

# Gut(es) Essen

**Essen ist etwas, das alle Menschen auf der ganzen Welt jeden Tag tun (können sollten), um leben zu können. Essen ist dabei viel mehr als Nahrungsaufnahme. Im Essen zeigt sich unser Verhältnis zur Welt und zu anderen Menschen – der Mensch ist, was er isst.**

● Wann haben Sie das letzte Mal gut gegessen? So richtig gut gegessen? Und was macht es aus, sagen zu können: »Ich habe gut gegessen«? – Ich für meinen Teil esse sehr oft gut. Eines der richtig guten Essen der letzten Zeit habe ich für eine Freundin gekocht. Ich sah sie das erste Mal nach fünf Wochen Krankenhaus. Sie hatte nur knapp einen zu spät diagnostizierten und operierten Blinddarmdurchbruch überlebt. Verschiedene Freundinnen haben in den Wochen nach ihrem langen Krankenhausaufenthalt mit künstlichem Tiefschlaf und künstlicher Ernährung für sie gekocht. Ich habe mich für selbst gemachte Ravioli mit Eierschwammerl-Ricotta-Füllung als Hauptspeise entschieden. Dabei musste ich auf die Zwiebel, die eine essenzielle Komponente der Fülle und ein wichtiger Geschmacksträger ist, verzichten. Zwiebel stand auf der Liste der für die Rekonvaleszente »verbotenen Früchte«. Das Fehlen dieser nicht unbedeutenden Zutat hat jedoch der Köstlichkeit der Spei-

## Maria Katharina Moser

se keinen Abbruch getan. Nicht die korrekte Zubereitung hat dieses Essen so köstlich gemacht, sondern die Freude darüber, dass meine Freundin wieder essen kann, und der Wunsch, sie durch gutes Essen bei ihrer Genesung zu unterstützen (abgesehen davon, dass die Ravioli auch ohne Zwiebel wirklich gut geschmeckt haben).

Ich esse auch gut, wenn ich sehr hungrig bin und eine – und sei's noch so einfache – Mahlzeit bekomme. Oder wenn ich eine Speise mit Gemüse und Kräutern aus dem Garten meiner Eltern genieße. Oder wenn ich leichtes, gesundes Essen verzehre und mich nachher nicht so schrecklich angegessen – um nicht zu sagen vollgefressen – fühle. Oder wenn ich eine mir noch unbekannte Speise oder Geschmackskombination koste. Oder wenn ich nach einem längeren Aufenthalt in einer Gegend, in der nur Weißbrot

*»wenn jemand liebevoll  
für mich kocht«*

oder überhaupt wenig bis kein Brot gegessen wird, das erste Stück Schwarzbrot esse. Oder wenn ich so richtig schön Essen gehe. Oder wenn jemand liebevoll für mich kocht. Oder wenn ich in einer netten Runde speise.

## Der Mensch ist, was er isst

● Wenn wir in dieser DIAKONIA nach gutem Essen fragen – wobei Essen hier gleichzeitig verbal als Tätigkeit des Einverleibens und substantivisch als Materie, die wir zu uns nehmen, zu verstehen ist – dann gehen wir davon aus, dass Essen mehr ist als ein Oberflächenphänomen oder eine banale Alltäglichkeit. Essen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Essen ist etwas, das Menschen auf der ganzen Welt jeden Tag brauchen und tun (können sollten). Essen ist mithin ein existenzielles Moment unseres Daseins.

Als solches ist Essen ein kulturelles Phänomen, wenn wir unter Kultur »die Art und Weise, wie wir die existentiellen Momente des Daseins ... organisieren«, und »die Art und Weise, wie Menschen Beziehungen untereinander leben«<sup>1</sup>, verstehen. Als kulturelles Moment ist Essen weltumspannend. Auf der ganzen Welt wird gegessen. Dennoch wird Essen als kulturübergreifendes Moment kulturspezifisch gestaltet. Diese kulturspezifische Gestaltung von Essen

### »Arme essen ander(e)s als Reiche.«

kann wiederum sehr unterschiedlich ausfallen und ist in sich vielfältig. So kennen und genießen wir lokale Küche (etwa die Wiener Küche) genauso wie regionale Küche (österreichische Küche oder auch die asiatische Küche) oder internationale Küche. Und selbst die Wiener Küche, die asiatische Küche und die internationale Küche verändern sich beständig.<sup>2</sup>

Was wir essen, was uns schmeckt, verändert sich auch im Laufe unseres Lebens. Und nicht allen Menschen schmeckt dasselbe. Was wie in unsere Kochtöpfe, auf unsere Teller und in unsere Mägen kommt, erzählt also von den unterschiedlichen Arten und Weisen, wie wir als Menschen unser Leben, unsere Beziehungen,

unsere Welt gestalten: Der Mensch ist, was er isst. In diesem bekannten Sprichwort deutet sich auch die soziale Dimension des Essens an.

