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährungswende leisten können, hängt von vielen Faktoren ab. Zbinden präsentierte fünf Schlüsselfaktoren für das künftige Tempo und die mögliche Marktgröße: Akzeptanz, Risiken, Kosten, politische Reaktionen und Angebot. So sei die Akzeptanz beispielsweise in Italien mit seiner tradierten Esskultur gering, arbeite man dort sogar daran, solche Verfahren zu

verbieten. Zu den Risiken gehöre der Verlust von vielen Arbeitsplätzen in der Landwirtschaft. Und beim Angebot stelle sich die Frage, ob die weltweite Produktion von kultiviertem Fleisch irgendwann ausreichen wird, um tatsächlich Vorteile zu erzielen.

Sinn und Unsinn von Fleischersatz

Funktioniert eine nachhaltigere Ernährung nur mit Hilfe solcher Fleischersatzprodukte oder behindern diese vielmehr den nötigen Wandel? Diesen zentralen Fragen widmete sich Professorin Dr. Birgit Beck von der Technischen Universität Berlin. Fleischersatzprodukte sind sinnvoll, sofern sie als Maßnahmen gegen ökologische, gesundheitliche, tierethische und globale Gerechtigkeits-Probleme der konventionellen Fleischproduktion gedacht sind“, meinte die Philosophin. Hier hätten pflanzliche Fleischersatzprodukte, Cultured Meat und Insekten diverse Vorteile und auf den ersten Blick ihre Berechtigung.

Auf den zweiten Blick stelle sich die Frage, warum Fleisch überhaupt so eine große Rolle in unserer Ernährung spielt; so selbstverständlich, dass ein Verzicht nur durch gleichwertigen Ersatz möglich erscheint. Beck erläuterte fünf einfache Gründe, die von den meisten Menschen nicht hinterfragt werden: Fleisch essen gilt als natürlich, normal, gesund, schmackhaft und angenehm. Dahinter stecke die kulturelle und gelernte Vorannahme, dass Tiere „etwas zum Essen“ sind, wir bestimmte Tiere essen und andere nicht. Und auch Beck betonte, dass Fleisch essen als Privatsache wahrgenommen wird, die sich keiner nehmen lassen möchte.

Daraus folgt Fleischkonsum als „Default-Einstellung“, der man durch den Wunsch, keines zu essen, explizit widersprechen muss. „Dabei könnte es auch genau andersherum sein“, schlug Beck vor. Auch der Begriff „Ersatz“ sei ungünstig gewählt, suggeriere er doch Verzicht und damit etwas per se Schlechtes. Fleischersatzprodukte würden außerdem mit Veganismus assoziiert, dabei seien Veganer*innen gar nicht die vorrangige Zielgruppe. „Für wen Tiere sowieso nicht zum Essen gedacht sind, der braucht auch keinen Ersatz dafür“, argumentierte Beck. Daher seien Insekten – weil Tiere – ein unsinniger Ersatz für Fleisch. Gleiches gelte für Cultured Meat. Das sei schließlich Fleisch, wenn auch im Labor hergestelltes.

„Was wir brauchen, sind also eigentlich keine Fleischersatzprodukte, sondern nachhaltige, gesunde, tierethisch vertretbare Lebensmittel, mit denen die globale Ernährungssicherheit gewährleistet werden kann“, lautete daher Becks Fazit, und: „Die Menschen werden keinen Ruck zu einer Veränderung verspüren, solange der öffentliche Diskurs sich um Verzicht dreht und wir nicht anders darüber sprechen.“

Proteinwende für die nächste Generation

Vermutlich wird die „Proteinwende“ jedoch nicht ohne neue Technologien auskommen, um die wachsende Weltbevölkerung mit ausreichend Proteinen zu versorgen und

gleichzeitig den Einfluss der Ernährung auf den Klimawandel zu reduzieren. Welche Rolle dabei alternative Quellen wie Mikroalgen, Insekten und Einzeller spielen könnten, untersuchte das EU-Forschungsprojekt „NextGenProteins“. Imke Matullat vom Technologie-Transfer-Zentrum (ttz) Bremerhaven beschrieb, wie sich jeweils aus der Vermehrung von Spirulina-Algen, Einzellern aus Waldbiomasse und Insekten Proteinmehle für Lebens- und Futtermittel erzeugen lassen. Alle diese Mehle zeichnen sich durch einen hohen Protein- und Nährstoffgehalt und eine besonders nachhaltige Herstellung aus. So betragen beispielsweise Landnutzung, Wasserverbrauch und Treibhausgasemissionen von Spirulina nur ein Prozent verglichen mit denjenigen von Rind.

