

Protokoll
der Sitzung des Denkkreises Lebens-Mittel
am Freitag, 29. Mai 2009 von 10.30 bis 16.30 Uhr
im Wissenschaftszentrum Bonn

Anwesende

Denkkreismitglieder:

Dr. Ulrike Eberle

corpus – Corporate Sustainability, Hamburg

Dr. med. Thomas Ellrott

Georg-August-Universität Göttingen, Institut für Ernährungspsychologie

Prof. Dr. Franz-Theo Gottwald

Schweisfurth-Stiftung, München

Prof. Dr. Klaus Hahlbrock

Max-Planck-Institut für Züchtungsforschung, Köln

Prof. Dr. Alois Heißenhuber

Technische Universität München, Lehrstuhl für Wirtschaftslehre des Landbaus, Freising-Weihenstephan

PD Dr. Gunther Hirschfelder

Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, Institut 5: Abt. Kulturanthropologie/Volkskunde, Bonn

Dr. Anke Möser,

Zentrum für internationale Entwicklungs- und Umweltforschung (ZEU), Universität Gießen

Prof. Dr. Volker Pudiel

ehem. Universitätsmedizin Göttingen, Georg-August-Universität, Leiter der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. Gesa Schönberger

Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

Dr. Frank Thiedig

Edeka Minden-Hannover Holding, Marketing/QM, Minden

Prof. Dr. Bernhard Tschofen

Universität Tübingen, Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft, Tübingen

Denkwerk Zukunft:

Stefanie Wahl

Geschäftsführung, Bonn (Moderation)

Martin Schulte

Wissenschaftler, Bonn (Protokoll)

Wichtige Ergebnisse:

- Essen und Trinken spielen im Leben der Menschen eine zentrale Rolle. Dies zeigt sich daran, dass Umfragen zufolge „gutes Essen“ in der Lust- und Genusshierarchie weit oben steht, viele Menschen nach wie vor viel Zeit für Einkauf, Zubereitung und Verzehr von Lebensmitteln aufwenden sowie dass Menschen versuchen, durch Essen und Trinken finanzielle, psychische und andere Probleme zu verdrängen bzw. zu kompensieren.
- Folglich dürfte eine das Wohlbefinden fördernde Ernährung und Esskultur materielle Wohlstandsverluste auch in anderen Lebensbereichen ausgleichen. Gegenwärtig beeinträchtigen jedoch viele Ernährungs- und Essgewohnheiten das Wohlbefinden. Häufig wird zu viel, zu ungesund, zu unregelmäßig, zwischendurch, unterwegs und/oder alleine gegessen. Kurzfristig befriedigt dies zwar das Bedürfnis nach Geschmack, Bequemlichkeit, Alltagstauglichkeit, Zeitgewinn und anderem mehr. Langfristig können hierdurch aber infolge von Übergewicht, ernährungsbedingter Krankheiten, dem Auseinanderklaffen von Ernährungswünschen und -wirklichkeit, dem Verlust sozialer Kontakte, der Vereinheitlichung des gastronomischen Angebots, der Ausdünnung von Einzelhandelsstrukturen sowie zunehmender Umweltprobleme Wohlbefinden und Lebensqualität sinken.
- Hinzu kommt, dass viele Ernährungsgewohnheiten der westlichen Bevölkerungen das Wohlbefinden anderer Menschen beeinträchtigen. Beispielsweise verringern Umweltzerstörungen infolge der industriellen Landwirtschaft die Lebenschancen künftiger Generationen sowie von Menschen in Entwicklungsländern. Längerfristig kann dies auf die Verursacher zurückwirken und damit wiederum deren Wohlbefinden reduzieren.
- Eine das Wohlbefinden fördernde Ernährung und Esskultur muss deshalb gesundheitsfördernd, alltagsadäquat, umweltverträglich, sozial und kulturell vielfältig sowie ethisch verantwortlich sein.
- Hierfür muss vor allem die Wertschätzung von Lebensmitteln erhöht werden. Diese ist in vielen westlichen Industrieländern – vor allem auch in Deutschland – ausgesprochen gering. Um sie zu erhöhen, bedarf es einer Vielzahl gesellschaftlicher und politischer Maßnahmen, wie Ernährungserziehung, die Stärkung regionaler Wirtschaftskreisläufe, das Verbot von Fehlinformationen in der Werbung sowie Zertifizierungspflichten.

