

Lebensmittel: Kauf und Verzehr von Zeit

Allgemeines über das Essen und Trinken

In diesem Abschnitt meiner Untersuchung will ich mich mit der Beziehung bisher dargestellter allgemeiner Zeit- und Lebensverhältnisse zu Fragen der Ernährung, d.h. zu Fragen des Essens und Trinkens befassen.

Wenn man mit Genuss, Gesundheit, Figur und Kräftigung gängige Gesichtspunkte herausgreift, unter denen man essen und trinken kann, fällt zunächst auf, dass gemäß dem Imperativ der Nachkriegsmoderne der Genuss für alle Befragten an oberster Stelle rangiert (s. Kasten S. 138).¹

Die Aussagen zeigen, dass die größte Aufmerksamkeit beim Essen und Trinken dem Geschmack gilt. Auswirkungen auf die Gesundheit sind diesem Aspekt zumindest verbal nachgeordnet.

Eine auf Körperkraft abgestellte Ernährungsweise spielt für keinen der Befragten eine Rolle – das erstaunt angesichts ihrer Berufe nur wenig. Interessant ist hingegen, wie verschieden die Angehörigen der beiden Gruppen mit den Auswirkungen auf ihre Figur umgehen: von Flexiblen Menschen ist eher zu hören, dass es sich um eine reine Selbstverständlichkeit handle, sich um Disziplin zu bemühen und *in Form zu bleiben*, während unter Zeitpionieren der Tenor vorherrscht, derlei Ansprüche zu überwinden und sich so zu akzeptieren, *wie man eben ist*. Allen Propagierungen eines genussorientierten Lebensstil zum Trotz verbreitet der unbeherrschte Genuss weiter Schrecken. Die vormoderne Angst vor dem Hunger scheint von der Angst vor dem Übermaß abgelöst worden zu sein.²

1 Vgl. H. J. Teuteberg: „Der essende Mensch“, S. 181.

2 Vgl. M. Montanari: Der Hunger und der Überfluß, S. 203-305.

Funktionen der Ernährung

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
<i>Genuss</i>	
„Wenn am Wochenende meine Partnerin da ist, steht dieser Aspekt klar im Vordergrund. Weil ich mich die ganzen Tage davor nicht bewegt habe, sollten wir uns zwar etwas leichtes kochen; aber statt dessen machen wir uns lieber etwas Besonderes mit einem Glas Wein dazu.“	„Das ist mir viel wichtiger als das Erreichen einer bestimmten Kleidergröße. Schon beim Kauf von Lebensmitteln ist mir der Geschmack das Wichtigste. Ich finde es sehr traurig, wenn es jemandem gleichgültig ist, was er isst und wie es schmeckt.“
<i>Gesundheit</i>	
„Eine gesunde Ernährung beinhaltet hochwertige Produkte. Damit geht in der Regel ein guter Geschmack einher. Ich achte z.B. darauf, vor allem ungesättigte Fettsäuren, also z.B. gute Öle zu mir zu nehmen und Bio-Fleisch zu kaufen.“	„Ich habe ein paar von den Vorgaben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung im Kopf. Das spielt in meine Ernährungsweise hinein, aber ich achte deswegen nicht immer auf Inhaltsstoffe.“
<i>Figur</i>	
„Es ist eine Sache der Ästhetik, dass man nicht mehr zu sich nimmt als man verbraucht. Häufig esse ich gar nichts – vor allem wenn ich abends alleine an meinem Arbeitsort bin. Sonst esse ich nämlich nicht gerne alleine.“	„Ich habe mich längst dazu entschieden, mich von diesem Zwang der Gesellschaft zu verabschieden.“
<i>Kräftigung</i>	
k.A.	„Das spielt in meinem Alltag keine Rolle. Ich halte auch z.B. überhaupt nichts von dem Slogan, dass Fleisch ein Stück Lebenskraft sei.“

Jenseits dieser Punkte bringen die Befragten selbst spontan einen weiteren Aspekt ins Spiel, von dem sie ihre Ernährungsweise allgemein geprägt sehen (s. Kasten S. 139).

Sie weisen auf unterschiedliche Anlässe zu essen und zu trinken hin. Dieser Hinweis ist vor allem eines: ein Hinweis auf *Zeit*. Den ungestützten Stellungnahmen ist zu entnehmen, dass sich die Frage, *was* verzehrt wird, maßgeblich als Frage erweist, ob gemeinsam mit anderen oder alleine gespeist wird. Geselligkeit in entspannter Atmosphäre, für die der

gemeinsame Besuch eines Restaurants oder das häusliche Mahl stehen, wird hoch gelobt – das gilt übrigens bei Flexiblen Menschen für privat begründete Geselligkeit nicht minder wie für geschäftliche. Allein-Essen erfährt dagegen nicht die gleich hohe Wertschätzung – es verleitet die Essenden nicht dazu, Tischmanieren abzulegen, die in Anwesenheit anderer unbedingt einzuhalten wären.

Spontanes zu Essen und Trinken

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
„Wenn die Qualität stimmt und man sich entspannt über etwas Geschäftliches unterhalten kann, ist das wunderbar.“	„Ich liebe Essen und Trinken als gesellschaftliches Ereignis und genieße es.“
„Unter der Woche ist das eine rigide und bewusste Sache. Am Wochenende haben Essen und Trinken eher eine kulturelle und soziale Bedeutung. Ich koche und esse ausgesprochen gerne und liebe das ausgedehnte Essen mit der Familie, mit Freunden oder mit ausgewählten Gästen.“	„Sobald ich alleine bin, esse ich häufig achtlos und ohne alle Manieren.“
„Mir fällt das gemütliche Frühstück am Sonntag zum Abschalten ein. Da hat das Essen mal nicht den Stellenwert der Futter-Zuführung. Werktags ist Essen und Trinken dagegen ein Muss, um satt zu werden – da kann auch einmal Müll drunter sein. Das findet nur zwischendurch statt, wenn sich eine passende Gelegenheit dafür bietet.“	„Für mich bedeuten Essen und Trinken weit mehr als satt zu werden. Ich denke an das Glücksgefühl, wenn ich etwas Feines zu mir nehme. Essen und Trinken eignen sich deshalb sehr gut, um abzuschalten.“

Diese Trennung zwischen geselligem und Allein-Essen scheint vor allem für Flexible Menschen mit der Unterscheidung von Werktagen und Wochenende verbunden. Da sie häufiger in Paarbeziehungen leben und diese besonders am Wochenende pflegen, bleiben genussvolle Mahlzeiten dem Samstag/Sonntag vorbehalten, während Geschäfts- und Allein-Essen im Allgemeinen auf die übrigen Tage entfallen. Gegessen und getrunken wird jeweils, wie es zur Konstellation aus künftigen und vergangenen Aktivitäten passt.³

3 Vgl. E. Barlösius: Soziologie des Essens, S. 183, 187.

Dass Essen und Trinken umgekehrt eingesetzt werden können, um eine bestimmte Konstellation herbeizuführen, trifft nicht nur auf die Geschäftsessen Flexibler Menschen zu. Auch von Zeitpionieren wird der Verzehr insgesamt als Medium präsentiert, um ein Ab- bzw. Umschalten zu erreichen. Bemerkt wird, dass selbst das Essen und Trinken für sich alleine dazu taugen kann, der Gegenwart eine Wendung zu geben.

Der Einfluss der Zeitverhältnisse auf den Verzehr kann auch an den Reaktionen auf die Frage der Disziplin bei Essen und Trinken abgelesen werden.

Disziplin bei Essen und Trinken

Flexible Menschen

„Mir fehlt ein Rhythmus und häufig knurrt mir der Magen. Nicht weil ich zu wenig essen würde, sondern, weil ich zu unregelmäßig dazu komme. Nur selten nehme ich drei Mahlzeiten pro Tag zu mir und oft bleibt es sogar bei einer. Da schlage ich mir den Magen voll, was sicher nicht gesundheitsförderlich ist.“

„Ich esse viel mehr Süßigkeiten als ich selbst für gesund halte, aber ich schätze Süßes zur Frust-Kompensation. Ansonsten esse ich sicher nicht zu viel, weil ich oftmals keine Gelegenheit zum Essen finde.“

„Was die Qualität angeht, esse ich nicht besonders gut, und ich esse leider häufig zu spät am Abend nach der Arbeit. Ich versuche, das auszugleichen, indem ich zu Mittag mal Salat und Gemüse statt Fleisch und Fett zu mir nehme. Ich würde gerne ein bisschen abnehmen, aber ohne Sport geht das nicht, und dazu fehlt mir die Zeit.“

„Da bin ich völlig diszipliniert. Ich bestelle nur soviel, wie ich essen kann. Wenn ich selber koche, weiß ich z.B., dass mich 80g Nudeln satt machen und wiege exakt diese Menge ab. Wenn ich abends eingeladen bin, esse ich mittags nur Salat.“

Zeitpioniere

„Ich habe eine disziplinierte Essweise, aber mit einer leichten Tendenz, zur Schlemmerei, denn vom Guten will ich mir nichts verkneifen müssen.“

„Ich esse nicht zu viel und nicht zu wenig. Nachdem mich meine Eltern immer zum Essen gedrängt haben, bin ich froh, dass ich heute selbst bestimmen kann, wie viel und wann ich essen oder trinken möchte.“

„Auf der einen Seite esse ich das Richtige und esse diszipliniert. Ich achte darauf, täglich frisches Obst und Gemüse zu mir zu nehmen. Auf der anderen Seite kenne ich die unkontrollierte Frustverarbeitung mit Hilfe von Süßigkeiten. Es kann sein, dass ich mir eine Tafel Schokolade auf einmal reinschiebe.“

„Ich würde mich als Alltagsvegetarier bezeichnen: Wurst und Fleisch spare ich mir für das Wochenende auf, obwohl ich während der Woche ab und zu Lust darauf habe. Ich denke, dass das ein guter Ausgleich zwischen Gesundheit und Genuss ist.“

Alle Befragten interpretieren Disziplin als zeitliche Disziplin und/oder thematisieren die gegenwärtige für sie gültige zeitliche Ordnung der Mahlzeiten als eine, die der (Selbst-)Disziplinierung – verstanden als Einhaltung eines regelmäßigen Verhaltens – entgegensteht.

Die Begründungen Flexibler Menschen und Zeitpioniere variieren deutlich: So geben erste häufig an, keine Gelegenheit zu finden und zu wenig Zeit zu haben, um einer planmäßig gestalteten Mahlzeitenordnung nachzukommen. Sie bemängeln, dass die Aufgabendichte ihrer Arbeit sie zu mangelhaftem und/oder regellosem Essen und Trinken führen kann. Als Folge führen sie wahlweise einen ersatzlosen Verzicht oder den Griff nach solchen Nahrungsmitteln an, die sie von Idealen wie Genuss und Gesundheit aus betrachtet als minderwertig, mithin auch als Müll betiteln. Was Junk-Food sein mag, scheint aber zu gewissen zeitlichen Gegebenheiten aber nicht schlecht zu passen. Versuche, Ausgleich zu schaffen, bleiben wiederum auf günstige Gelegenheiten beschränkt. Eine Organisation, die sich um eine Vorausberechnung der absehbaren Ess- und Trinkgelegenheiten eines Tages müht, müsste als Ausnahme gelten.

Gemessen an solchen Hürden, möchte man nicht meinen, dass auch Zeitpionieren die Einhaltung einer geordneten Ernährungsweise schwer fallen könnte. Sie klagen zwar nicht über fehlende Zeit, doch finden sich manche Zeitverhältnissen ausgesetzt, die dem Maßhalten zuwiderlaufen. Statt eines Mangels an guten Gelegenheiten, sehen sie eher der guten Gelegenheiten zu viel – auch wenn anders als bei den Flexiblen Menschen insgesamt die Meinung vorherrscht, sich weitgehend diszipliniert zu ernähren.

Ohne große Schwierigkeiten sind die zeitlichen Grundorientierungen der beiden Gruppen wiederzuentdecken: die Flexiblen Menschen sehen sich durch ihr berufliches Engagement, das einen atemlosen Wechsel von der einen Gegenwart in eine andere verlangt, daran gehindert, ihre Ernährungsweise zu kontrollieren. Da sie sich allerdings nicht als von Veränderungen Betroffene begreifen, sondern als diejenigen, die durch Arbeit selbst Zukünftiges in gegenwärtiges umwandeln, gerät die Aufforderung, sich mit dem *Was und Wann* sie sich etwas einverleiben zu befassen, zu einer Beschneidung ihrer Handlungsfreiheit. Zumindest an Werktagen ordnen sie das Essen und Trinken deshalb den Belangen ihrer Arbeit unter.

