

# Die Zeit für's Essen – ein Teil unserer Lebenszeit

Wir alle sind täglich mit Essen beschäftigt, der Eine mehr, die Andere weniger. Essen braucht Zeit. Jeden Tag, ein Leben lang. Das war schon immer so und wird so bleiben. Jedes Leben erfordert Zufuhr von Nahrung; aus Fremdem wird Eigenes. Dieser Stoffwechsel ist ein Merkmal für Leben; Stillstand bedeutet Lebensende.

**F**ür viele Menschen in Wohlstandsgesellschaften wie der unseren, erscheint es „natürlich“, dass zu jeder Zeit Essen verfügbar ist. Wer nimmt sich noch Zeit für's Essen; wen kümmert dies? Die Zeit ist knapp, und es gibt viel wichtig Erscheinendes. Alles wird schneller, so auch das Essen (fast food). Nehmen sie sich Zeit, um über die „Zeit für's Essen“ nachzudenken.

## ESSEN – PHYSIOLOGISCH- RHYTHMISCHE NOTWENDIGKEIT

Aus der Sicht des menschlichen Organismus gibt es keine freie Zeit. Immerwährend sind unsere Organe aktiv und dazu benötigen sie ununterbrochene Zufuhr an Energie und Nährstoffen. Bedingt durch eine entsprechende physiologische Ausstattung müssen Menschen trotzdem nicht ständig essen. Die biologischen Hunger-Signale melden „Mensch braucht

wieder Nahrung!“ und die der Sättigung zeigen an, dass die Vorratsbehälter gefüllt sind. Die Zeitabstände zwischen dem Essen betragen physiologisch etwa 4 bis 6 Stunden. Historische und internationale Vergleiche zeigen, wie flexibel der Organismus des Menschen ist. In Überflusssituationen kann auf Vorrat gegessen werden, während in den Hungerzeiten vom „Vorratsspeck“ gezehrt wird. Diese Flexibilität befähigt uns, das Leben so zu organisieren, wie wir es kennen. Die Biologie gibt das Grundmuster vor, Menschen sind als Individuum und als Gruppe fähig, diesen vorgegeben Rahmen auszugestalten und zu kultivieren. So entwickelten sich die uns bekannten Mahlzeitenmuster. Nach der langen Nacht, der Ruhe- und Erholungsphase ohne Essen, wird morgens dieses „Fasten“ gebrochen; die Engländer nennen das Frühstück breakfast. Nach erfolgter Sättigung beginnt am Vormittag die erste Arbeitsphase, die am Mittag unterbrochen wird, um beim Mittagmahl den Hunger zu stillen und

sich zu erholen. Diese Abläufe setzen sich fort. Die physiologischen Tagesverlaufskurven sind wissenschaftlich belegt; und es gibt entsprechende Empfehlungen über die Verteilung der Haupt- und Zwischenmahlzeiten über den Tag.

So unterliegt das Essen, wie jegliches menschliches Handeln, wissenschaftlich ausgedrückt biopsychosozialen Regeln. Die Basis ist die Biologie, die eigenen und gesellschaftlichen Erfahrungen, gepaart mit Beobachtung und Berücksichtigung sonstiger Abläufe in der Natur (wie z.B. Tag-Nacht-Rhythmus und Arbeits- und Ruhephasen), führten zu den gesellschaftlich-kulturellen Regelungen des täglichen Essens, die uns vertraut sind. In unseren Terminkalendern haben Essenszeiten einen festen Platz.

### MAHLZEITEN – UNSERE ESSENSZEITEN

Für Deutschland war und ist das Drei-Hauptmahlzeiten-Schema gültige Tradition. Fast jeder Deutsche nimmt täglich Frühstück, (warmes) Mittagmahl und (kaltes) Abendessen ein. In vielen Bevölkerungsgruppen ist vorwiegend am Wochenende als vierte Mahlzeit der Nachmittagskaffee zu finden. Während der Woche ist besonders bei Berufstätigen ein zweites Frühstück üblich. Zwischenmahlzeiten, die Snacks und Naschen einschließen, sind bei vielen Personengruppen anzutreffen, doch sie nehmen statistisch gesehen langsamer zu, als häufig betont wird. Durchschnittlich essen Deutsche täglich 3,5 Mahlzeiten.

