

Ein besonderes Beispiel ist hier das Vitamin B12. In einem Interview wird dieser Stoff besonders hervorgehoben:

B: Nicht möglich gilt eigentlich nur für Vitamin B12. Wenn man es ganz eng fasst, kann man sagen, eigentlich nur für Vitamin B12. Und aber es gibt weitere kritische Nährstoffe. (Explnt\Wiss\_01: 11)

In dieser »engen« Auslegung ist es also Vitamin B12, das ein zentrales Problem veganer Ernährung darstellt (wenn auch nicht das einzige). Den Grund dafür stellt das DGE-Positionspapier heraus: »Vegane Ernährung enthält bei ausschließlicem Verzehr nicht angereicherter Lebensmittel kaum Vitamin B12.« (Richter et al. 2016, 94) Daher müsse bei einer veganen Ernährung dieses Vitamin aus Nahrungsergänzungsmitteln konsumiert werden. In den von mir gesammelten Feldmaterialien konnte ich lediglich zwei Hinweise auf Vitamin B12 finden, einmal in einer Produktbroschüre zu einem solchen Nahrungsergänzungsmittel (FeldMat\orthomolVeg1\_1facheAusgleich) und einmal in einem Prospekt einer Käse-Alternative.

## 7.2 Das »Proteindepartment«

Der Nährstoff Protein spielt also eine exponierte Rolle in der interdiskursiven Verbreitung ernährungswissenschaftlichen Wissens und damit zusammenhängend produzierten Wissensobjekten. In diesem Unterkapitel werde ich mich weiterführend damit beschäftigen, wie Proteine außerhalb des ernährungswissenschaftlichen Spezialdiskurses hervorgebracht werden. Wie werden diese auf den Messen mit Fleisch und Fleischalternativen verbunden? Und wie werden diese mit Körpern und mit Geschlecht verbunden? Mit Bezug auf historische Studien habe ich in oben dargestellt, dass sich im ernährungswissenschaftlichen Fachdiskurs Ende des 19. Jahrhunderts das Wissen durchgesetzt hat, dass Proteine für den Muskelaufbau wichtig sind, und dass daher Fleisch als proteinhaltiges Nahrungsmittel mit Männlichkeit verbunden wurde (vgl. insb. Fischer 2015). In diesem Unterkapitel werde ich im ersten Unterabschnitt die These aufstellen, dass es eine Tendenz zur Ablösung der Nährstoffe von den konkreten Lebensmitteln gibt und diese damit als eigenständige Entitäten im elementaren Ernährungsdiskurs positioniert werden. Im darauffolgenden Unterabschnitt werde ich dann zeigen, wie diese von den Lebensmitteln abstrahierten Entitäten mit Männlichkeit verbunden werden.

## 7.2.1 Fleisch + Fleischalternativen = »Proteindepartment«

Zu Beginn dieses Unterabschnitts greife ich den in 5.3.1 bereits angesprochenen Vortrag wieder auf, der auf der Fleischereifachmesse »Süffa« mit dem Titel »Alternative Proteinquellen« verschiedene Fleischalternativen vorstellt. Das lässt den Schluss zu, dass Fleisch (im Gegensatz zu den *Alternativen*) die *normale* Proteinquelle sei. Das Positionspapier zu veganer Ernährung der DGE empfiehlt zur Proteinversorgung sich vegan ernährender Menschen, dass diese »Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide (Vollkorn), Ölsamen, Kartoffeln über den Tag verteilt und gezielt kombiniert (z.B. Getreide + Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und/oder Ölsamen) verzehren« (Richter et al. 2016, 94) sollten. Auf den Messen sind insbesondere die hier als Sojaprodukte erwähnten verarbeiteten Fleischalternativen (neben Soja auch aus Seitan bzw. Weizengluten, Erbsen oder Lupinen) als proteinhaltige Produkte präsent. Es wird also nur ein bestimmter Ausschnitt aus dem ernährungswissenschaftlich empfohlenen Lebensmittelsegment vorgestellt und beworben. Der Bereich der veganen Proteinquellen umfasst in der Empfehlung der DGE wesentlich mehr als den Bereich der Fleischalternativen. Dennoch werden insbesondere die Fleischalternativen als *alternative Proteinquellen* vorgestellt und beworben. Es scheint demnach eine sehr enge Verbindung von Fleisch und Protein zu geben, die andere Proteinquellen verdeckt und damit Fleischalternativen ebenso als Proteinquellen diskursiv begünstigt. Im Folgenden soll dies näher beleuchtet werden.