Anders die befragten Zeitpioniere, deren ausdrückliches Ziel es ist, Einflüsse der Arbeit auf den Übergang zwischen Gegenwart zu reduzieren. Da sie sich nicht in vergleichbarer Weise als diejenigen erfahren, die an vorderster Stelle über die Gestalt ihrer zukünftigen Gegenwart bestimmen, gewinnt ein Bekenntnis zur Regelmäßigkeit und Kontrolle zur

Absicherung der eigenen Einflussnahme hohen Wert. Der Versuch, Geld und Zeit genau zu kalkulieren und sorgfältig auseinanderzuhalten, heißt übersetzt, sich auch in dieser Beziehung dem selbst gestellten Reglement zu unterwerfen. Da die Zukunft nur in Teilen selbstbestimmt gilt, sollen gerade die besonders schönen Augenblicke – und dazu wird die Einnahme eines schmackhaften Mahls gezählt – verweilen. So geraten essen und trinken ungewollt in der Tendenz eher zur Schlemmerei als in Vergessenheit.

Dass sich auch Enttäuschungen in ungezügelterm Essen und Trinken niederschlagen könnten darauf deuten Individuen, die ihr Leben nach Kräften selbstbestimmt führen wollen, auch Niederlagen und Misserfolge an erster Stelle mit sich selbst, und das heißt vermutlich auch oft: alleine aushalten müssen. Sich in solchen Fällen unkontrolliert Nahrungsmittel zuzuführen scheint jedoch nur kurze Zeit Abhilfe zu schaffen, denn dieses Nachgeben gegen ein plötzliches Verlangen wird zwiespältig beurteilt. Es weckt die Scham dessen, der den Verlust der Kontrolle über seine Gier im Nachhinein erkennt.

Der Eindruck, dass sich Zeitpioniere mit ihrer Ernährungsweise intensiver befassen als die Flexiblen Menschen, wird durch weitere Aussagen gestützt. Die Frage nach Gedanken zur Mahlzeitenordnung zeigt, dass es für Flexible Menschen nicht üblich ist, sich ohne einen dramatischen Anlass damit zu befassen, wann und was man am besten zu sich nehmen sollte (s. Kasten S. 143).

Sogar, wenn Unverträglichkeiten bekannt sind, heißt das nicht, auf sie Rücksicht zu nehmen. Die aktuelle Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen, ist zwar geläufig, doch gilt sie im Hinblick auf die Flexibilitätsanforderungen eines durchschnittlichen Arbeitstages bereits wieder als *zu starr*.⁴

Unter Zeitpionieren ist die voraussetzungslose Auseinandersetzung mit dem Thema Essen und Trinken verbreitet; doch herrscht überwiegend die Meinung vor, dass es für alle Menschen gleich zutreffende Empfehlung nicht geben könne. Statt dessen wird angeraten, individuelle Ordnungen zu suchen und sich etwa nach Bio-Rhythmen zu richten, um herauszufinden, wann man was am besten zu sich nimmt. Die unter Zeitpionieren verbreitete Einschätzung, dass eine gute Ernährung nicht nur von der Zeit und der passenden Gelegenheit zum Verzehr, sondern bereits von der Sorgfalt, und das heißt wieder: von der Zeit für Einkauf und Zubereitung der Lebensmittel abhängt, ist eng mit der Feststellung verknüpft, dass man sich diesen Aktivitäten oftmals gar nicht entziehen

4 Fünf am Tag, www.dge.de.

kann, selbst wenn man dies wollte. Denn dafür fehlt es bei nüchterner Betrachtung schlichtweg am Geld.

Gedanken zur Mahlzeitenordnung

Flexible Menschen

„Auf die Idee, einer bestimmten Ernährungsweise zu folgen, käme ich gar nicht – es sei denn, dass es dafür einen bestimmten Anlass gäbe.“

„Für die regelmäßige Einnahme fünf kleiner Mahlzeiten hätte ich überhaupt keine Zeit. Das wäre eine viel zu starre Ordnung in Bezug auf das übrige Tagesgeschehen, und es wäre mir schlicht zu aufwendig, permanent an die Einhaltung dieser Ordnung zu denken.“

„Man sollte nicht essen, weil es die Uhrzeit so will, sondern dann, wenn man Hunger hat – auch wenn es also nicht die allgemein vorgesehene Zeit dafür ist.“

„Es wäre toll, das Abendessen etwas vorverlegen zu können. Aber leider werde ich den derzeitigen Rhythmus beibehalten müssen, der durch meine Arbeit bestimmt ist.“

Zeitpioniere

„Ich mache mir sehr häufig Gedanken und bin bemüht, beim Essen einen festen Rhythmus im Sinn meines Bio-Rhythmus einzuhalten, weil ich denke, dass das meiner Konstitution entgegenkommt.“

„Aus der Sicht der Ernährungswissenschaft wären fünf kleine Mahlzeiten pro Tag sicher besser, aber für mich ist es vollkommen in Ordnung so, wie es jetzt ist. Jeder sollte dann essen, wenn ihm danach ist.“

„Für mich hängt eine gute Ernährung unmittelbar damit zusammen, Zeit zu haben: man braucht viel Zeit, um frische Zutaten zu kaufen, sie zuzubereiten und langsam zu essen, um sich den Magen nicht zu verderben.“

„Ich hätte gerne mehr Geld, um mehr Restaurants ausprobieren zu können. Aber ich weiß, dass das mit meiner Einstellung kollidiert, weniger zu arbeiten, um dafür einen entspannteren Alltag zu haben.“

Luxus/Saison: alles zu jeder oder zu seiner Zeit

Betrachtet man die Auskünfte der Befragten zum Lebensmittelkauf, fällt auf, dass Einkaufszeiten meist *spontanen* Charakter haben (s. Kasten S. 144).

Flexible Menschen wie Zeitpioniere geben an, weder umfangreiche noch lange im Voraus geplante Einkäufe zu tätigen. Zahlreiche Einkäufe erledigen sie gewissermaßen *im Vorbeigehen*, auf dem Weg zu ihrer Arbeit oder von dort auf dem Weg nach Hause. Oft entscheiden sie erst nach der Rückkehr von der Arbeit, nämlich beim Blick in den Kühlschrank, ob eingekauft werden muss oder nicht. Selbst wenn dies der

Fall sein sollte, gehen sie los, ohne den Einkauf dazu zu nutzen, um für die darauffolgenden Tage Vorsorge zu treffen.

Einkaufszeiten und Vorratshaltung

Flexible Menschen

„Ich kaufe selten ein, weil ich keine Zeit dafür habe. Wenn ich einkaufe, ist das sehr spontan: wenn der Kühlschrank leer ist und meine Partnerin keine Zeit zum Einkaufen hatte, bin ich gezwungen, abends noch rasch in den Supermarkt zu gehen.“

„Aufgrund meiner beruflichen Belastung habe ich wenig Zeit zum Einkaufen. Wenn ich einkaufe, ist es kein Monateinkauf mit dem großen Wagen, sondern ein spontaner Einkauf in kleinen Geschäften – oft nur für eine Mahlzeit. Außerdem liebe ich es, frisch auf dem Markt einzukaufen. Ich schreibe keinen Zettel, sondern entwerfe Gerichte, wenn ich sehe, was es alles gibt.“

„Meine Frau und ich teilen uns den Aufwand, doch sie kauft den größeren Anteil ein. Oft sprechen wir uns per Handy ab: sie schlägt vor, was wir essen könnten und legt fest, was jeder kaufen muss. Ich gehe z.B. in der Mittagspause oder abends zum Bio-Fleischer. Sie macht am Freitagabend oder am Samstagvormittag nochmals einen größeren Einkauf und geht auf den Markt.“

„Trotz Berufstätigkeit kaufe ich das Gros der Lebensmittel für mich und meinen Mann ein. Aufgrund unserer Arbeitszeiten bin ich dazu gezwungen, Einkäufe und Gerichte zu planen: Einmal in der Woche bestelle ich beim Bio-Laden über das Internet alles, was wir für eine Woche brauchen. Daneben kaufe ich auch auf dem Weg zur Arbeit und samstags mit meinem Mann ein.“

Zeitpioniere

„Ich kaufe alles selbst ein. Selten reichen meine Planungen über den folgenden Tag hinaus. Meist komme ich von der Arbeit zurück, schaue in den Kühlschrank, sehe, was fehlt und gehe los. Ich überlege allerhöchstens, was ich morgen kochen könnte.“

„Weil meist genug für eine Woche in der Bio-Gemüse-Kiste enthalten ist, kaufe ich nur wenig ein. Auch weil ich häufig außerhaus esse, muss ich selten einkaufen gehen.“

„Die Werktagseinkäufe finden eher kurzfristig und ohne Einkaufszettel statt. Die Freitags- oder Samstags-einkäufe, bei dem die Fahrradtaschen voll beladen werden, finden hingegen generalstabsmäßig geplant statt. Da gehen wir meist gemeinsam los.“

„Bei uns kaufe ich das meiste ein, weil mein Partner keine Zeit dafür hat. Zum einen gehe ich spontan los, wenn ich eine Idee habe, was ich kochen könnte. Zum anderen kaufe ich Lebensmittel zusammen mit anderen Dingen dienstags oder samstags ein. Ich achte dann darauf, dass ich weiter nichts vorhabe, da ich die Einkäufe gleich nach Hause bringen will.“

Die Gründe für diesen begrenzten Planungshorizont fallen freilich verschieden aus: Bei den Flexiblen Menschen, die mehrheitlich in Partnerschaften leben, sehen sich die männlichen Befragten kaum als diejenigen, die für die Versorgung mit Lebensmitteln zuständig sind. Sie kaufen mithelfend ein, weil die Grundversorgung mit Lebensmitteln nach altvertrautem Muster in Händen der – gleichfalls berufstätigen Partnerin – liegt.⁵ So beschränken sie sich darauf, bei Verhinderungen ihrer Partnerin einzukaufen, weil sie ein bestimmtes Lebensmittelgeschäft mit geringem Aufwand erreichen können, oder weil sie Lust dazu empfinden, selbst ein Gericht – das immer auch ein außeralltägliches Gericht ist – zuzubereiten. Der letztgenannte Fall lässt den Einkauf für sie dann zum Vergnügen werden.

Diejenigen, die allein oder in einer Wochenendbeziehung leben, verweisen dagegen auf wenig Lust und/oder fehlende Zeit, eine Speise anzufertigen, die mit größerem Planungs- und Einkaufsaufwand verbunden wäre. Die alleinlebenden Flexiblen Menschen folgen wie die mehrheitlich alleinlebenden Zeitpioniere einem gängigen Muster. Sie sagen aus, dass Großeinkäufe und eine langfristige Vorratshaltung für Einzelpersonen-Haushalte nicht nötig seien. Möglichkeiten, sich spontan mit Lebensmitteln zu versorgen, dürften gegeben sein. Von der steten Ausdehnung der Ladenschlusszeiten in den vergangenen Jahren abgesehen, wird ihre charakteristische Einteilung von Arbeits- zu Nicht-Arbeitszeit dazu beitragen, dass es dem gelegentlichen Einkaufen nicht an Gelegenheit mangelt.

Längst kann aber nicht alles im Rahmen spontaner Käufe an den Werktagen erledigt werden. Allein deshalb, weil sonntags die Mehrzahl der Geschäfte geschlossen bleibt, wird von den Befragten beider Gruppen der Samstag als Tag angeführt, an dem Einkäufe auf relativ lange Frist ausgelegt sind. Diejenigen, die in einer Partnerschaft leben, geben an, dass sie an Samstagen meist gemeinsam zum Einkauf aufbrechen. Dem größeren Einkaufsvolumen entsprechend, geht solchen Einkäufen meist die Abfassung eines Einkaufszettels sowie die Festlegung einer Einkaufsrouten voraus. Damit wird die Zeit mit dem Ziel einer Ergänzung der kurzen, spontanen und alleine ausgeführten Einkäufe, die den Wochenendeinkauf ergänzen, *bewusst gemanagt*. Ist die Rede vom Wochenendeinkauf, heißt das nicht, dass sich der zeitliche Horizont des Einkaufs über wenige Tage hinausbewegt. Die Befragten legen durchweg großen Wert darauf, sich von Menschen zu distanzieren, die Monateinkäufe tätigen und auf langfristige Vorratshaltung achten. Wenn

5 Vgl. I.-M. Lange: „Das Ernährungsverhalten erwerbstätiger Frauen“, S. 285/286.

schon Einkaufszettel angefertigt werden, sind dies keinesfalls Speisezetteln im Sinn von Wochenplänen, die – gegebenenfalls religiös begründet – für bestimmte Tage bestimmte Gerichte vorsehen.⁶ Ihrer Neigung entsprechend, spontan zu entschließen, was sie trinken und essen wollen, lehnen Zeitpioniere wie Flexible Menschen es ab, sich vom Inhalt eines für lange Zeiträume bestückten Vorrats- oder Kühlschranks einschränken zu lassen. Auf die Rolle des Außer-Haus-Verzehrs als Ess- und Trinkgelegenheit gehe ich später noch ein. Inwiefern sich Zeitverhältnisse in Produkt-Präferenzen wiederfinden, will ich nun untersuchen.