Die Hauptmahlzeiten erweisen sich als stabil. Das warme Mittagessen ist besonders am Wochenende für die Deutschen weiterhin die Hauptmahlzeit. Von ihr wird erwartet, dass es eine warme, zubereitete Speise ist; sie soll umfangreich und sättigend sein und aus verschiedenen Komponenten bestehen.

Das Mittagessen wird meist zwischen 12:00 und 13:15 Uhr und das Abendessen zwischen 18:00 und 19:30 Uhr eingenommen. Das gilt auch am Wochenende, allerdings lässt man sich dann etwas mehr

Zeit. Das Frühstück zeigt die größten zeitlichen Variationen, die allerdings hauptsächlich von externen Faktoren abhängen, wie Arbeits- und Schulbeginn sowie dem Zeitaufwand fürs Pendeln.

Die Natur – die Physiologie – erfordert eine Balance zwischen Arbeits- und Ruhephasen. Das gilt einerseits für den täglichen Ablauf; und Essenszeiten sollten Erholungsphasen sein. Der Tag- und Nachtrhythmus (die hellen und dunklen Stunden am Tag) prägt diese Phasen. Der Alltagsrhythmus wird überlagert durch längere Arbeitsunterbrechungen bzw. Erholungszeiträume. Eine spezielle physiologische Begründung für unseren 7-Tage- bzw. Wochenrhythmus mit dem Sonntag als Ruhetag, kann nicht belegt werden, nur das Prinzip solcher Aufteilungen. Interessant ist, dass solche Wochenrhythmen in fast allen Kulturen der Welt Tradition haben, wenngleich der Ruhetag nicht immer der Sonntag sein muss oder nicht so genannt wird. Aus Gründen der globalen Kommunikation sind Kalenderübereinkünfte notwendig. Die Zeitverwendung an Wochentagen unterscheidet sich von der an den Wochenenden; dabei wird der Samstag anders genutzt als der Sonntag. Diese Unterschiede zwischen den Wochentagen spiegeln sich immer noch in den Speiseplänen wieder. An den Wochentagen gibt es einfacheres Essen und am Sonntag bei vielen noch den Sonntagsbraten. Früher hatte das üppigere Sonntagsmahl, ähnlich wie das Feier- und Festtagessen, auch die Funktion des Ausgleiches zu erfüllen („Saure Wochen, frohe Feste“). Im Alltag wurde gespart, damit die Versorgung langfristig gesichert blieb und die Vorräte nicht überstrapaziert wurden; am Sonn- und Feiertag, konnte man sich mehr gönnen.

### ESSENSDAUER UND ESSENSORDNUNGEN

Die Zeitdauer für die Nahrungsaufnahme, die Zeit zum Essen, hängt von der

Menge ab, die wir essen, und von der Essgeschwindigkeit. Hierbei zeigen sich, statistisch gesehen, geringe Unterschiede: Jeder Mensch isst täglich 50 bis 90 Minuten (s. Abb. 1). Zweifelsohne lassen sich manche Menschen mehr Zeit beim Essen, während andere schnell essen. Es gibt Hinweise, dass durch schnelles Essen die Signale der Sättigung zu spät registriert werden und dies ein Faktor für Übergewichtigkeit darstellt. Ob darüber hinaus schnelles Essen als „unge-sund“ klassifiziert werden muss, ist nicht wissenschaftlich empirisch belegt.