Einführung

Einleitend weist Stefanie Wahl darauf hin, dass der Denkkreis Lebens-Mittel die Aufgabe hat, den ganzheitlichen Ansatz des Denkwerks Zukunft (DZ) im Bereich von Essen und Trinken zu konkretisieren. Der Denkkreis soll Lösungen entwickeln, wie Essen und Trinken zu (mehr) Wohlbefinden und Zufriedenheit der Menschen auch bei sinkendem materiellen Wohlstand beitragen können. Im Mittelpunkt der heutigen Diskussion stehen unter anderem die Fragen, wie unsere Ernährungs- bzw. Esskultur aussehen sollte, um physisches und psychisches Wohlbefinden zu fördern und ob unsere gegenwärtigen Ernährungsgewohnheiten bzw. Esskultur diese Kriterien erfüllen.

Diskussion

Welche Funktionen erfüllen Essen und Trinken?

Essen und Trinken haben insbesondere zwei Oberfunktionen:

Physiologische Funktionen (Ernährungsfunktion / materielle Dimensionen)

- Essen und Trinken sichern die physische Existenz.
- Essen und Trinken tragen bei angemessener Nährstoffzufuhr (Kalorien, Mineralien, Vitaminen etc.) zu körperlicher Gesundheit bei.

Psychische/emotionale Funktionen (immaterielle Dimensionen)

- Fürsorge und Erziehung
- Weitergabe tradierten kulturellen Wissens (z.B. Rituale, Bräuche)
- Befriedigung von Genuss/Lust
- Demonstration des sozialen Status
- Konstituierung und Sicherung individueller und kollektiver Identität (Gemeinschaft, Integration, Zusammengehörigkeit vs. Segregation/Abgrenzung von anderen, Essen als Sehnsucht, Ethno-Zugehörigkeit)
- Kompensationsfunktion von Essen (Blitzableiter z.B. für seelische Probleme, finanzielle Sorgen, Liebeskummer etc.)
- Hedonistische Funktion (egoistische Maximierung des individuellen Lustempfindens)
- Ethische Funktion (Interessen anderer werden berücksichtigt)

Die einzelnen Funktionen überschneiden und bedingen sich teilweise. Insbesondere muss zunächst die physische Existenz gewährleistet sein, bevor psychische Funktionen erfüllt werden können (Maslow'sche Bedürfnispyramide).

Die physische Funktion wird in den westlichen (Wohlstands-)Gesellschaften vom Großteil der Bevölkerung nicht bewusst wahrgenommen (Ausnahme Gesundheitsbewusste). Hier werden durch die Art und Weise, wie gegessen und getrunken wird, in erster Linie psychisch-emotionale Bedürfnisse – wie z.B. Genuss oder Status – befriedigt.

In ihrer Gesamtheit spiegelt die Art, wie die psychischen Funktionen erfüllt werden, die individuellen Bedürfnisse und kollektiven Normen einer Bevölkerung und damit deren Esskultur wider („Essen und Trinken als kulturelles Wissen“). Als solche unterliegen sie einem fortlaufenden Wandel. So hat die Gemeinschaft stiftende Funktion von Essen im Zuge der Individualisierung (Single-Haushalte, mobile Gesellschaft) an Bedeutung eingebüßt. Ebenso spielt eine fleischhaltige Kost als Statussymbol in den westlichen Gesellschaften eine immer geringere Rolle. Die soziale Stellung wird heute durch andere Attribute – etwa teure alkoholische Getränke, Restaurantbesuche oder private Koch- und Essenseinladungen – demonstriert.

Insgesamt ist die Esskultur in den westlichen Industrieländern durch eine zunehmende Banalisierung und Homogenisierung bei gleichzeitiger Polarisierung/ Differenzierung gekennzeichnet. Eher kleinere Teile der Bevölkerung pflegen „kulturelles Wissen“ bewusst und entwickeln dieses weiter. In breiten Bevölkerungsschichten gehen jedoch Wissen und Handlungskompetenzen im Bereich von Essen und Trinken zunehmend verloren. Dies belegen gerade auch die ubiquitären Kochshows. Eine Gesellschaft zelebriert immer besonders das, was sie verliert. Die „Inszenierung sterbenden Kulturwissens“ zeigt auch, dass dieser Verlust die Menschen beunruhigt. Kochshows kompensieren das eigene Erleben des „bekocht werdens“, das viele vermissen, ohne aber selber zum Kochlöffel zu greifen.

Sollte versucht werden, durch eine Veränderung der Esskultur bzw. einer Neubewertung der Funktionen von Essen und Trinken materielle Wohlstandsverluste zu kompensieren?

Es werden mehrere Positionen vertreten:

1. Position

Ein Teilnehmer verneint diese Frage. Einen Missstand durch Kompensationen in anderen Bereichen zu mildern, ändert nichts am Missstand selbst. Beispielsweise wurde durch die Industrialisierung die Natur zerstört und der gefühlte Verlust durch eine „Natursehnsucht“ kompensiert. An der Zerstörung der Natur ändert dies nichts.

2. Position

Andere Teilnehmer halten dem entgegen, dass am „Missstand“ sinkenden materiellen Wohlstands kein Weg vorbeiführt. Da bereits heute viele Naturressourcen teilweise maßlos übernutzt sind, muss dieser sinken. Daher sollte über Kompensationen nachgedacht werden.

3. Position

Zumindest spricht vieles dafür, dass der materielle Wohlstand sinken wird. Für diesen Fall müssen Kompensationen angeboten werden können

Langfristig bewirken Kompensationen idealerweise einen Wertewandel. In diesem Fall tragen sie nicht nur dazu bei, einen gefühlten (materiellen) Verlust erträglich zu machen, sondern sie verändern die „Präferenzen der Menschen“. Das Wohlbefinden wird folglich aus anderen (immateriellen) Quellen bezogen, so dass sowohl der Verlust als auch die Kompensation gar nicht als solche wahrgenommen werden.

Sind Essen und Trinken grundsätzlich geeignet, die Zufriedenheit von Menschen zu erhöhen?

Grundsätzlich haben Essen und Trinken das Potential, zu einem zufriedenen Leben beizutragen. Einer Umfrage zufolge steht „gutes Essen“ in der Lust- und Genusshierarchie der Deutschen von insgesamt 20 Kategorien nach Urlaub, Familie und Sex an vierter Stelle. Ab Ende 30 rückt es sogar an die dritte Position (vor Sex). Dass Essen und Trinken für die Zufriedenheit von Menschen von Bedeutung sind, zeigt sich auch daran, dass viele von ihnen nach wie vor viel Zeit für Einkauf, Zubereitung und Verzehr von Lebensmitteln aufwenden sowie dass mit Essen psychische, finanzielle und andere Probleme kompensiert werden. Was aber unter „gutem Essen“ verstanden wird, ist damit noch nicht geklärt.

Trägt die Art und Weise, wie sich die Menschen in den westlichen Industrieländern gegenwärtig überwiegend ernähren, zu deren Zufriedenheit und Wohlbefinden bei? Gibt es Defizite?

Nach Ansicht der Teilnehmer ist es schwer, diese Frage objektiv zu beantworten. Ob es zufrieden oder unzufrieden macht, eine Tüte Chips alleine vor dem Fernseher zu essen und dabei eine Kochshow zu sehen, ist eine sehr subjektive Einschätzung. Nicht wenige Menschen werden dies als einen Gewinn an Lebensqualität empfinden. Allerdings spricht einiges dafür, dass vorherrschende Ernährungsgewohnheiten und -trends den „Wünschen und Sehnsüchten“ vieler Menschen zuwiderlaufen. Insbesondere kann etwas, das kurzfristig das Wohlbefinden hebt, dieses langfristig verringern. So bedienen zahlreiche Ernährungsgewohnheiten und -trends kurzfristig zwar Bedürfnisse nach Lust, Geschmack, Bequemlichkeit, Alltagstauglichkeit, Zeitgewinn, Mobilität und anderem mehr. Mittel- und langfristig können sie aber die Lebensqualität und damit die Zufriedenheit senken.

