

### III. Gemeinsam Essen

Gemeinsames Essen erleichtert die Gründung und Aufrechterhaltung einer Gemeinschaft. Seien es Staatsakte, Konferenzen, Vertragsabschlüsse, Feiertage oder Familienfeste – immer spielt ein gemeinsames Mahl eine wichtige Rolle. Aber nicht nur zu besonderen Anlässen, auch im Alltag verbindet es die Menschen, zu Hause, in der Schule oder Arbeit. Beim Essen werden Kontakte geknüpft, wird Vertrauen aufgebaut, werden Beziehungen vertieft und die täglichen Sorgen und Freuden geteilt. Ist ein gemeinsames Essen dagegen nicht möglich, so wirkt dies unmittelbar trennend, weil ein zentraler Vorgang der Gemeinschaftsbildung unterbunden wird.

Um gemeinsam essen zu können, müssen alle Teilnehmenden einen Konsens über Ablauf und Art der Speisen voraussetzen. Er fungiert wie ein Identitätsmarker der jeweiligen Mahlgemeinschaft. Er wirkt nicht nur positiv verbindend, sondern vor allem auch exklusiv. Er kann unterbinden, dass jemand an Mählern teilnimmt, die nicht dem gleichen Konsens folgen. Dies verhindert die beliebige Ab- oder Zuwanderung in Gemeinschaften. Speiseverbote spielen dabei eine herausragende Rolle: Was bei den einen streng verboten ist, ist bei den anderen nicht nur erlaubt, sondern ein zentraler Bestandteil der täglichen Nahrung.

Sollen nun in einer Gesellschaft verschiedene Essensstile praktiziert werden können, ohne dass dies zu einer Aufsplitterung in lauter Teilgesellschaften führt, so stellt dies eine besondere Herausforderung dar. Grundsätzlich bieten sich dabei drei Optionen an.

1. Kommen Menschen zusammen, die aus diversen Gründen unterschiedliche Dinge nicht essen, kann nach dem kleinsten gemeinsamen Nenner gesucht werden. Die einzelnen Verbote werden addiert und geschaut, was übrigbleibt. Diese Variante hat den Vorteil, dass am Ende alle zusammen das gleiche essen können. Für persönliche Einladungen ist dies meist der einfachste Weg. Der Nachteil ist allerdings, dass die Schnittmenge recht klein ausfallen kann. Werden zudem mehrere Diäten auf diese Weise addiert, schränkt dies den Speisezettel radikal ein. Wer je versucht hat, beispielsweise eine vegane Ernährungsweise mit einschlägigen Nahrungsmittelallergien zu kombinieren, wird dies bestätigen.
2. Kommen Menschen zusammen, die aus diversen Gründen unterschiedliche Dinge nicht essen, erhält jede Person ein auf ihre Erwartungen zugeschnittenes Essen. Auch diese Variante lässt sich im Kleinen umsetzen und findet gerade im familiären Rahmen häufig Anwendung, wo bekannt ist, was wer aus welchen Gründen nicht isst. Im Großen ist sie kaum praktikabel. Der Nachteil ist, dass Teilnehmende das Essen nicht mehr miteinander teilen, womit ein gemeinschaftsstiftendes Element verloren geht.

3. Das Aufeinandertreffen verschiedener Diäten führt zu einer veränderten Anwendung der jeweiligen Speiseregeln. Dies kann sich etwa darin äußern, dass darüber Unterscheidungen getroffen werden, welche Verbote essentiell sind, welche neu interpretiert und welche – zweitweise oder grundsätzlich – aufgehoben werden können. Die situationsabhängige Anwendung von Essensverboten ist eine Praxis, der viele Menschen folgen: Aus Vegetariern werden Flexitarier. Diese entscheiden sich, zeitweise nicht zu essen.

Der zweite Teil des Buches will einige Wege aufzeigen, wie diesen Herausforderung begegnet werden kann und hierzu auch praktische Empfehlungen bieten. Die komplexen Systeme jüdischer, islamischer und christlicher Essensregeln, wie sie im ersten Teil des Buches dargelegt wurden, werden von *Netanel Olhoef*, *Rümeysa Yilmaz* und *Irene Dietzel* auf kurze Merkzettel heruntergebrochen, was es bei Einladungen zum Essen mit Angehörigen der drei Religionen zu beachten gilt. Des Weiteren hat *Johann Hafner* eine kleine Auswahl an Kochbuchempfehlungen zusammengestellt, die sich bei der Erschließung verschiedener Ernährungsstile bewährt haben.

