



Ulrike Kollodzeiski – Johann Ev. Hafner (Hrsg.)

# DU SOLLST NICHT ESSEN!

Warum Menschen auf Nahrung  
verzichten – interdisziplinäre Zugänge

Ergon

# Du sollst nicht essen

Herausgegeben von

Ulrike Kollodzeiski – Johann Ev. Hafner



# Du sollst nicht essen

Warum Menschen auf Nahrung verzichten –  
interdisziplinäre Zugänge

Herausgegeben von

Ulrike Kollodzeiski – Johann Ev. Hafner

---

ERGON VERLAG

Diese Veröffentlichung wurde aus Mitteln des Publikationsfonds für  
Open-Access-Monografien des Landes Brandenburg gefördert.



Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2024

© Die Autor:innen

Publiziert von

Ergon – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Waldseestraße 3–5 | 76530 Baden-Baden  
[www.ergon-verlag.de](http://www.ergon-verlag.de)

Gesamtherstellung:

Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Waldseestraße 3–5 | 76530 Baden-Baden

Umschlaggestaltung: Jan von Hugo unter Verwendung eines Fotos  
von jes2uphoto – stock.adobe.com

Satz: Thomas Breier

ISBN (Print): 978-3-98740-007-0

ISBN (ePDF): 978-3-98740-008-7

DOI: <https://doi.org/10.5771/9783987400087>



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung  
4.0 International Lizenz.

# Inhaltsverzeichnis

*Ulrike Kollodzeiski / Johann Ev. Hafner*

Vorwort ..... 7

## I. Warum wir nicht essen, was wir nicht essen

*Rachel N. Lippert*

Das Gehirn. Wie ein Organ unsere Entscheidung zu essen steuert

Die physiologische Kontrolle des Essverhaltens verstehen ..... 15

*Tina Bartelmeß*

Woher wissen wir, was (noch) als essbar gilt?

Ernährungssozialisation im gegenwärtigen Ernährungsalltag ..... 33

*Florian Schweigert*

Hässlich aber gut

Insekten als Nahrungsmittel – Warum wir uns ekeln ..... 47

*Bernadett Bigalke*

Essen oder Nicht-Essen?

Handlungsfelder radikaler Nahrungsabstinenz

im 19. und 20. Jahrhundert ..... 61

*Ulrike Kollodzeiski*

„Keine Seele von euch soll Blut essen!“ (Lev 17,12)

Das Blutverbot in Judentum, Christentum und Islam

als Kannibalismusverbot ..... 77

*Daniel Krochmalnik*

Kaschrut

Die jüdische Speiseordnung ..... 91

*Kadir Sancı / Arhan Kardaş*

Die islamische Speiseordnung – Alles *ḥalāl* oder *ḥarām*? ..... 105

## II. Heiliges Essen

*Neues Potsdamer Toleranzedikt e. V.*

Heiliges Mahl ..... 125



### III. Gemeinsam Essen

*Irene Dietzel*

Fastenzeit und Kulinarik in der Orthodoxie

Reflektionen über Mönchstum und Esskultur ..... 149

*Rümeysa Yilmaz*

Gemeinsam genießen

Wie man muslimische Freund\_innen zum Essen einlädt ..... 151

*Netanel Olhoeft*

„Und Nahrung labt das Herz der Menschen“ (Ps 104,15)

