

Inhalt

Zeitgemäß essen und trinken	7
Mahl halten und Mahl-Zeiten	7
Aufbau der Untersuchung, Methode	20
Wie man mit Zeit umgehen kann	29
Messen oder erleben: Zugänge zur Zeit	29
Zeitbewusstsein aus sozialem Handeln	37
Soziale Zeiten aus Synchronisationsbedarf	45
Rund um die Uhr und sich selbst leben	59
Lebensstile und gesellschaftliche Strukturen	59
Leben in der Verlaufsform: zur Episode	69
Arbeitszeit/freie Zeit – zur Disposition	77
Zeitpioniere versus Flexible Menschen	95
Zeit ist Geld, doch was ist zu tun?	95
Beschleunigen oder Zeit für Spontanes haben	105
Man will seine Zeit zu etwas nutzen	115
Freizeitaktivitäten oder Freizeitinteressen	128
Lebensmittel: Kauf und Verzehr von Zeit	137
Allgemeines über das Essen und Trinken	137
Luxus/Saison: alles zu jeder oder zu seiner Zeit	143
Kochen als Last und Lust oder Darbietung	155
Lieblingsspeisen: stets auf der Höhe der Zeit	162
Zeit an den Werktagen	173
Von Erwerbsarbeit und Selbstarbeit	173
Abweichung und Abstimmung der Tage	179

Mahlzeiten an den Werktagen	189
Frühstück: im Büro oder noch zu Hause	189
<i>Episode: Bei stillem Wasser und Brot</i>	191
<i>Episode: Apfel und Brot im Schlafrock</i>	193
Mittagessen: Arbeitspause oder Zeitwechsel	194
<i>Episode: Schlips, Risotto, Espresso</i>	196
<i>Episode: Geschäftliches in Rotwein</i>	197
<i>Episode: Gemüsepfanne entspannter Art</i>	200
<i>Episode: Vollwert, danach Milchkaffee</i>	201
Abendessen: Hauptmahlzeit, Tagesabschluss	202
<i>Episode: Kleine Katharsis im Whisky</i>	204
<i>Episode: Döner mit Frust und Salat</i>	206
<i>Episode: Fernseh-Nudeln umstandslos</i>	208
<i>Episode: Jour fixe bei Bier und Baguette</i>	209
Zwischenmahlzeiten: Nebenbei oder in Ruhe	210
<i>Episode: Süßes in kurzer Aktenpause</i>	212
<i>Episode: Tee-Gelassenheit mit Gebäck</i>	214
 Zeit am Wochenende	 217
Samstags allerlei, sonntags Gemeinschaft	217
Abweichung und Abstimmung der Zeit	225
 Mahlzeiten am Wochenende	 229
Frühstück: Zeitkontrast zu den Werktagen	229
<i>Episode: Frisch gepresste Zweisamkeit</i>	231
<i>Episode: Von allem etwas mit Freunden</i>	233
Mittagessen: Fällt aus...	234
Zwischenmahlzeiten: ...dafür lang und breit	236
<i>Episode: Kaffee-Maschinen-Meditation</i>	238
<i>Episode: Mousse im Landhausstil</i>	240
<i>Episode: Kaffeestunden, mit Pizza verlängert</i>	243
<i>Episode: Schokoladenriegel auf Reisen</i>	245
Abendessen: Großer Höhepunkt, kleines Finale	246
<i>Episode: Indisches Chutney à la minute</i>	248
<i>Episode: Gesamtkunstwerk, gedämpft</i>	251
<i>Episode: Mediterranes, heiter angerichtet</i>	254
<i>Episode: Krimi-Topf zum Ausklingen lassen</i>	256
 Die Mahlzeiten der Lebensstilzeiten	 257
 Anhang	 267
Interviewleitfaden	267
Literaturverzeichnis	278