

Tim Spector

## Die Wahrheit über unser Essen. Warum fast alles, was man uns über Ernährung erzählt, falsch ist

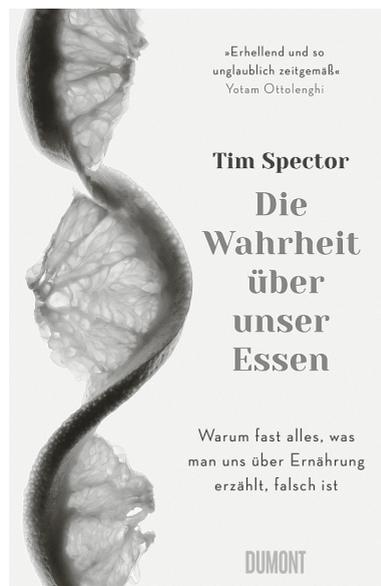
DuMont Buchverlag, Köln 2022,  
gebunden, 350 Seiten, 14 × 21 cm,  
25 Euro

Ein bald emeritierter Professor betrachtet sein Fachgebiet, die Ernährungswissenschaft, und kommt zu dem Schluss: Alles Idioten, außer mir. Das Schlimme ist: Er hat auch noch recht (außer mit der eitlen Schlussfolgerung). Trotzdem ist dieses Buch von Tim Spector beruhigend. Mir ging dadurch auf: Ich mache *nicht* alles falsch. Das aber versuchen mir fast alle Menschen, die ich kenne, einzureden. Sie behaupten, ich ernähre mich völlig falsch, habe angeblich einen ungesunden Lebensstil. Ich esse zu viel, zu falsch, zu unausgewogen. Ich bewege mich zu wenig. Ich werde, sagen mir die Menschen, schon sehen, was ich davon habe. Das ging und geht dem Autor auch so. Seit frühester Jugend isst er zu viel Fett, zu viel Fleisch, zu viel Zucker, überhaupt zu viel und zu unregelmäßig. Er trinkt zu wenig Wasser und zu viel Alkohol und Kaffee. Er wundert sich über die Ratschläge seiner Mitmenschen, weil sie kaum oder gar keine wissenschaftliche Grundlage haben, weil sie teilweise sogar gesundheits-schädlich seien. Er sieht darin Pseudowissenschaft, Fehlinterpretationen und eine ungute Propaganda der Lebensmittelindustrie.

Der gefährlichste Ernährungsmythos, den er erkannt hat: »Unsere Körper seien identische Maschinen und würden auf genau dieselbe Weise reagieren.« Auch dies verbreite angeblich die Lebensmittelindustrie aus naheliegendem Geschäftsinteresse. Und er bekennt erstaunlich selbstgefällig: »Meine Forschungen haben mir die Augen geöffnet für den erstaunlich schädlichen Einfluss der Industrie.« Und dieser Einfluss der

Industrie laufe, so mutmaßt er – natürlich ohne es erforscht zu haben – über die politische Lobbyarbeit. Und was verwendet die angeblich geldgierige Lebensmittelindustrie seiner Meinung nach, um billige Nahrungsmittel teuer verkaufen zu können? Zusatzstoffe. Dabei benennt Tim Spector leider nicht einmal einen von über 320 zugelassenen Zusatzstoffen. Ein Pauschalverdacht reicht ihm aus. Meint er Antioxydationsmittel? Backtriebmittel? Emulgatoren? Oder meint er Farbstoffe, Geliermittel, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Säuerungsmittel, Schaumverhüter, Stabilisatoren, Trennmittel, Verdickungsmittel? Deren gesundheitsabträgliche Wirkung unterstellt er zwar, benennt sie aber nicht, geschweige denn, dass er sie beweisen würde.

