



Albert Haufs
Freier Journalist

Zum Zörr 19
D-41462 Neuss
Tel.: 02131 / 54 30 00
Mobil: 0179 / 11 38 930
Fax: 02131 / 59 29 36 (PC)
Email: albert@haufs.de
Internet: www.haufs.de

„Fast Food“ versus „Slow Food“

„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Das wusste schon die karmelitinnische Ordensgründerin Teresa von Avila (1515-1582). Obschon diese Erkenntnis schon einige Jahrhunderte alt ist, so hat sie doch nichts von ihrer Wahrhaftigkeit eingebüßt. Im Gegenteil: in einer Zeit, wo wir immer häufiger von Termin zu Termin hetzen und schon die Kindergartenkinder einen vollen Wochenplan zu absolvieren haben, leiden die Menschen immer häufiger an „Volks“-Krankheiten, deren Ursachen zu einem wesentlichen Teil in Lebensstil und psychischer Verfassung der Betroffenen begründet liegen. Kaum jemand, der zum Wörtchen „Stress“ nicht auch eine negative Assoziation hätte – positiver Stress (Eustress) ist noch immer die Ausnahme. Ein wesentlicher Grund dafür scheint zu sein, dass unsere Lebensweise ganz enorm an Geschwindigkeit zugelegt hat. Manche Beschleunigung mag notwendig und akzeptabel sein (Wissenszuwachs, Verarbeitung moderner Medien, Produktivität, Rendite), aber dieser Trend setzt sich auch in den Alltag fort (z. B. Fast Food). Dabei verwechseln wir nicht selten Effizienz mit Hektik.

Hier erscheint mir der Hinweis auf eine Gruppe besonders in Sachen Ernährung engagierter Zeitgenossen sinnvoll, die den meisten womöglich schon bekannt sein dürfte. Die Non-Profit Organisation „Slow Food“ ist eine weltweite Vereinigung von bewussten Genießern und mündigen Konsumenten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten. Ihre Ziele sind unter anderem die Förderung einer verantwortlichen Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt. Produzenten, Händler und Verbraucher sollen miteinander in Kontakt treten sowie Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln vermittelt werden. Auf diese Weise hofft man, den Ernährungsmarkt etwas transparenter machen zu können.

Mehr Infos unter www.slowfood.de.

Eine Entschleunigung unseres Lebens ist in vielerlei Hinsicht ohne Abstriche bei der Produktivität möglich und sinnvoll. Denn negativer Stress ist immer ein Zeichen von Überforderung. Entspannung sorgt im Ausgleich für die Regeneration verlorener geglaubter Kräfte. Mit dem Blick auf unsere Ernährung könnten wir einen Anfang zur Besinnung auf Lebensqualität wagen.

Fast Food Produkte und Restaurants haben sich in den vergangenen Jahrzehnten auch in Deutschland großer Beliebtheit erfreut. Schnell zubereitete Fertigprodukte entsprachen dem allgemeinen Trend in der Industrie- und Mediengesellschaft. Ein günstiger Verkaufspreis, schnelle und unkomplizierte Verfügbarkeit, geringe Produktionskosten und massenkonformer Geschmack garantierten hohe Verkaufszahlen in allen Bevölkerungsschichten und damit satte Gewinne. Den Vorteilen stehen allerdings einige Nachteile gegenüber: Die verwendeten Kunststoffverpackungen und Wegwerfgeschirr sind ökologisch unsinnig und wenig zeitgemäß. Die Qualität der angebotenen Speisen ist aus mehreren Gründen meist fragwürdig: Die Fertig- und Tiefkühlwaren sind ernährungsphysiologisch nicht optimal, besonders bei regelmäßigem Verzehr (gehärtete Fette, Zucker, Weizenmehl). Das Garen der Speisen erfolgt möglichst schnell per Mikrowelle, Grill oder Fritteuse. Die Folgen: Krebserregende Nitrosamine können bei starker Erhitzung von Fetten entstehen, Vitamine werden zerstört. Die häufig ballaststoffarmen Speisen sind sehr geschmacksintensiv, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Salz und Süßstoffe

werden zu reichlich eingesetzt. Ein wesentlicher Nachteil liegt natürlich in der Art des Konsums: Der schnelle Verzehr im Stehen und die Art der Speisen verleiten dazu, zu viel zu essen, wodurch die Verdauung belastet wird. Die Folgen sind besonders in den USA gut zu beobachten: Dort leiden schon viele Schulkinder an Übergewicht. Bei häufigem Konsum von Fast Food steigt die Gefahr, dass die Gesundheit Schaden nimmt. Adipositas (Fettsucht), Stoffwechselstörungen, Diabetes oder Allergien sind mögliche Folgen.

Fast Food ist übrigens kein neues Phänomen: Bereits in der Antike gab es in den großen Städten so etwas wie Schnellrestaurants. In Asien erfreuen sich seit langer Zeit Garküchen großer Beliebtheit.

Immerhin: Der Trend zu Fast Food scheint rückläufig zu sein. Eine der größten Fastfoodketten der Welt (McDonalds) hat auf das veränderte Qualitätsbewusstsein bei vielen Verbrauchern reagiert und wirbt inzwischen mit Umweltmanagement und Produktqualität. Die Restaurants werden gemütlicher und laden eher zum Verweilen ein, es gibt sogar Sitzplätze.

Herzliche Grüße an alle Leser,

Albert Haufs