In der persönlichen Begegnung ist es oft einfacher als gedacht, sich auf die Bedürfnisse des Gastes oder der Gastgeber einzustellen und neue Diäten auszuprobieren. Anders verhält es sich, wenn nicht nur zwei, sondern eine Vielzahl von Ernährungsstilen aufeinandertreffen, die auch noch unbekannt sein können. Diesem Szenario sehen sich alle Großküchen ausgesetzt und so auch die Mensa an der Universität Potsdam am Neuen Palais. Im Rahmen der Tagung wurde dort eine Woche lang jeden Tag eine neue Diät angeboten. Mit dem Mensachef *Thomas Bringezu* spricht *Lukas Struß* in einem Interview darüber, wie sich die Umsetzung gestaltet hat, auf welche Resonanz diese und andere Aktionswochen gestoßen sind und wie er die Zukunft für eine diverse und integrative Mensa einschätzt.

### „Religiöser Nutri-Score“

Im Folgenden geben eine Christin, eine Muslimin und ein Jude Hinweise, was es zu beachten gilt, wenn man bei ihnen zu Gast ist bzw. wen man sie zu Gast hat. Im konkreten Fall hängt es freilich immer davon ab, ob jemand die jeweilige Speiseordnung strikt, flexibel oder kaum beachtet. Wie die Regeln ausgelegt und angewendet werden, ist zudem davon abhängig, welcher christlichen Konfession, islamischen Rechtsschule bzw. jüdischen Strömung sich jemand zugehörig fühlt. Es lohnt sich also immer zu fragen: „Wie hältst du's mit dem Essen?“

Tatsächlich gibt es in den drei Religionen nur wenig, das klar und ein für alle Mal verboten oder erlaubt ist und auch von allen so befolgt wird. Selbst wo Regeln apodiktisch formuliert sind (Was nicht verboten ist, ist erlaubt – und umgekehrt), ergeben sich bei ihrer Anwendung Grenzfälle und sogar Ausnahmen. Zum Beispiel, wenn etwas aus religiöser Sicht nicht verboten ist, es aber unziemlich wäre,

es zu essen; wenn etwas Verbotenes nicht als Nahrung, sondern als Medizin eingenommen wird; wenn ein neues oder fremdes Nahrungsmittel nicht eindeutig kategorisierbar ist; wenn es von fremder Hand zubereitet wurde; wenn jemand Hungersnot leidet u.s.w.

Der Bereich des Zweifelhaften kann wie Verbotenes behandelt werden, indem man tutoristisch „auf Nummer sicher geht“. Er kann auch wie Erlaubtes behandelt werden, indem man laxistisch seine Unschädlichkeit unterstellt. Und noch eine dritte Möglichkeit besteht: Er wird als eigene Zwischenkategorie ausgewiesen: weder das Eine, noch das Andere. Zwischen *ḥalāl* und *ḥarām* liegt *makrūh*, zwischen Milchigem und Fleischigem liegt *parve*, zwischen Tugendhaftem und Lasterhaftem liegen *adiaphora*. Solche Zwischenkategorien beziehen sich auf Handlungen, auf Dinge oder auf Ziele. Sie entstehen aus Verlegenheit und sind selten trennscharf.

Angesichts dieser Komplexität erscheint der folgende Versuch unangemessen, mithilfe einer einfachen Ampel die religiöse Unbedenklichkeit von Lebensmitteln zu kennzeichnen. Wir verwenden diesen „religiösen Nutri-Score“ mit einem gewissen Augenzwinkern. Er soll eine erste Orientierung bieten und helfen, Menschen zusammenzubringen.



Rot steht für „Nicht anbieten, nicht schenken“

Gelb steht für „Hier gibt es etwas zu beachten. Besser nachfragen“

Grün steht für „Kann angeboten, geschenkt werden“



# Fastenzeit und Kulinarik in der Orthodoxie

## Reflexionen über Mönchstum und Esskultur

*Irene Dietzel*

Das Fasten ist im orthodoxen Christentum Ausdruck monastischer Tugend und Frömmigkeit – eine leiblich-geistige Übung der Enthaltensamkeit und Einkehr. In Griechenland ist es aber auch ein Fest der mediterranen Küche: Es wird zwar auf tierische Produkte und Öl verzichtet, doch niemals auf Raffinesse.