Die Zeiten des Essens – die Mahlzeiten – dienen nicht nur der Befriedigung physiologischer Bedürfnisse. Das Essen spiegelt Lebensordnungen wider und Mahlzeiten sind Zeiträume für Kommunikation. Durch entsprechende Übereinkünfte wird die verfügbare Nahrung in der Gemeinschaft aufgeteilt. Es gibt Regeln für das Essen am Familientisch und für andere Essens-Situationen (bei Einladungen, bei Feiern, im Restaurant usw.). Es gibt Ordnung am und auf dem Tisch bzw. auf dem Teller; die Reihenfolge der verschiedenen Speisen ergibt ein Menu; und insgesamt ergibt sich die „Küche“ der Lebensgemeinschaft. Zur Mahlzeit gehört auch der gedeckte Tisch, der entsprechende Raum und das Ambiente am und um den Tisch herum. So wird die „Küche“ zum Teil der Lebenskultur von Menschen. Sich Zeit zum Essen zu nehmen, gemeinsam zu essen, befördert das Wohlgefühl, modern „Wellness“, und dies stellt einen sinnvollen Beitrag zur Gesunderhaltung dar. Diese plausible Hypothese kann durch traditionelle Gesundheitsregeln unterstützt werden, nicht jedoch durch entsprechende wissenschaftliche Studien.

Voraussetzung für das Essen, ob allein oder gemeinsam, ist, dass alles vorbereitet und angerichtet ist. Nur kurzfristig und eng betrachtet, ist heutige „Fertigkost“ immer verfügbar, so als müsse man sie nur aus dem Supermarkt mitnehmen; in Realität muss alles Essen erst zur Verzehr-fertigkeit gebracht werden.

## ZEIT FÜR PLANEN UND VORBEREITEN

Noch im 19. Jahrhundert waren die meisten Haushalte im ländlichen Raum angesiedelt und hatten einen hohen Grad der Selbstversorgung. Die Essenplanung bei solchen Lebensweisen begann bereits auf dem Hof und dem Feld. Was zum Leben gebraucht wurde, zum Verzehr und zum Tausch, wurde auf den Feldern gesät bzw. angepflanzt und in den Ställen bzw. Weiden gehalten. In den heutigen (städtischen) Haushalten gibt es dies praktisch nicht mehr, sondern die Kette der Aufgaben, die zum Essen führen – die Beköstigung – beginnt mit Speiseplan und Einkaufszettel. Es wird Zeit benötigt, Informationen zu beschaffen und zu verarbeiten; wie z.B. das „Studium“ der Anzeigen, Werbematerialien, Kochbücher, Frauenzeitschriften usw. Das Einkaufen der Lebensmittel sowie der Tisch- und Küchenutensilien verschlingt weitere Zeit, ebenso die weiteren Aufgaben der Beköstigung, die Zwischenlagerung der Lebensmittel und Speisen; die eigentliche Zubereitung des Essens; das Tischdecken und -abräumen und schließlich das geordnete Entsorgen der Reste.

Die verschiedenen Aufgaben der Essensvorbereitung sind in der Gesellschaft unterschiedlich verteilt. So gilt traditionell der Mann als der Ernährer der Familie, d.h. er verdient durch Erwerbstätigkeiten Geld, damit der Haushalt durch unbezahlte Familientätigkeit geführt werden kann, letzteres wird auch heute noch vorwiegend von Frauen geleistet. Die traditionellen Rollenverteilungen zeigen sich in den verschiedenen Anteilen des Zeitbudgets für die Beköstigung; bei Frauen sind es etwa 80 Minuten täglich, während es bei Männern nur 20 Minuten sind (Abb. 2).

Statistisch gesehen werden auch heute noch in Deutschland 85 % der Mahlzeiten im privaten Haushalt eingenommen. Durch die technisch industrielle Entwicklung wurde es für den privaten Haushalt möglich, viele Teilaufgaben für die Herstellung