Gastfreundschaft gegenüber Jüdinnen und Juden ..... 153

*Johann Ev. Hafner*

Kochbücher à la religion ..... 157

*Lukas Struß*

Von Koscher bis Frutarismus

Eine Themenwoche in der Mensa am Neuen Palais

Interview mit dem Mensachef ..... 161

Verzeichnis der Beitragenden ..... 169

# Vorwort

*Ulrike Kollodzeiski / Johann Ev. Hafner*

Das opulenteste Buch über Essen und Hungern ist Günter Grass' Roman „Der Butt“ (1977). Er handelt von zehn Inkarnationen einer übergeschichtlichen Frauengestalt zu verschiedenen Zeiten, stets mit Bezug zur Gegend um die Weichselmündung im heutigen Polen. Zehn Ernährerinnen und Köchinnen: die steinzeitliche dreibrüstige Aua um 10.000 v. Chr. stillt die Männer ihrer Horde mit der eigenen Milch. Die eisenzeitliche Wigga um 1000 v. Chr. bereitet Fischsuppe, die wendische Priesterin Merwina um 1000 n. Chr. würzt ihre Gerichte mit Bernstein. Die „gotische Dorothea“ kocht Fastensuppen in der Pestzeit. Die „dicke Gret“, Äbtissin während der Barockzeit, ist bekannt für ihre fetten Gänsebraten. Die schmale Witwe Agnes erfindet die Schonkost während des Dreißigjährigen Krieges. Amanda, zum Gesinde im königlichen Preußen gehörig, verbreitet Kartoffelgerichte. Die revolutionäre Sophie schnippelt Pilze für die Aufständischen von 1848. Lena betreibt eine Armenküche mit Gulasch im 1870er Krieg. Die zeitgenössische Feministin Sibylle grillt Würstchen im Westberlin der 1970er Jahre.

Meist wird „Der Butt“ als Geschichte des Feminismus vom Matriarchat bis zur modernen Emanzipation gelesen; er bildet aber mindestens ebenso sehr eine Kulturgeschichte des Kochens und Essens. Das Buch schwelgt in allerlei Rezepten und kulinarischen Beschreibungen, so dass den Lesenden das Wasser im Mund zusammenläuft. Jede Epoche hat ihre eigenen Entbehrungen und jede Epoche bringt ihre eigene Küche hervor. Man kann auch umgekehrt formulieren: Jede Küche ermöglicht eine neue Epoche: Suppenküchen stärken die Revolutionäre, Schonkost hilft den Verwundeten auf, Braten befördern das Klosterleben.

Dieser enge Zusammenhang von Essen und Kultur verleitet gern zu Binsenweisheiten wie „Der Mensch ist, was er isst“ und Wandersagen wie „Fleisch macht aggressiv“. Jedoch wissen wir aus der Anthropologie, dass Jagdkulturen kooperativer, geschlechterparitätischer und friedlicher waren. Der Übergang von der fleischbasierten Lebensweise des Sammelns und Jagens hin zu einer vegetarischen des Ackerbaus hatte vor allem einen Vorteil: letzterer ermöglichte ein Bevölkerungswachstum und mündete in eine größere Gesellschaft. Ob dies jedoch tatsächlich ein Fortschritt in Bezug auf Lebensqualität, Gesundheit und Ethik darstellt, ist eine andere Frage. Den etwa vier Stunden täglicher Arbeitszeit beim Sammeln und Jagen standen mindestens zehn Stunden im Ackerbau gegenüber. „Und die historisch belegten Versuche, Sammler und Jäger zu Bauern zu machen, zeigen, dass der Schritt nicht freiwillig erfolgte. Die Ackerbauern und



ihre unfreiwillig überwiegend vegetarische Mangelernährung setzten sich durch, weil ihre Gesellschaften zahlreicher, aggressiver und besser organisiert waren.“<sup>1</sup>

Die Zusammenhänge zwischen dem Individuum, das isst, der Gesellschaft, in der es isst, und dem, was es isst, sind komplex. Bemerkenswert ist, dass das Nahrungsangebot nie vollständig ausgeschöpft wird. Immer werden verschiedene, aber grundsätzlich essbare Speisen vom Verzehr ausgeschlossen – auch dann, wenn eigentlich Mangel herrscht. Ein solcher Verzicht muss eine wichtige Funktion erfüllen, wenn das Nicht-Essen selbst in Notlagen noch wichtiger ist als das Essen. Ist der Mensch also am Ende das, was er *nicht* isst?