Solche Ernährungsgewohnheiten und -trends sind beispielsweise:

- zu ungesundes Essen: vor allem zu süß, zu fett, zu salzig, zu viel Fleisch und zu wenig frische Lebensmittel. Insbesondere Fertiggerichte und Fast Food sind häufig ungesund. Zugleich wächst deren Konsum aber wegen hoher Werbebudgets, günstiger Preise, Geschmacksverstärker sowie dem Zeitgewinn im Alltag besonders zügig.
- zu viel Essen: vor allem in Verbindung mit einem Mangel an Bewegung.
- unstrukturiertes Essen: Fehlen fester Essenszeiten und/oder häufiger Verzehr zwischen den Mahlzeiten (Spontankäufe etc.). Feste Essstrukturen werden (zeitlich und räumlich) durch unregelmäßigen Verzehr an wechselnden Orten abgelöst (Entchronologisierung/Entformalisierung des Essens).
- unreflektiertes Essen: Schnelles und hektisches Essen unter Zeitdruck, Essen als Nebenaktivität im Büro, auf dem Weg zur Arbeit, vor dem Fernseher etc. Vernachlässigung von Genuss, ästhetischer Rahmung, Sinnlichkeit etc.
- isoliertes Essen: alleine Essen, ohne Familienmitglieder, Freunde, Kollegen etc. Trifft nicht nur auf Singles und mobile Berufstätige zu. Im Zuge der Auflösung fester Essstrukturen ist dies auch in vielen Familien der Fall.

Teilweise verstärken sich diese Ernährungstrends gegenseitig. Wer beispielsweise ständig zwischen den Hauptmahlzeiten isst, wird häufiger ungesund essen, zu viel essen, alleine essen etc.

Folgen dieser Ernährungsgewohnheiten für Lebensqualität und Wohlbefinden können sein:

- wachsende Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit: Wissen um ungesundes Handeln macht schlechtes Gewissen. Vor allem Mütter sind unzufrieden, wenn es ihnen nicht gelingt, ihre Kinder entsprechend ihren Ansprüchen an gesundes Essen, Tischmanieren, Gemeinschaft etc. zu versorgen.
- ernährungsbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes etc. nehmen zu. Kranke Menschen sind signifikant unzufriedener als gesunde Menschen.
- psychischer Stress: Scham, Selbstmitleid, Selbsthass und/oder gesellschaftliche Stigmatisierung bei Übergewicht, zwanghaftes Verhalten („manche Menschen denken den ganzen Tag an nicht anderes als an eine optimale Ernährung“), Anorexie. Psychisch destabilisierend wirken zudem isoliertes Essen sowie entstrukturierte Tages- und Wochenabläufe infolge der Auflösung von Essstrukturen.
- Vereinsamung: Häufig alleine zu essen, reduziert potentielle soziale Kontakte. Der Verlust sozialer Bindungen fördert die Vereinzelung und Vereinsamung von Menschen. Außerdem wird gewachsenes Kulturwissen abnehmend weitergegeben.
- Identitätsverlust: Wenn überwiegend außerhalb von Gemeinschaften gegessen wird, können diese kein Zugehörigkeitsgefühl, keine Identität vermitteln. Wenn überwiegend vereinheitlichte Fertigprodukte und Fast Food konsumiert werden, kann Essen und Trinken keinen Beitrag zu regionaler Zugehörigkeit/Identität liefern etc.
- Verödung urbaner Zentren: Discounter, große Fast Food-Ketten und „Snackstationen“ verdrängen gewachsene, kleinteilige Einzelhandels- und Gastronomiestrukturen. Das innerstädtische Angebot für Konsumenten wird kleiner und homogener, Entfernungen werden größer. Innenstädte gleichen sich an (auch hier Identitätsverlust).
- Schwinden von Ernährungs- und Kulturwissen und des Bewusstseins für Ernährung (Herkunft, Wirkweisen, regionale Anbindung) kann ebenfalls Lebensqualität verringern.
- indirekte, übergeordnete Langfristfolgen: Viele der gegenwärtigen Ernährungsweisen, insbesondere die hohe Nachfrage nach Fleisch sowie möglichst preisgünstigen Lebensmitteln begünstigen sozial, ökologisch und ethisch bedenkliche Erzeugerstrukturen. Klimawandel, Artensterben, Hungermigration, Verpackungsmüll, Schadstoffanreicherung in Lebensmitteln, Zunahme von Allergien, Antibiotika-Resistenz von Erregern usw. dürften künftig die Lebensqualität beeinträchtigen. Allerdings werden diese Langfristfolgen von den wenigsten Menschen mit dem eigenen (Ess-)Verhalten in Verbindung gebracht.