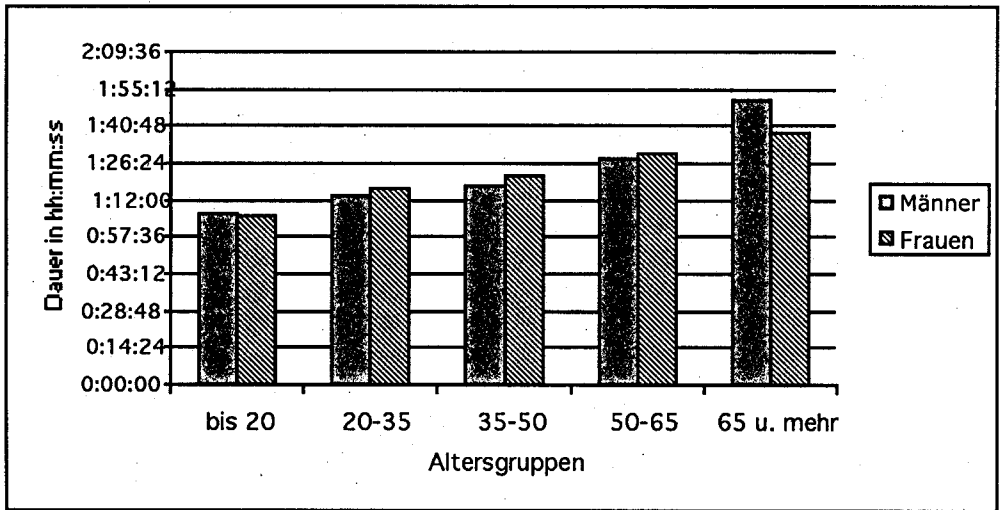


Abb. 1. Zeitdauer des Essens (pro Person) (aus Claupein et al, 2001)

von Mahlzeiten auszulagern. Durch die Nutzung von teil- und vorgefertigten Erzeugnissen hat sich die Zeit für die Beköstigung einer Hauptmahlzeit drastisch verringert. Waren es in den 30er Jahren noch etwa 2,5 Stunden, so sind es heute teilweise nur noch wenige Minuten. Durch den Einsatz von Lieferservice-Einrichtungen werden Beköstigungszeiten von knapp 10 Minuten für das Jahr 2010 prognostiziert.

### WACHSENDE ERNÄHRUNGS-ANALPHABETISMUS

Der Zeitgewinn für die Mahlzeitenbereitung geht einher mit einem Verlust der Kompetenz der Verbraucher über den Umgang mit Lebensmitteln. Immer weniger Personen können die Lebensmittelqualität der Ausgangsware erkennen und beherrschen die Grundtechniken der Lebensmittelzubereitung. Das betrifft vor allem die jungen Generationen in allen hochentwickelten Ländern. Es gibt immer mehr „Ernährungs-Analphabeten“. Diese Entfremdung vermindert die Orientierung, die andererseits umso wichtiger wird, je mehr Informationen von außen und je mehr Ratschläge auf Verbraucher einströmen und je größer die Lebensmittelvielfalt wird.

Kennt man die Lebensmittel nur aus den modernen Supermärkten, so kann man vergessen, dass sie alle biologischen Ursprungs sind, aber alle haben Vorgeschichten und bauen sich auf Vorleistungen auf, die in der Gesellschaft in unterschiedlicher Form organisiert werden. Das in den Einkaufsstätten und Supermärkten wahrgenommene ständig verfügbare breite Angebot ist das Ende immer länger werdenden, wahrlich globaler Nahrungsketten, bei denen viele Wirtschaftszweige beteiligt sind. Für diese Dienste brauchen wir nicht unmittelbar Zeit, doch wir müssen dafür einen Teil unseres Einkommens aufwenden, d.h. einen Teil unserer Arbeitszeit.

### REVOLUTIONIERUNG DER NAHRUNGSKETTE

Die Basis der Lebensmittelproduktion ist das Leben von den Pflanzen und Tieren, die sich Menschen als Grundlagen für ihre Nahrungsversorgung ausgewählt und entsprechend „kultiviert“ haben, also unseren Ansprüchen gemäss, in ihrer Natur verändert (gezüchtet) haben. Dabei bleiben die Grundsätze der Biologie gültig. Pflanzen haben bestimmte Zeiten zur Aussaat, zur