Wie in der Einleitung dargelegt, stellen Studien, die sich mit Essen und Trinken befassen, häufig die Frage in den Vordergrund, *was von wem* verzehrt wird. Ich will mich dieser Perspektive nicht verschließen und ebenfalls nach den bevorzugt gekauften Produkten und verzehrten Speisen fragen, um die Profile der Befragten in diesem Punkt zu erweitern. Mein eigentliches Anliegen ist es jedoch, darüber hinaus zu gelangen und nach einem Zusammenspiel von Formen, mit Zeit umzugehen und Vorlieben für Produkte und Speisen zu suchen. Dazu frage ich nach den Aspekten, denen die Befragten beim Einkauf von Lebensmitteln besonders große Beachtung schenken.

Der Aspekt Lagerfähigkeit scheint für Flexible Menschen wie Zeitpioniere kaum relevant.

Produktraspekte I: Lagerfähigkeit, Frische

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
<i>Lagerfähigkeit</i>	
„Ich kaufe keine fertig eingefrorenen Produkte, sondern achte beim Kauf der Lebensmittel und der Zubereitung der Gerichte darauf, dass ich sie gegebenenfalls einfrieren kann. Aber anders als bei meinen Eltern ist die Tiefkühltruhe nicht für Wochen hinaus gefüllt.“	„Ein paar Grundprodukte wie Mais, Nudeln, Reis müssen immer vorrätig sein, damit ich etwas aus dem Steg-reif kochen kann. Das einzige Fertigprodukt, das ich kaufe ist Tiefkühl-Pizza. Sie hilft mir im Notfall, wenn mich der Hunger überfällt oder der Kühlschrank wieder einmal leer ist.“
<i>Frische</i>	
„Wir nehmen so gut wie keine Fertig- oder Zwischenprodukte, sondern kaufen frisches Obst und haben eine Bio-Gemüse-Kiste abonniert. Wenn ich schon mal einkaufe, will ich nach Möglichkeit frische Sachen haben.“	„Lieber kaufe ich häufig in kleinen Mengen, um dafür frische Produkte zu haben. Außerdem habe ich mit meiner Wohngemeinschaft eine Bio-Gemüse-Kiste abonniert.“

6 Vgl. S. W. Mintz: Die süße Macht, S. 237.

Die Vertreter beider Gruppen geben an, wenige Produkte zu kaufen, die sich durch Haltbarmachung auszeichnen. Schaut man genau hin, handelt es sich zum einen um Teigwaren und wenig verarbeitete Feldfrüchte, die als Grundlagen für die Zubereitung alltäglicher Gerichte dienen, en gros gekauft werden und im Haushalt vorrätig gehalten werden. Zum anderen wird die Tiefkühl-Pizza als Beispiel für ein Lebensmittel angeführt, das als halbfertiges Gericht zum Einsatz kommen kann, wenn das übliche Szenario spontaner Essenszubereitung in seinem Ablauf behindert wird. Solche *Notfälle* – wie sie bezeichnet werden – gehen entweder aus einem Mangel an der Zeit und/oder der Lust, etwas anderes zuzubereiten hervor, oder aus Mangel an frischen Zutaten.

Mit Konservendosen möchte dagegen keiner etwas anfangen. Der Verdacht liegt nahe, dass die Dose als Entsprechung zum Maschinenzeitalter immer häufiger als Anachronismus gilt. Nicht zuletzt kann der Eigengeschmack konservierter Speisen das behindern, was sich weiter unten bedeutsam für die Befragten erweist: sich über die eigenen Fertigkeiten als einen einmaligen Koch zu präsentieren und sich dem Moment der Zubereitung als Magier auszusetzen.⁷

Mit Frische ist wiederum ein Aspekt bezeichnet, der den Befragten beider Gruppen von höchster Bedeutung ist. Er korrespondiert ohne Weiteres mit ihrem auf Spontaneität und nicht auf weite Vorausschau abgestellten Einkaufsverhalten. Bereitwillig gestehen sie zu, dass die Verarbeitung von rasch verderblichen Waren danach verlangt, häufig einkaufen zu gehen. Die Motivationen, die sie jenseits unterstellter qualitativer Vorzüge zum Kauf frischer Lebensmittel bewegen, klaffen allerdings auseinander. Sofern sie mehrheitlich alleine und meist ohne eigenes Kraftfahrzeug leben, ergibt es sich für Zeitpioniere fast von selbst, kleine Mengen offener Lebensmittel einzukaufen.

Dagegen ist es unter den männlichen Befragten der Flexiblen Menschen, die in einer Partnerschaft leben, verbreitet, lediglich Zukäufe oder besondere Einkäufe wie den am Samstagvormittag auf dem Markt zu tätigen, während Routineeinkäufe von ihren Partnerinnen bzw. Ehefrauen erledigt werden. Nicht nur darin folgen sie dem Trend. Für sie als – wie sich noch zeigen wird – ambitionierte Hobbyköche, ist *edle und raffinierte* Einfachheit in der Küche ein Muss. Hat Paul Bocuse den Wochenmarkt neu entdeckt, dürfen die, die sich an der französischen Küche orientieren, ihn keinesfalls auslassen.⁸

7 Vgl. C.-D. Rath: *Reste der Tafelrunde*, S. 263.

8 Vgl. Petra Frerichs/Margareta Steinrücke: „Kochen – ein männliches Spiel? Die Küche als geschlechts- und klassenstrukturierter Raum“, in: Irene Dölling/Beate Kraus (Hg.), *Ein alltägliches Spiel. Geschlechterkonstruktion in der sozialen Praxis*, Frankfurt (M): Suhrkamp 1997, S. 231-

Deutliche Abweichungen zwischen den Gruppen treten bei anderen Eigenschaften hervor. Auf umweltschonende Erzeugung achten zwar die Zeitpioniere wie die Flexiblen Menschen, doch führen sie unterschiedliche Argumente.

Produktspekte II: Saison, Erzeugung

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
<i>Herkunft/Saison</i>	
„Das hat nichts mit dem Transport zu tun, sondern damit, was ich über die Herstellung weiß. Es geht mir um die Qualität – so möchte ich z.B. im Winter keine Tomaten essen, weil sie nicht gut schmecken. Es ist nicht die Aufgabe der Verbraucher, über Transportwege nachzudenken – das müssen andere tun.“	„Es ist mir besonders wichtig, dass man das isst, was es hier gerade gibt. Z.B. würde ich im Dezember keine Erdbeeren kaufen. Äpfel und Birnen schmecken schließlich auch gut.“
<i>Umweltschonende Erzeugung</i>	
„Ja, aber mir kommt es weniger auf die Erzeugung als auf die Qualität an, die sich dadurch ergibt, dass es sich nicht um Massenprodukte handelt. Z.B. schmecken Freiland-Eier schlicht besser als andere. Darüber hinaus muss aber auf jeden Fall der Preis stimmen.“	Ich möchte keine Fertiggerichte aus der Fabrik, sondern Nahrungsmittel, die möglichst wenig verarbeitet wurden. Solche Lebensmittel schmecken in der Regel auch besser.“

So meinen Zeitpioniere, zugunsten ihrer Gesundheit, des besseren Geschmacks und der Rücksicht auf die Belange der natürlichen Umwelt Bio-Produkte zu kaufen. Wohl anlässlich dieser Bewertung, kehren sie den bisweilen höheren Preis dieser Produkte nicht als Hemmnis heraus.

Obwohl finanziell besser gestellt, priesen die Flexiblen Menschen stoffliche und geschmackliche Qualitäten, rücken die Art der Erzeugung jedoch in den Hintergrund und erklären den Preis zu einem möglichen Kaufhindernis. Vergleichbar verhält es sich in den Fragen von Saison und Herkunft: So neigen die Zeitpioniere dazu, eine klassische Haltung

258, hier S. 246/247; Karl Möckl: „Formen des Eßverhaltens seit den siebziger Jahren“, in: Wolfgang Protzner (Hg.), Vom Hungerwinter zum kulinarischen Schlaraffenland. Aspekte einer Kulturgeschichte des Essens in der Bundesrepublik Deutschland, Stuttgart: Steiner 1987, S. 49-64, hier S. 57/58.

der Umweltbewegung einzunehmen und mit Blick auf lange Transportwege und Schadstoffausstoß heimischen Erzeugnissen den Vorzug zu geben. Bei Flexiblen Menschen ist diese Argumentation bekannt, aber zugleich mit reflexhafter Gegenwehr gepaart. Sie erkennen nicht, dass sie die mittelbaren Folgen ihres Einkaufs zu verantworten hätten. Im Rücken dieser Differenz sehe ich die Korrelation von Zeit- und Lebensstilen. Wie das „Handbuch zur Veränderung des persönlichen Lebensstils“ andeutet, liegen die freiwillige *Arbeitszeitverkürzung* und die Beachtung von biologischen *Rhythmen* nicht weit auseinander. Empfohlen wird den Städtern, die Früchte der Moderne zu genießen und zugleich jahreszeitliche Zyklen mit Hilfe der Ernährung bewusst mitzerleben – ein neues Programm zur Versöhnung von gemessener und erlebter Zeit.⁹

Um an dieser Stelle einem Missverständnis vorzubeugen: Meine Arbeit kann kein Urteil über die Nachhaltigkeit von Lebensstilen leisten. Auch die Zeitpioniere verfahren letztlich großzügig mit sich selbst, sobald die selbst auferlegten Einschränkungen dem zu wider laufen, was ihnen Freude macht. Mein Eindruck ist, dass „Umwelt“ und „Natur“ nicht unbedingt Inhaltsstoffe, sondern etwas anderes Bedeutsames bezeichnen. Ich bin der Ansicht, dass es sich dabei um jenes Schicksalhafte handelt, das bereits in der Haltung der Zeit gegenüber angesprochen wurde. Dieses wird im Biologischen und damit auch im eigenen Körper, d.h. unmittelbar bei sich selbst, vermutet.

Ich will hier nicht aufs Neue das „I“ bei George Mead bemühen, um zu zeigen, dass diese Auffassung eine Tradition inmitten der Moderne hat. Bezogen auf Essen und Trinken hat sie das aufstrebende Bürgertum des 18. Jhs. formuliert: Um sich gegen den Luxus des Adels abzusetzen, entstand die Behauptung, der bürgerliche Geschmack sei der vernünftige, weil der *natürliche*. Diese Behauptung war freilich schwer zu halten, wenn der bürgerliche Geschmack *gleichzeitig* in Abgrenzung zum naturwüchsigen Geschmack der Bauern ein *erlernbarer* sein sollte. Nach einigen Wendungen lässt sich damit heute Geschmackserziehung zugleich als Entmündigung einer Natur lesen, die als Entmündigte den Anspruch auf freie Entfaltung erhält.¹⁰

Läge es mit Bourdieu nahe, die Auseinandersetzung der Zeitpioniere mit der „inneren Natur“ als eine Art Selbstbeschäftigung der Mitglieder einer bürgerlichen Klasse zu interpretieren, in der sich Menschen finden, die gut gebildet sind, aber zugleich ohne Aufstiegschancen bleiben, wäre es in der Umkehrung möglich die Flexiblen Menschen gegenläufig ein-

9 Dan Jakubowicz: Genuss und Nachhaltigkeit. Handbuch zur Veränderung des persönlichen Lebensstils, 3., erweiterte Auflage, Wien: Promedia 2002, S. 34-40, 109-111.

10 Vgl. T. Kleinspehn: Warum sind wir so unersättlich, S. 167/168, 378/379.

zuordnen, d.h. nach Anzeichen zu suchen, dass sie sich zu ihren beruflichen Laufbahnen passend auch hinsichtlich ihrer Produktpreferenzen auf den Aufstieg nach traditionellem Muster verlegt haben.

Prüft man die Haltungen der von mir befragten Flexiblen Menschen gegenüber herkömmlichen Luxus-Produkten, klassischen Genussmitteln und Exotik, zeigt sich, in welcher Richtung auch der Kauf von Bio-Produkten zu interpretieren ist.