Auch die Folgen der gegenwärtigen Ernährungs- und Essgewohnheiten verstärken sich gegenseitig: Wer Übergewicht hat, und sich dessen schämt, wird gegebenen-

falls häufiger alleine essen, vereinsamen, aufgrund der fehlenden sozialen Kontrolle und als Kompensation für fehlende Sozialkontakte wiederum zuviel essen usw.

Insgesamt konstatieren die Teilnehmer hier weiteren – vor allem qualitativen – Forschungsbedarf. Dabei muss nach einzelnen Bevölkerungsgruppen (z.B. Ältere), sozialen Systemen (z.B. Familien, Singles, Peer Groups) und gesellschaftlichen Milieus und Schichten differenziert werden.

Neben dem eigenen, beeinflussen viele Menschen in den westlichen Industrieländern durch die Art und Weise, wie sie sich ernähren, das Wohlbefinden anderer Menschen. Beispielsweise verringern Umweltzerstörungen infolge der industriellen Landwirtschaft die Lebenschancen künftiger Generationen sowie von Menschen in Entwicklungsländern („Sättigung auf Kosten Hungernder“). Wenn andere die Kosten des eigenen Verhaltens tragen, sind Verhaltensänderungen nicht nur moralisch geboten. Über Rückkoppelungen können sie auch negativ auf die Verursacher zurückwirken und damit wiederum deren Zufriedenheit reduzieren. In dieser Hinsicht weist das gegenwärtige, den kurzfristigen Genuss maximierende Ernährungsverhalten großer Bevölkerungsteile Parallelen zu den Ursachen der aktuellen Finanzkrise auf.

Welche Eigenschaften müssen Essen und Trinken erfüllen, um zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit beizutragen?

Diese Frage wird zum gegenwärtigen Zeitpunkt nur sehr allgemein beantwortet:

Die Teilnehmer vertreten die Ansicht, dass Essen und Trinken über die gesamte Lebensspanne zu höherer Lebensqualität beitragen sollten, ohne dabei die Lebensqualität anderer zu beeinträchtigen. An die Stelle von Quantität muss Qualität treten. Eine solche „nachhaltige“ Ernährung/Esskultur sollte (in Anlehnung an die Definition in der Studie „Ernährungswende“):

- gesundheitsfördernd sein,
d.h. zum physischen, psychischen und sozialen Wohlbefinden beitragen. Damit geht sie weit über eine bloße Versorgung mit gesunden Lebensmitteln und der Vermeidung von Fehlernährung hinaus („nicht zwischen Körper und Geist unterscheiden“). Zum Beispiel kann eine für die körperliche Gesundheit optimale Ernährung psychisch/emotionale Funktionen (Genuss, Status etc.) verletzen und damit das Wohlbefinden beeinträchtigen, was sich wiederum negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken kann.
- alltagsadäquat gestaltet sein,
d.h. mit den Erfordernissen der Lebensführung kompatibel sein.
- soziokulturelle Vielfalt ermöglichen,
d.h. den sozialen, ethnischen, kulturellen Bedürfnissen einer zunehmend heterogenen Gesellschaft gerecht werden. Sie unterstützt vielfältige Ernährungsweisen und ermöglicht, sich in unterschiedlichen kulturellen und sozialen Milieus sowie unterschiedlichen Lebenslagen und -phasen nachhaltig zu ernähren.
- umweltverträglich sein,
d.h. Umweltprobleme durch Erzeugung, Verarbeitung und Konsum von Lebensmitteln so gering wie möglich zu halten sowie zum Erhalt der biologischen Vielfalt bei-

zutragen. Dies setzt auch einen bewussten Umgang der Konsumenten mit Lebensmitteln voraus.

- ethisch verantwortlich sein,

d.h. negative Auswirkungen auf andere vermeiden (umweltverträgliche Produktion, global faire Verteilung, artgerechte Nutztierhaltung etc.)

Wie gut werden die Anforderungen an eine „nachhaltige Ernährung“ gegenwärtig erfüllt?

Die Anforderungen an eine nachhaltige Ernährung stehen in Zielkonflikten zueinander. Sie können immer nur näherungsweise erreicht werden. Gegenwärtig werden sie allerdings auf der ganzen Linie weitgehend verfehlt. Das gilt insbesondere für die Kriterien gesundheitsfördernd, umweltverträglich und ethisch verantwortlich.

