

# Wandel der Ernährungsweisen

Vor 200 Jahren lebte ein großer Teil der Bevölkerung zwangsläufig überwiegend von natürlichen Lebensmitteln, wie Brot, Kartoffeln, Gemüse und Obst, Fleisch, Milch, Käse und Eiern, die unverarbeitet vom Erzeuger direkt zum Verbraucher gelangten. Erst seit ca. 100 Jahren kann man Zucker billig herstellen – vorher wurde wenig gesüßt und wenn, dann mit Früchten oder Honig. Es sind auch erst 100 Jahre her, seitdem Weißmehl industriell hergestellt wird. Vorher wurde immer das ganze Korn gemahlen. Seit 50 Jahren wird Fleisch industriell gemästet, seit Anfang der 80er Jahre gibt es H-Milch und werden Öle auf chemischem Weg gewonnen.

## Hunger und neue Technologien prägen die Neuzeit

Im 18. Jahrhundert, zur Zeit der Industrialisierung, stiegen die Bevölkerungszahlen sprunghaft. Gleichzeitig wurden die Ressourcen knapp und die Lebenshaltungskosten zogen kräftig an. Fleisch wurde nur noch selten verzehrt, Hunger breitete sich aus. Um die Bevölkerung besser satt zu kriegen, wurde der Anbau robuster Getreidesorten vorangetrieben. So erhielten Mais, Reis und Kartoffeln neben Brot einen unverzichtbaren Platz auf dem Speisezettel.

Neue technologische Entwicklungen veränderten die Herstellung von Lebensmitteln im 19. Jahrhundert. Nun war es möglich, Lebensmittel luftdicht zu verpacken, sie zu kühlen und zu gefrieren. Durch die Erfindung der Dampfmaschine konnten Lebensmittel erstmals in größeren Mengen mit der Eisenbahn transportiert werden. Dennoch war die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts geprägt von den beiden Weltkriegen und damit von Hungersnöten und Lebensmittelknappheit.

## Die moderne Ernährung: Essen im Überfluss

Heutzutage gibt es in Europa deutlich mehr Lebensmittel als benötigt werden. Durch das Überangebot an Nahrung wird mit Übergewicht und anderen Zivilisationskrankheiten gekämpft. Die moderne Lebensmittelindustrie produziert vielfältige und praktische Lebensmittel für jeden Bedarf, diese werden jedoch meist intensiver verarbeitet als früher. Durch die heute zur Verfügung stehenden Konservierungs- und Transportmöglichkeiten können Lebensmittel über weite Strecken transportiert und oft das ganze Jahr über angeboten werden. Darüber hinaus werden durch zunehmende Mobilität und neue Kommunikationstechniken Speisen anderer Länder kennen gelernt. Dadurch brechen traditionelle Essgewohnheiten mehr und mehr auf. Diese Vielfalt beschert viel Freude und Genuss. Es muss aber auch gelernt werden, mit der Fülle verantwortungsvoll umzugehen.