Produkaspekte III: Luxus, Genuss, Exotik

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
<i>Traditioneller Luxus</i>	
„Ja, aber es geht mir nicht um ein Lebensgefühl, sondern um Qualität. Weil Luxus-Produkte meist von guter Qualität sind, bin ich auch im Alltag dazu bereit, dafür viel Geld auszugeben. Wie meine Eltern lediglich an Weihnachten einen guten Wein zu öffnen, gefällt mir nicht: Was ich mir an besonderen Tagen leisten kann, möchte ich mir jeden Tag leisten können. Sonst verzichte ich lieber ganz darauf.“	„Ich gönne mir zwar auch ab und zu etwas, das über dem Herkömmlichen liegt, aber es gibt für mich zahlreiche Dinge, die ich viel besser genießen kann als diese klassischen Statuszeichen, z.B. Bio-Rindfleisch oder eine gute Flasche Wein. Die meisten Dinge wie z.B. Kaviar mag ich auch gar nicht.“
„Ein bisschen luxuriös leben wir schon: Champagner haben wir immer im Haus. Der kann auch vom Supermarkt sein, denn der schmeckt ebenfalls sehr gut. Ich bin mit den Kollegen aber auch schon bei McDonald's gewesen.“	„Ich kann bei Champagner schwer widerstehen – das gehört schon zum guten Leben. Ich kaufe aber höchstens drei Flaschen im Jahr. Weil der Genuss davon kommt, sich über das Besondere zu freuen, sollten Luxus-Produkte seltene Produkte bleiben.“
<i>Klassische Genussmittel</i>	
„Wir haben eine Menge Spirituosen zu Hause und geben dafür sehr viel aus. Pralinen sind bei mir selbstverständliche Alltagslebensmittel. Weil die Qualität stimmen soll, bevorzuge ich belgische Hersteller.“	„Ich esse gerne Süßes und gehe in ein Pralinen-Fachgeschäft, wenn ich mir etwas Besonderes gönnen möchte: Wenn Pralinen, dann lieber selten, aber dafür gute Pralinen. Dasselbe gilt für Alkohol.“
<i>Exotik</i>	
„Wenn ich koche, gehe ich über die normalen Standards hinaus – z.B. koche ich gerne indisch. Gegenüber Straußenfleisch oder Ähnlichem bin ich aber skeptisch, weil es hierzulande selten frisch erhältlich ist.“	„Das reizt mich nicht. Ich achte darauf, heimisches Gemüse zu kaufen. Das Maximum an Exotik sind ab und zu Bananen, obwohl die ja fast nicht mehr als exotisch gelten. Sternfrucht kaufe ich z.B. prinzipiell nicht.“

Bescheidenheit – gar zugunsten einer Sache mit ungewissem Ausgang für einen selbst – ist allenfalls am Rande ein Thema. Mehr noch: Gesagt wird, dass immer dann, wenn Ausgaben für hochwertig eingeschätzte Produkte, für Exotik, Luxus und Genuss anstehen, im Grunde keine Ausgaben gescheut werden dürften. Die Begründung wird mitgeliefert: Man will bei der *Qualität* von Essen und Trinken über dem üblichen Niveau liegen und die Standards anderer hinter sich lassen.

Das gilt nicht durchgehend, denn zum einen erreichen die Einkünfte der Befragten keine solchen Höhen, dass Geld überhaupt keine Rolle (mehr) spielte; zum anderen bedarf es (noch) der Anwesenheit anderer, um hohe Ausgaben zu rechtfertigen. Ist bzw. isst man alleine bzw. nur zu Hause, wird gespart – dann schmeckt auch der Champagner aus dem Supermarkt ganz ordentlich. Diese Diskrepanz spiegelt wieder, was seit Jahren den Handel umtreibt: Die Nachfrage im mittleren Preissegment sinkt, während sie in den oberen und unteren Segmenten steigt.¹¹ Obgleich nicht am Ziel, wird das Ziel gerade im Understatement eines der Befragten offenkundig, Luxus-Produkte nicht eines *Lebensgefühls* wegen zu kaufen: Kein Tun-als-ob und erst recht kein Fühlen-wie ist das Ziel, sondern, das was andere nur spielen können, wirklich zu *sein*.

Dass es sich um ein Sein-wie handelt, wird klar, wenn man diese Ausführung in ein zeitliches Verhältnis kippt. Der Befragte sieht, was von Norbert Elias als Kennzeichen der Oberklasse beschrieben wurde, die erst vom Hochadel und später vom Großbürgertum gestellt wurde: Um Mitglied der herrschenden Klasse zu sein, ist es erforderlich, einen entsprechenden Lebensstil nicht nur in wenigen Ausnahmefällen, sondern zu *jeder Zeit* zu pflegen.¹²

Das bedeutet, sich rund um die Uhr diszipliniert verhalten, also auch, wenn man für sich alleine ist. Nur unter diesen Umständen lässt es sich souverän aus der Rolle fallen und mit den Erwartungen an Disziplin kokettieren. Eindrücklicher lässt sich dies kaum formulieren: man will nichts davon wissen, noch wie die Eltern den guten Wein Festtagen vorzubehalten, sondern zu jeder Zeit über ihn verfügen. Der Luxus soll Selbstverständlichkeit werden; er darf nicht wie für die meisten Menschen Nicht-Selbstverständliches sein. Erst dann kann man sich auch – wie es ein anderer tut – mit dem beliebten Tabubruch brüsten, schon bei einer Fast-Food-Kette gegessen zu haben, die wie viele Schnell-Imbisse mit dem Ruf zu kämpfen hat, fleischlastige Speisen von minderer Qualität zu servieren.¹³

11 O. Bayer/T. Kutsch/H. P. Ohly: Ernährung und Gesellschaft, S. 58-67.

12 N. Elias: Über den Prozeß der Zivilisation, Bd. 2, S. 381-386,

13 Vgl. Eberhard Seidel-Pielen: Aufgespießt. Wie der Döner über die Deutschen kam, Hamburg: Rotbuch 1996, S. 142.

In wieweit mit Elias die Disziplin der heute „herrschenden Klasse“ noch in der Tradition der höfischen Gesellschaft steht, muss in Anbetracht jener Lässigkeit, deren Aufkommen Schulze aber auch Bourdieu beschäftigt hat, bezweifelt werden.¹⁴

Egal ob man am Ende einen elitären Stil annimmt, der in der richtigen Kombination lässigen und förmlichen Verhaltens besteht, erweisen sich die bei den befragten Zeitpionieren verbreitete Ansichten gegenüber Luxus, Genuss und Exotik in erstaunlicher Weise komplementär zu denen Flexibler Menschen. So äußern sie zum einen die Überzeugung, dass sie einigen Luxus-Produkten schon vom Geschmack her nicht viel abgewinnen *können*; zum anderen lehnen sie es ab, Dinge zu erwerben, die einen herausgehobenen Status des Käufers suggerieren könnten. Die ausgesprochene Verachtung für etwas, das man sich vermutlich nicht oder nicht *regelmäßig* leisten kann, ließe sich nach Bourdieu als eine Art von Geschmack verstehen, in dem Notwendigkeit in Tugend transformiert wird; die Betonung saisonaler und Bio-Produkte, die kaum als billig gelten können, zeigt aber auch die Hervorbringung eines eigenen Geschmacksmusters, das die Befragten sich zugleich gegenüber Käufern aus Milieus mit geringem vorherrschenden Bildungsgrad *und* denen aus einkommensstarken Milieus abgrenzen lässt.¹⁵

Auch das sachlich begründete soziale Urteil der Zeitpioniere kann in ein Zeitverhältnis gekippt werden: Das Luxuriöse *darf* gar nicht zu einer Selbstverständlichkeit werden, weil ihm die Nicht-Selbstverständlichkeit, die das Luxuriöse ausmacht, dadurch abhanden käme. Hier ist kein Bestreben auszumachen, den Alltag dauerhaft zu überwinden, sondern ein Bestreben, sich dauerhaft in ihm einzurichten. Zusätzlich schreiben sie sich zu, jenen Luxus veralltäglicht zu haben, der vormals Adeligen vorbehalten war und Flexiblen Menschen trotz hoher Einkünfte versagt ist: Zeit, frei von aller Arbeit zu haben und sie nach eigenem Ermessen einteilen zu können. Wie weiter oben gezeigt, wird damit jener Punkt berührt, an dem für Flexible Menschen Not zu Tugend wird: Sie suggerieren sich, dass viel freie Zeit keineswegs rundheraus wünschenswert wäre, denn schließlich stünde zu befürchten, dass sich die Freude über freie Zeit als seltener, glücklicher Moment, schwinden könnte.

Von diesen Differenzen abgesehen, gibt es durchaus Produkte, denen die Vertreter beider Gruppen mit Skepsis begegnen. Dazu gehören Lightprodukte und Lebensmittel, die als Nahrungsergänzung oder Fun-Food gelten (s. Kasten S. 153).

14 G. Schulze: Die Erlebnisgesellschaft, S. 153-162; P. Bourdieu: Die feinen Unterschiede, S. 489/490.

15 P. Bourdieu: Die feinen Unterschiede, S. 288-291; vgl. P. Frerichs/M. Steinrück: „Kochen – ein männliches Spiel“, S. 238-245.

Produktspekte IV: Function, Convenience, Fun

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
<i>Lightprodukte</i>	
„Für mich ist es dekadent, von etwas eine Menge zu sich zu nehmen, die einen zwingt, es in der Lightvariante zu tun. Das sind Industrie-Derivate. Lieber sollte man das vollwertige Produkt diszipliniert konsumieren.“	„Das halte ich für Quatsch: ich nehme lieber z.B. Butter, wenn ich Lust auf Butter habe und versuche dann, das Maß zu halten. Ich finde es den Leuten das Geld aus der Tasche gezogen.“
<i>Nahrungsergänzung</i>	
„Das interessiert mich nicht, weil ich darin überwiegend eine Marketingstrategie erkenne. Ich denke, dass der richtige Einsatz bisher bekannter Lebensmittel genug bewirken kann.“	„Das sind Werbegags, in denen das Gesundheitsbewusstsein als Vehikel benutzt wird, um überteuerte Produkte zu verkaufen. Man kann sich alle Nährstoffe durch abwechslungsreiches Kochen zuführen. Da halte ich mich an das Bewährte, das es schon zu Großmutterns Zeiten gegeben hat.“
<i>Convenience</i>	
„Das spielt für mich überhaupt keine Rolle. Wenn ich schon koche, mache ich alles selbst – da kann es so kompliziert sein, wie es will. Die Zubereitungszeit ist mir dann egal.“	„Ich mag das nicht, weil ich zum einen nicht weiß, was da genau drin ist und mich zum anderen in der Lage sehe, Gerichte, die ich essen möchte, selbst herzustellen.“
<i>Spaß-Charakter</i>	
„Meiner Figur wegen würde ich am liebsten nichts davon kaufen. Aber das geht einfach nicht. Im Büro ist es schlimm: irgendwer bringt immer etwas mit und das wird dann auch gegessen.“	„Seit den Lebensmittelskandalen haben wir z.B. keine Gummibärchen mehr. Aber etwas Schokolade sollte immer im Haus sein. Schon als Nervennahrung im Notfall.“

Generell wird das Weglassen alter wie auch das Beifügen neuer stofflicher Eigenschaften abgelehnt. Dasselbe gilt für die halb- bzw. küchenfertig vorbereiteten Convenience-Produkte – auch diese widersprechen klar dem Wunsch der Befragten, Speisen aus unverarbeiteten, frischen und edlen Lebensmitteln zuzubereiten. Dem wird die Zeitersparnis, die das Mischen und Erwärmen vorgekochter Lebensmittel bringt, nachgeordnet. Dies fällt den meisten der Flexiblen Menschen nicht sonderlich schwer, haben sie doch eingestanden, dass die *alltägliche* Zubereitung von Speisen ihrer Frau bzw. Partnerin überlassen ist.

Neben Produkten, die entweder auf Ablehnung oder Zustimmung stoßen, gibt es solche, die beides vereinen. In diese Kategorie fallen Lebensmittel mit Spaß-Charakter. Sie sind zwar von zweifelhaftem physischem Nutzen, ihr Kauf ist aber untrennbar mit dem Bild frohgemuter Menschen verbunden. Sie wecken die Assoziation, dass sie ohne lange Umstände Freude hervorrufen oder unterstreichen können. Obgleich alle Befragten um die Nachteile des Konsums wissen und deshalb bemüht sind, ihn einzuschränken, kommen viele mit Bedauern zu dem Ergebnis, immer wieder den *kurzfristig* angelegten Verheißungen dieser Produkte zu erliegen. Knabbereien oder etwas Süßes scheinen für die meisten als sogenannte kleine Freuden einen Platz in der täglichen Ernährung als eine *zwischen durch, nebenbei* oder *in besonderen Situationen* zu genießende Speise einzunehmen. Den hohen Ansprüchen an die Qualität von Lebensmitteln gemäß, schätzen die Befragten ihre Ausgaben für Lebensmittel durchweg hoch ein.