Sowohl Fleisch als auch Fleischalternativen werden dementsprechend als (besonders) proteinhaltige Lebensmittel inszeniert. Dies zeigt sich daran, dass in der Präsentation der Fleisch- und Fleischalternativprodukte in Prospekten und an den Messeständen der Proteingehalt besonders hervorgehoben wird. Diese Angabe ist oft als einzige prominent platzierte Nährwertinformation auf den Produkten oder in Werbematerialien (neben der verpflichtenden Tabellenaufstellung, die auf allen Lebensmitteln abgedruckt ist) sichtbar. In einer Informationsbroschüre des Fleischalternativenherstellers »Wheaty«, in der eine breite Produktpalette an Fleischalternativen aus Seitan angeboten wird, stehen oberhalb einer tabellarischen umfassenden Nährwertinformation jeweils drei oder vier weitere Informationen, die in roten Kreisen besonders herausgehoben werden. Dies sind oft die Lagerbarkeit und Zubereitungsempfehlungen, aber ausnahmslos wird bei jedem Fleischalternativprodukt der Eiweißgehalt so hervorgehoben präsentiert (FeldMat\Wheaty\_Die ultimativen Alternativen). Ähnlich wird dies auch

bei einer nicht veganen Wurstvariante vermerkt. Am Stand des Herstellers »Grillido« auf der »ANUGA« wird der Proteingehalt der dort angebotenen Wurstkreationen deutlich hervorgehoben. Über den Schüsseln mit den Kostproben steht deutlich sichtbar, fast in gleicher Schriftgröße wie der Name des Produkts, der Proteingehalt der Würste. Das dort ausgestellte Wurstsortiment wird darüber hinaus als »Sport-Landjäger« angeboten (ANUGA\Foto: Grillido-Stand). Zwei Aspekte lassen sich daraus grundlegend folgern. Erstens ist der Proteingehalt das zentrale und relevante Wissen, das den Konsument\*innen über diese Produkte vermittelt wird und diese dazu bringen soll, diese Produkte zu erwerben. Zweitens werden diese Produkte als Nährstofflieferanten und konkret als Proteinquellen inszeniert, d.h. Protein wird hervorgehoben und dessen quantifizierter und damit vergleichbarer Gehalt benannt. Zusätzlich verknüpft »Grillido« die Würste mit dem Attribut »Sport« und knüpft damit als Lebensmittelproduzent unmittelbar an die oben (7.1.2) thematisierten Vorbehalte an, die auf dem Wissen beruhen, man bräuchte für sportliche Aktivitäten eine ausreichende Proteinversorgung, die mit veganer Ernährung potenziell problematisch sein könne.

Die Rolle, die Proteine in der Ernährung der Körper spielen, kann anhand eines Beispiels einer Werbung für eine Fleischalternative des Fleischproduzenten »Landhof« sichtbar gemacht werden. In der gleichen Broschüre, die ich bereits oben auf den im Körper lokalisierten »Wunsch sich proteinreich zu ernähren« (siehe 5.3.3) hin analysiert habe, wird dargestellt, wofür die Proteine notwendig sind. Diese Broschüre von »Landhof/Die OHNE« stellt die Rolle von Proteinen folgendermaßen dar:

Die Rezeptur macht den Unterschied: Hergestellt aus Milchprotein, Hühner-eiprotein und Erbsenprotein. Ganz ohne Soja und ohne Gluten. Diese wichtigen Proteinquellen unterstützen den Aufbau und die Erhaltung des Muskelgewebes. (FeldMat\Die\_Ohne\_Unglaublich aber Wurst: 4)

In dieser Beschreibung werden die in der Wurst enthaltenen Proteine als am »Aufbau« und an der »Erhaltung« von »Muskelgewebe« beteiligt beschrieben. Hier wird also nicht nur der Proteingehalt explizit hervorgehoben, sondern die Rolle der Proteine benannt. In einer sehr einfachen Form wird hier auf ernährungswissenschaftliches Wissen rekurriert, die Lebensmittel werden damit als Nährstofflieferanten hervorgebracht. Diese *nutritionale Materialisierung* der Lebensmittel stellt also eine Verbindung zwischen den in den Lebensmitteln enthaltenen Proteinen, den Muskeln im Körper und Sport her. Hieran werde ich im nächsten Unterkapitel weiterführend anknüpfen.

