



# Ist Essen essentiell? Für's **Bauchgefühl** – Ja!

Ein Statement von Josef Willenbrink

**Was hat es nicht schon alles an wissenschaftlichen Abhandlungen, heißen Diskussionen, Berichten und Artikeln in den Medien, gesetzlichen Vorschriften über das Essen und dessen Auswirkungen gegeben.**

Dabei ist Essen, zunächst einmal Grundbedürfnis und damit eine der natürlichsten Sachen der Welt.

Noch nie hat es eine so große Vielfalt an Nahrungsmitteln gegeben, Fluten an Kochbüchern, die ganze Regale füllen, Kochshows, die jegliches Zeitbudget sprengen, Küchen mit üppigstem Equipment, jedoch verkommen zum Statussymbol. Und doch wird das Essen immer mehr zur Nebensache.

Meine Oma hat mir als junger Mensch damals gesagt: Man isst nicht auf der Straße und wenn, dann vielleicht einen Apfel. Ich habe das damals nicht verstanden. Erst durch die gemeinsamen Mahlzeiten mit meiner neu gegründeten eigenen Familie wurde mir klar, dass Essen eben nicht nur Nahrungsaufnahme ist, um satt zu werden, sondern auch gemeinsam verbrachte Zeit und - selbst allein genossen – immer auch Nahrung für die Seele.

In diesem Kontext erinnere ich mich an den Ausspruch eines Kollegen, der einmal gesagt hat: Essen gehen ist etwas anderes als im Gehen essen. Dahinter steckt die Frage, wieviel Zeit nehme ich mir für das Essen, egal ob zu Hause oder außer Haus. Die Zahl der Menschen, die regelmäßig in ein Restaurant geht, ist sicherlich bei weitem nicht so groß, wie die, die sich das nicht leisten kann. Ich möchte mit diesen Zeilen nicht auf das soziale Gefälle in unserer Gesellschaft hinweisen, denn die, die sich morgens einen Milchkaffee to go und das dazugehörige belegte Frühstücksbrötchen kaufen und auf dem Weg zur Arbeit verzehren, kommen aus allen

sozialen Schichten. Auch deren Kinder, die regelmäßig Geld fürs Frühstück und fürs Schulbrot mit bekommen. Im Durchschnitt kostet das für eine Person 5 bis 6€ – dafür ist es möglich, ein Mittagessen für vier Personen z.B. aus Kartoffeln, Wirsing, Weißkohl oder Porree o.ä. und einem Schweinsrückensteak zu kochen.

Weil wir als Verbraucher schon im Februar oder März Erdbeeren kaufen (die nicht schmecken), wird uns der Handel diese immer wieder in die Regale legen oder im Dezember den Spargel aus Chile oder Peru – sogar billiger als der hiesige in der Hauptsaison. Auch das wiederholt sich Jahr für Jahr. Dabei gibt es hier Schwarzwurzeln, jede Menge Kohl und Porree. Nicht alles zu jeder Zeit von überall her, sondern das, was die Saison und die Region bietet, sollte auf unserem Einkaufszettel stehen. Bewußtes Einkaufen statt vorkonfektionierter Ware, die uns die Industrie vorsetzt. Das bringt Abwechslung in den Speiseplan und stärkt regionale Wirtschaftskreisläufe.

Wenn diese Produkte dann gemeinsam verzehrt, im besten Fall vorher sogar noch gemeinsam zubereitet werden, kann man beinahe schon von „Beziehungspflege“ sprechen.

Ganz abgesehen davon, dass die Notwendigkeit aus Sicht der Industrie bezgl. Nahrungsergänzungstoffen, zusätzlichen Vitaminen etc. bei einer Küche der Jahreszeiten zumindest hinterfragt werden könnte.

Gutes Essen muss nicht teuer sein. Aber der Wert wird unschätzbar hoch, wenn ich mir Zeit nehme. Zeit um auch aus einfachen und preiswerten Zutaten der Saison – mit Liebe – eine Mahlzeit zu bereiten und diese allein oder gemeinsam – aber auf jeden Fall bewußt und ohne „Störfaktoren“ wie Fernsehen, Zeitung, iPad oder iPhone – esse.