Ausgaben für Lebensmittel

Flexible Menschen

„Aufgrund meines Verdiensts kann ich mir das kaufen, was ich will. Im Vergleich zu meinen Eltern könnten wir immer noch sehr gut leben, wenn wir halb soviel ausgeben würden, wie wir es tun. Die Höhe unserer Ausgaben hängt auch mit der hohen Zahl der Spontankäufe zusammen. Da gibt man viel mehr aus, als wenn man nach einem Wochenplan lebt.“

„Wir geben sicher mehr als andere aus, weil wir nicht auf den Preis achten und häufig Spirituosen, frisches Gemüse und Käse einkaufen. Das ist deutlich teurer als wenn man das alles abgepackt im Supermarkt kauft. Auch weil wir oft außerhaus essen, geben wir sicher mehr aus als die, die sich zu Hause Salat machen.“

Zeitpioniere

„Ich gebe sicher mehr aus als meine Eltern. Bei ihnen herrscht ein vollkommen anderer Umgang mit Lebensmitteln: ein Mal pro Woche machen sie mit dem Auto einen Großeinkauf und kaufen vor allem Fertigprodukte. Das würde mich reuen, während mich das Geld, das ich für Essen und Trinken ausbe, selten reut.“

„Wir geben sehr viel dafür aus, weil für uns Qualität und Geschmack das Wichtigste sind. Wir kaufen lieber teure Lebensmittel in kleinen Mengen als billige Massenware, die nach nichts schmeckt. Ich finde, man sollte nicht an dem sparen, was einem am Unmittelbarsten zukommt.“

Einige nehmen ihre Eltern als Maßstab und unterstellen diesen, auf große Mengen, niedrige Preise, lange Haltbarkeit und einfache Zubereitung bedacht zu sein. Die Rechnung der Eltern, mit dem Kauf großer Mengen Geld zu sparen, lassen sie außer Acht. Sie kaufen in *bewusster* Abset-

zung kleine Mengen spontan ein. Standardisiert verpackte, massenhaft abgesetzte Ware halten sie – im doppelten Sinn – für geschmacklos.

Neben den Spontankäufen führen einige ihre hohen Ausgaben für Lebensmittel auf einen hohen Anteil außer Haus verzehrten Mahlzeiten zurück. Hinter der Anmerkung, dass diese Ausgaben unverhältnismäßig sein könnten, verbirgt sich eine Zeit-Kalkulation: Ob es günstiger wäre, sich selbst zu verköstigen, statt jemanden für seine Künste zu entlohnen, hängt mit der Bewertung der Zeit ab, die im Fall des selbst zubereiteten Mahls mit Einkauf, Eindecken, Zubereitung, Abdecken und Abwaschen anzusetzen wäre. Hat der Chef eines Restaurants diese Tätigkeiten in die Preise der Mahlzeiten einbezogen, kann das eigene Mahl nur dann günstiger ausfallen, solange die anfallenden Zeiten *freie* Zeit ausfüllen – von den Qualitäten der Mahlzeiten einmal abgesehen. Gerade im Fall Flexibler Menschen ist zu bezweifeln, dass sie ihre knappe Freizeit jemals *regelmäßig* mit dieser Art Tätigkeit ausfüllen wollten. Zudem gilt für sie, dass arbeitsfreie Zeit zu vorderst verlorene Gelderwerbszeit ist. Dieser Verlust wäre daher ebenfalls in die Kalkulation einzubeziehen.

An dieser Abwägung könnten sich auch die Unzulänglichkeiten eines Zeitmanagements zu erkennen geben, das auf eine nüchterne Verrechnung von Intervallen abhebt: So mögen sich im Zeittableau eines Arbeitstags stets ein paar Minuten finden lassen, die keiner klar definierten Funktion zuzuordnen sind. Der Versuch, die Intervalle zusammenzuklauben und zu bündeln, um sie etwa mit dem Einkauf von Lebensmitteln und der Zubereitung einer Mahlzeit auszufüllen, wird Widerstände zeitigen. Latente Pausen können wegfallen oder der frei gewordene Zeitblock entgegen der vorherigen Absicht mit Arbeit gefüllt werden. Für die Flexiblen Menschen Gründe genug, um diesen Fall hypothetische sein zu lassen, und für mich Grund genug, nachzufragen, wie es denn um die Arbeit am heimischen Herd bestellt ist.

Kochen als Last und Lust oder Darbietung

Fragt man, wer wie häufig zu welchen Anlässen Speisen zubereitet, ergibt sich für alle Befragten, dass der Aufwand, der dafür betrieben wird, höher ausfällt, wenn in Gesellschaft gegessen und getrunken werden soll, als wenn eine Mahlzeit alleine eingenommen wird.

Im Weiteren unterscheiden sich die Antworten jedoch: Mit einiger Regelmäßigkeit werden von den Flexiblen Menschen nur an Wochenenden warme Speisen zubereitet. Etliche der mehrheitlich männlichen Befragten dieser Gruppe kochen dann für oder gemeinsam mit den Partnerinnen bzw. Ehefrauen (s. Kasten S. 156).

*Anteil an der Speisenzubereitung**Flexible Menschen*

„An den Werktagen koche ich nie, weil es sich für mich alleine nicht lohnt. Das Frühstück spare ich mir, zu Mittag esse ich in einem Restaurant. Abends esse ich Brot. Am Wochenende machen meine Partnerin oder ich ein umfangreiches Gericht.“

„Die Zubereitung des Abendessens übernimmt immer meine Frau. Aber am Wochenende kochen wir häufig gemeinsam etwas.“

Zeitpioniere

„Ich koche wenigstens an drei Werktagen etwas Warmes. Nichts Feudales: im Winter Eintopf oder Suppe, im Sommer Reis oder Nudeln mit Gemüse. Mittwochs bin ich zum Essen verabredet; den Freitag überbrücke ich mit Keksen.“

„Ich koche mir fast jeden Abend ein Tellergericht. Was das ist, entscheidet sich im Laden: Ich überlege mir, worauf ich im Moment Lust habe. Im Lauf des Tages gieße ich mir als Flüssigkeitszufuhr viel Tee auf.“

An den Werktagen übersteigt ihr Anteil an der Versorgung mit Mahlzeiten kaum die Zubereitung von Kaffee und/oder kaltem Abendbrot. Sie folgen damit dem seit einigen Jahren zu beobachtenden Trend, wonach sich Rollen von Männern und Frauen wandeln: Gegenläufig zur höheren Erwerbsbeteiligung von Frauen beanspruchen Männer häufiger, in die Belange des Haushalt einzugreifen, doch dabei beschränken sie sich im Wesentlichen auf Aktivitäten, die sie gerne tun. Die neue Lust am Kochen, wie sie Fernsehköche repräsentieren, ist eine Lust der Männer und hat mit Routinearbeiten wenig zu tun.¹⁶ Das Kochen an Werktagen erweist sich bei den Flexiblen Menschen tatsächlich allein als Sache ihrer Frauen, sofern sie mit ihnen zusammen wohnen. Andernfalls bleibt die Küche kalt. Dagegen scheint es für Zeitpioniere üblich, werktags selbst warme und kalte Gerichte herzustellen. Sie kochen fast täglich, ob mittags oder abends. Angesichts dessen, dass es sich überwiegend um Frauen handelt, bestätigt sich der vermutete Trend zur geschlechtlichen Arbeitsteilung, der seinen Ausgang im Kinder- und Jungendalter nimmt.¹⁷

Parallel zu den Unterschieden in der Art und Zahl zubereiteter Speisen verlaufen die Unterschiede in der Beziehungen zum Kochen (s. Kassten S. 157).

16 Vgl. H.-J. Anders: „Verzehr 1985-2000“, S. 158.

17 Vgl. U. Meier: „Zeitbudget, Mahlzeitenmuster und Ernährungsstile“, S. 90; Erika Clauphein/Ulrich Oltersdorf/Georg Walker: „Zeit fürs Essen – Deskriptive Auswertung der Zeitbudgeterhebung“, in: Manfred Ehling/Joachim Merz (Hg.), *Zeitbudget in Deutschland. Erfahrungsberichte der Wissenschaft*, Stuttgart: Metzler-Poeschel 2001, S. 202-213, S. 207.

*Beziehungen zum Kochen**Flexible Menschen*

„Im Alltag habe ich überhaupt keine Zeit dafür. Aber ich liebe das aufwendige Kochen mit vielen Gängen. Das ist eine Inszenierung für jemand Wichtigen. Das ist etwas sehr Exklusives, weil man ähnliches höchstens in guten Restaurants kaufen kann.“

„Kochen hat für mich etwas Kreatives und Magisches: das Mischen von Zutaten und die Beobachtung, wie sich etwas verwandelt. Ich achte aber auf Perfektion: man braucht mindestens ein Schneidebrett aus Holz und zwei Messer aus Solingen. Das gibt dem ganzen Essen einen anderen Wert als die Zubereitung mit stumpfen Messern aus dem Möbelhaus auf einem Kunststoffbrett.“

„Als Genussmensch sehe ich das als willkommene Gelegenheit des Ausgleichs zum Beruf: Ich improvisiere frei. Ich kenne die Grundlagen, koche aber nur ungern nach Vorlage. Ich halte nicht viel davon, etwas genau nach Vorschrift nachzumachen. Das ist am Wochenende, wenn meine Partnerin da ist. Wir trinken ein Glas Wein, unterhalten uns ein wenig und tun auf diese Weise etwas gemeinsam.“

Zeitpioniere

„Ich möchte alles selbst zubereiten und empfinde es als sinnlichen Genuss, das, was mir die Natur anbietet, zu verarbeiten. Das ist eine Art kultureller Akt. Deswegen finde ich Kochen etwas Schönes im Alltag und etwas, das ich gerne mit Freunden zusammen mache.“

„Werktags koche ich manchmal mit Hunger und deshalb unter Zeitdruck. Ansonsten koche ich gerne und ausgiebig. Besonders am Wochenende nehme ich mir z.B. viel Zeit zum Abschmecken und Decken des Tisches. Grundsätzlich liebe ich es, alles selbst zubereiten. Dadurch ist das Kochen für mich etwas, das mir Spaß macht.“

„Ich kenne das Kochen von meiner Oma, meiner Mutter und später aus der Wohngemeinschaft als etwas völlig Selbstverständliches. Ich kenne es gar nicht anders als dass man selbst kocht.“

So schwärmen die Flexiblen Menschen geradezu davon, wie gerne und ausgiebig sie kochen, wenn sie es denn tun. Nachdem sie bevorzugt an Samstagen oder Sonntagen kochen, verwundert es nicht, dass sie selbst ihre Art des Kochens mit einem hohem Freizeitwert behaftet sehen. Wenn sie – sofern männlich – kochen, dann mit oder für ihre Frauen, für Freunde, für Verwandte oder für andere ihnen wichtige Personen. Sind Gäste geladen, stellen die Flexiblen Menschen oft mehrgängige Menüs zusammen, die sie selbst gerne als „exklusiv“ oder „hochwertig“ loben. Die technischen Voraussetzungen der eigenen Küche werden ebenfalls gelobt und das eigene Vorgehen als „kreativ“, „frei“ und „improvisie-

rend“ mit einem künstlerisch-genialischen Anstrich versehen. Kochen betreiben sie dem Zeitgeist und ihrem bevorzugten Lebensbild gemäß wie ein Abenteuer – selbstredend nicht ohne materielle Sicherung, hier: technischen Ausstattung.¹⁸

Diese hobbymäßig betriebene, inszenierte Küche steht dem täglichen Kochen der überwiegend weiblichen Zeitpioniere gegenüber. Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass es mir nicht darum gehen kann, die Qualität der Küchen zu beurteilen: das Vokabular Flexibler Menschen mag mangelhafte Kochkenntnisse kaschieren oder auch nicht; die alltägliche Kocherfahrung der Zeitpioniere mag bessere Gerichte zum Ergebnis haben oder auch nicht. Einzig geht es darum, festzuhalten, unter welchen Vorzeichen die Vertreter beider Gruppen Speisen bereiten.

So sagen die befragten Zeitpioniere, dass sie gerne kochen, obwohl sie es täglich tun, weil sie die Freude am *Selber*-tun wie den Genuss einer gelungenen selbstzubereiteten Speise schätzen. Das mag davon herühren, dass sie als mehrheitlich Alleinlebende das Kochen nicht notwendig als Ausdruck einer geschlechtlichen Rollenverteilung empfinden. Einiges deutet in diese Richtung und vieles deutet zudem darauf hin, dass für sie das Kochen Auseinandersetzung mit „der“ Natur ist: Es bereitet ihnen Freude, Natur in Kultur umzuwandeln, d.h. sich auf eigene Faust eine neue *Gegenwart* zu erschließen.¹⁹ Hier klingt viel Pathos mit, aber nicht minder pathetisch äußern sich die Flexiblen Menschen, die Gerichte zu schaffen angeben, mit denen sie *formidable Gegenwarten* öffnen wollen, die ihr Publikum zur Begeisterung hinreißen. In jedem Fall sind die Küchen der Befragten – wenn auch in anderer Weise als es der auf den Stoffwechsel fixierten Medizin des frühen 20. Jhs. vorschwebte eines: Laboratorien.²⁰

Die Mehrzahl der Aussagen zum Erwerb von Kochkenntnissen legen den Schluss nahe, dass meine Gesprächspartner – egal ob Frauen oder Männer – über keinen, mit dem ihrer Müttergeneration vergleichbaren Wissensschatz verfügen (s. Kasten S. 159). So schauen sie häufig auf Kindheiten zurück, in denen sie Zeit mit ihren Müttern beim Kochen zugebracht haben; aber spätestens mit der Aufnahme des Studiums, abseits des Wohnorts der Eltern, scheint diese Quelle versiegt zu sein.