Für orthodoxe Christ\_innen ist das Fasten keine religiöse Pflicht, wie im sunnitischen Ramadan, aber auch nicht individualisierbar – als Handy- oder Schoko-Fasten etwa – wie in der evangelischen Fastenzeit. Das orthodoxe Fasten folgt einem komplexen Regelwerk, doch bleibt es für die Laien eine freiwillige Praxis. Anlässe gibt es im orthodoxen Jahreszyklus viele: Auf das große Osterfasten, vierzig Tage vor Ostern plus Karwoche, folgt das Apostelfasten, in der Ostkirche vom ersten Sonntag nach Pfingsten bis zum Peter-und-Paul-Tag am 29. Juni. Im Sommer erfolgt dann das vierzehntägige Fasten vor Mariä-Himmelfahrt am 15. August, im Winter das Philippusfasten vom 19. November bis zum 24. Dezember. Wer dann noch mehr Askese in sein Leben bringen will, kann immer mittwochs und freitags auf tierische Produkte verzichten – innerhalb klösterlicher Gemeinschaften auch montags – mit Ausnahme der Wochen nach großen Festtagen, oder der Jahrestage wichtiger Heiliger, an denen nicht gefastet wird. Bei rund 200 Fastentagen im Jahr und einigen Sonderregelungen bedarf es schon klerikaler Anleitung, um hier nicht den Durchblick zu verlieren.

So ist die orthodoxe Fastentradition ganz grundsätzlich ein Kennzeichen für die Nähe der klösterlichen und weltlichen Bereiche. Denn anthropologisch gesehen führt die Askese der Ostkirche nicht zur Weltflucht, wie Weber einst vermutete; Mönche und Nonnen mögen sich aus familiären und politischen Angelegenheiten heraushalten, doch der *bios angelikos* führt in Küche, Garten und Hof und die Klöster bleiben so auch der Gemeinschaft der Laien zugewandt.<sup>1</sup> So suchen fastende Laien die Nähe zu den Expert\_innen in Askese, während Mönche auch mal ihre Kochtipps auf einem eigenen YouTube-Kanal verbreiten.<sup>2</sup>

Bezeichnend sind auch die Ausnahmen vom Fastenkatalog: Als tierisches Produkt bleibt Honig explizit erlaubt, vielleicht weil er so zentral ist für die Gemeinschaft von Mensch und Schöpfung. Schon die byzantinischen Heiligenviten erzählen von Wüsteneremiten, die auf wundersame Weise allein von wildem

---

<sup>1</sup> Hann, Chris/Goltz, Hermann (Hg.), 2010, Eastern Christians in Anthropological Perspective, Berkely.

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/@Pateras.Parthenios>

Honig leben, und von lokalen Heiligen, die der Honig sammelnden Landbevölkerung das Imkern beibringen.<sup>3</sup>

Auch Fisch, das christlichste unter den Speisetieren, wird an einzelnen Fastentagen gegessen. Gänzlich ausgenommen vom Verbot sind Meeresfrüchte, weil einst Arme-Leute-Essen, und natürlich der Wein. So freuen sich auch Restaurantbetreiber\_innen auf die große Fastenzeit vor Ostern: in der Karwoche sind die Restaurants brechend voll, es gibt Muscheln, Shrimps und Wein in rauen Mengen. So schön kann gemeinsames Fasten sein.

Gekochter Oktopus lässt sich übrigens gut in Weinessig einlegen – ganz ohne Öl wird er schön zart. Am besten schmeckt er aber vom Grill mit einem Spritzer Zitrone und einem Glas Retsina.



Blut

200 Fastentage, Wochentage Mittwoch und Freitag: Fleisch, Eier und Milchprodukte, zusätzlich ggf. Fisch, Öl, Wein, gekochte Speisen

Veganes, Honig, Brot, Meeresfrüchte

<sup>3</sup> Anagnostakis, Ilias, 2018, Wild and domestic honey in middle Byzantine hagiography: Some issues relating to its production, collection and consumption, in: Hatjina, Fani/Mavrofridis, Georgios/Jones, Richard (Hg.), Beekeeping in the Mediterranean from antiquity to the present, Nea Moudania.