Essen spiegelt und konstituiert soziale Ordnung und gesellschaftliche Problemlagen. Arme essen ander(e)s als Reiche. 800 Millionen Menschen leiden Hunger. Essstörungen sind eine unserer Wohlstandskrankheiten. Last but not least hat Essen auch religiöse Bedeutung – denken wir nur an die Eucharistie, an das Fasten oder an Speisevorschriften in verschiedenen Religionen. Alle diese Dimensionen – die anthropologische, die kulturelle, die soziale, die religiöse – spielen eine Rolle, wenn wir darüber nachdenken, was gut(es) Essen ausmacht.

## Grundbedürfnis Essen

● Wenn wir von Essen als menschlichem Grundbedürfnis sprechen, dann deutet sich darin eine anthropologische Tiefendimension an. Essen als Grundbedürfnis verweist uns darauf, dass wir als Menschen grundsätzlich Brauchende sind. Wir brauchen Nahrung. Mehr noch, wir brauchen gutes Essen. Essen an sich macht zwar satt, kann aber auch krankmachen.

Ich war kürzlich in den USA und musste feststellen, dass es kein Klischee, sondern eine Tatsache ist, dass viele Menschen dort (in einer ungesunden Art und Weise) dick sind. Diese Menschen bekommen offensichtlich genügend Nahrung, aber kein gutes Essen. Sie essen viel Fastfood, wenig Gemüse, billiges Essen, gekocht mit billigem Fett. So ist Dicksein in den USA denn auch ein Zeichen von Armut und nicht von Reichtum. (Zu) dick sind Menschen, die sich kein gutes Essen leisten können. Essen als Grundbedürfnis artikuliert sich hier nicht als konkretes Bedürfnis nach mehr, sondern nach weniger und vor allem qualitätvollerem Essen.

ZA 1702



Aber selbst die Qualität des Essens ist nicht alles. Wir können alle Nährstoffe, die unser Körper braucht, in genau der richtigen Dosierung bekommen, wie das in der Tierzucht gemacht wird, und trotzdem essen wir nicht gut. Ich erinnere mich an ein Abendessen, bei dem ein Freund meiner Eltern, der in der Futtermittelbranche tätig ist, meinte, die Tierernährung sei der Menschenernährung um vieles voraus. Viele benötigte Nährstoffe und Spurenelemente, die gerade als für die menschliche Ernährung wichtig erkannt und modern werden, würden in der Tierhaltung schon lange verabreicht. Außerdem würde in der Tierhaltung ganz genau berechnet, wie viel ein Tier wovon braucht.

Dass gutes Essen etwas anderes ist, als richtig und genau berechnete Ernährung, führt Martina Kaller-Dietrich in ihrem überaus spannenden Buch »Macht über Mägen. Essen machen statt Knappheit verwalten« aus.<sup>3</sup> Ernährung, so Kaller-Dietrich, meint die ausreichende Verabreichung von Nährstoffen an einen physiologisch konzipierten Einheitskörper, der zu funktionieren hat. Als wissenschaftliche Kategorie normiert

### »kulturelle Fähigkeit, sich und die Welt zuzubereiten«

Ernährung, welche Stoffe wann und wie dem Körper zugeführt werden. In Verbindung mit dem Produktionsimperativ des Ökonomismus wird das Essenmachen zu einer technischen Angelegenheit.

Das gängige Entwicklungsdenken strebt demnach Unabhängigkeit von natürlichen Nahrungsmitteln an (Stichwort Biotechnologien und Hochertragssorten). Was ausgespart und beiseite geschoben wird, ist die Sinn-Frage: Was passiert, wenn Menschen essen? Weshalb wird eine Speise wie empfunden? Was wird mit den verschiedenen Formen von Zubereitung und Ver-

zehr ausgedrückt? Und schließlich: Welche Beziehungen werden über das Essen hergestellt bzw. deuten sich im Essen an? Anders als das passive Ernährtwerden ist Essen ein sinnvolles, aktives Tätigsein, eine »eigenständige kulturelle Fähigkeit, sich und die Welt zuzubereiten«<sup>4</sup> und zu verdauen.