Dann wird es ganz gruselig. Der Autor behauptet: »Die meisten Regierungen versuchen, die breite Bevölkerung bei Laune zu halten, indem sie die Produktion von möglichst billigen aber qualitativ schlechten, hochverarbeiteten Lebensmitteln fördern.« Welche Regierungen kennt er überhaupt? Was glaubt er wohl, was die im Schilde führen? Beispiele für haltlose Empfehlungen in Bezug auf Fett, Salz, Vitamine und sonstige Inhaltsstoffe nennt er fast ausschließlich aus Großbritannien und den USA. Wenn es so einfach wäre, »die breite Bevölkerung bei Laune zu halten«, warum moppern und mäkeln dann so viele Menschen? Auch am Essen. Die vorletzte Kapitelüberschrift dagegen ist so richtig, wie notwendig: »Vertrauen Sie mir nicht, ich bin Arzt«. Dem Rat ist leicht zu folgen.



Leon Joskowicz

## Vom Kochen und Töten. Kulinarische Meditationen über den Anfang der Menschheit

Westend-Verlag, Frankfurt am Main 2023,  
gebunden, 192 Seiten,  
12,5 × 1 × 20,5 cm,  
22 Euro

Es geht um nicht weniger als die Entstehung der Menschheit. Ein großes Thema, bei dem man nicht zimperlich zu Werke gehen darf. Man sollte sich aber zuvor darüber klar werden, ob man es anthropologisch, paläontologisch oder philosophisch behandeln will. Leon Joskowicz hat sich dazu entschieden, alles in einen Topf zu werfen. Das Ergebnis ist schwer verdaulich.

Die Küche, behauptet Leon Joskowicz, sei der »Ort der Menschwerdung«. Dass Tiere zum Zweck der Nahrung von Menschen gejagt oder gezüchtet und getötet werden, ist für ihn kein Problem. Er ist aber der Meinung, dass das Verhältnis von Menschen zu Tieren neu verhandelt werden müsse, um die eigenen Lebensgrundlagen nicht zu zerstören. Das klingt rücksichtsvoll und verantwortlich, ist aber doch bloß eine Strategie zur Sicherung menschlicher Macht.

Seine Vermutung, »die längste Zeit der Menschheitsgeschichte haben wir pflanzliche Nahrung in der Natur gesammelt«, ist so pauschal wie falsch. Er übersetzt das »Sapiens« des Homo sapiens mit »vernünftig, weise, Feinschmecker«, nicht, wie es Generationen von Philosophen bisher machten, mit »klug, weise, vernunftbegabt«, vorwiegend aber als »der um sich selbst wissende«. Joskowicz vermutet dagegen: »Er leitet sich vom Wort sapere für schmecken oder riechen, und dem Wort sapor für Geschmack und Urteil ab.« Sapere heißt zwar *auch* schmecken und riechen, vorwiegend aber wissen, Sapor aber tatsächlich Geschmack, Verstand und Würze.

Kühn spekulierend und ohne die geringste empirische Grundlage fabuliert Joskowicz über die Menschheitsentstehung, das Schmecken, das angeblich das Charakteristische des Homo sapiens



sei. Außerdem weiß er angeblich Genaueres über den freiwilligen Ausgang des Menschen (Eva nebst Adam) aus der »Natur«. Woher weiß er das wohl? Er phantasiert sich in den Besuch einer Faustkeil-Ausstellung in den USA (die er nie besucht hat) und fabuliert über die mögliche Nutzung dieser Gerätschaften. Wem nützt so etwas? Er beobachtet die Herstellung eines Sashimis und spekuliert darüber, dass – möglicherweise – das Schneiden das Bewusstsein der Menschen geprägt haben könnte. Kann sein. Vielleicht aber auch das Heben oder das Zusammenfügen oder das Fallenlassen oder tausend andere Handlungen, denen man pseudophilosophisch nachsinnen könnte. Lassen wir das!