Wie kann eine solche Ernährung/Esskultur, die zu Wohlbefinden und Zufriedenheit der Menschen beiträgt, erreicht werden?

Abgesehen von der kindlichen Präferenz für Süßes wird das Essverhalten im Sozialisationsprozess erworben. Folglich kann es verändert werden:

- Zielgruppenspezifische Lösungen entwickeln: Bei jeder Maßnahme, die darauf abzielt, Sicht- und Verhaltensweisen zu ändern, muss auf Umsetzbarkeit geachtet werden. Hierfür ist eine soziale Differenzierung notwendig. Lösungsvorschläge müssen sich an den Bedürfnissen, finanziellen Ressourcen, Leitbildern etc. der jeweiligen Zielgruppe orientieren. Je nach Milieu, sozialer Schicht, Alter, Familiensituation etc. sind verschiedene nachhaltige Ernährungsweisen/Esskulturen denkbar.
- Aufklären: Die negativen Wirkungen (z.B. Klimawandel, Umweltzerstörung, Gesundheitsprobleme, Tierquälerei etc.) der Esskultur/des Lebensstils auf die eigenen und die Lebenschancen anderer sowie den positiven (nicht-ökonomischen/immateriellen) Nutzen einer veränderten Ernährungsweise/Esskultur verdeutlichen.

Hierzu könnte das DZ bewusstseinsbildende Projekte identifizieren bzw. anstoßen: z.B. zielgruppengerechte Aufklärungsfilme (z.B. „Der 7. Sinn“, „Peb und Pebber“ für Kinder), Themenreihen mit Medien erarbeiten („Woche des guten Geschmacks“) etc.

Allerdings werden mit rationalen und/oder ethischen Argumenten voraussichtlich nur kleine Bevölkerungsgruppen erreicht. Ethische Entscheidungen erfordern ein hohes Maß an Empathie. Die Neigung dazu ist umso geringer, je schlechter die eigene – z.B. finanzielle – Lage eingeschätzt wird. Rationale Entscheidungen erfordern ein hohes Maß an Reflektion und Voraussicht. So ist es von einem Jugendlichen sehr viel verlangt, regelmäßig Joghurt zu essen, um im Alter keine Osteoporose zu bekommen. Der „Belohnungsaufschub“ für ein rational richtiges Verhalten beträgt 50 bis 60 Jahre. Insbesondere bei Jugendlichen bewirkt der belehrende Zeigefinger häufig sogar genau das Gegenteil dessen, was beabsichtigt ist. Verbotenes ist besonders attraktiv.