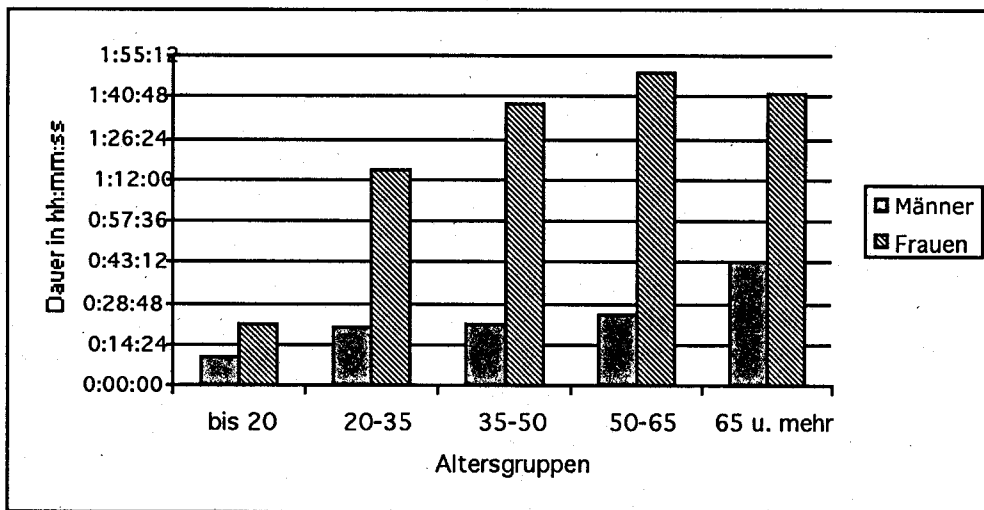


Abb.2 Zeitdauer der Beköstigung (pro Person) (aus Claupein et al, 2001)

Reife und der Ernte. Ähnlich müssen Tiere geboren, aufgezogen und zur Schlachtreife gebracht werden. Früher war die Agrarproduktion vollständig naturabhängig, und die Ernährungsprobleme begründeten sich darin, dass nicht immer genügend produziert werden konnte, sondern dass die Erträge auch nicht immer über die Zeit – übers Jahr – von einer Ernte bis zur nächsten – richtig zu verteilen waren. Es war Aufgabe der Gemeinschaft – vom Vater Staat bis hin zum Familienvater –, die Lebensmittel über die verschiedenen Zeiten und Räume zu verteilen und somit Nahrungssicherheit zu erzielen.

Die modernen Wissenschaften haben die gesamte Nahrungskette revolutioniert und damit in den Industriestaaten die Zeit- und Raumabhängigkeit der Ernährung gemildert. Die Grenzen der Natur können durch „künstliche“ Mittel verschoben werden. Die mindere Bodenqualität wird durch Kunstdünger kompensiert; gegen das „schlechte“ Wetter schützt das klimatisierte Gewächshaus; es gibt künstliche Bewässerung, usw. Analoge Fortschritte gibt es bei der Tierhaltung. Technisch ist es bereits möglich, „bodenlos“ Lebensmittelrohstoffe zu produzieren (z.B. Zell- und Aquakultur). Welche Formen der Produktion gewählt

werden, ist stark abhängig vom Geld. Das System, das im Augenblick wenig Zeit und Mittel kostet, wird favorisiert. Die Naturmittel (Klima, Boden, usw.) sind ebenso ungleich verteilt wie Preise für Betriebsmittel (Energie) und die Löhne. Gemäß der gültigen Wirtschaftsordnungen, der Technisierung der Nahrungsketten und des globalen Wettbewerbes ergeben sich zur Zeit für Verbraucher in Deutschland sehr kostengünstige Lebensmittel. Der Durchschnittsbundesbürger benötigt nur noch ca. 15% des Einkommens bzw. seiner Erwerbsarbeitszeit, um sich mit Speis und Trank zu versorgen.