Wie bedeutsam Essen und Essenmachen als eigenständige, kulturelle Tätigkeiten für Menschen sind, zeigt sich u.a. im Flüchtlingsbereich. Menschen, die in diesem Bereich arbeiten, erzählen davon, wie wichtig es für Flüchtlinge in Lagern oder Heimen ist, ihr eigenes Essen zube-

### »zu entscheiden, was auf den Teller und in den Magen kommt«

reiten zu können – bzw. wie belastend es für diese Menschen ist, nicht entscheiden zu können, was sie essen, und jeden Tag einen Einheitsbrei vorgesetzt zu bekommen. Die Macht darüber, zu entscheiden, was auf den Teller und in den Magen kommt, ist ein Ausdruck menschlicher Würde und Selbstbestimmung.

### Essen in Bezogenheit

- Essen, derart verstanden als menschlicher und kultureller Grundvollzug, verweist auf unser Verwobensein in ein menschliches Beziehungsgeflecht und auf unsere Bezogenheit zur Welt. Wenn Menschen immer alleine essen, verkümmern sie. Die grundlegende Bedeutung, die Essen für unser Leben hat, kommt dann am besten zum Ausdruck, wenn wir gemeinsam essen. Im Christentum ist dieses Wissen im Feiern der Eucharistie präsent.<sup>5</sup> Die eucharistische Mahlgemeinschaft ist ein tiefer Ausdruck unserer Verbundenheit mit Gott und mit der Gemeinschaft der Gläubigen.

Essen kann aber auch Verbundenheit mit jenen herstellen, die nicht unmittelbar zur »eigenen« Gemeinschaft gehören. Jesus isst mit Zöllnern und Dirnen. Diese Dimension des Essens zeigt sich auch an der immensen Bedeutung, die Gastfreundschaft in vielen Kulturen hat. Zur Gastfreundschaft gehört ganz wesentlich dazu, das Beste, was man im Hause hat, aufzutischen. So kann über das Essen Verbindung zu den anderen, den »Fremden« geknüpft werden.

Ich halte es keineswegs für banal, wenn Bemühungen, Kontakte, Austausch und Verständnis zwischen der Mehrheitsbevölkerung und MigrantInnen herzustellen, beim gemeinsamen Essen ansetzen. »Übers Essen und Trinken kommen d'Leut zam«, wie man in Österreich so schön sagt. Für andere zu kochen ist ein Akt wertschätzender Zuwendung. Und das, was andere für uns gekocht haben, zu kosten, bedeutet, ein Stück in ihre (Geschmacks-)Welt einzutauchen. (So entsteht auch der Wunsch, etwas »Typisches« zu kosten, wenn wir an andere

### »Kochen ist ein Akt wertschätzender Zuwendung.«

Orte reisen, – und zugleich die Schwierigkeit, sich an Speisen und Essgewohnheiten in anderen Ländern anzupassen, aus dieser Bedeutung des Essens für die kulturelle Identität.)

Im Essen drücken sich unsere Haltungen zu anderen Menschen und zur Welt aus. Wenn z.B. in der so genannten Dritten Welt in Monokulturen Nahrungs- und Genussmittel für Menschen in der so genannten Ersten Welt produziert werden, geht das auf Kosten der Produktion von Lebensmitteln für Menschen im Süden. Die Ananas-, Bananen- oder Kaffeepflanzungen nehmen den Raum ein, der für den Anbau von Reis, Mais oder Getreide zur Ernährung der ansässigen Bevölkerung benötigt würde. Diese Grundnah-

rungsmittel müssen dann teuer importiert werden. Zudem laugen die Monokulturen den Boden aus.