18 Vgl. Trude Ehlert: „Zum Funktionswandel der Gattung Kochbuch in Deutschland“, in: Alois Wierlacher/Hans Jürgen Teuteberg (Hg.), Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder, Berlin: Akademie 1993, S. 319-341, hier S. 331.

19 Vgl. Mennell 1988, S. 333-338.

20 Vgl. Jakob Tanner: „Der Mensch ist, was er ißt. Ernährungsmythen und Wandel der Esskultur“, in: Historische Anthropologie, Kultur und Gesellschaft im Alltag, Jg. 4, Nr. 3 (1996), S. 399-419, hier S. 412-419.

*Erwerb von Fertigkeiten**Flexible Menschen*

„Von meiner Mutter habe ich ein Kochbuch über Grundlagen und einfache Gerichte bekommen. Im Studium bestand die Notwendigkeit, mir selbst etwas zuzubereiten, gepaart mit genügend Zeit dafür.“

„Bei meiner Mutter und bei meiner Schwiegermutter habe ich mir einige Gerichte abgeschaut, aber die meisten meiner Kochkünste sind Folge des Learning by Doing. Ich weiche insgesamt eben lieber ab und probiere aus.“

„Ich lasse mich von dem inspirieren, was ich da habe und baue mir auf eigene Faust etwas zusammen. Vermutlich, weil ich im Internat aufgewachsen bin und nicht bei der Mutter am Herd.“

Zeitpioniere

„Ich koche zum einen das, was ich von meiner Mutter weiß und habe zum anderen im Studium kochen gelernt als ich häufig mit Freunden gekocht habe. Da kam es auch auf, indisch bzw. asiatisch zu kochen.“

„Meine Eltern haben aufgehört, zu kochen. Sie essen nur noch Fertigprodukte. Weil ich das nicht möchte, habe ich mir das Kochen beigebracht. Heute werfe ich einfach ein paar Sachen in die Pfanne, und am Ende schmeckt es ganz passabel.“

„Ich habe ein Kochbuch, das ein paar Grundrezepte enthält, die sich dann je nach Anlass leicht aufpeppen lassen. Außerdem versuche ich oft, mir in Restaurants etwas abzuschauen.“

Es zeigt sich, dass freilich für manche die Studienzeit zu einer Gelegenheit geworden war, um sich zusätzliche Fertigkeiten zu erwerben. Dafür geben sie dreierlei Gründe an: zum Ersten bestand eine ökonomische Notwendigkeit, selbst Speisen zuzubereiten, zum Zweiten war ausreichend Zeit vorhanden, und schließlich wurden in Form des gemeinsamen Kochens die Anlässe dazu geliefert.²¹ Auf diese Weise wurde das Kochen mitunter erst als erfreuliche Tätigkeit entdeckt, und in der Absetzung zur elterlichen Küche wurden Trends wie der indischen Küche oder der Vollwertküche gefolgt.

Dabei entsprechen Erklärungen für die eigene Haltung zum Kochen auffallend die bei beiden Gruppen auftretende zeitliche Offenheit. Weder findet man bei männlichen Flexiblen Menschen einen Verweis, dass das alltägliche Kochen immer schon Sache von Frauen gewesen sei, da Männer allgemein die Veranlagung fehle; noch findet man unter den überwiegend weiblichen Zeitpionieren die Scheu der Mütter ihrer Generation, beim Kochen von erlernten Rezepten abzuweichen. Ohne Angst vor dem Scheitern, und allem Anschein nach ohne Vorstellung vom Resultat, schildern sie ihr Tun als Experimentieren bzw. als den Versuch,

21 Vgl. Mennell 1988, S. 418; C.-D. Rath: Reste der Tafelrunde, S. 172-176.

etwas *ohne Vorkenntnisse* nachzukochen oder von Vorbildern abzuweichen. Kochkenntnisse gelten als etwas, das durch Learning by Doing zu erwerben ist. Dieses Learning by Doing hat aber nichts mit dem Tradieren von Kochkenntnissen durch das gemeinsame Kochen von Müttern und Töchtern zu tun; vielmehr ist es ein einsames Handeln, das sich von der *Gunst des Augenblicks* leiten lässt.²²

Damit unterstelle ich nicht, dass ausschließlich nach Lust und Laune und mit beliebigen Lebensmitteln gearbeitet würde. Gerade die von Flexiblen Menschen ins Spiel gebrachten mehrgängigen Menüs verlangen minutiöse Vorausplanung – aber das entspricht dem, dass sie gerne planen, das Planen jedoch nicht linear betreiben. Deshalb neige ich zu der Ansicht, dass das Kochen, so, wie das Einkaufen in der Tendenz generell spontan praktiziert wird und Kenntnisse weder kontinuierlich noch systematisch gewonnen werden. Die Zeit, in der sich Frauen zur Vorbereitung auf die spätere Hausfrauenrolle als Mädchen Rezeptsammlungen anlegten, liegt inzwischen weit zurück.

Die Frage nach der Herkunft von Rezepten zeigt, dass die meisten Befragten Kochbücher und Fernsehsendungen, in denen gekocht wird, nutzen, weil sie z.B. eine Einladung ausgesprochen haben und nach Anregung suchen oder einfach Muße dazu haben (s. Kasten S. 161).²³

Insbesondere die Zeitpioniere, die ja auch häufig kochen, scheinen Bedarf an schneller Anregung zu haben, wie sie Rezeptbörsen im Internet bieten. Das kann nicht überraschen, denn wo zufällige Kühlschrankinhalte die Grenzen des Kochens umreißen, wird oft *Inspiration* gefragt sein, um annehmbare Ergebnisse zu erzielen. Die Befragten beider Gruppen gehen das Kochen also souverän an, und da sie von vorneherein kein Gelingen erwarten, können sie mit dem Scheitern gut leben.

Gleichwohl scheint eine wesentliche Differenz durch. Fragt man nach der Zufriedenheit mit dem Selbstgekochten, bemühen sich die Zeitpioniere um Bescheidenheit, wenn sie nicht mehr über ihrer Kochkunst behaupten, als dass sie ihnen selbst genüge (s. Kasten S. 161).

Demgegenüber bekunden die Flexiblen Menschen, dass es ihrem Naturell entspreche, von bekannten Pfaden abzuweichen. Sie halten sich für geborene Pioniere, und man darf nach dem Bisherigen annehmen, dass ihre Orientierung an der weltweit anerkannten französischen Hochküche von der Überzeugung geleitet ist, auch am Herd zu überbieten, was für eine Mehrheit gilt.²⁴

22 Vgl. T. Ehlert: „Zum Funktionswandel der Gattung Kochbuch“, S. 326/327.

23 Vgl. T. Ehlert: „Zum Funktionswandel der Gattung Kochbuch“, S. 329/330.

24 Vgl. K. Möckl: „Formen des Eßverhaltens“, S. 52-56.

Herkunft von Rezepten

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
<i>Kochbücher</i>	
„Ich lasse mich gerne anregen, habe aber keine Lust darauf, etwas genau nachzukochen. Neben Kochbüchern habe ich zusätzlich eine Zeitschrift für Feinschmecker abonniert.“	„Ich habe einige Kochbücher, aber ich koche nicht nach ihnen. Ich sehe sie eher als anregende Lektüre.“
<i>Internet</i>	
„Ich bin bis jetzt nicht auf die Idee gekommen, da nach Rezepten zu suchen – ich habe das nie mit dem Kochen in Verbindung gebracht.“	„Das tue ich nur in Ausnahmefällen, wenn ich nicht weiter weiß. Z.B. habe ich mir Spargel gekauft und dann ein Spargelrezept gebraucht.“
<i>Fernsehsendungen</i>	
„Manchmal schaue ich mir Gourmet-sendungen an. Zur Unterhaltung, und um Anregungen für meine Frau zu gewinnen.“	„Ich schaue sie mir ab und zu an, obwohl es primär um die Show geht, weil die Rezepte meist nicht leicht nachzukochen sind. Oft sind sie aber der Anlass dafür, selbst in die Küche zu gehen und etwas zu kochen.“
<i>Rezepttausch</i>	
k.A.	„Wenn es bei Freunden etwas Gutes gegeben hat, versuche ich, es mir zu merken, um es nachzukochen.“

Zufriedenheit mit Selbstgekochem

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
„Meinen Gästen schmeckt es immer. Das ist sicher das beste Zeichen dafür, dass ich passabel koche.“	„Ich habe keine großen Ansprüche: mir schmeckt es und für mich reicht das aus.“
„Angesichts meines Hangs zur Perfektion, bin ich nicht immer zufrieden, auch wenn die Mängel von anderen unbemerkt bleiben.“	„Ich mache mir weder viele Gedanken noch Mühe, wenn ich für mich selbst koche. Jemand anderem möchte ich meine Gerichte deshalb nicht zumuten.“
„Da ich gerne wilde Kombinationen zusammenstelle, kommt dabei öfter Müll heraus.“	„Ich bin zufrieden – es sei denn, dass ich gerade zu wenig Sorgfalt eingebracht habe.“

Lieblingsspeisen: stets auf der Höhe der Zeit

Weiter oben habe ich nach Aspekten gefragt, die den Befragten beim Kauf von Lebensmitteln jeweils von Bedeutung sind. In diesem Kapitel spitze ich die Frage des Geschmacks auf die Frage danach zu, welche *Gerichte* sie besonders schätzen.

Die Aussagen über Lieblingsgerichte unterscheiden sich auffallend. Zum einen fällt es Flexiblen Menschen schwer, ihre Aufzählung zu begrenzen.

Lieblingsgerichte

Flexible Menschen

„Darüber könnte ich stundenlang reden. Ich esse z.B. gerne Lamm mit Kartoffelgratin und Speckbohnen – dazu einen Rioja. Ich liebe aber auch geschmetzelte Ente im Wok mit Gemüse, oder Tandoori-Huhn.“

„Halbroher Thunfisch oder Perlhuhn in Morchel-Sahne-Soße. Ich mag das nicht wegen einer bestimmten Erinnerung, sondern weil es mir einfach schmeckt. Ich kenne diese Gerichte nicht von klein auf. Aber seit ich sie kenne, esse ich sie sehr gerne.“

„Ich bin ständig auf der Suche nach Anregungen und habe keine nostalgischen Empfindungen. Meine Frau kocht besser als es meine Mutter jemals getan hat.“

Zeitpioniere

„Das ist eindeutig Kartoffelsuppe mit Zwetschkuchen, weil es mich an meine Herkunft erinnert. Meine gesamte Kindheit steckt in diesen Gerichten drin.“

„Ich bin stark von der Küche meiner Oma geprägt. Deshalb mag ich am liebsten deftige Suppen und Eintöpfe. Sie wecken bei mir schöne Erinnerungen an den Sommer auf dem Land.“

„Nudeln mit einer Soße, weil das für mich heißt, mir den Alltag schön zu machen. Obwohl mir andere Dinge gut schmecken, haben Nudeln etwas Wärmendes. Auch bei uns zu Hause hat es häufig Nudeln gegeben.“

Sie führen kein einzelnes Gericht als ihr Lieblingsgericht an, sondern gleich mehrere, die sie zudem durch Bestandteile und/oder Zubereitungsarten beschreiben können. Dagegen zählen Zeitpioniere ganz bestimmte einzelne Gerichte oder nur bestimmte Teile auf: so stehen sich die Perlhuhn in einer Morchel-Sahne-Soße, der halbrohe Thunfisch sowie das Lamm mit Kartoffelgratin und der Zwetschkuchen, die Suppe und der Spargel schroff gegenüber.

Die Begründungen dafür, weshalb es sich um bevorzugte Gerichte handelt, weisen eine mehr oder minder deutliche Verwandtschaft zu den zeitlichen Orientierungen der Befragten auf. Die Flexiblen Menschen

lehnen eine Verbindung zur heimischen bzw. mütterlichen Küche ausdrücklich ab oder lassen sie nur an nachgeordneter Stelle zu. Sie kehren statt dessen hervor, dass ihre liebsten Gerichte solche sind, die sie nach Verlassen des Elternhauses kennen und schmecken gelernt haben. Zusätzlich betonten sie, dass keines der erwähnten Gerichte beanspruchen kann, auf immer liebstes Gericht zu sein.