Die aufgezeigte Entwicklung scheint zur Vereinheitlichung von Lebenswelten zu führen. Das betrifft die Esskultur („MacDonaldisierung“ oder „Weltbürger essen Welt-Burger“), aber auch andere (Pop-) Kulturen, leider jedoch weniger bis gar nicht die Dimensionen der sozialen Werte. Noch allerdings gibt es deutliche räumliche und zeitliche Unterschiede in den Ernährungsgewohnheiten. So ist der Saisonkalender für die Agrarprodukte in unserer Klimazone im Lebensmittelmarkt erkennbar und somit auch die saisonale Küche. Es gibt Frühlingssuppen, Spargel- und Erdbeerzeiten; die Feiertage im Jahresablauf haben ihre

Eigenarten auch hinsichtlich der Speisen.

Wie lange wird dies noch so sein? Die „Zeitreise“ um das Essen soll mit einigen Anmerkungen zur zeitlichen Entwicklung – dem Trend im Essen – enden.

## ENTRHYTHMISIERTES ESSEN

Wir sollten uns erinnern, wenn wir nach vorne blicken wollen. Die Generationen unserer Vorfahren, noch die im 20. Jahrhundert, erlebten Zeiten der Knappheit und des Hungers. Es war nicht selbstverständlich, dass die Ergebnisse der Bemühungen im landwirtschaftlichen Jahr, die diesjährige Ernte, bis zur nächsten für alle reichte. „Ernte-Dank“ beruhte auf sinnlichen Erfahrungen, nämlich dem Wissen, was Hunger bedeuten kann. Man konnte die Jahre des Überflusses dankbar annehmen, denn zu den Weisheiten, die wahrlich biblisches Alter haben, gehörte: „Auf sieben fette Jahre, folgen sieben magere“.

Die früher überlebens-notwendigen Ordnungs- und Kontrollfunktionen der Mahlzeiten bzw. allgemein der Zeitordnungen erscheinen der modernen Gesellschaft als Hindernisse. In einer globalen Welt, in der Raum und Zeit aufgehoben erscheinen, in der ständig alles immer bequem funktioniert, in der „Warten“ bzw. Stillstand und Einhalten als Rückschritt empfunden wird, hindern traditionelle Regeln. Das Symbol für die neue Zeit ist das Internet. Zu jeder Zeit ist es aktiv – 24 Stunden an 7 Tagen der Woche („24/7“ – als Signet dafür).

Das moderne Management versucht, Tages-, Wochen- und Jahresrhythmen aufzubrechen und flexibel zu gestalten. Warum nicht Sonntagsbraten bereits am Mittwoch essen!? Die Saison wird gedehnt; Weihnachten beginnt im Herbst; an manchen Orten gibt es bereits Weihnachtsmärkte das ganze Jahr, wie z.B. in Lauscha/Thüringen und Rothenburg o.d.T. Aus einem Schokoladen-Osterei wurde das Überraschungs-Ei als Ganzjahresartikel, bei dem das ursprüng-

liche Lebensmittel (Schokolade) zur Hülle und Verpackung degradiert wurde.

## LEBEN GEGEN DIE INNERE UHR?

Situationen des Überflusses bzw. der Übersättigung an Lebensmitteln fordern die Anbieter heraus, den Appetit von satten Menschen zu wecken. Es ist Aufgabe des Marketings zu propagieren, dass die früheren Schranken nicht mehr gelten. Man muss sich nicht zum Essen an einen Tisch setzen; gemeinsames Essen ist „out“; der moderne Mensch is(s)t spontan und wartet nicht, bis die Essenszeit kommt, sondern er isst dann, wenn er etwas vor sich sieht. Und das ist überall. Wo gibt es bei uns noch „essfreie“ Zonen? „Just in time“, sofort (instant), ohne zu warten, ohne stehen zu bleiben; essen on the run, aus der Hand essen; „take-away“ food – das sind Schlagworte, die weg von Esskultur führen. So werden moderne Menschen wieder zu „natürlichen“ Instinktessern, d.h. ohne (be)sinnliche Kontrolle. Von unserer Natur aus sind wir durch unsere Gene programmiert, möglichst dann zu essen, wenn Essen sichtbar ist, und uns möglichst wenig körperlich zu bewegen. Wer dies gut kann, der hatte Selektionsvorteile in der Evolutionsgeschichte. Im Verlaufe unserer Zivilisation lernten wir Ess- und Tischkultur; die Kultur des Planens und Wartens. An die „Schlaraffenland-Situation“, in der Menschen erst seit wenigen Generationen leben, ist unsere Physiologie nicht angepasst. So gibt es bei uns viele Zivilisations- und „Zeit“-Krankheiten. Zu viele Menschen werden zu fett und zu träge. Der Körper hatte früher eine Funktion, er diente zum körperlichen Arbeiten. Diese „natürliche“ Funktion hat er nicht mehr, er verliert an Form. So müssen wir künstlich etwas dafür tun; der Markt bietet viele Angebote, den „body“ zu „builden“ und zu „stylen“.

