

**Pia Arnold-Rammé, katholische Kirche Frankfurt/Main**  
**hr1 -Zuspruch am Samstag, 5. August 2017**

**Gute Eier!**

Insektengift in Eiern – das hört sich für mich eklig an. Aber nicht nur das: auch ziemlich gefährlich für meine Gesundheit. Nun lese ich, Experten sagen, man müsste als Erwachsener 7 Eier in 24 Stunden essen, damit es wirklich gefährlich wird. Das hatte ich eigentlich nicht vor. Aber ist deshalb Entwarnung angesagt? Ich finde: Nein. Den erstens weiß ich ja gar nicht so genau, wie viel Eier ich wirklich an einem Tag esse. Denn die sind schließlich auch in Nudeln, Kuchen und anderen Gerichten verarbeitet. Und das Gift wird nicht unschädlich, wenn man es kocht oder backt.

Und außerdem finde ich: bei Lebensmitteln, die ich kaufe, will ich mich sicher fühlen. Ich will weder vergiftet werden noch gammeliges Essen zu mir nehmen noch Pferdefleisch essen, ohne es zu wissen. All dies und noch viel mehr ist aber in den letzten Jahren vorgekommen. Und jetzt die Eier! Ich bekomme dann immer den Wunsch, mir eigene Hühner zu halten, Gemüse im Garten anzubauen und auf Fleisch möglichst ganz zu verzichten. Doch nichts von all dem tue ich wirklich; ich habe weder die Möglichkeiten noch die Zeit noch die Lust zu all dem.

Aber was ich machen kann: beim Einkaufen auf Qualität zu achten. Lieber seltener Fleisch, dafür vom Biobauern aus der Region; lieber in kleinen Läden oder auf dem Bauernmarkt einkaufen als in der großen Supermarktkette. Für die spielt das Vertrauen ihrer Kunden wirklich noch eine große Rolle. Denn wenn die fünf Kunden verlieren, weil sie gammelige Sachen verkaufen, gehen sie viel schneller pleite als die großen Ketten. Und ich achte darauf, was sozusagen im Beipackzettel steht: was ist da drin, wo kommt es her, wer kontrolliert die Qualität. Auch zeitaufwändig und mühsam, aber gerade die Lebensmittelskandale zeigen mir immer wieder, wie wichtig das ist. Wir Verbraucher und Verbraucherinnen haben eigentlich eine große Macht mit unseren Entscheidungen, wo wir einkaufen und was wir einkaufen. Nutzen wir sie. Denn es soll schließlich gutes und gesundes Essen, es sollen gute und gesunde Eier auf unserem Tisch laden!