Diese Produktionsweise von Nahrungs- und Genussmittel erzählt viel über das Verhältnis zwischen Menschen in verschiedenen Teilen der Welt und über das Verhältnis zur Erde. Als Folge von Monokulturen, industrialisierter Nahrungsmittelproduktion und Technologisierung von Ackerbau und Viehzucht wird nicht dankbar gegessen, was die Erde uns gibt. Hier wird die Erde

### »Essensbeschaffung, die Menschen und Erde ausbeutet«

nicht pfleglich behandelt, hier werden ihr ihre Früchte gewaltsam abgerungen. Ökologisch nachhaltig produzierte und Fair-Trade-Produkte sind Gegenpole zu einer Praxis der Essensbeschaffung, die Menschen und Erde ausbeutet. Auch wenn wir oft den Eindruck haben, dass biologische und fair gehandelte Produkte nur ein kleines Marktsegment bilden und die Welt nicht grundlegend verändern – ihr Kauf und Verzehr kann auf jeden Fall als gutes Essen gelten und erzählt von einer Haltung zur Welt, die Respekt vor Gottes Schöpfung zeigt.

Essen bedeutet, sich die Welt einzuverleiben. Adam und Eva essen vom Baum der Erkenntnis. Dieses Einverleiben markiert den Beginn des Bewusstseins von Wissen, Sexualität und Tod und damit Aneignung von Welt. Das mag wohl mit ein Grund sein, warum verschiedene Religionen Speisevorschriften kennen. Speisevorschriften sind dabei nicht einfach unter archaische Gebräuche zu verbuchen. Gerade angesichts der industrialisierten Nahrungsmittelproduktion bekommen sie heute eine neue, spezifische Bedeutung. So wird in jüdisch-religiösen Kreisen schon länger diskutiert, ob Nahrungsmittel durch chemische Zusätze, Konservie-

rungsstoffe oder Hormone trefe (das Gegenteil von kosher, also unrein) werden. Ein anderes Beispiel ist das Schächten. Schächten sieht vor, dass ein Tier schnell und möglichst schmerzlos sterben kann. Gläubigen Juden gilt das Schächten als heilige Handlung, es wird von Gebeten begleitet. Wenn wir nun an Massentierhaltung und an das ängstliche Quieken von Schweinen vor der Schlachtung in riesigen Schlachthöfen denken, erscheint das Schächten in neuem Licht.<sup>6</sup>

## Essen und soziale Ordnung

● Unser Verhältnis zu anderen Menschen und zur Welt stellen wir immer wieder neu her. Wir tun das aber nicht von einem Null-Punkt aus. Vielmehr finden wir das Verhältnis zu anderen Menschen und zur Welt in der sozialen Ordnung, in die wir hineingestellt sind, bereits vorgeformt. Gleichzeitig formen wir die soziale Ordnung. Diese Doppelbewegung prägt auch das Essen. Soziale Ordnung drückt sich im Essen aus, wird aber auch durch das Essen hergestellt.

Die gegenseitige Reflexion von Essen und sozialer Ordnung zeigt sich – neben den bereits erwähnten Beispielen – in ihren konkreten Auswirkungen in unserem Alltag dann besonders

*»In den Küchen treffen  
wir nach wie vor  
Frauen an.«*

deutlich, wenn wir einen Blick auf das Geschlechterverhältnis werfen: In den Küchen treffen wir nach wie vor hauptsächlich Frauen an. Der weibliche Alltag ist es, der in erster Linie durch die Sorge um das Essen für andere Familienmitglieder bestimmt wird: eine wichtige Arbeit, für die es meist wenig Geld und wenig Ehre

gibt. (Viel Geld und Ehre für ihre Kochaktivitäten bekommen hingegen die sehr oft männlichen Chefs der Haute Cuisine.)

Feministische Ethik, die auch an der so genannten symbolischen Ordnung – also an der Bedeutung, die wir bestimmten Dingen und Tätigkeiten zuschreiben – arbeitet, hat Haus- und Reproduktionsarbeit und also auch das Kochen neu bewertet: als sinnvolle und gesellschaftlich notwendige Tätigkeit, die Basis der Produktion und somit integraler Bestandteil von ökonomischem und gesellschaftlichem Handeln ist. In diesem Sinne ist Kochen nicht eine Tätigkeit, die den

*»Brücke zwischen Heiligem  
und Profanem«*

Frauen als Unterdrückten aufgezwungen wird, sondern eine Machtquelle für Frauen. Das Kochen ist auch in jenen Religionen, in denen Speisevorschriften zentral sind, eine Quelle von Macht und religiöser Identität für Frauen, sind sie es doch, die durch das Zubereiten der Speisen die Einhaltung dieser religiösen Traditionen kontrollieren und so eine Brücke zwischen Heiligem und Profanem schlagen.