- Wertschätzung von Essen und Trinken erhöhen: Eine das Wohlbefinden steigernde Esskultur/Ernährung setzt eine deutlich höhere Wertschätzung von Lebensmitteln sowie aller damit in Verbindung stehender Tätigkeiten voraus. Gegenwärtig ist die Wertschätzung häufig nur gering: Lebensmittel müssen vor allem preiswert sein, bis zu 40 Prozent der eingekauften Lebensmittel landen im Hausmüll, von Schlachttieren wird nur noch das Muskelfleisch gegessen und die Zubereitung von Essen wird häufig als „verlorene Zeit“ empfunden. Insbesondere das alltägliche Versorgungskochen hat historisch bedingt eine negative „Symbolik“ (harte Arbeit, Frauentätigkeit).
- Emotionen/Interessen wecken: Um die Wertschätzung für Essen und Trinken zu erhöhen, müssen vor allem Emotionen angesprochen und Interessen geweckt werden („wie es die Werbung vormacht“). Wenn Essen und Trinken einen emotionalen Nutzen haben, können sie kompensierend wirken. Dies zeigen Fallstudien, wonach Familien und Freunde alternativ zu Aktivitäten, die sie sich nicht leisten können, gemeinsam kochen und essen.
- Immateriellen Mehrwert verdeutlichen: Wer beim Essen und Trinken bewusst versucht, negative ökologische und soziale Folgewirkungen zu vermeiden, kann hieraus einen immateriellen Nutzen ziehen.
- Handlungskompetenzen vermitteln: Nur wer Kenntnisse über Lebensmittel, Kochen etc. hat, kann auch einen emotionalen Nutzen daraus ziehen und Interesse dafür entwickeln. Kompetenzen werden vor allem durch eigene Erfahrungen gewonnen. Etwas selbst zu machen, weckt Interesse. Dabei Erfolgserlebnisse zu haben, macht glücklich. Der Belohnungsaufschub wird verkürzt. Eine konkrete Maßnahme in diesem Sinne wäre zum Beispiel, in Kindergärten und Schulen Most, Würste, Brot und andere Lebensmittel herzustellen.
- Gemeinsames Erleben fördern: z.B. Sozialräume und Küchen in Unternehmen schaffen, in denen die Mitarbeiter in den Pausen gemeinsam Essen können. Feste in Stadtteilen, Nachbarschaften, Unternehmen veranstalten, die Geselligkeit und Gemeinschaft fördern.
- Vorbilder identifizieren: Menschen – insbesondere junge – orientieren sich an Vorbildern und übernehmen deren Sicht- und Verhaltensweisen. Für Kinder sind dies vor allem die Eltern sowie Verantwortliche in Erziehungseinrichtungen. Für Jugendliche und Erwachsene haben Prominente und gesellschaftliche Meinungsführer Vorbildfunktion. Sie müssen andere Lebensstile als gegenwärtig vorleben. Dabei herrscht im Bereich von Essen und Trinken insbesondere für Jungen und heranwachsende Männer ein Mangel an männlichen Vorbildern.
- Positive Beispiele herausstellen: Schon heute gibt es zahlreiche positive Entwicklungen und Beispiele im Bereich von Essen und Trinken. Diese müssen identifiziert und bekannt gemacht werden. Zugleich sollte hinterfragt werden, ob häufig propagierte tradierte Bilder von Esskultur noch zeitgemäß sind und den Anforderungen an eine nachhaltige Esskultur entsprechen.
- Tätigkeiten aufwerten: Bewusstsein dafür schaffen, dass insbesondere auch die unbezahlten Tätigkeiten rund um die Ernährung anspruchsvoll sind und einen sozialen (Mehr-)Wert haben. So ist die Ernährungsversorgung vor allem auch eine

„Erziehungsaufgabe“. Ebenso ist sie eine Managementtätigkeit: Mit begrenzten finanziellen, zeitlichen und sonstigen Ressourcen müssen bestimmte Ziele effizient erreicht werden.

- Regionale Kreisläufe/saisonale Produkte stärken: Durch die Stärkung regionaler Strukturen, Wirtschaftskreisläufe und Produkte könnte die Entstehung einer dem Wohlbefinden zuträglichen Esskultur begünstigt werden: Mit „Regionalität“ verbinden viele Menschen Vertrautheit, Sicherheit, Gemeinschaft und Identität. Es hat damit eine ähnlich positive Konnotation wie „Heimat“. Zugleich sind regionale Produkte in der Regel ökologischer und gesünder (saisonale Produkte, kürzere Transportwege), stärken lokale Wirtschaftskreisläufe und erhalten Kulturgüter wie Landschaftsbild, Wochenmärkte oder lokale Spezialitäten. Für die Stadtbevölkerung könnte Urban Farming ein Ansatz in diesem Sinne sein.
- Politische Rahmenbedingungen verändern: Die Politik sollte durch die Setzung geeigneter Rahmenbedingungen zu nachhaltigen Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung beitragen. Allerdings ist sie dabei auf (Wähler-)Mehrheiten angewiesen. Ein Teil der Bevölkerung muss also gewisse Erkenntnisprozesse bereits vollzogen haben oder zumindest für Probleme sensibilisiert sein. Ein Mindestmaß an „kollektiver Einsicht und Akzeptanz“ ist vor allem auch deshalb wichtig, weil politische Maßnahmen kurzfristig mit Kosten und unerwünschten Begleiterscheinungen verbunden sein können. Wenn etwa aus ökologischen Gründen hierzulande Mastbetriebe mit mehr als 50.000 Schweinen verboten würden, entstünden diese nebst zugehörigen Weiterverarbeitungsstufen und Arbeitsplätzen im Ausland.

