

Mehrmals im Jahr lädt die Redaktion Jugendliche ein, eine Doppelseite im **Konradsblatt** zu gestalten. Die Gastautoren und -autorinnen in diesem Heft sind Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse des St.-Raphael-Gymnasiums in Heidelberg.

Die Redaktion bedankt sich für die tolle Zusammenarbeit und lädt ein: Wer künftig an der Aktion „Jugendliche machen **Konradsblatt**“ teilnehmen möchte, kann sich melden unter: Redaktion **Konradsblatt**, Postfach 21 02 48, 76182 Karlsruhe.

Thema heute:

Ernährung und Esskultur

Wie verändern sich unsere Essgewohnheiten? Welche Argumente gibt es für die unterschiedlichen Möglichkeiten, sich zu ernähren? Solchen Fragen sind unsere Gastautoren auf dieser Doppelseite mit journalistischen Mitteln nachgegangen. Dabei haben sie sich außerordentlich ins Zeug gelegt: zwischen Biobauer und Fast-foodrestaurant haben sie recherchiert, eine Umfrage gemacht und einen Kommentar geschrieben. Auch das Aufmacherfoto haben sie arrangiert; eine Schülerin hat außerdem noch eine Serie zum Thema gezeichnet.



Fotos: privat, Weigold

Die Autorinnen und Autoren dieser Doppelseite: die Klasse 10 a des St.-Raphael-Gymnasiums, Heidelberg, mit ihrem Lehrer Andreas Wronka.



Ein romantisches Abendessen mit Hamburger? Keine Frage, unsere Essgewohnheiten ändern sich. Das haben unsere Gastautoren aus Heidelberg auf dieser Doppelseite dargestellt.

„(Fr)esskultur“

Isst du noch oder genießt du schon?

Immer wieder ist zu hören, dass Familien heute viel zu selten gemeinsam essen. Zum Teil stimmt das auch. Die Ernährungswissenschaftlerin Anke Möser von der Uni Gießen führt dies unter anderem auf die verbreitete Berufstätigkeit von Müttern zurück: da bleibe manchmal einfach nicht die Zeit, gemeinsam zu essen. Auch unterschiedliche und länger werdende Arbeitszeiten stehen einer gemeinsamen Mahlzeit im Weg. Hinzu kommt: „Oft kennen die Eltern gar keine Rezepte mehr“, weiß die Wissenschaftlerin.

Trotzdem erklären die meisten Menschen, dass sie großen Wert auf die gemeinsame Einnahme von Mahlzeiten legen würden. Schließlich ist dies oft die einzige Möglichkeit für eine Familie zu-

sammenzukommen und sich auszutauschen. Tatsächlich haben gemeinsame Mahlzeiten auch eine soziale Dimension. Man zeigt Kindern damit: du bist mir wichtig, ich bemühe mich um dich! Im Kreis der Familie zu sein, schenkt einem Kind Geborgenheit.

Ernährungswissenschaft

Wie können gemeinsame Mahlzeiten wieder häufiger werden? „Man müsste ein neues Bewusstsein schaffen, dass Kochen nicht nur eine lästige Pflicht ist, sondern auch Spaß macht“, sagt die Expertin. Auch in den Schulen sollte dieses Bewusstsein gefördert werden. Bei der Auswahl der Gerichte sollten auf jeden Fall regionale und saisonale Produkte den Vorrang haben: „Im Dezember gibt es nun mal keine Erdbeeren. Auch das sollten die Kinder lernen.“

Bioobst hat oft einen frischeren, fruchtigeren Geschmack. Doch rein äußerlich erkennt man kaum einen Unterschied zwischen „Bio“ und „nicht Bio“. Das Hauptmerkmal liegt im natürlichen Anbau. Biogetreide und -gemüse werden ohne das Spritzen von Chemikalien oder das Verwenden von Gentechnik angebaut. Dies trägt nicht nur zur eigenen Gesundheit, sondern auch zum Schutz des Bodens bei.

Beim Biobauern

Doch der Aufwand, um Bioprodukte herzustellen, ist ungleich größer, wie uns Otto Mantstetten, Biobauer aus dem Raum Aachen, erklärt hat. So müsse zum Beispiel das Unkraut mit der Hand entfernt werden. Auch bei Fleisch gibt es Unterschiede, vor allem in der Ernährung der Tiere. Ein „Biorind“ bekommt nur biologisches Futter und keine genmanipulierte Nah-

rung. Daher wird es im Gegensatz zum „normalen“ Rind langsamer fett; auch werden Rinder am biologischen Hof besser gehalten.

All dies erklärt den höheren Preis von Bioprodukten, den jedoch immer mehr Leute bereit sind zu zahlen. Inzwischen kommen die Kunden von Bioprodukten aus allen sozialen Schichten. Bio liegt immer mehr im Trend: es er-
öffnet entsprechende Supermärkte, und selbst bei Lebensmittel-discountern oder in Fast-foodrestaurants gibt es heute Bio-Abteilungen

Trotz allem sollte man das ganze auch nicht verbissen sehen, meinte unser Interviewpartner. Er selbst ernähre sich zwar zu 90 Prozent von Bioprodukten, trinkt „aber auch mal ganz gern eine Cola“, wie er lächelnd gesteht.