Nicht nur die Zubereitung, auch der Verzehr von Speisen spiegelt und konstituiert die Geschlechterordnung. Im Rahmen meiner Forschungsarbeit habe ich auf den Philippinen Gruppendiskussionen zum Opfer-Begriff durchgeführt. Bei diesen Diskussionen erzählten Frauen, dass von ihnen v.a. in armen Familien erwartet werde, dass sie ihren Angehörigen das Opfer brächten, auf Essen zu verzichten. Dieser Verzicht materialisiert sich im Bild vom »letzten Stück des Huhnes«: Es ist immer die Mutter, die das letzte, das kleinste Stück vom Huhn bekommt – oftmals den Hals oder die Krallen. Die größeren, besseren Stücke gehen an die anderen Familienmitglieder, allen voran an den Vater und

die Söhne. Der Familientisch ist aber auch der Ort, an dem die Frauen gegen diese Ordnung rebellieren. Als Frau musst du lernen, haben die

dige Verzichteten verlernen, etwas zu wollen und ihren eigenen Wünschen nachzuspüren und diese zu artikulieren.

### »Ich will ein großes Stück vom Huhn!«

Frauen gemeint, zu sagen: »Ich will ein großes Stück vom Huhn! Ich will auch ein großes und gutes Stück vom Huhn!« Nicht, weil die Frauen den anderen Familienmitgliedern Gutes missgönnen und grundsätzlich nicht bereit sind, das letzte Stück vom Huhn zu essen, sondern weil sie der Meinung sind, dass der Verzicht gerecht verteilt werden muss und dass sie durch das stän-

### Gut essen

● Essen ist zentral für menschliches (Zusammen-)Leben. Als von Menschen Gemachtes und kulturelle Tätigkeit ist Essen zwiespältig. Was wir essen und wie wir essen, wie wir das Essen produzieren und gestalten, kann förderlich und gedeihlich, aber auch hinderlich und problematisch für menschliches (Zusammen-)Leben sein. Daher lautet das Thema dieser DIAKONIA auch nicht einfach essen, sondern »gut essen«.

<sup>1</sup> Ulrike Wagener u.a., Liebe zur Freiheit, Hunger nach Sinn. Flugschrift über Weiberwirtschaft und den Anfang der Politik, Rüsselsheim 1999, 11.

<sup>2</sup> Zur Veränderung von Essenskulturen vgl. Maria Katharina Moser, Der Welt

zu essen und zu trinken geben. Essen, Globalisierung und die Weltsicht der Freiheit in Bezogenheit, erscheint in EvTh 5/2005.

<sup>3</sup> Martina Kaller-Dietrich, Macht über Mägen. Essen machen statt Knappheit verwalten, Wien 2002.

<sup>4</sup> Ebd., 81.

<sup>5</sup> Vgl. Dagmar Mensink, Kostet und seht! Über die Bedeutung des Essens für die Sakramententheologie, in: Regina Ammicht-Quinn/Stephanie Spendel (Hg.), Kraftfelder. Sakramente in der Lebenswirk-

lichkeit von Frauen, Regensburg 1998, 179-205.

<sup>6</sup> Vgl. Ewa Alfred, Kennen Sie schon gefüllte Fisch? Ein Streifzug durch jüdische Speisevorschriften, in: Schlangenbrut 65 (1999) 11-13.

#### »DIAKONIA«-Themenhefte

Bei Bedarf können Sie einzelne Hefte von DIAKONIA gezielt nachbestellen, auch in höheren Stückzahlen.

Einzelheft Euro 12,90 / SFr 23,50

(jeweils zzgl. Versandkosten).

Bestelladressen siehe Impressum, S. 76.

#### Themen 2003

Das vierte Lebensalter	1/2003
JedeR kann TheologIn sein	2/2003
Priesterlich	3/2003
Pastoralpsychologie	4/2003
Geld regiert die Kirche?	5/2003
Trost	6/2003

#### Themen 2004

Welt im Umbruch – wohin?	1/2004
Das Leben feiern	2/2004
Pastorale Bildung	3/2004
Glück und Genießen	4/2004
Neues bricht auf	5/2004
Kirche : Kunst	6/2004

#### Bestellung

<http://www.diakonia-online.net>

oder per E-Mail:

E-Mail: [matthgruen@aol.com](mailto:matthgruen@aol.com)

E-Mail: [aboservice@herder.de](mailto:aboservice@herder.de)

E-Mail: [zeitschriften@herder.ch](mailto:zeitschriften@herder.ch)