

Essay zum Ernährungsverhalten

**Jeden Tag essen wir. Bestenfalls drei mal. Jeden Tag konsumieren wir.
Und erschaffen dabei häppchenweise ein Selbstbild mit Außenwirkung.**

Wer wollen wir sein?

Die Suche nach Moralität, Spiritualität und letztendlich Identität hat sich verlagert. Im Alltag suchen wir sie vermehrt nicht mehr im Außen, wie in einer Religion, einem gesellschaftlichen Stand oder einer philosophischen Maxime. Nein, wir führen sie uns zu. Von Außen nach Innen. Well done, medium oder blutig.

Bis wir uns mit der Auswahl der konsumierten Lebensmittel auch einen ideologischen Standpunkt ganz einverleibt haben. Ihn im wahrsten Sinne des Wortes verkörpern. Und so unsere Individualität immer wieder neu behaupten. Denn beim Essen spielen - neben der Versorgung des Körpers mit Nährstoffen oder gar dem reinen Genuss - häufig weitere Faktoren eine große Rolle: Seien es moralische Erwägungen, das persönliche Zeitbudget oder die eigenen finanziellen Möglichkeiten....

Dabei ist das gemeinsame Speisen in fast allen Kulturen der Welt wichtiges Element zur Konstitution und Erhaltung von Gemeinschaften. Alle an einen gemeinsamen Tisch zu setzen erweist sich aber mit einer wachsenden Pluralität von Ernährungsmodellen als immer komplizierter.

Ein Trend jagt den anderen. Und das obwohl Essen nach wie vor zu den am stärksten reglementierten Bereichen des Lebens gehört. Ob LowCarb, Glutenfrei, basisch oder ovo-lakto-vegetarisch (um nur einige zu nennen). Ein neu erwachtes Gesundheits- und Umweltbewusstsein hat sich auch und vor Allem auf dem Speiseplan manifestiert. Gleichzeitig gab es weltweit noch nie mehr übergewichtige Menschen. Wir suhlen uns in Optionen und Überfluss - während Lebensmittel immer knapper werden.

Kein Wunder, dass Verzicht die neue Etikette ist und sich die hippesten Ernährungstrend vermehrt um die Frage drehen, was NICHT verzehrt wird. Um die Leerstelle auf dem Teller. Um das Loch im Bauch. So wird bewusster Verzicht zur Messlatte von Moralität erklärt, gilt als Indikator für das Bildungsniveau und den sozioökonomischen Status.

Wir beobachten, dass die lebensnotwendige Nahrungsaufnahme zu einem, mit Bedeutungen aufgeladenen, „heiligen“ Akt geworden ist. Eine Alltagshandlung mit Symbolcharakter, die uns Orientierung und Identität verschaffen soll - und häufig nur noch mehr verwirrt.

Sag mir was du isst, ich sag dir, wer du bist.

Wer du gern wärst.

Wer du vorgibst

zu sein.