

von Martina Pahr

Ich esse, also bin ich



Aus der Gemeinschaft der unbefleckten glutenfreien Verdaunis bin ich schon wieder ausgestiegen. Auch die Laktose-NO-Bewegung konnte mich nicht so recht überzeugen. Inzwischen schmückt sich eh schon jeder allesfressende Hofer-Shopper damit, dass er so eine Unverträglichkeit hat – und dazu noch Lebensmittelallergien, dass die Schleimhäute nur so jodeln.

Die Rohköstler sind mir zu aggressiv, was wohl daher kommt, dass sie immer so harte Nahrung zwischen den Zähnen zermahlen müssen. Außerdem dissen sie Neulinge und verurteilen es, wenn die gekochte Kartoffeln essen. Und Veganer, die hartnäckig glauben, sie seien die besseren Menschen, sind viel zu inkonsequent: Verteufeln Milchprodukte und tragen – wenn man genau hinschaut – Schuhe aus Leder. Wahrscheinlich glauben sie, diese Kühe würde ganz human an Langeweile sterben, wenn sie ihnen von ihrer kulinarischen Mission erzählen oder gar Rezepte vorlesen.

Low-Carb, das sind die Faulen, die sich einer intellektuellen Auseinandersetzung mit der eigenen Konsumhaltung verweigern. Sie meinen, wenn sie einfach mehr Protein essen, seien sie schon aus dem Schneider. Die Spreu trennt sich dann vom Weizen (bzw. eben nicht, weil das niemand mehr isst) bei der Wahl der Eiweißprodukte: rein animalisch, noch zuckend oder mariniert, Hülsenfrüchte oder Tofu, regionales Hanfprotein, funktionales Whey

Protein oder gar Proteinpulver, das tibetische Mönche aus den Spitzen des Himalaya herausmeditieren. Dieses heterogene Geklüngel ist doch nicht Fisch und nicht Fleisch, weder *Pescetarismus* noch *Ovo-Lacto* sozusagen.

High-Carb war ganz kurz mal hip, aber im Grunde essen diese Etikettenschwindler alle schon verdächtig wenig von echtem Hardcore-High-Carb – und damit meine ich Pizza, nicht stärkehaltiges Gemüse. Die *Superfood*-Superfans sind superfad, seit inzwischen allen klar ist, dass Leinsamen die besseren Chia-Samen sind und Olivenöl das, was Kokosöl kann, schon lange drauf hat. Wer jetzt noch teures Geld für Aloe Vera ausgibt, anstatt seinen Apfelessig zu schlürfen, hat die Zeichen der Zeit völlig verpasst. Der kann dann gleich *Functional Food* zu sich nehmen, interessiert eh kein Schwein mehr.

Apropos Schwein: Ich hab gehört, dass eine Sub-Gruppe der *Paleo*-Bewegung nur das isst, was sie auch selbst erlegt – na danke, da ist meine Auswahl in der Großstadt auf Spatzen und kleine Hunde beschränkt, die mir nicht schnell genug ausweichen können.

Aus den USA kommt der neue Trend der „*Holy Water*“-Anhänger, die nur Wasser trinken, auf dessen Flasche „Zero Fat“ steht und das vom lokalen Schülerlotsen gesegnet wurde. Das halten sie in der Regel rund drei Wochen lang durch, bevor sie dann im *Smoothie*-Sanatorium wieder aufgepäppelt werden müssen. Eine Zeit lang hab ich auch mit dem

Gedanken gespielt, auf *reclaimed* Essen umzusteigen, das ich aus Containern rette. Aber die Ausbeute war irgendwie so einseitig: eine Woche lang Fruchtojoghurt essen, dann wieder tagelang nur Bohneneintopf mit abgepacktem Marmorkuchen. Außerdem war es nicht meine Szene: zu viel junge Männer, in deren Bärten auch abends noch Reste vom Container-Frühstück kleben.

Grammatikalisch flexibles Essen soll ja der neueste Trend sein, was man so hört. Da isst man immer nur Lebensmittel, die je nach Tageszeit den Artikel ändern. Beispielsweise heißt es tagsüber „**der** Weizen, **das** Korn“ – und abends dann „**das** Weizen, **der** Korn“. Flüssige Ernährung entlastet eh die Verdauung.

Schwierig wird's nur, wenn ich mit Freunden essen gehen will. Meistens entscheiden wir uns dann für den ökumenischen Imbiss. Der ist zwar ziemlich teuer, bietet dafür aber etwas an, das wir alle zu uns nehmen können: *Lichtnahrung!* Kohlehydrate und Proteine, Vitamine und Mineralien werden in farbiges Licht transformiert, womit dann unsere Zirbeldrüsen in mehreren Gängen bestrahlt werden. Hinterher knurrt einem zwar immer der Magen, aber wenigstens sind wir dann alle nicht satt geworden, was das gemeinschaftliche Erleben stärkt.

Ceno ergo sum, sage ich da nur – und wünsche euch guten Appetit!