Damit bestätigen sie die Annahme, dass sich auch Zeitverhältnisse eines Lebensstils im Essen und Trinken wiederfinden. Flexible Menschen präsentieren bei der Auswahl ihrer Leibspeise eine offene, von ihnen selbst ausgestaltete Zukunft: auch in dem, was ihnen lieb und teuer ist, sind sie *flexibel*. Wer möchte, kann darin einen weiteren Beleg dafür entdecken, dass sie im Unterschied zu den befragten Zeitpionieren einen gesellschaftlichen Aufstieg im üblichen Sinn anstreben, obwohl sie formal gleiche Schul- und Hochschulabschlüsse aufweisen. Sie tun in kulinärischer Hinsicht, was unabdingbar ist, um zu werden, was sie zu sein wünschen. Sie distanzieren sich von ihrer Herkunft. Für sie kommen die Speisen, die sie aus ihrer Kindheit kennen allenfalls (noch) am Rande als Lieblingsgerichte in Frage. Und noch etwas könnte man erkennen: In einer Gesellschaft, in der jedes Zeichen der Distinktion der raschen Entwertung ausgesetzt ist, ist es das notwendige Erfordernis – wie oben beim Musikgeschmack – stets auf dem Laufenden zu bleiben.²⁵

Die Antworten der Zeitpioniere sind analog dazu geeignet, meine Annahme eines Bezugs zwischen essen, trinken und der Eigenzeit eines Lebensstils zu stützen. In Umkehrung zu Flexiblen Menschen begründen sie die Bestimmung einer einzigen Lieblingsspeise in hohem Maße dadurch, dass dieses Gericht wie keine andere Speise bei ihnen die Erinnerung an frühere Ereignisse zu wecken vermag. Die elterliche, und zuweilen noch die großelterliche Küche ist für sie etwas, wovon sie sich ungern distanzieren wollten. Sie sehen vielmehr etwas, das ihnen bewahrenswert geworden ist. Diese Begründung lässt sich gut mit der Tendenz zusammenbringen, seine eigene Zukunft nicht zuvorderst eigener Gestaltungskraft, sondern ebenso schicksalhaften Einflüssen unterworfen zu sehen: Wem die Zukunft nicht gänzlich beherrschbar scheint, dem wird es nicht genügen, allein auf sich selbst zu vertrauen. Aus dieser Sicht sind vergangene Ereignisse mit dem Vorzug ausgestattet, vertraute Ereignisse zu sein, die, je weiter zurück sie liegen, umso weniger dem Änderungsdruck zu unterliegen scheinen, der für die Gegenwart gilt.²⁶ So können sie die Reproduktion eines Gerichts aus der Kindheit als Produktion einer *relativ sicheren Gegenwart* genießen, obschon sie seither si-

25 Vgl. E. Barlösius: Soziologie des Essens, S. 135-142.

26 Vgl. H. Lübke: „Gegenwartsschrumpfung“, S. 292.

cherlich weitere Speisen zu genießen gelernt haben werden. Nachdem man sich Neuem und Unbekanntem *ausgesetzt* empfindet, entsteht der Wunsch, sich einmal nicht damit befassen zu müssen, sondern festzustellen, dass Wesentliches durch alle Zeiten hindurch gleich bleibt.²⁷

Bis hin zur Nennung der Zutaten der Lieblingsgerichte reichen die Differenzen in der Form, mit Zeit umzugehen. Wie das Einkaufsverhalten gezeigt hat, spielen für Flexible Menschen Luxus und Exotik gewichtige Rollen; ihre Bereitschaft, sich z.B. mit Wirkungen ihres Verhaltens auf die natürliche Umwelt auseinanderzusetzen, ist schwach ausgeprägt. Ihrem Verlangen nach jederzeitiger Verfügbarkeit steht die betonte Bevorzugung von Produkten aus heimischer, jahreszeitabhängiger Erzeugung seitens der Zeitpioniere entgegen. Diese Differenzen treten bei den Lieblingsgerichten erneut zu Tage: Die bevorzugten Gerichte der Zeitpioniere bilden jeweils Erinnerungen an eine saisongebundene Küche, und diese Bodenständigkeit tritt wie oben in eine Beziehung zum Verzehr von Luxus-Produkten. Die Veralltäglichung luxuriöser Lebensmittel wird abgelehnt – nicht mit dem Argument, sie sich nicht leisten zu können, sondern mit dem Argument, sie sich gar nicht leisten zu *wollen*, weil Luxus sonst kein Luxus (mehr) wäre. Nicht wie bei den Flexiblen Menschen: *alles zu jeder Zeit*, sondern: *alles zu seiner Zeit* lautet ihr Credo.²⁸

Schätzt man schließlich den Aufwand für die Zubereitung und das Verspeisen der Leibspeisen ein, setzen sich die Differenzen fort: Gegenüber Flexiblen Menschen pflegen die Zeitpioniere Vorlieben für Speisen, deren Herstellung und Verzehr weder ein hohes Maß an Professionalität noch ein übermäßiges zeitliches Engagement voraussetzen. Man darf erwarten, dass etwa das Zubereiten von Nudeln mit einer Soße von beidem weniger in Anspruch nimmt als etwa das Schmoren einer Lammkeule, zu der Bohnen und Kartoffelgratin gereicht werden. Man kann sich außerdem ausmalen, auf welche Weise die Speisen zu genießen sind: Nudeln und Soße dürften in einem Teller gemischt serviert werden und es bedarf mit einiger Sicherheit keiner anderen Esswerkzeuge als Löffel und/oder Gabel. Demgegenüber sollte man Lamm, Gratin und Bohnen gerade nicht miteinander vermengen, und es bedarf neben einer Gabel unbedingt des Messers. Bei diesem Gericht wird mal von diesem, mal von jenem gegessen – es ergibt sich ein wechselndes Schmecken, das das Mahl in die Länge zieht

Hier wird Zeit über den familiären Rahmen hinaus verzehrt. Nudeln und eine Soße erinnern daran, was in Europa für das Gros der Bevölke-

27 Vgl. H. Karmasin: Die geheime Botschaft, S. 310-319.

28 Vgl. E. Barlösius: Soziologie des Essens, S. 117-122.

rung über Jahrhunderte hinweg übliche Kost war und nach wie vor in vielen Gegenden der Erde vorherrscht: die Ausrichtung auf Hauptnahrungspflanzen, die mit geringer Schwankungsbreite z.B. mittels Mahlen oder Zerstampfen zu immer gleichen Musen und Breien verarbeitet werden. Aus Sicht einer Gesellschaft, in der Abwechslung zur Normalität geworden ist, können diese Kostformen leicht als fade und langweilig erscheinen. Aus Sicht derer, die eine historische Entwicklung anlegen oder gesellschaftliche Klassen trennen, erscheinen sie leicht als Armeleuteessen oder in einer Analogie von Phylo- und Ontogenese als Kost aus den *Kindertagen* der Menschheit.²⁹

Meine Ansinnen ist keineswegs, die Befragten nach Maßgabe von Analogien zu charakterisieren, die sich im 19. und 20. Jh. als verheerend erwiesen haben. Meine Interesse ist es, zwischen Lieblings Speisen und den oben beobachteten Zeitverhältnissen nach Verbindungen zu suchen. Bei den Zeitpionieren fand ich die Annahme einer offenen, aber von unerwarteten Ereignissen durchzogene Zeit. Das passt nicht zum Bild der sich täglich gleichenden Kost. Tatsächlich sind Nudeln mit einer Soße auch nur das eine, das andere sind Speisen, die auch in Europa weit bis ins 20. Jh. für viele Menschen Ausnahmen markierten, die von der Launenhaftigkeit der Natur und später von anderen Unwägbarkeiten abzuhängen schienen: reiche Ernte nach kargem Winter, Überfluss nach der Hungersnot, mal Geld haben/nicht haben – häufig Suppe, aber *dann und wann* auch wieder Kuchen. Feste differenzieren sich vom Alltag, aber wer ins Schlaraffenland will, hat auch Berge von Brei zu verspeisen. Vermutlich schätzen die befragten Zeitpioniere schlicht beides, weil für sie beides zueinander gehört.³⁰

Um es nochmals zu sagen: Das Lob einfacher oder saisonabhängiger Gerichte ist kein Ausdruck von Rückständigkeit, sondern auf der Höhe der Zeit. Mit der Abkehr der Moderne von hergebrachtem, gelten Begriffe wie „traditionell“ und „regional“ etwas vollkommen Neues. Die Berufung auf *vormals* Selbstverständliches wird, wenn es nicht mehr selbstverständlich ist zum Bekenntnis. Wie im Fall von Slow Food wird als Zitat das Alte zum Neuen – und kein Anhänger dieser Bewegung wünscht sich wohl ernsthaft die karge, saisonabhängige Landküche der vormodernen Tage zurück.³¹ Ähnlich dürfte es sich mit den Lieblingsge-

29 Vgl. G. Spittler: „Lob des einfachen Mahls“, S.193-196.

30 Vgl. Albert Wirz: Die Moral auf dem Teller. Dargestellt an Leben und Werk von Max Bircher-Benner und John Harvey Kellogg, zwei Pionieren der modernen Ernährung in der Tradition der moralischen Physiologie, Zürich: Chronos 1993, S. 72-75.

31 Vgl. Konrad Köstlin: „Die Industrialisierung der Tradition“, in: Patricia Lysaght (Hg.), *Changing Tastes. Food culture and the processes of in-*

richten der Zeitpioniere verhalten. Mögen sie auch darauf verzichten, sie zu jeder beliebigen Jahreszeit verzehren zu können, so kann man doch davon ausgehen, dass sie schätzen, wenn es sie dann, wenn es *ihrer* Ansicht nach Zeit dafür ist, auch tatsächlich gibt.

Genauso, wie es vermessen wäre, den Gerichten der Zeitpioniere zu unterstellen, dass sie unzeitgemäß seien, wäre es verkehrt, von Flexiblen Menschen eine Vorliebe für Fast Food zu erwarten. Eine Verbindung von Lieblingsgericht und zeitlicher Orientierung liegt in anderer Weise vor. In ihren Vorlieben ist nicht allein ein lustvoller Bruch mit Vertrautem zu erkennen, sondern zugleich ein Motiv, das die Zeit der Moderne über eine Unterscheidung *slow/fast* von vorherigen Zeiten abtrennt: die Öffnung der Zukunft mit der Aussicht darauf, durch diszipliniertes Handeln ein noch so hoch gestecktes Ziel zu erreichen. Diese Haltung ist in den mehrgängigen – und wie zu sehen sein wird – mit der Präzision eines Uhrwerks anzufertigenden Menüs gespiegelt. Darüber hinaus ist den Menüs ein weiteres, ebenfalls modernes Motiv zu entnehmen: das Streben danach, sich der vermeintlichen Zufälligkeit der Natur zu entheben und sämtliche Arten von Lebensmitteln unter der einen Bedingung, dass man sie bezahlen kann, ständig verfügbar zu halten.³²

Die Vorlieben für diese oder jene Gerichte erweisen sich am Ende kompatibel zu den verschiedenen organisierten Alltagen der Befragten. Die Zeitpioniere kaufen mehrheitlich selbst ein und bereiten einen Großteil der von ihnen verzehrten Speisen selbst zu. Ebenso können sie, und vielleicht auch nur sie ihre Lieblingsgerichte in einer Weise zubereiten, dass sie wie anno dazumal schmecken. Zusätzlich mag es sich vor dem Hintergrund täglicher Speisenzubereitung günstig erweisen, wenn die Herstellung der Leibspeise keinen allzu hohen Zeitaufwand bedeutet. Im Leben Flexibler Menschen verhält sich das anders: Die Zubereitung von Speisen kommt werktags kaum vor. Entweder ist sie Sache der Partnerin oder die Sache gelernter und für ihre Dienste bezahlter Restaurant-Köche. Schon deswegen mag es für die Vertreter dieser Gruppe nicht ähnlich nahe liegen, alltägliche und selbst anzufertigende Gerichte als Leibgerichte zu benennen.³³

Die Abwendung Flexibler Menschen von der elterlichen Küche tritt gepaart mit der Hinwendung zu einer zeitaufwendigen Küche auf. Ich

dustrialization, Basel: Schweizerische Gesellschaft für Volkskunde 2004, S. 122-134, hier S. 127.

32 Vgl. Christian Drummer: „Das sich ausbreitende Restaurant in deutschen Großstädten als Ausdruck bürgerlichen Repräsentationsstrebens 1870-1930“, in: Marc Jacobs (Hg.), *Eating out in Europe. Picnics, gourmet dining and snacks since the late eighteenth century*, Oxford: Berg 2003, S. 303-321, hier S. 319.