Doch wie kommen derartige neue Lebensmittelzutaten bei den Verbrauchenden an und wie ist ihr mögliches Marktpotential einzuschätzen? Dazu wurden in der NextGenProteins-Studie 5.600 Teilnehmende in sechs europäischen Ländern befragt. Erstmals ging es auch um die Akzeptanz gegenüber den Prozessen der Herstellung.

Für alle drei Gruppen wurden positive und negative Aspekte gefunden. So galten Mikroalgen als gesund und erzeugten starke Assoziationen zu Fisch. Problematisch war aber der grasige Geschmack, und die Menschen fragten sich, wie eine weltweite nachhaltige Erzeugung gelingen könne. Bei den Einzellerproteinen überzeugte die Verwendung natürlicher Rohstoffe, verstanden die Teilnehmenden aber die „skurrile“ Erzeugung nicht. Die konnten sie dagegen bei Insekten gut nachvollziehen. Auch deren hoher Nährwert wurde als positiv anerkannt. Als negative Aspekte zeigten sich hier allerdings Neophobie gegenüber Insekten, die Verwendung von „Foodwaste“ als Futter und die Tatsache, dass Insekten Tiere und damit für vegetarisch oder vegan Essende nicht nutzbar sind.

„Insgesamt wurden Algen am besten und Insekten am schlechtesten bewertet“, fasste Matullat zusammen. „Auffällig war aber auch der hohe Anteil von 45 bis 50 Prozent Unentschlossenen.“ Dazu gehörten viele Flexitarier*innen, die bereits alternative Proteine kennen und sich nicht klar als neophob oder neophil positionierten. Auch die praktische Anwendung war durchaus möglich. Das zeigten Verkostungen mit Brot und Brotaufstrichen, denen die neuen Proteinmehle zugesetzt wurden. „Hier kommt es auf gute Rezepturen an“, meinte Matullat.

Unterm Strich zeigte das Projekt, dass die Menschen transparente Informationen brauchen und konkrete Verkostungserfahrungen machen müssen, um Ängste abzubauen und mit neuen Produkten vertraut zu werden. Dafür eigne sich am besten der Einbau in bekannte Lebensmittelprodukte, um diese als „Transportprodukte“ zu verwenden, die Menschen bei der Veränderung ihrer Gewohnheiten helfen.

Fazit

Für Dr. Silke Lichtenstein lief es nach zwei intensiven Tagen darauf hinaus: „Wir brauchen ein anderes Bild von normal, wir brauchen eine Annäherung aller Seiten und

müssen unterschiedliche Lebenswelten abbilden.“ So gebe es weder DEN Veganer noch DEN Allesesser, auch wenn die Diskussionen häufig so geführt würden. Wichtig sei, so Lichtenstein, dass Ernährung nicht nur als Risiko gesehen werde“, sondern stattdessen ihre Potenziale für die Transformation in den Vordergrund rückten.

Dazu bieten sich drei empfohlene Strategien an. Erstens Suffizienz: Zum Beispiel, wie viel Fleisch brauchen wir überhaupt und welche Hürden für Menschen können noch abgebaut werden? Zweitens Effizienz: Welches sind die übergeordneten Probleme, an denen wir ansetzen, um viele weitere mitzulösen, und welches sind die wirksamsten Strategien? Drittens Resilienz: Wie stärken wir Menschen, um sie vor einer Überforderung in ihrem Alltag zu schützen, und wie ermächtigen wir sie, zu einem gesunden und nachhaltigeren Lebensstil zu finden? Hier braucht es eine differenzierte Betrachtung aller Möglichkeiten und zwar sowohl mit Blick auf Politik und Gesellschaft als auch auf jeden einzelnen Menschen.