



Was essen Deutschlands Studenten?

Klischees sind eine wirklich ätzende Sache. Glaubt man Ihnen, ist jede Frau eine „Tussi“, jeder Mann ein „Macho“ und jeder Student ernährt sich nur von Bier und Tiefkühlpizza. Dem ist aber nicht so. Letzteres möchte ich im Angesicht des aktuellen Titelthemas „Lebensmittel für die Welt“ widerlegen.



Mein Freundeskreis besteht aus den unterschiedlichsten Menschen, wobei ich mir drei davon ausgesucht habe und ihre Ernährung mit ihrem Einverständnis beobachtet habe.

„Die Veganerin“

Steffi erfüllt weder das Klischee des typischen Studenten, noch das der typischen Veganerin. Steffi hat sich vor einigen Jahren entschlossen, die vegane Ernährung zu testen. Sie verurteilt jedoch keinen, der sich ein schönes Stück Fleisch gönnt und meckert nicht rum.

Der vegane Lebensstil zwingt Steffi natürlich dazu, vieles selbst zu kochen. Wobei „zwingen“ das falsche Wort ist, denn sie macht es gerne. Daraus schließt sich, dass frische und gesunde Zutaten bei ihr auf der Tagesordnung stehen. Ich als Fleischliebhaber muss auch eingestehen, dass der Verzicht weniger schlimm ist als gedacht.

Steffi nimmt sich gerne die Zeit, mit mir über vegane Ernährung zu sprechen. Wer hätte es gedacht, auch wenn es mal schnell gehen muss, in den Pausen an der Uni, ist sie versorgt. Es gibt mittlerweile genügend Imbisse, die Falafel und andere vegane Speisen anbieten, die auch noch lecker sind. Sogar in unserer Mensa an der Uni wird an Veganer gedacht. Also: Steffi ernährt sich gesund und lecker, trotz Studentenstatus. Finanziell auch machbar, denn ohne teures Fleisch kann man sich auch vegane Lebensmittel leisten.

„Der Bulgare“

Stefan ist sehr interessant zu beobachten, wenn es um Ernährung geht. Denn diese ist bei ihm genau geplant und



auch wirklich genügend vorhanden — Stefan isst sehr gerne. Stefan kommt aus Bulgarien, studiert aber in Deutschland und erzählt gerne von bulgarischer Kost — damit macht er mich immer hungrig. Die bulgarische Küche scheint sehr reichhaltig zu sein, wobei Käse und Fleisch ein Muss sind.

Das witzige ist hingegen, dass Stefan ohne Frühstück nicht aus dem Haus kann und sich mittags und abends an feste Zeiten hält. Bei Stefan gilt: Drei Mal am Tag eine ordentliche Mahlzeit, dann kommt er gut klar. Und mit ordentlich ist auch ordentlich gemeint. Mittags wird in der Mensa ein warmes Gericht gegessen und abends spart er sich gerne das tägliche Kochen, denn das ist teuer und aufwendig.

Das bedeutet aber nicht, dass Stefan sich von Fertiggerichten ernährt. Er kocht gerne vor, damit er sich die nächsten Tage von den Resten ernähren kann. Finanziell auch clever, denn jeder Student kennt das Problem, dass man selten etwas in Mengen kaufen kann, die für eine Person reichen. Es ist immer zu viel in einer Packung und wenn es dann schlecht wird, muss es in den Müll. Wegschmeißen von barem Geld also. Da geht Stefan es genau richtig an.

„Der Deutsche“

Wenn dieser Artikel über die Studenten Deutschlands geht, macht es nur Sinn, auch einen Deutschen zu beobachten. Lennart ist ein wahres Improvisationstalent. Fertiggerichte kommen bei ihm auch nur sehr ungern auf den Tisch. Lieber zaubert er aus dem, was gerade da ist, etwas richtig Leckeres. Und da Lennart viel Sport treibt und Wert auf eine gesunde Ernährung legt, hat er meist auch viel frisches Gemüse im Haus.

Was auffällt ist, dass bei vielen Studenten zur Basis Nudeln oder Reis genommen werden — macht satt und ist lecker. Dazu gibt es jedoch meist etwas frisches, zumindest bei Lennart. Obwohl er sehr gerne Fleisch isst, hat er seinen Konsum verringert, denn als Student ist man finanziell knapp gestellt und gutes Fleisch aus artgerechter Tierhaltung ist teuer. Billiges Fleisch möchte er nicht kaufen.

Klischee: Ja oder Nein?

Es mag zwar an meinem Freundeskreis liegen, aber ich sehe kein Studenten Klischee in meinem studentischen Umfeld. Dies mag auch daran liegen, dass ich selber sehr gerne Koche und mich gerne mit Freunden zum kochen treffe. Trotzdem möchte ich nicht verneinen, dass sich einige Studenten von Fertigprodukten ernähren, denn das ist einfach und geht schnell. Auch ich greife mal zu einer Pizza, wenn mir für anderes die Motivation fehlt, nach einem langen, mit Lernen gefüllten Tag — Skandalös! Trotzdem ist es als Student möglich, sich gut und gesund zu ernähren. Denn finanziell ist es machbar und drei Beispiele habe ich dafür geliefert. Die Ausrede „Frische Lebensmittel sind zu teuer“ gilt also nicht. Man muss es nur geschickt anstellen.

(Text: Ulrike Botha / Foto: Julian Beger by jugendfotos.de)