

Marlene Borchardt, Nora Burgard-Arp

Essen und essen lassen. Endlich zu einem entspannteren Umgang mit unserer Ernährung finden

Kösel-Verlag, München 2026
Paperback, 13,5 × 21,5 cm
208 Seiten, 20 Euro



Die Autorinnen wollten **keinen** Ernährungsratgeber schreiben. Das ist erfreulich.

Es geht um Prinzipielleres. Es geht um Abgrenzung anhand dessen, was man isst oder eben nicht isst. Es geht um kennerhaftes Verhalten bei der Auswahl von Speisen, bei der Aussprache ihrer Namen, bei der Zubereitung. Es geht um angstbesetzte Beziehungen zum Essen.

Wer sagt, er oder sie esse dies und das, »einfach, weil's mir schmeckt«, ist einfach naiv. Soziologisch ist das alles längst geklärt, nicht erst seit Pierre Bourdieu die feinen Unterschiede im gesellschaftlichen Status auch beim Ernährungsverhalten beschrieben hat. Guter Geschmack wird – auch beim Essen – allerdings nicht durch die herrschenden Klassen festgelegt. Da irrte Bourdieu. Identitäten werden nicht nur durch feine Speisen definiert, sondern auch durch deftige. Angemessenes und angepasstes Verhalten ist nicht nur im Edelhäus nötig. Man fragt bei McDonalds besser nicht nach Besteck. Austern und Kaviar werden nicht gegessen, weil sie gut schmecken, sondern weil sie die Zugehörigkeit zu einer Gesellschaftsschicht signalisieren. Genau wie Speck und Bohnen. Männer essen Fleisch nicht, weil es ihnen schmeckt, sondern weil sie damit ihre Männlichkeit zum Ausdruck bringen. Auch das ist längst bekannt. Neu ist nur die Behauptung der Autorinnen, das demonstrative Fleischessen von Männern sei »ein antifeministischer Backlash«, eine Form des »Widerstands gegen gesellschaftliche Diskussionen über Geschlechterrollen«. Ohne entsprechende Untersuchungen bleibt das leider nur eine Behauptung.

Es geht um eine Geschichte des Diätwesens.

Es geht um Keto-, Paleo-, Kohlsuppen-, Atkins- und Brigitte-Diäten, um Trennkost, Intervallfasten und allerlei esoterisches Gewese, mit dem Menschen versuchen, ihr Leben in den Griff zu bekommen. Dabei ist die Geschichte des Diätwesens vor allem eine Geschichte von Vorwürfen und Selbsthass. Schlank ist gut, dick ist schlecht. So ist es jedenfalls im Moment und in Industriegesellschaften. Dicksein gilt hier als Zeichen mangelnder Disziplin und Kontrollverlust, nicht etwa, wie jahrhundertlang, als Zeichen des Wohlstands. Die Diätkultur führt dazu, dass Viele, vor allem Jugendliche, glauben, mit ihrem Körper stimme etwas nicht. Sie hassen ihn. Für sie wird Abnehmen zur Lebensaufgabe. Mäßigung betrachten auch nichtreligiöse Menschen als Weg zu einem besseren Leben. Fasten gilt auch als Methode zur spirituellen Reinigung. Die lustfeindlichen Stichworte lauten Disziplin, Kasteiung und Selbstzucht. Die Verantwortung trägt bei dieser Leseweise jeder Einzelne. Dicksein wird als individuelles Versagen gewertet. Dabei sind, das beschreiben die Autorinnen eindringlich,

ärmere Menschen oft einfach nicht in der Lage, sich besseres, gesünderes Essen zu kaufen.

Das Kontrastprogramm sieht so aus wie ein that girl. So ein that girl trinkt grünen Saft, frühstückt Beerenmüsli, macht Yoga, sieht super aus, wird nie schwach, ist kerngesund, hat Erfolg und ist offensichtlich ein ekelhaft angepasstes Powerweibchen, dem Millionen Mädchen und Frauen gerne gleichen würden.

Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?

Immanuel Kant hat die wichtigste Frage vergessen: Was kann, soll, darf ich essen? Diese Frage zu beantworten, ist vielen Menschen entschieden wichtiger, als Erkenntnis, Ethik, Metaphysik und Anthropologie. Einige dieser Fragen werden in diesem Buch beantwortet.