

Wie man in Deutschland kocht und isst

Eine Volksweisheit: »Kinder müssen besonders gut essen, damit sie groß und stark werden.« Wer wollte da widersprechen. Tatsächlich werden immer mehr Kinder nicht groß und stark, sondern fett und träge. Weil sie sich immer weniger bewegen, seit Fernsehgeräte zur Grundausstattung von Kinderzimmern gehören und sich Zehnjährige einen PC vom Taschengeld zusammensparen. Aber vor allem, weil ihre Eltern kaum mehr Chancen haben, sich gegen die Sirenenengesänge der Fast-Food-, Schokoriegel- und Knabberzeugproduzenten durchzusetzen. Oder weil sie selbst schlechte Vorbilder sind.

Gut und gesund zu essen setzt gutes Geld, aber vor allem Bildung voraus

Von zehn deutschen Frauen sind fünf zu schwer und von zehn deutschen Männern sieben. Das ist allem voran ein soziales Problem: Je schlechter Bildung und Einkommen eines erwachsenen Deutschen sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihm Klamotten in den normalen Konfektionsgrößen nicht mehr passen. Ist eine gute, gesunde Ernährung heute für viele Menschen einfach zu teuer?

»Das ist eine Legende«, schrieb der Bremer Sozialhistoriker Paul Nolte in der *ZEIT*. »Jede zu Hause zubereitete Mahlzeit aus Kartoffeln und Gemüse, aus Vollkornbrot und Käse ist billiger zu haben als die Dauerernährung in Imbissbude und Schnellrestaurant... Die Kultur und der Lebensstil der Unterschichten haben sich in weiten Bereichen von der ökonomischen Basis, von materiellen Notlagen längst entkoppelt.« Die wahren Probleme der Unterschicht, so Nolte, seien mangelnde Bildung und mangelnde Selbstständigkeit.

Sie könnten mit schuld sein an der allzu geringen Resistenz gegen die Einflüsterungen der Fast-, Convenience- und Wellness-Food-Industrie.

Andererseits:

Es ist ein Irrtum zu glauben, McDonald's habe die Essgewohnheiten in Deutschland verändert. Die Hamburgerkette hat nur auf die neuen Essbedürfnisse reagiert, und diese zu befriedigen, würde sie allein niemals schaffen. Dazu braucht es außerdem Zigtausende von Würstchen-, Döner- und Falafelbuden, von China-Imbissen, Pizzaständen und Suppenküchen. »Finger-Food«, der »Brotsnack«, das »Sandwich zwischendurch«, das alles sei »ein massiv ausbaufähiges Segment«, jubelt die Fachpresse, und »*Eating by walking*« ein Trend, den man nicht versäumen dürfe.

Dass dem großen *anything goes* in immer mehr Familien auch die regelmäßige gemeinsame Mahlzeit zum Opfer fällt, mögen Ernährungsphysiologen und Familientherapeuten beklagen. Zumindest ist es konsequent. »Jeder nimmt sich, wenn er Appetit hat«, heißt die Devise. Die Imbiss-Mentalität ist auf die Familien zurückgeschlagen. Und das nicht nur bei der »Unterschicht«, von der Paul Nolte, der Sozialhistoriker, schreibt. Auch im gut situierten Akademikerhaushalt mit Kindern ab dem frühen Teenageralter wird es immer schwerer, zwischen Arbeit, Schule, Party, Ausschlafen und Fitness-Studio noch einen Termin für eine *gemeinsame* Mahlzeit zu finden. Eltern aber, die darauf bestehen, ihre Kinder regelmäßig um den Tisch zu versammeln, müssen sich vorhalten lassen, andere Mütter und Väter seien in dieser Hinsicht viel cooler.