



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](mailto:albert@haufs.de)  
Internet: [www.haufs.de](http://www.haufs.de)

## „Fast Food“ versus „Slow Food“

Verehrte Anwesende, heute will ich Ihnen vom Wesen eines Trends berichten, der sich bereits seit längerem in unserer Gesellschaft breitmacht, und zwar quer durch alle Bevölkerungsgruppen: egal ob jung oder Alt, reich oder arm, spießig oder flippig: der regelmäßige Griff zu Döner, Burger, Chicken-Wings und Currywürsten ist für weite Teile der Bevölkerung unvermeidlich geworden. Die Personenwaagen in den deutschen Haushalten ächzen unter der Mehrbelastung, manche quittieren gar ihren Dienst.

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

mahnte uns schon im 16. Jahrhundert die karmelitinnische Ordensgründerin Teresa von Avila. Und obschon diese Erkenntnis einige Jahrhunderte alt ist, so hat sie doch nichts von ihrer Wahrfähigkeit 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 den sogenannten „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. Schließlich profitieren wir von Wissenszuwachs, der Verarbeitungsgeschwindigkeit moderner Medien und hoher Produktivität. Doch dieser Trend rettet sich auch in unseren Alltag hinüber. Der hohe Anteil an Fast Food an unserer Ernährung ist dafür ein gutes Beispiel. Im Zuge der allgemeinen Beschleunigung alltäglicher Aktivitäten verwechseln wir nicht selten Effizienz mit Hektik.

*Aber gibt es nicht auch gegenläufige Trends?*

*In der Tat ist vielen die allgegenwärtige Unruhe aufgefallen und so mancher versucht auf seine Weise gegen zu steuern. Nicht umsonst zieht es viele Menschen in ihrem Urlaub hinaus in die Natur, Wellness, Stille und Entspannung sind gefragt wie nie zuvor.*

*An dieser Stelle 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, einer artgerechten Viehzucht, des traditionellen Lebensmittelhandwerks 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.*

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 verloren 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, vereinzelt gibt es angeblich sogar Sitzplätze.

Bleibt zu hoffen, dass wir mit Veranstaltungen wie dieser ein Bewusstsein schaffen können, ein angemessenes Verhältnis von Qualität und Produktivität anzustreben und dabei unseren menschlichen Grundbedürfnissen genügend Zeit einzuräumen.

Bis in Kürze das Buffet eröffnet wird, haben Sie noch etwas Gelegenheit, über meine Ausführungen nachzudenken. Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche guten Appetit.