Es lässt sich durch diese Betonung dieses Makromoleküls aber noch ein weiterer Effekt ausmachen. Die Lebensmittel werden in diesen Praxen als Nährstofflieferanten hervorgebracht. Das bedeutet, dass diese molekularisiert, also in ihre einzelnen biochemischen Bestandteile zerlegt werden, und dass sie quantifiziert, also die Gehalte dieser Bestandteile direkt miteinander vergleichbar gemacht werden. Damit findet die Logik der Ernährungswissenschaften interdiskursiv Niederschlag in der Art und Weise, wie pflanzliche und tierliche Fleischprodukte hervorgebracht werden. Dies hängt eng mit der Kategorie der Flexitarier\*innen zusammen, wodurch sogar die Schaffung einer neuen Produktkategorie im Raum steht, wie ein Ausschnitt aus der »VIP-Broschüre« bei der »ANUGA« zeigt:

FUZZY BORDERS [...] At the same time, other trends are inspiring a rethink of retail positioning as a whole, where the rise of flexitarian diets has led the meat department to effectively evolve into the protein department. (ANUGA\vip\_brochure: 11)

In dieser Trendforschung findet sich eine Vorhersage über das zukünftige Verhältnis von Fleisch und Fleischalternativen.<sup>1</sup> Diese Produkte werden aufgrund ihrer nutritionalen Zusammensetzung in einer neuen Kategorie zusammengefasst, in der die beiden Produktarten (Fleisch und Fleischalternativen) nicht gegeneinander gerichtet, sondern austauschbar sind. Aus der Fleischabteilung entwickelt sich das »protein department«. Diese Zusammenlegung von Fleisch und Fleischalternativen zu »Proteinquellen« ist dementsprechend in der Marktforschung angekommen und wird darüber hinaus explizit mit der Konsument\*innenkategorie der Flexitarier\*innen zusammengebracht. In der interdiskursiven Verbindung des ernährungswissenschaftlichen Wissensobjekts Protein formuliert diese Trendforschung ein eigenes Marktsegment im Ernährungsbereich, das vor allem die Flexitarier\*innen ansprechen würde. Aus der Molekularisierung der Lebensmittel wird demnach eine neue Oberkategorie für verschiedene Fleisch und -alternativprodukte gebildet. Produkte, die aus tierlichem Fleisch hergestellt oder diesem nachempfunden werden, bilden eine gemeinsame Kategorie, die

---

1 Ebenso muss die Kategorie der *fleischreduzierten* Produkte hierbei erwähnt werden, die bei der Messe *Food Ingredients International* in einem Vortrag zum Thema »Top-Innovationen« mit der Zielgruppe der Flexitarier vorgestellt wurden, womit es in dieser Kategorie noch ein Zwischenprodukt gibt, welches »best out of both worlds« vereinen würde (Health Ingredients\Vortrag Industry Insights)

auch mit den gleichen Konsument\*innen verbunden wird. Diese diskursive Strategie zielt darauf, dass in der Ernährungspraxis Fleisch und Fleischalternativen in dieser Art der Materialisierung als Proteinquellen konsumiert werden; gegessen wird dann nicht mehr Fleisch oder eine Fleischalternative, sondern eben Protein. Damit werden die Grenzen zwischen den Lebensmitteln ausgehend von den Nährstoffen gezogen und nicht (wie Fleisch) in Rekurs auf die Herkunft von einem Tier oder von Pflanzen und deren Kategorisierung. Es erfolgt hier eine Verschiebung der Grenzziehungspraxis von einer ökologischen Materialisierungspraxis, die auf die jeweilige Herkunft des Lebensmittels in seiner Stofflichkeit verweist, hin zu einer nutritionalen Materialisierung, die die Grenzen zwischen Lebensmitteln aufgrund des quantifizierbar vergleichbaren Gehaltes an Nährstoffen vornimmt.