Noch gelten die Physiologie und ihre Regeln; dazu gehören auch die zeitlichen Rhythmen – die „innere Uhr“ der Stoff-

wechselaufläufe; die Balance zwischen Aktivität und Ruhe. Zu den modernen Entwicklungen gehört zu versuchen, auch diese Grenzen zu überwinden. Die „äußeren Uhren“ des (Welt-)Marktes, die alle Grenzen und Barrieren abbauen wollen, nehmen immer weniger Rücksicht auf die „inneren Uhren“. „Zeit-Unverträglichkeiten“ (Desynchronisationen zwischen innerer und äußerer Uhr) sind Stressfaktoren und haben Anteil an der Zunahme der Krankheiten unserer Zeit. Es wird versucht, die Physiologie zu „optimieren“ – durch entsprechende die „Aktivität“ regulierende Mittel (von functional food bis hin zu „Doping“) und durch „genetic engineering“. Die Maschinen (Automaten) wurden im Zeitalter der Technik bereits an die „Zeitbedürfnisse“ des Marktes angepasst. Die Zukunft könnte bestimmt werden von der Anwendung biologischer und auch sozialer Techniken, und damit der marktgerechten Zeitgestaltung der Lebewesen und Menschen.

Gedanken zu und über die Zeit; das Empfinden der Zeit und der Zeitknappheit sind auch subjektiv; und die Klagen darüber haben ebenfalls Tradition, wie die beiden folgenden Gedichte zeigen sollen.

## DER ARBEITSMANN

Wir haben Arbeit ein Bett,  
wir haben ein Kind.  
Mein Weib!  
Wir haben auch Arbeit,  
und gar zu zweit.  
Und haben die Sonne und Regen und  
Wind.  
Uns fehlt nur eine Kleinigkeit,  
um so frei zu sein, wie die Vögel sind:  
Nur Zeit!

(Richard Dehmel, 1896)

## DER FREIZEITMENSCH

Wir haben ein Hobby,  
zwei Autos und viel Freude.  
Mein Weib!  
Wir treiben auch Sport,  
und gar zu zweit.  
Und haben viel Freizeit und Urlaub.  
Und – irgendwann – ein Kind.  
Uns fehlt nur eine Kleinigkeit,  
um so frei zu sein, wie die Vögel sind:  
Nur Zeit!

(H. W. Opaschowski, 1996)

Ob dies allerdings tröstlich ist, möge jeder Mensch selbst beurteilen, wenn er sich die Zeit nimmt, darüber nachzudenken, wer die Zeit bestimmt: Andere, wie z.B. die grauen Herren (in Michael Ende's Momo) oder wir selbst? Je schneller das Leben fortschreitet, desto wichtiger wird, dass wir überdenken, wohin wir schneller kommen wollen. Essen zeigt, dass nicht immer mehr und immer schneller wünschenswert ist, sondern das Ausgewogene in Menge und Qualität (Zeit). <<

## » LITERATURHINWEIS:

Claupein E, Oltersdorf U, Walker G: Zeit fürs Essen – Deskriptive Auswertung der Zeitbudgeterhebung, in: Ehling M, Merz J u.a.: Zeitbudget in Deutschland – Erfahrungsberichte der Wissenschaft. Band 17 der Schriftenreihe Spektrum Bundesstatistik. Metzler-Poeschel, Stuttgart; Statistisches Bundesamt, Wiesbaden (2001) 202-213