Grundsätzlich ist alles essbar. Im Zweifelsfall kommt es auf die Form der Zubereitung und Dosierung an. Etwas, das roh giftig ist, kann gekocht ein alltägliches Lebensmittel sein. Etwas, das in größerer Menge tödlich ist, kann in minimaler Dosierung medizinisch hilfreich sein. Die Frage ist also nicht *was*, sondern *wie* etwas gegessen werden kann. Das bedeutet aber auch: Wenn etwas grundsätzlich vom Verzehr ausgeschlossen wird, so liegt das nicht daran, dass es nicht gegessen werden *kann*, sondern dass es nicht gegessen werden *soll*. Deshalb lautet der Titel dieses Buches „Du sollst nicht essen“.

Was jeweils nicht gegessen werden *soll* variiert erheblich. Eine Speise, die für manche eine besondere Delikatesse darstellt, ist für andere höchst verabscheuungswürdig. Teils wird ein und dasselbe Lebensmittel aus unterschiedlichen Gründen, teils werden aus demselben Grund ganz verschiedene Lebensmittel verboten. Die Gründe hierfür liegen wesentlich im jeweiligen *Nahrungsmittelregime*. Dieser Begriff umfasst nicht nur die Lebensmittel, die in einem System konsumiert werden, sondern er bezieht auch die Bedingungen mit ein, unter denen sie produziert werden. Er berücksichtigt außerdem die gesellschaftliche Stellung desjenigen, der sich auf eine solche Weise ernährt. Ein Nahrungsmittelregime beschreibt also das komplexe Zusammenspiel verschiedener Faktoren, die alle darüber mitbestimmen, was (nicht) gegessen wird. Zugleich kommt über das Wort *Regime* zum Ausdruck, dass es sich dabei weder um etwas Zufälliges noch Natürliches handelt, sondern vorgängige Entscheidungen die Ernährung lenken.

### *Eine Typologie des Verzichts*

Um Ordnung in die Vielzahl der Nahrungsverbote zu bringen, schlagen wir eine Systematik vor, die im Wesentlichen darauf basiert, worauf ein Verbot abzielt. Es kann sich beziehen auf

1. das Individuum, das etwas nicht essen soll,
2. die Speise, die nicht gegessen werden soll,
3. diejenigen, die gemeinsam etwas nicht essen sollen oder
4. die Instanz, die verbietet etwas zu essen.

<sup>1</sup> Steffebauer, Ilja, 2021, *Fleisch*. Weshalb es die Gesellschaft spaltet. Brandstätter Verlag: Wien, 69.

Speiseregeln und Essensverbote nehmen damit eine Verhältnisbestimmung vor: 1. zum Esser, 2. zum Gegessenen, 3. zur Mahlgemeinschaft, 4. zur Geltung der Regel.

In die erste Kategorie fallen beispielweise Fitness- und Gesundheitsdiäten sowie alle Ernährungsweisen, die vorrangig der Selbsttransformation dienen. Fitnesdiäten sind unmittelbar einsichtig und bekannt aus Tutorials, Zeitschriften und der Ratgeberliteratur. Low carb, low fat, Trennkost, makrobiotisch, biodynamische Nahrungsmittel gemäß anthroposophischen Prinzipien der kosmischen Rhythmen, pestizidfreie Biokost, Paläodiät wegen der Nähe zu menschlichen Frühformen etc. Diäten im eigentlichen und engeren Sinne sind ärztlichen Verordnungen, bestimmte Nahrungsmittel präventiv zu reduzieren (Salz, Cholesterin, Allergene) oder als Folge von Erkrankungen zu meiden (Diabetesdiät). All diese Verzichtspraktiken sind auf die eigene Gesundheit bezogen und lassen sich als *egozentrische Diäten* zusammenfassen. Selbst wenn es um die Abstimmung und Harmonie mit kosmischen Prinzipien geht, so ist doch das individuelle Selbst der zentrale Ansatzpunkt.

Der zweiten Kategorie können tier- und pflanzenethischen Diäten wie Vegetarismus, Veganismus und Frutarismus zugeordnet werden, sofern die Verzichtsanweisungen nicht auf die eigene Gesundheit, sondern auf das Wohl anderer Lebewesen zielen: kein Fleisch aus Massentierhaltung (Tierwohl-ethisch); kein Fleisch von jungen Tieren (Lamm, Ferkel, Kalb), die ihr Leben noch vor sich hätten; überhaupt kein Fleisch von Tieren, weil diese nicht getötet werden sollen (Vegetarismus); keine Tierprodukte wie Milch und Honig, weil Tiere nicht ausgebeutet werden sollen (Veganismus); keine pflanzlichen Nahrungsmittel, deren Ernte die Pflanze schädigt (Frutarismus). Mit diesen Verzichtformen sind sozial-ethische Diäten verwandt, bei denen es nicht nur um das Lebensmittel, sondern auch um dessen Produktionsbedingungen geht: kein Kaffee aus ausbeuterischen Verhältnissen (fair, Eine-Welt); keine Nahrungsmittel mit hohem CO<sub>2</sub>-Abdruck; keine ausländischen Produkte, um die heimische Wirtschaft zu stärken (z. B. America first). Das Verbindende der *ethischen Diäten* liegt darin, dass die Adressaten, denen der Verzicht zugutekommen soll, sich jenseits der individuellen und familialen Interessen befinden.

Die dritte Kategorie umfasst im Wesentlichen *kulturelle Diäten*. Sie folgen weniger expliziten Gründen, sondern stammen aus gemeinschaftlicher Sitte, wonach etwas selbstverständlich gegessen bzw. gemieden wird. Jeder erlernt diese Regeln in einem Sozialisationsprozess gleichsam wie eine Muttersprache. Was von ihr ausgeschlossen bleibt, wird als nicht essbar, als unmittelbar schädlich oder ekelerregend angesehen: in Deutschland betrifft dies z. B. den Verzehr von Hunden oder Katzen, da sie als Haustiere gehalten werden; in Japan werden keine Vierbeiner gegessen; in den Philippinen wird fast alles gegessen (auch Hunde, Ameiseneier, Schlangen), aber auf keinen Fall braun-matschige Bananen. Nur in Ausnahmefällen werden die Verzichte in gesatzte Regeln gefasst wie z. B. das Verbot von Insekten in der EU, das erst kürzlich novelliert wurde.

Viele dieser Regeln werden gern auf lokale Produktionsbedingungen zurückgeführt, die es ermöglichen ein Lebensmittel in einer bestimmten Region und Gemeinschaft herzustellen und verfügbar zu halten. Im interkulturellen Vergleich erscheinen die meisten Regeln jedoch als reine Geschmacksurteile und der Ausschluss bestimmter Speisen willkürlich. Jedoch haben soziologische Studien ergeben, dass diese Regeln eine wichtige Funktion erfüllen, da sie wesentlich zur Identitätsbildung einer Gruppe beitragen. Sie regeln, wer dazu gehört und wer nicht, indem sie die Tischgemeinschaft mit den einen ermöglichen, während sie andere ausschließen. Essen verbindet bzw. trennt.

Das Paradebeispiel für die vierte Kategorie bilden schließlich *religiöse Diäten*. Sie sind nicht nur gesellschaftliche Konventionen, sondern folgen klar gesetzten Ge- und Verboten, die von einer transzendenten Autorität erlassen wurden. Sie zu beachten, entscheidet wesentlich über die Beziehung zu dieser Autorität: Ist jemand ihr treu ergeben oder von ihr abgefallen? Zwar können für Verbote von Alkohol, Schweinefleisch, Blut etc. im Einzelfall auch Gründe aus den anderen drei Kategorien gefunden werden, doch ist ihr primäres Ziel weder das eigene Wohlergehen, noch ein Gemeinwohl, sondern die Erfüllung einer Pflicht. Nicht jede „Regel“ gilt dabei apodiktisch, es gibt auch weiche Regeln. Zum Beispiel ernähren sich Buddhisten üblicherweise vegetarisch, in Tibet hingegen, wo fast nur Gras wächst, leben die Mönche von Rinderprodukten. Die richtige Auslegung der Regeln unter den gegebenen Umständen ist dabei entscheidend. Es bedarf also nicht nur eines Verbots, sondern auch noch eines Interpretationssystems.