## 7.2.2 Proteine, Muskeln und Männlichkeit

An dieser Stelle soll an die Verbindung von Proteinen und Muskeln angeschlossen werden. Wie ich in diesem Unterabschnitt zeigen werde, ist die Verbindung von Proteinen und Körpern in der hier analysierten *nutritionalen Materialisierung* eng an männlich vergeschlechtlichte Subjektivierungen gebunden. Dieser These werde ich in diesem Kapitel durch eine tiefergehende Analyse der Verbindung von Proteinen und Muskeln nachgehen. Hier ist zunächst eine Seitenbeobachtung weiterführend, die die Verbindung von Protein und Sport explizit macht und im Zusammenhang mit funktionalen Lebensmitteln für den Fitnessbereich steht. In diesem Bereich werden Proteinpräparate mit dem Ziel angeboten, einen ›perfekten‹ Körper zu erreichen. Auf einer veganen Messe ist ein Anbieter von veganen Proteinpräparaten, die für Bodybuilder\*innen gedacht sind, vertreten. Die Firma »PurYa« bewirbt ihre veganen Proteinshakes mit der Abbildung eines angedeuteten, sehr muskulösen Oberkörpers, der eine Hantel bedient (FeldMat/Purya\_Vegane Proteine: 27). Diese Assoziation von Protein und Muskeln, die oben auch explizit benannt wurde, findet sich weit verbreitet und vor allem losgelöst vom Bodybuilding-Kontext. So wird ein skizzierter Bizeps zum Symbol für Protein. Dieser findet sich zum Beispiel aufgedruckt auf der Werbung für ein veganes Fertiggericht, das Tofu enthält (siehe Abb. 5) und an einem Messestand auf einer Lebensmittelinhaltsstoff-Messe (siehe Abb. 6). Lebensmittel werden hier als Proteinquellen hervorgebracht. In der Produktion werden Inhaltsstoffe angeboten, die darauf ausgelegt sind, den Proteingehalt der Lebensmittel

zu erhöhen. Beide Praktiken werden mit dem starken muskulösen Körper verbunden.

Abb. 5 (links): FeldMat\Veganact\_Frozen food and snacks: 5; Abb. 6 (rechts): FoodIngredients\Foto: Univar Ingredients



Das mit einem starken Körper, insbesondere mit einem starken Bizeps, wie er in den abgebildeten Piktogrammen gezeigt wird, verbundene Körperideal ist stark männlich vergeschlechtlicht. Auf einer Rahmenveranstaltung der »VeganFach« wird diese Verbindung von Proteinen, Muskeln und Männlichkeit explizit. Hier ist ein von einer NGO organisierter Programmpunkt extra für die Männer gedacht, die Angst hätten, durch Fleischverzicht ihre Männlichkeit zu riskieren: »Vegan für harte Kerle«. Zunächst ist es bemerkenswert, dass eine Veranstaltung so betitelt wird. Hier werden also gezielt Männer als eine kritische Gruppe positioniert, die bei veganer Ernährung besonderer Aufmerksamkeit bedürfen, während es sonst eher Schwangere, Stillende oder Heranwachsende und Sportler\*innen sind. Wie wird also der Zusammenhang von veganer Ernährung und dem »Harter-Kerl«-Sein hergestellt? Eine Moderatorin (M) spricht hier mit einem Mann, der eine vegane Kochshow auf Youtube produziert, die unter anderem über das Onlineportal der Zeitschrift »Men's Health« verbreitet wird:

M: Kann man sich vegan ernähren und trotzdem ein harter Kerl sein? Er muss es wissen. (lacht) [...] So, du bist Straßenbaumeister. Ist das die richtige Bezeichnung?

B: Richtig. Straßenbau, Straßenbaumeister, Pflastermeister.

[...]

M: Okay. Lass mich mal raten. Ich vermute, du sagst, man(n) kann.

B: Man(n) kann wunderbar. Und besser als anders.

M: Ja. Ich schaue mir gerade deine Statur an. Ja, es ist ein bisschen was vorhanden, ne?

B: Kleines bisschen ist vorhanden. Das machen die super Proteine, die ich täglich zu mir nehme, aus den gesunden Pflanzen. Genau.

M: Okay, ist denn dein Beruf tatsächlich ein so physisch anspruchsvoller Job, wie man sich das vorstellt? Ist das so?

B: Ja, also auf jeden Fall. Also Straßenbau-, Pflasterhandwerk. Also man ist halt jeden Tag draußen, hat mit schweren Materialien zu tun. Ist halt dem rauen Wetter ausgesetzt. Von den Gewichten her, die man jeden Tag durch die Gegend schleppt, will ich gar nicht reden. (VeganFach\Video\_VeganFür-HarteKerle: 1-10)