Die nächste haltlose Behauptung des Autors: »Man kann davon ausgehen, dass die frühen Menschen sich auch gegenseitig gegessen haben.« Kann man das? Und wenn ja, wie ließe sich das belegen und nicht bloß behaupten? Und beim Vorgang des Tötens passiert, so Joskowicz, Folgendes: »Das Ich kommt im Bezug zu einem Du zu sich selbst.« Das hatte Lorient schon besser ausgedrückt: »Wenn man durch die Öffnung des anderen den Weg finden will, aus der eigenen Mitte in die Mitte des anderen, zur Verwirklichung des

Ich, des ganzheitlichen Ich, auf dem Wege der Selbstfindung durch die Tür zum Du, also vom eigenen Ich zum Du des anderen ... zum anderen Du kommt, oder finden, äh, finden will, das ist dann die Tür, die offene Tür, die richtige Türöffnung ...« Sollten wir die Sache ernster betrachten? Lieber nicht.

Es geht in diesem Buch um Zauberer und um Schamaninnen und um Heiler, dass einem ganz schwummrig wird. Diese Menschen wussten angeblich etwas über das Leben und den Tod und die Zukunft und das Kochen. Und weil Jaskowitz für den Übergang von der Natur zur Kultur etwa 800.000 Jahre veranschlagt, ist ihm dabei ausreichend Zeit verstrichen, dass sich dabei der »geistig moderne Mensch« so gut wie zwangsläufig entwickelt haben müsste oder könnte oder sollte. Und das alles habe irgendwie damit zu tun, dass die Schamaninnen die Köchinnen vom Feuer vertrieben hätten – warum und wann und wie auch immer. Dieselbe Erklärung hat der Autor für die Entstehung von Sprache parat: »Man muss nur einen sehr langen Zeitraum annehmen, um die Entstehung von Sprachen, wie wir sie heute verwenden, plausibel zu machen ...«. Sprachwissenschaftler, geht nach Hause, die Sache ist geklärt.

Die schwer erträglichen Spekulationen zur Entstehung des Kochens sind durchsetzt von den unergiebigsten aller Beschreibungen von Reisen des Autors quer durch Europa und die USA, Reisen, auf denen sich – außer dem Autor – wohl jeder sehr gelangweilt hätte.

LUDGER FISCHER

Willi Kremer-Schillings

## Satt und unzufrieden. Bauer Willi und das Dilemma der Essensmacher

Westend-Verlag, Frankfurt am Main 2023,  
broschiert, 288 Seiten, 13,4 × 23,4 cm,  
24 Euro

Verbraucher lügen. Vor allem belügen sie sich selbst. Sie reden anders, als sie handeln, ganz besonders in Bezug auf Lebensmittel. Bauern stört das. Sie hören, dass Verbraucher keine Massentierhaltung wollen, keine Gentechnik, keine Monokulturen, keine »Pestizide« und sie stellen fest, dass dieselben Verbraucher genau die so hergestellten Lebensmittel kaufen und verzehren. Und das so billig wie möglich.

Wer Ackerbau betreibt, will keine Artenvielfalt. Wer Viehzucht betreibt, will keinen Streichelzoo. Nur durch Maßnahmen gegen die Natur lassen sich Ergebnisse erzielen, mit denen die Menschheit ernährt werden kann. Und sie *kann* ernährt werden. Das ist das Beruhigende an der zum Sündenbock gemachten »Agrarindustrie«. Das beruhigt aber nicht alle, vor allem nicht die, deren Geschäftsmodell das Unruhestiften ist. Es sind heuchlerische Politiker, an Skandalen interessierte Journalisten, vom Anprangern profitierende Organisationen, die Willi Kremer-Schillings erbosen. Sie erzählen seit Jahrzehnten die schaurige Geschichte vom Gift in Lebensmitteln, vom Artensterben und mittlerweile auch vom Klimawandel, und an allem sollen die Bauern schuld sein. Und sie erzählen seit zweitausend Jahren vom Weltuntergang, mit dem, sollte kein Meteorit die Erde treffen, tatsächlich erst in einigen Millionen Jahren zu rechnen ist. Der politisch-publizistische Verstärkerkreislauf arbeitet mit gnadenloser Konsequenz: tatsächliche und vermutete Missstände, echte und scheinbare Skandale werden als

»übliche Praxis« beschrieben, provozieren Gesetzesvorschläge, die zu Gesetzen werden, die ihrerseits »beweisen«, dass gegen die beschriebenen Missstände vorgegangen werden musste.

Kremer-Schillings ist Bauer und Blogger. Er arbeitet, wie alle Bauern (auch Bio-Bauern), nicht mit, sondern *gegen* die Natur. Das sehen nicht Viele ein. Landwirtschaft bedeutet für ihn, der Natur Lebensmittel abzutrotzen, möglichst viel, möglichst effizient, möglichst schonend. Das geht nicht ohne Zielkonflikte. Von denen wollen aber die wohlmeinenden Menschen, die ihn aufregen, nichts wissen. Sie träumen von einer Welt, in der Eier gegessen werden können, ohne sie aufzuschlagen. Der Autor wundert sich darüber, dass ausgerechnet Bauern, die alle Menschen ernähren, zu Sündenböcken für eine als falsch dargestellte Entwicklung gemacht werden. Kampagnen gegen angeblich unverantwortliche Praktiken von Bauern werden vorwiegend von NGOs, Nichtregierungsorganisationen geführt, deren Geschäftsmodell das Generieren geringer, aber zahlreicher Unterstützungsbeträge ist. Sie werden über Kampagnen generiert, die wie Weckrufe wirken sollen und tatsächlich nichts als Skandalisierungen sind. Greenpeace, WWF und Foodwatch kommen in der Darstellung Kremer-Schillings nicht gut weg. Das ist verständlich, denn zur Verbesserung von Haltungsverhältnissen und Lebensmitteln haben diese NGOs noch nicht viel geleistet. Bauern dagegen schon.



Der Autor traut es dem Deutschen Bauernverband nicht zu, die Interessen von Bauern angemessen zu vertreten. Er vertraut eher auf Initiativen, wie »Heimische Landwirtschaft«, »Land schafft Verbindung«, der »Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft«, dem »Bundesverband deutscher Milchviehhalter« und den »Freien Bauern«. Wem er – zurecht – kein bisschen traut, ist die Europäische Kommission, die mit widersprüchlichen Zielvorgaben und schwammigen Förderungs-, Unterstützungs- und Hilfsangeboten ein politisches Chaos anrichtet.

Dass der Lebensmitteleinzelhandel (Rewe, Edeka, Aldi, Lidl) den Bauern das Leben schwer macht, ist bekannt und bedauerlich aber nicht zu ändern. Er sitzt als Kunde der Bauern am längeren Hebel. Er muss nicht kaufen, kann es aber und kann so die Preise und die Qualität diktieren. Der Autor sympathisiert mittlerweile mit so etwas wie einem »moralischen Mindestpreis« – wie auch immer der in einer Marktwirtschaft durchzusetzen wäre.

Kremer-Schillings räumt auf mit dem Kult um Biodiversität, die vor allem dort auftritt und notwendig ist, wo Nährstoffmangel herrscht, also in Wüstengebieten, in unseren Breiten auf Industriebrachen und Truppenübungsplätzen. »Natur« wird offensichtlich da am besten geschützt, wo sich niemand drum kümmert. Der angebliche Krefelder Insektenschwund entstand offensichtlich nicht *trotz*, sondern *wegen* der Umwandlung von Weide- und Ackerflächen in Grünland. Keine Weiden, keine Kühe. Keine Kühe, keine Kuhfladen. Keine Kuhfladen, keine Schmeißfliegen.

Wer noch etwas über gentechnisch veränderte Pflanzen, über die Wirkmechanismen von Pflanzenschutzmitteln, über die Gefahren von Wölfen, über Massentierhaltung, über Nitrat und seine Umwandlung in Nitrit, über Stickstoffdüngung, über die Wiedervernässung von Mooren wissen möchte, kann es hier nachlesen. Es lohnt sich. Diskussionen um tatsächliche und angebliche Landwirtschaftsskandale sollten nicht mehr geführt werden, ohne diese fundierte und anschauliche Darstellung zu Rate zu ziehen.