

«Fleisch wird auch in Zukunft zur Schweiz gehören»

Christine Brombach erforscht das Essverhalten der Schweizerinnen und Schweizer und wie es sich verändert. Interview: Stéphanie Erni

Frau Brombach: Sie untersuchen seit Jahren das Ernährungsverhalten von Menschen. Was fasziniert Sie so daran?

CHRISTINE BROMBACH: Ich habe während meines Bachelorstudiums in den USA einen Kurs besucht zum Thema Volkskunde und Ernährung. Das fand ich erst eine ziemlich schräge Kombination. Doch während eines Aufenthaltes in einem Indianerreservat erkannte ich, welche grosse Rolle die Rituale rund um die Mahlzeiten spielen. Die Menschheitsgeschichte wurde für mich zu einer Essgeschichte, die Fragen stellt wie: Was wird wann, wie, wo, warum, mit wem und womit gegessen.

Die erste nationale Ernährungserhebung «menuCH» aus dem Jahr 2015 zeigt vor allem auf, dass die Schweizer nicht ausgewogen essen. Ist das noch so?

CB: Generell kann tatsächlich festgehalten werden, dass sich auch in der Schweiz ein Trend zu einer Zunahme an Übergewicht entwickelt. Wir konsumieren zu viel Fleisch und zu viel Süsses, dafür zu wenig Milchprodukte und Gemüse.

Mit dem Forschungsprojekt «Was isst die Schweiz?», wird die Untersuchung derzeit vertieft.

CB: Wir haben den Fleisch und Wurstwarenverzehr genauer angeschaut. Die WHO empfiehlt einen Pro-Kopf-Fleischkonsum von maximal 500 Gramm pro Woche. Die Schweizer essen durchschnittlich doppelt so viel, die Romands mehr als die Deutschschweizer. Bei letzteren gibt es dafür den höchsten Anteil an Vegetariern, davon gibt es insgesamt in der Schweiz knapp 5% und Veganer weniger als 1%.

Welche Unterschiede gibt es noch?

CB: Am grössten sind die Unterschiede zwischen Mann und Frau, hier sind

es vor allem die Lebensmittelgruppen Fleisch und Alkohol, von denen Männer im Schnitt mehr konsumieren. Ältere Menschen wiederum gehen mit Lebensmitteln sparsamer um und haben die besseren Kenntnisse darüber, was Saison hat und wie Lebensmittel haltbar gemacht werden. Vor allem die Altersgruppe über 70 nutzt weniger verarbeitetes Essen.

Die Schweizer Food-Initiativen zeigen: Essen ist hierzulande zum Politikum geworden. Warum?

CB: Das liegt sicher daran, dass wir es uns leisten können und mehr als genug Lebensmittel zur Verfügung haben. Früher war der Mangel an Essen ein Thema. Heute ist aber vielen bewusst, dass Ernährung

und Gesundheit eng zusammenhängen. Gleichzeitig hat der Verarbeitungsgrad der Lebensmittel zugenommen. Der Aktionsplan Ernährungsstrategie des Bundes setzt deshalb ja auch bei den Produzenten an, wenn es darum geht, dass die Menschen sich günstiger ernähren.

Der Staat schreibt zum Beispiel vor, wie viel Salz sich im Brot befindet.

CB: Genau. Aufklärung wird ja schon seit über 50 Jahren betrieben. Aber nur mit mässigem Erfolg. Es ist einfacher, die Lebensmittelhersteller dazu zu veranlassen, Lebensmittel mit einer veränderten Rezeptur zu produzieren, als zu versuchen, das Verhalten der Menschen zu ändern. Hinzu kommt, dass bei verarbeiteten Lebensmitteln viele Konsumenten nicht mehr wissen, was überhaupt drin ist.

Convenience Food auf der einen Seite, Bio direkt vom Bauern auf der anderen. Wohin wird es in Zukunft gehen?

CB: Die Essgewohnheiten werden zunehmend auseinanderdriften und zwar an den Polen Zeit, Einkommen und Wissen. Je besser der Bildungsgrad, desto vorteilhafter ist meist die Ernährungsweise.

Gäbe es da nicht Aufklärungsbedarf?

CB: Natürlich, aber im Lehrplan 21, zum Beispiel, hat die Ernährungsbildung nicht den Stellenwert, den wir gerne hätten.

Und was ist mit Fleisch? Wird es irgendwann von Pflanzen- oder Insektenproteinen verdrängt?

CB: Nein. Ich glaube, Fleisch wird auch in Zukunft zur Schweiz gehören. Auch wenn wünschenswert wäre, dass der derzeitige Konsum reduziert würde. Das hätte eine positive Auswirkung auf die Gesundheit und die Umwelt.



Prof. Dr. Christine Brombach (55) forscht und lehrt seit 2009 am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil. Sie studierte in Giessen (D) und Knoxville (USA), Ernährungs- und Haushaltswissenschaften und promovierte an der Universität Giessen zum Thema «Ernährungsverhalten von Frauen über 65 Jahren».
www.zhaw.ch