33 P. Frerichs/M. Steinrücke: „Kochen – ein männliches Spiel“, S. 248/249.

will diesen Aspekt über die Vorliebe für einzelne Gerichte hinaus mit den Antworten auf die Frage nach der Vorliebe für bestimmte Länderküchen vertiefen.

Bevorzugte Länderküchen

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
„Die Schwerpunkte bilden die französische, dann die italienische und dann die thailändisch-vietnamesische Küche. Klassisch deutsche Küche esse ich nur noch selten.“	„Ich koche gerne mit Soja-Soße und Kokosmilch. Ich mag Sushi, hätte aber keine Lust, es selber zu machen. Meine Vorliebe gilt Gerichten, die wenig Aufwand erfordern.“
„Im Alltag bevorzuge ich die italienische Küche: richtig gemacht ist sie gar nicht einfach und sehr vielfältig. An Wochenenden esse ich gerne die französische Küche, weil sie komplexer ist. Ich mag aber auch einige traditionelle Gerichte.“	„An meinem ersten Studienort war das Überbacken ‚in‘, dann war es ‚in‘, asiatisch zu kochen. Im Moment koche ich eher traditionell und viel aus der Vollwertküche.“
„Die asiatische Küche ist spannend: ich vergleiche regionale Küchen und interessiere mich z.B. für religiös bedingte Unterschiede. Daneben koche ich gängige deutsche Gerichte wie: Rouladen und Wiener Schnitzel.“	„Bis auf ein paar indische Gerichte spielt Exotik bei mir keine besondere Rolle. Ich esse ganz gerne traditionelle Gerichte, aber auch mal Bratlinge mit Kräuterquark oder einen Hirsessalat.“

Die Antworten weisen in die eingeschlagene Richtung, obwohl sich Flexible Menschen wie Zeitpioniere auf den ersten Blick keiner einzelnen Küche verschreiben wollen. Sie geben in gleicher Weise an, die im Alltag zunehmend verbreitete italienische Küche sowie die diversen, in Mode gekommenen asiatischen Küchen zu schätzen.

Sobald man von diesen beiden Küchen absieht, tritt jedoch ein grundlegender Unterschied auf: Die Flexiblen Menschen geben sich auf den zweiten Blick als Freunde der französischen Küche aus – das ist jene Küche, die wie kaum eine andere in dem Ruf steht, umstandsreich und ausgefeilt zu sein, und den Genuss ihrer Gerichte den Connaisseurs vorzubehalten.

Entstanden am königlichen Hof war sie als Grande Cuisine maßgebende Küche im absolutistischen Europa. Liest man die Französische Revolution aus der Perspektive der Übernahme der Herrschaft durch das Pariser Großbürgertum, erklärt sich die auffallende Kontinuität des Rufs der französischen Küche als Haute Cuisine und als Nouvelle Cuisine im 20. Jh. Wenngleich man heute vielleicht besser von Food-Designern

sprache und spricht, können die Köche, die den Geschmack eines elitären und feinsinnigen Publikums bedienen, in diesem Rahmen zu Künstlern stilisiert und nebenbei zu erfolgreichen Geschäftspartnern der Großindustrie werden.³⁴ Bei den Zeitpionieren findet man andeutungsweise den Gegenpart: Sie legen Wert auf Naturbelassenheit, aber in Form der eher handwerklich sich gebenden Vollwertküche.

Die französische Küche zum Maßstab zu nehmen, bringt es nahezu zwangsläufig mit sich, eine Küche auszuwählen, die mehrere Gänge in einer festgelegten Abfolge vorschreibt. Die Frage, woraus nach ihrer Ansicht ein vollständiges Gericht bestehen muss, wird von den Flexiblen Menschen deshalb mit einer Gangfolge beantwortet, die sich aus einem Aperitif, einer Vorspeise, Hauptgericht, der Nachspeise bzw. dem Dessert, einem Digestif bzw. Kaffee zusammensetzt (s. Kasten S. 168).

Bilder eines vollständigen Gerichts

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
„Als Aperitif am besten einen Kir, danach ein Carpaccio als Vorspeise, darauf folgt eine Suppe, dann am besten eine Fisch-Variation, daran anschließend Fleisch oder Geflügel, dazu Weiß- oder Rotwein. Zum Abschluss ein Dessert und einen Espresso hinten darauf.“	„Etwas frisches Gemüse mit Beilage sollte schon sein. Ich halte z.B. einen Zucchini-auflauf mit einem kleinen Nachtschüssel für ausreichend. Wenn Salat und Suppe dabei sind wäre es gewissermaßen das Sonntagsgessen.“
„Ein Aperitif, eine Vorspeise, Salat, dann Fleisch oder Fisch, dazu Wein, eine Nachspeise und ein Digestif. Eine rein vegetarische Mahlzeit betrachte ich nicht als eine vollständige Mahlzeit.“	„Kartoffeln mit Gemüse und Salat. Im Alltag nicht unbedingt Fleisch – das ist neben Fisch oder Geflügel eher Bestandteil eines Luxusessens. Für mich ist auch Pizza ein vollwertiges Gericht.“
„Im Restaurant gehören ein Aperitif, eine Vorspeise oder ein Salat dazu, dann folgen eine Hauptspeise und ein Dessert. Zu Hause gilt etwas anderes: Gemüse mit Soße, etwas Öl, Gewürze und einer Beilage. Fleisch muss nicht unbedingt dabei sein.“	„Als Grundlage etwas Kohlenhydrathaltiges wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis sowie Gemüse gehören klar dazu. Fleisch nicht unbedingt. Vor- und Nachspeise sind für außeralltägliche Anlässe vorgesehen. Sie sind mir für den Alltag zu aufwendig.“

34 Vgl. Alain Drouard: „Escoffier, Bocuse et (surtout) les autres“, in: Marc Jacobs (Hg.), *Eating out in Europe. Picnics, gourmet dining and snacks since the late eighteenth century*, Oxford: Berg 2003, S. 215–228, hier S. 226/227.

Die Zeitpioniere führen dagegen ins Feld, dass sie ein Gericht für vollständig halten, sobald es zwei Arten von Gemüse, eventuell einen Salat und ein Dessert umfasst. Sie stellen fest, dass der Aufwand, der über ein Tellergericht hinaus geht, in ihren Augen etwas Außergewöhnliches, geradezu Luxuriöses darstellt. Man kann es erahnen: hier legen Menschen, die daran denken, ihre Mahlzeiten selbst herstellen zu müssen, ihre Ansprüche vor – nicht die, die überwiegend verspeisen, was andere für sie hergestellt haben. Weiter ist anzumerken: Wo ein Stück Fleisch mehrheitlich als Zentrum einer vollständigen Mahlzeit gilt und alles übrige Beilage ist, kann der *bewusste Verzicht* auf Fleisch zur Abgrenzung gegenüber anderen dienen. Das gilt heute umso mehr, wenn Fleisch täglich verfügbar ist und die Preise für Fleisch bisweilen die Preise für andere Lebensmittel unterbieten. Wer unter diesen Bedingungen Verzicht übt, setzt sich kaum dem Verdacht aus, sich Fleisch nicht leisten zu können.

Wie historische Beispiele belegen, geht es dabei um eine zweifache Grenzziehung: Häufig gehören Personen zu den Befürwortern vegetarischer Ernährung, die zwar über überdurchschnittliche Bildungstitel verfügen, aber für die Besetzung von einflussreichen Positionen dennoch selten in Frage kommen. Sie fordern die herrschende, meist von Männern gebildete Gruppe heraus, indem sie sich in Ablehnung des Fleischverzehr kontrapunktisch als friedliche Gruppe gegenüber den anderen Gruppen ab- oder wohl treffender: auszugrenzen.³⁵ In diesem Sinne ist meines Erachtens die häufige Deklaration von Zeitpionieren, auf Fleisch verzichten zu können, zu lesen. Dass die befragten Zeitpioniere zu einer solchen Gruppe zählen, ist wahrscheinlich: Sie nutzen ihre Zeit nicht, um Prestige bzw. Einfluss auf andere zu sammeln, sondern vorrangig zur Beschäftigung mit sich selbst. Dem steht das klare Streben der Flexiblen Menschen gegenüber, dorthin aufzusteigen, wo man den Fleischverzehr allen Tendenzen zur Verfeinerung zum Trotz an zentraler Stelle, inmitten vor- und nachgeordneter Gänge zelebriert.³⁶ Inwiefern dieses Streben von Erfolg gekrönt sein wird, sei dahin gestellt: bekanntermaßen ist die Voraussetzung für Akzeptanz, ob man z.B. mit der Gangfolge eines Menüs *wie selbstverständlich* vertraut ist. Sie darf nicht auswendig gelernt klingen, wie es bei einem der Befragten durchscheint, bei dem Wort- und Menüwahl in seltsamem Kontrast zueinander stehen.³⁷

35 Vgl. Julia Twigg: „Vegetarism and the Meanings of Meat“, in: Anne Murcott (Hg.), *The Sociology of Food and Eating*, Aldershot: Gower 1986, S. 18-30, hier S. 19.

36 Vgl. Nan Mellinger: *Fleisch. Ursprung und Wandel einer Lust. Eine kulturanthropologische Studie*, Frankfurt (M)/New York: Campus 2000, S. 97-130.

37 Vgl. Finn Mayer-Kuckuk: „Mythos Chancengleichheit. Soziale Herkunft schlägt Leistung“, www.spiegel.de, vom 30.06.2004.

Fragt man nach der Wertschätzung, die die Befragten Essen und Trinken im Allgemeinen entgegen bringen, ist Gleichgültigkeit nur selten anzutreffen.

Wertschätzung von Essen und Trinken

<i>Flexible Menschen</i>	<i>Zeitpioniere</i>
„Ich freue mich schon gleich wenn ich aufwache, auf das Brötchen vom Bäcker, und wenn es auf 12 Uhr zu geht auf das Mittagessen.“	„Es ist etwas, worauf ich mich jeden Tag freue. Manchmal habe ich fast Angst, dass mein Leben zu kurz sein könnte, um alle Leckereien zu mir zu nehmen, die ich vor Augen habe.“
„Auch wenn es in meinem Beruf nicht immer leicht ist, versuche ich die Arbeit für das Essen zu unterbrechen. Ich freue mich darauf, weil es abspannen bedeutet. Zur Mittagszeit gehe ich auch gerne alleine essen und schalte sogar das Handy ab, damit mich nichts ablenkt.“	„Ich genieße es einerseits, stressfrei zu essen und tue das stundenlang – am liebsten im häuslichen Umfeld. Andererseits habe auch ich Phasen, in denen ich es schnell nebenher erledige.“
„Besonders freue ich mich über das Essengehen. Weil ich selbst ab und zu koche, schätze ich einerseits die Mühe, die in einem guten Essen steckt und ärgere mich andererseits darüber, wenn ich für viel Geld nur Convenience-Food bekomme.“	„Das ist etwas Wichtiges und Angenehmes, weil es Leib und Seele zusammenhält. Essen hat für mich den Charakter einer Pause, in der ich mir etwas Gutes tue, mich beruhige und für etwas Neues frei mache.“

Essen und Trinken stellen offenbar relativ erfreuliche Vorgänge dar – so geben manche an, schon zu Beginn des Tages daran zu denken. Jenseits erster spontaner Äußerungen weichen die Antworten der Flexiblen Menschen und Zeitpioniere voneinander ab. So hegen die Flexiblen Menschen die Erwartung, dass Essen und Trinken ihnen eine *Auszeit* von der hektischen Betriebsamkeit ihres Büros schaffen könnte. In einem Atemzug mit dem Bekenntnis zur Freude am Essen und Trinken geben sie allerdings ihr Bedauern darüber kund, die von ihnen angestrebte regelmäßige Einhaltung einer werktäglichen Mittagspause selten zu erreichen. Das stellen sie als *zeitliches* Problem dar: Sie sehen sich im Zweifelsfall dazu gezwungen, die Einhaltung der Mittagspause den Erfordernissen der Arbeit zu opfern. Diese Haltung wird von den Zeitpionieren nicht geteilt. Sie sprechen davon, dass ihnen Essen und Trinken in den meisten Fällen nicht nur Freude bereitet, sondern, dass sie sich außerdem hinreichend Zeit dafür lassen und andere Aktivitäten hinten anstellen.

Setzt man diese Aussagen in Beziehung zu den jeweils bevorzugten Gerichten, ergibt sich ein eigentümliches Bild: schätzen Flexible Menschen besonders (zeit-)aufwendige, mitunter mehrgängige Gerichte, verfügen *sie* selten über die Zeit, sie ausführlich zu genießen. Die Zeitpioniere, die sich Zeit zu genießen nehmen, neigen dagegen zu unkompliziert anzufertigenden sowie rasch zu verzehrenden Gerichten. Der Anlass, sich näher mit dem Verhältnis von Essen, Trinken und Zeit an Werktagen und Wochenenden zu beschäftigen.