Die vier Kategorien – egozentrisch, sozialetisch, kulturell, religiös – sind als Idealtypen im Sinne Max Webers zu verstehen. Sie dienen als heuristisches Instrument, um jeweils zentrale Elemente und Funktionen einer Verzichtspraktik zu erfassen. Wie bei jeder guten Typologie treffen in der Realität meist mehrere Aspekte auf eine Diät zu. Dies weist darauf hin, dass über das Essen bzw. das Nicht-Essen ein komplexes sozioökonomisches Gefüge stabilisiert wird. Gerade auch die Einführung neuer Essensregeln, seien sie positiv oder negativ, steht unter einem besonderen Begründungsdruck. Oft werden Argumente aus den verschiedenen Kategorien herangezogen, um überzeugend wirken zu können. Das Beispiel des Insektenessens belegt dies in diesem Band. Ist eine Regel dagegen einmal als Praxis etabliert, lässt sich schon nach kurzer Zeit kaum noch feststellen, was zu ihrer Einführung geführt hat. Essenpraktiken sind bemerkenswert hartnäckige Gewohnheiten, während die Bedeutung, die ihnen zugeschrieben wird, sich über die Zeit entschieden wandeln kann. Dies wird gerade in Bezug auf jüdische und muslimische Speisegebote gezeigt werden.

Der vorliegende Band richtet seine Aufmerksamkeit beispielhaft auf verschiedene Essensentscheidungen und Verzichtspraktiken. Er ist in drei Teile gegliedert. Der erste Teil „Warum wir nicht essen, was wir nicht essen“ umfasst die Beiträge der interdisziplinären Tagung „To Eat or Not to Eat“, die am 3. und 4. November 2022 an der Universität Potsdam vom „Forum Religionen im Kontext“ ausgerichtet wurde. Hier wird aus verschiedenen Perspektiven untersucht,

wie Essensentscheidungen zustande kommen, welche Funktion und Motivation ein Nahrungsverzicht haben kann und wie Verzichtsregeln in den Religionen Judentum und Islam konkret ausgestaltet sind. Im zweiten Teil „Heiliges Essen“ zeigen Fotografien wie in Judentum, Christentum und Islam die Entscheidung für ein ganz bestimmtes Essen als Ritual Form annimmt. Im dritten Teil „Gemeinsam essen“ geht es um die praktische Umsetzung von Nahrungsverzicht. Dieser gestaltet sich als besondere Herausforderung an Orten, wo Menschen zusammenkommen, die verschiedene Essensregeln befolgen. Deshalb haben wir im Rahmen der Tagung verschiedene Verzichtsregeln in der Mensa am Neuen Palais auf ihre Kantinentauglichkeit erprobt und eine Woche lang täglich eine andere Diät angeboten. Zudem werden einige Tipps gegeben, wie ein gemeinsames Essen mit Personen gestaltet werden kann, die religiös motivierte Essensregeln befolgen.

### *Danksagung*

Wir danken der „Vernetzungs- und Kompetenzstelle Open Access“ des Landes Brandenburg, die über den Publikationsfonds das Buch unkompliziert finanziert hat. Unser Dank gilt außerdem allen Mitarbeitenden am „Forum Religionen im Kontext“, die an der Vorbereitung und Durchführung der Tagung „To Eat or Not to Eat“ mitgewirkt haben, besonders Lukas Struß, der uns darüber hinaus auch bei der Redaktion der Texte und dem Layout des Buches unterstützt hat. Bedanken möchten wir uns auch beim Team der Mensa am Neuen Palais des Studentenwerks Potsdam, dass sie sich auf das Experiment eingelassen haben, die theoretisch diskutierten Diäten praktisch umzusetzen. Wir danken dem Verein „Neues Potsdamer Toleranzedikt e. V.“ dafür, dass er uns die eindrücklichen Bilder zur Verfügung gestellt hat, die ursprünglich für den „Interreligiösen Kalender für das Land Brandenburg“ 2018 zum Thema „Heiliges Mahl“ aufgenommen wurden. Nicht zuletzt gilt unser Dank der Islamischen Akademie Berlin, dem House of One und dem Institut für Jüdische Theologie für die kollektionalen Kooperationen.