Das inszenierte Interview verbindet vegane Ernährung mit Männlichkeit in gleicher Weise, wie ich es bereits thematisiert habe (vgl. 5.2.3): Vegane Ernährung ist kein Hinderungsgrund für einen starken Körper und so wird auch in dieser Präsentation durch den interviewten Mann bekräftigt, es wäre vegan sogar *besser* möglich, ein »harter Kerl« zu sein. Damit wird eine Männlichkeit reproduziert, die auf körperlicher Stärke aufbaut, die allen Widrigkeiten, selbst schlechtem Wetter, trotzt und durch eine vegane Ernährung körperlich leistungsfähig ist. Der Mann ist in der Lage, schwere Gewichte zu heben, und strahlt durch seinen fitten Körper eine (hier: hetero)sexuelle Attraktivität aus, die in der Art und Weise, wie die Moderatorin den Mann anspricht, inszeniert wird. Der relevante Punkt für die hier verfolgte These ist, dass der interviewte Mann erklärt, woher er seine Stärke habe: Es seien die »super Proteine«, die seine muskulöse Statur (mit) zu verantworten hätten. Dieser Körper ermögliche es ihm, seine physisch herausfordernde Tätigkeit im Straßenbau täglich zu erledigen. Es sind also die Proteine, die Muskeln machen und damit einen Körper ermöglichen, der in der Lage ist, harte Arbeit zu verrichten. In diesen Aussagen werden verschiedene Aspekte miteinander auf eine bestimmte Weise verwoben: Der Körper, die Proteine, die harte Arbeit und Männlichkeit bringen sich gegenseitig hervor und sind dadurch irreduzibel aufeinander verwiesen. Das bedeutet, es ist nicht allein das Protein, das die Handlungsmacht hat, einen muskulösen Körper zu erschaffen. Hier ist auch die Arbeit ein wichtiger Aspekt, die durch Sport substituiert werden kann, aber als solche auch mit gesellschaftlichen Geschlechterverhältnissen und der Zuweisung von Arbeit, die als harte Arbeit gilt, an Männer, verbunden ist. Problematisiert wird hier der Fleischverzicht, der eine Gefährdung von Mus-

keln und Männlichkeiten bedeuten würde. Es ist aber für diesen Mann nicht notwendig, Fleisch zu konsumieren, denn er stelle durch seine Essenspraxis sicher, dass sein Körper ausreichend mit Proteinen versorgt und er so ein »harter Kerl« sei und bleibe: Proteine machen starke Männerkörper. Und dieser ist notwendig, um harte Arbeit leisten zu können.

Zusammengenommen bedeutet dies, dass nicht mehr die einzelne Mahlzeit männlich konnotiert wird, wie es sich am Beispiel von Fleisch zeigt. Vielmehr werden in diesem Beispiel und darüber hinaus vor allem über die Verbindung mit Muskelkraft Proteine direkt vergeschlechtlicht. Es wird die Vergeschlechtlichtung damit nicht auf der Ebene der Lebensmittel, sondern auf der Ebene der (Makro-)Nährstoffe angesetzt. Es ist das Protein, nicht »das Fleisch« oder »der Tofu«, welches weit über den Spezialdiskurs der Ernährungswissenschaften hinaus als Stoff inszeniert wird, der zu Muskelkraft führt. Folglich ist er für die Maskulinität entscheidend und zeigt, dass die nicht explizit männlich vergeschlechtlichten Äußerungen bezüglich Sport, Veganismus und Proteinen implizit auf diese Verbindung anspielen. Ein Mangel an Protein gefährdet nicht (bloß) die körperliche »Funktion« des Muskelaufbaus und der Leistungsfähigkeit. Er gefährdet die Männlichkeit.

Die starke Verbindung von Protein und Männlichkeit lässt sich allerdings nicht unmittelbar aus dem ernährungswissenschaftlichen Spezialdiskurs ableiten. Dort wird zwar mit der biologisierenden Geschlechterdifferenzierung eine Grundlage für das Wissen gelegt, der männliche Körper brauche bestimmte Nährstoffe mehr als andere Körper. Es kommt hier auch bei bestimmten Nährstoffen zu einer vergeschlechtlichten Differenzierung der Empfehlung. Aber Protein gehört nicht dazu:

B: Also Protein wird ja [als] Referenzwert in Gramm pro Kilo Körpergewicht an[gegeben]. Er ist für Männer und Frauen gleich. Für die Männer und Frauen unter 65 Jahre ist das 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. (ExplInt\Wiss\_03: 51)

Proteine werden im ernährungswissenschaftlichen Spezialdiskurs zwar als kritischer Nährstoff für vegane Ernährung angegeben, es findet sich aber über die grundsätzliche Geschlechterdifferenzierung hinaus keine explizit vergeschlechtlichte Empfehlung hinsichtlich der Versorgung mit Proteinen. Ich schließe daraus, dass es in der interdiskursiven Verbindung zu dieser Vergeschlechtlichtung kommt, die auf das Engste mit dem Idealbild des starken Männerkörpers verbunden ist.