

Essen unterwegs



Die McDonaldisierung der Fußgängerzonen

In den Fußgängerzonen der Städte locken Filialen großer Bäckereien mit „Coffee-to-go“ und „Snacks-to-go“. Angesichts des reichhaltigen Angebots werden selbst die Big Macs und Cheesburgers von McDonalds blass. Im Schnellrestaurant nimmt sich ein Großteil der Kundschaft wenigstens zum Essen so viel Zeit, dass es zum Hinsetzen reicht, während die Kaumuskulatur bewegt wird. Wer mag, kann dort auch einen Salat zu sich nehmen.

Die Snacks aus Imbiss-Bäckereien bestehen jedoch hauptsächlich aus ausgemahlenem Mehl und Industriezucker. Beides sind kurzkettinge Kohlenhydrate. Diese liefern zwar rasch Energie, machen aber im Gegensatz zu den langkettigen Kohlenhydraten in vollwertigen Lebensmitteln nicht richtig satt. Sie sind außerdem Hauptverursacher von Zivilisationskrankheiten. Kurzkettingen Kohlenhydraten fehlt es an lebensnotwendigen Vitalstoffen. Da in den Imbiss-Bäckereien vielfach Halbfertigprodukte verwendet werden, addieren sich diverse chemische Stoffe hinzu, zum Beispiel Konservierungsmittel.

Brot gilt traditionell als gesund

Weil „Brot“ traditionell als gesundes Lebensmittel gilt, verbindet der Durchschnittskonsument gedank-

lich das Bäckereisortiment mit Wohlbefinden: Apfel und Brot machen Wangen rot! Dennoch, die modernen „Brotwaren“ haben mit dem Brot unserer Vorfahren nur mehr wenig gemein. Das verwendete Mehl ist zwecks Haltbarkeit von den lebendigen und für die Erhaltung der Gesundheit bedeutsamen Randschichten des Getreidekorns befreit, verarbeitet wird der Stärkekörper, welcher ernährungsphysiologisch von minderem Wert ist. Der Vorteil des „Konservenmehls“ ist die beinahe unbegrenzte Lagerfähigkeit. Außerdem schmeckt das „feine“ Brot, besonders wenn es mit Wurst oder Käse belegt ist. Auch mir mundet das!

Über die gesundheitlichen Nachteile von Zucker in Rosinenschnecken, Marmeladenkrapfen oder süßen Brezeln braucht nichts gesagt werden. Das Wissen über die Wirkung von Zucker ist in der Gesellschaft allgemein verbreitet.

Keine gute Wahl

Wer beim Bäcker einen Snack kauft und diesen dann im Weiterschlendern knabbert, wobei die Papiertüte appetitlich knistert, denkt, er habe eine gute Wahl getroffen. Hat er sich doch den Wunsch nach einem Stück Schokolade oder der Kalorienbombe

Eis verkniffen. Leider erliegt er einem Irrtum. Das als gesund angepriesene „Fitnessbrötchen“ und das mit Zuckerkulör dunkel gefärbte „Gesundheitsbrot“ können es durchaus mit dem Hamburger von McDonalds aufnehmen. Zwischen den großen Backshops findet man mit viel Glück gelegentlich eine Bäckerei, die echtes, vollwertiges Brot aus frischgemahlenem Korn anbietet.

Es liegt mir fern, den gelegentlichen Genuss von knusprigem Bäckerei-Schnickschnack zu verteufeln! Das Ernährungsverhalten „to-go“ darf halt nur nicht tägliche Gewohnheit werden. Kinder aber, die mit ausreichend Taschengeld versehen, nach der Schule auf dem Heimweg sind, werden der Versuchung vielleicht nicht so sehr widerstehen können ...

Die seelische Dimension

Zur ernährungsphysiologischen kommt die psychologische Dimension. Jederzeit und überall zu essen und zu trinken verdirbt die allgemeine Disziplin im Einhalten von „Mahl-Zeiten“ und anderen Regeln. Der ehemals vor allem durch das gemeinsame Essen rhythmisierte Tagesablauf zerfließt in Beliebigkeit. Auf Dauer ist dies für Organismus und Seele von Kindern und Heranwachsenden nicht förderlich. Bilden sich habituell schlechte Verhaltensweisen heraus, so sind deren unangenehme Folgen wahrscheinlich Trägheit und Fettsucht. Die Angewohnheit, den kleinsten Appetit, das winzigste Unbehagen durch spontanes Essen zu kompensieren, ist von Übel. Fehl- und Mangelernährung sind Ursache für körperliche Krankheiten, die oft erst Jahrzehnte später manifest werden.

Aber auch die Psyche leidet. Es entwickelt sich eine Mentalität des Hier und Jetzt und des Sogleich und Sofort. Der kultivierte Mensch aber ist in der Lage, Triebeaufschub zu leisten. Er hat zu warten gelernt und erfüllt sich Wünsche zur passenden Zeit. Das undisziplinierte Sichgehenlassen beim Essen

beeinträchtigt im Laufe der Zeit die gesamte Lebensführung. Den besten Schutz gegen das Zerfließen des Tagesrhythmus bilden feste Gewohnheiten und Rituale, wie sie noch vor wenigen Jahrzehnten in allen Familien gepflegt wurden. Feste Tischzeiten bildeten auch den Höhepunkt der Kommunikation. Heute sind gemeinsame Mahlzeiten schon aufgrund der organisatorischen Umstände in vielen Familien nicht mehr üblich.

Ein Trend der Zeit

Niemandem ist ein Vorwurf zu machen. Der Zerfall familiärer Strukturen wird aus gesamtgesellschaftlichen Wurzeln genährt. Auf die negativen Bedingungen unserer Lebens- und Arbeitswelt hat der einzelne wenig bis gar keinen Einfluss. Der Trend weg vom Familientisch und hin zur „Unterwegsernährung“ mittels „To-go-Konserven“ hat sich allmählich und ohne unser direktes Zutun entwickelt. Das bedeutet aber nicht, bedenkliche Entwicklungen willenlos hinnehmen zu müssen. Die Politik steuert durch diverse Programme gegen, erreicht aber paradoxerweise meist das genaue Gegenteil. Dies bedürfte der ausführlichen Erörterung, was aber hier nicht geleistet werden kann.

Wenn Sie das nächste Mal in der Fußgängerzone oder auf anderen, gut frequentierten öffentlichen Plätzen unterwegs sind, achten Sie einmal darauf, wie viele Personen Ihnen begegnen, die Brotähnliches aus der Papiertüte essen und dazu eine wahrscheinlich zuckersüße Flüssigkeit aus Becher oder Flasche trinken. Meines Erachtens handelt es sich dabei um eine der vielen Erscheinungsformen kultureller Verarmung. Unsere Gesellschaft ist im Begriff, sich jeder stützenden Tradition zu entkleiden.

Karin Pfeiffer