Slowfood“ hat nichts mit einer langen Wartezeit zu tun. Das merken wir bei unserem Besuch im Wirtshaus „Nepomuk“ im Herzen der Heidelberger Altstadt sehr schnell. Denn schon nach kurzer Zeit wird unsere Bestellung von der vielfältigen Karte serviert.

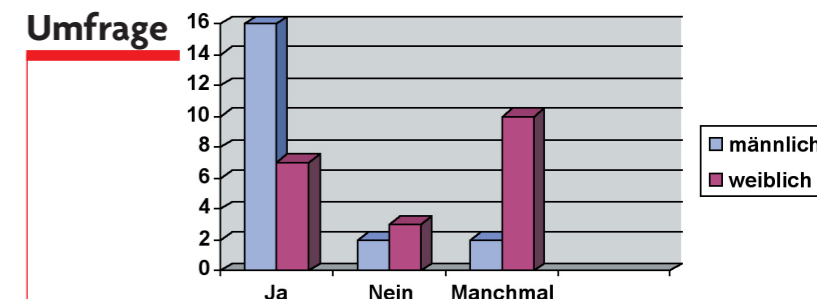
Die Bewegung „Slowfood“ wurde 1986 von dem Italiener Carlo Petrini ins Leben gerufen – zeitgleich mit der Eröffnung des ersten „Mc-Donald’s“-Restaurants in Rom. Seit 1992 gibt es den Trend auch bei uns, inzwischen haben sich in Deutschland etwa 60 Restaurants – so genannte Convivien – dieser Idee verschrieben.

Alexander Beck, der Leiter des Conviviums „Nepomuk“, erklärt uns, dass es bei „Slowfood“ um die Kommunikation beim Essen

und um das bewusste Genießen geht. Zudem werde Wert darauf gelegt, die Produkte möglichst aus der Region zu beziehen. „Langsames Essen“ (= „Slowfood“) zeichne sich auch durch die Verwendung frischerer und somit saisonbedingter Lebensmittel aus.

Tatsächlich sind die zubereiteten Gerichte auch für die Augen ein Schmaus – von der Suppe bis zum Nach-tisch ist alles individuell und mit sichtlichem Aufwand zubereitet. Auch das Preis-Leistungsverhältnis ist durchaus positiv zu bewerten. Bei diesem Essen machen wir übrigens auch ganz persönliche Entdeckungen. So stellte Myriel fest, dass frische Spargel, die sie bei Laura probiert hatte, doch lecker schmecken ...

Im Slow...



40 Frauen und Männer – Erwachsene und Schüler – haben wir zu ihren Essgewohnheiten befragt. Unter

anderem wollten wir wissen, wie üblich die gemeinsame Mahlzeit in der jeweiligen Familie ist (unsere Grafik oben).

Kommentar

Zusammen mit der Familie zu essen, ist wichtig. Allein schon deshalb, weil regelmäßige Mahlzeiten zu festen Zeiten für eine gesunde Ernährung hilfreich sind. Doch das gemeinsame Essen bedeutet ja noch viel mehr als nur Nahrungsaufnah-

me. Wenn man zusammen is(s)t, unterhält man sich auch, kann einander von seinen Erlebnissen erzählen. Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie sind so auch ein Zeichen dafür, dass man einander ernst nimmt und füreinander wichtig ist.

Um herauszufinden, ob und wie Fastfoodketten die Esskultur der Menschen verändern, haben wir ein Interview mit Herrn Izadi geführt, dem stellvertretenden Filialleiter einer „McDonald’s“-Filiale in Heidelberg.

Warum essen Jugendliche gerne bei „McDonald’s“?

Izadi: Jugendlichen sind andere Dinge wichtiger als Essen. Außerdem haben sie oft nur eine kurze Mittagspause. Da sind sie froh, wenn sie schnell etwas Nahrhaftes bekommen können. Bei McDonald’s bekommen sie schnell eine günstige, kompakte Mahlzeit, die gut schmeckt und sättigt, sowie ein Getränk. Das widerspricht zwar ein wenig meiner eigenen Über-

zeugung, sich für das Essen Zeit zu nehmen, aber das sollte jeder für sich selbst entscheiden.

Wie verändert „McDonald’s“ noch unsere Esskultur?

Es gibt zunehmend mehr Leute mittleren Alters, die gerne ab und zu zu „McDonald’s“ gehen. Hier findet die Änderung der Esskultur darin statt, dass man nicht mehr jeden Tag teurer essen gehen kann oder will.

... und im Fastfoodrestaurant

Ist „McDonald’s“ ein würdiger Ersatz für ein „normales“ Mittagessen?

Ja, auf jeden Fall. Übrigens wird bei uns die Qualität vom Schlachthof bis zur Verkaufstheke ständig kontrolliert.

Wie haben sich unsere Essgewohnheiten verändert? Dazu hat Marie Roters einige Szenen gezeichnet.