Als mögliche politische Maßnahmen wurden genannt:

- = Externe Kosten internalisieren: Umweltschädlich produzierte und/oder ungesunde Lebensmittel (z.B. Zucker, krebserregende Farbstoffe etc.) müssen – beispielsweise durch die Streichung von Subventionen und/oder Steuererhöhungen – verteuert werden. Höhere Preise reduzieren nicht nur die Nachfrage nach diesen Lebensmitteln und damit den Ressourcenverbrauch, sondern könnten auch zu einer höheren Wertschätzung dieser Produkte beitragen („Was teuer ist, wird wert geschätzt“). Allerdings steigt mit den Lebensmittelpreisen auch die Gefahr von Verteilungskonflikten, da einkommensschwächere Milieus hiervon überproportional betroffen sein dürften.
- = Kennzeichnungspflicht: Eine gesetzliche Kennzeichnungspflicht könnte dazu beitragen, dass Verbraucher leichter gesunde von ungesunden bzw. ökologisch von umweltschädlich produzierten Lebensmitteln unterscheiden können.
- = Zertifizierungen: Unternehmen sollten dazu verpflichtet werden, sich bezüglich ihrer ökologischen und sozialen Verantwortung zertifizieren zu lassen (z.B. CSR). Die Ergebnisse müssten möglichst transparent der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Hierfür ist eine Verringerung der Labels notwendig, wofür es schon in der Praxis umsetzbare Ansätze gibt.

Beispielsweise war die Vielzahl an Labels für den Ökolandbau für die Verbraucher nicht mehr überschaubar. Das EU-einheitliche Label brachte eine Bereinigung. Neben dem EU-Label kann jeder Verband noch sein eigenes Zeichen anbringen.

Darüber hinaus muss die Zertifizierung nachvollziehbar sein, d.h. vor allem mehrere, vereinheitlichte Kriterien berücksichtigen. Z.B. darf die Umweltbelastung eines Produktes nicht nur an der CO₂-Bilanz gemessen werden. Zwar ist diese bei einem Apfel von einer argentinischen Plantage (zumindest zu bestimmten Jahreszeiten) günstiger als bei einem von einer mitteleuropäischen Streuobstwiese. Letztere schneidet aber bezüglich anderer ökologischer Kriterien deutlich besser ab als die Plantage.

- = Werbeauflagen: Bewusste Fehlinformationen in der Werbung müssen verboten werden („geistige Umweltverschmutzung“). Z.B. sind einige als „gesund“ beworbene Lebensmittel besonders kalorienreich. Häufig sollen Begriffe wie „light“ und „gesund“ gezielt in die Irre führen. In den USA wurde der Begriff „light“ sowie die Verwendung von „Geschmacksstoffen“ bei Zigaretten verboten. Dies ist auch bei Nahrungsmitteln zu prüfen.
 - = Bildungspolitische Maßnahmen: Schulen und Erziehungseinrichtungen müssen eine nachhaltige Esskultur aktiv vorleben. Dies gilt nicht nur für die Schulspeisung. Essen und Trinken müssen auch in die Lehrpläne des Biologie-, Chemie-, Sport- und Kunstunterrichts mit einbezogen werden. So eignet sich Kochen z.B. hervorragend, um Aggregatzustände von Stoffen anschaulich zu erklären.
 - = Teilweise gelingt dies schon heute – häufig unter Einbeziehung von Eltern und Ehrenamtlichen – insbesondere in „sozial starken“, meist ländlichen Regionen. Die Herausforderung besteht darin, Antworten zu geben, wie dies auch in „sozial schwachen“, urbanen Räumen gelingen kann.
 - = Öffentliche Hand als Vorbild: So sollten in allen öffentlichen Küchen die ernährungsphysiologischen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung verpflichtend eingehalten werden.
 - = Praktische Handlungsempfehlungen geben: Als Beispiel dient die Kampagne „5 am Tag“ (<http://www.5amtag-schule.de/index.php?id=19>), die darauf abzielt, den Verzehr von Obst und Gemüse zu erhöhen. Diese Empfehlung ist leicht umsetzbar, nicht belehrend und lässt dem Verbraucher Handlungsspielraum.
- Grundsätzliche Lebensstildebatte führen: Die Art und Weise, wie wir essen und trinken, ist Teil des westlichen Lebensstils. Über die Ausprägungen dieses Lebensstils, wie Konsumdenken („Modern sein, heißt zu konsumieren“), materialistische Orientierungen („Wertschätzung in unserer Gesellschaft ist überwiegend monetär“), Geringschätzung von Nicht-Erwerbsarbeit, Passivität durch die Mediengesellschaft (Projektion von Wünschen, anstatt selber etwas zu machen) etc., muss eine grundsätzliche Debatte geführt werden.