

„Schnelles Essen“ oder lieber langsames, schlingen oder schlemmen?

Schon seit langer Zeit gibt es auf Bahnhöfen und Märkten, in Häfen und an Wegen so etwas wie Schnellimbiss, gibt es dort fliegende Händler und Stände, wo Hungrigen und Durstigen Speisen und Getränke zum sofortigen Verzehr oder zum Mitnehmen verkauft werden. Im 19. Jahrhundert eröffneten aus Russland heimgekehrte Soldaten aus dem napoleonischen Heer in Frankreich neue Schnellrestaurants mit dem Namen Bistro (russ. bystro = schnell). In den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts entstand in den USA der Begriff Fastfood (engl. fast = schnell, food = Essen), der sich anschließend auch in Europa und auf der ganzen Welt verbreitete.

Fastfood, auf Deutsch Schnellimbiss, wird selten in der herkömmlichen Gastronomie, häufiger an Theken oder im Straßenverkauf, teilweise auch per Lieferservice angeboten. Die Speisen werden einerseits schnell zubereitet, andererseits oft auch schnell verzehrt, manchmal auf Wegen, im Gehen oder Stehen. Typische Fastfood-Gerichte sind hierzulande Brat- oder Currywürste, Hot Dogs, Hamburger, Pommes Frites, Döner Kebab, Falafel und andere.

Kritiker bemängeln, dass die verbreiteten Fastfood-Produkte meist von nur geringem ernährungsphysiologischen Wert seien, dass bei zu häufigem Verzehr von ihnen Fehlernährungssymptome, insbesondere Übergewicht entstehen können. Denn oft haben Fastfood-Speisen einen sehr hohen Fettanteil und sind stark salzig oder süß. Außerdem fehlen bei Fastfood-Gerichten allzu oft Gemüse und Obst, damit viele wichtige Nährstoffe. Kritisiert wird an der Fastfood-Esskultur auch, dass die Nahrung nicht in Ruhe aufgenommen und entsprechend gründlich gekaut wird. Dieses gründliche, lange Kauen ist schon ein wesentlicher Teil der Verdauung, da dabei der Speisebrei auch mit Speichel und den wichtigen Verdauungsenzymen angereichert wird. So kann häufiger Fastfood-Genuss eine Ursache für gesundheitliche Probleme sein, z. B. für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Stoffwechselprobleme, höhere Belastung der Leber oder der Nieren oder Allergien durch Nahrungsmittelzusätze wie Konservierungsmittel.

Slow Food (engl. slow = langsam; food = Essen) bezeichnet eine in der Mitte der 80er Jahre in Italien entstandene Gegenbewegung zum Fastfood. Die Gründung von Slow Food fand 1986 anlässlich der Eröffnung einer McDonalds-Filiale an der Spanischen Treppe, einer Sehenswürdigkeit in Rom statt: Italienische Köche kochten dort Spaghetti, um damit die regionale Küchentradition symbolisch darzustellen und so gegen die Verbreitung des Fastfood zu protestieren.

Dabei ging es und geht es den Anhängern von Slow Food um ein genussvolles, bewusstes und regionales Essen. Slow Food versteht sich zum einen als Lobby für den Geschmack, aber auch als Lobby für regional angepassten und ökologischen Anbau, für den Erhalt der so genannten Biodiversität, der Vielfalt von Arten und Ökosystemen, und als Lobby der kulinarischen Kulturen. Slow Food steht, so lässt es sich zusammenfassen, für Produkte mit authentischem, also echtem, originalen, ungefälschten Charakter (regional und saisonal), die auf traditionelle oder ursprüngliche Weise hergestellt und genossen werden. Lebensmittel, die nach Slow-Food-Kriterien angebaut, produziert, verkauft oder verzehrt werden, sollen regionale Wirtschaftskreisläufe stärken und Menschen wieder mit Auge, Ohr, Mund und

Händen an ihre Region binden. Das Symbol von Slow Food ist die Weinbergsschnecke als Symbol der Langsamkeit.

Ihre Kritiker werfen der Bewegung elitäres Verhalten vor, argumentieren damit, dass industriell erzeugte Lebensmittel billiger sind und somit eher für den Massenkonsum zur Verfügung stehen.

Eine gedanklich nahe Bewegung zu Slow Food ist Slow Kids. Das Informationsportal beschäftigt sich mit allen Themen, die mit Geschmackserziehung, Schulgärten, gesunder Jugendernährung, Kochen und Kindern zu tun haben, und fördert den Dialog zwischen Eltern, Schulen, Behörden, Köchen, Landwirten und dem Nahrungsmittelhandel.

Literatur:

Eric Schlosser, Fast Food Gesellschaft. 2003

Carlo Petrini, Slow Food. Genießen mit Verstand. 2003

Wolf Schönmehl/Sigrid Krekel, Schlau kochen. Ein Entdecker-Kochbuch für neugierige Kinder und Erwachsene. 2009

R. S.