Abonnieren Sie die Buchtipps
von Matthias Zehnder.

SACHBUCH DER WOCHE
zum Wochenkommentar

Chris Methmann: Bad Food.



Chris Methmann: Bad Food. Wie wir die Kontrolle über unsere Ernährung zurückgewinnen. Ullstein, 352 Seiten, 32.90 Franken; ISBN 978-3-550-20491-3

Sie wissen ja: Der Mensch ist, was er isst. Und streitet deshalb leidenschaftlich über das Essen. Als CSU-Chef Markus Söder im April 2025 den neuen deutschen Ernährungsminister vorstellte, sagte er: «Nach dem grünveganen Özdemir kommt jetzt der schwarze Metzger Alois Rainer.» Und: «Jetzt gibt's wieder Leberkäs statt Tofu-Tümelei.» Chris Methmann, Leiter der Verbraucherschutzorganisation Foodwatch in Berlin, nimmt diesen Satz zum Ausgangspunkt seines Buchs über den Kulturkampf rund um das Essen und die Tricks der Lebensmittelindustrie. Sein Fazit: Noch nie haben wir so viel über gute Ernährung gewusst, und trotzdem geht in Europa jeder sechste Todesfall auf falsche Ernährung zurück. Am falschen Essen sterben jedes Jahr ähnlich viele Menschen wie am Rauchen (!). Kinder essen doppelt so viele Süssigkeiten wie empfohlen, aber nur halb so viel Obst und Gemüse. Auf der Packung der Alete-Kinderkeske steht «ab dem 8. Monat». Aus der Zutatenliste geht hervor: In einer Packung stecken zehn Stück Würfelzucker. Für ein Baby. Chris Methmann beschreibt, wie rechte Politiker und Boulevardmedien aus Veggie-Day, Insekten und Nährwertampel Empörungswellen machen, wie die Industrie mit Zucker, Fett und Werbung unseren Speiseplan diktiert und wie wir uns dagegen wehren können. Seine These: «Die Angst vor Bevormundung beim Essen ist berechtigt – aber völlig falsch adressiert. Wer wirklich unsere Freiheit bedroht, sitzt nicht in der grünen Parteizentrale, sondern in den Vorstandsetagen von Nestlé, Unilever und Co.»



Die Empfehlung von Matthias Zehnder
Söder gegen Tofu, Meloni gegen die Nährwertampel, «Bild» gegen den Veggie-Day: Chris Methmann zeigt, wie der Kulturkampf ums Essen von den wahren Herrschern im Kühlschrank ablenkt. Es sind nicht die Grünen, die diktieren, was wir essen sollen, sondern Nutella, Kellogg's und Co.
https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp