

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2017)
Heft: 2: Basel isst

Artikel: Die sechs goldenen Regeln vorbildlicher Nahrungsaufnahme : richtig essen
Autor: Schuler, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-842668>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Richtig essen

Machen wir uns nichts vor: Eine Mahlzeit ist weder eine harmlose Alltäglichkeit noch eine schlichte Banalität. Im Gegenteil. Beim Essen gilts ernst. Hier wird genau hingeschaut: Wer isst was? Wann? Wo? Und warum? Alles wird eingehend analysiert. Dann folgt das Urteil. Gnadenlos. So wird aus jedem Bissen ein Bekenntnis – ob man will oder nicht. Deshalb gilt es vorsichtig zu sein. Immer und überall. Sechs einfache Regeln können dabei helfen.

Erste Regel:

Spielen Sie niemals mit dem Essen!

Dass das Spielen mit Nahrungsmitteln zu den absoluten Tabus unserer Gesellschaft gehört, lernen wir bereits im Kindesalter. Trotz den zahlreichen Differenzen und Meinungsunterschieden in Erziehungsfragen scheinen sich die Eltern dieser Welt zumindest in einem Punkt nämlich absolut einig zu sein: Mit dem Essen spielt man nicht. Basta. Eine unmissverständliche Ansage. Und man fährt besser, wenn man sich daran hält – nicht nur als Kind. Denn wer will schon mit jemandem etwas zu tun haben, der mit Wursträdchen Türme baut, eine Omelette in eine Gesichtsmaske verwandelt oder sich ausgerüstet mit Polenta und Tomatensauce in moderner Kunst versucht? Die Antwort ist klar: niemand. Für solche Menschen schämt man sich. Mit ihnen am selben Tisch zu sitzen, ist für die meisten ein schwer zu verdauendes Erlebnis. Falls Ihnen zwischenmenschlicher Kontakt etwas bedeutet, sollten Sie mit Esswaren daher ausschliesslich das tun, wozu sie gedacht sind: hineinbeissen und herunter schlucken. Oder aber Sie spekulieren damit. Auch das geht. Denn obwohl sie von einigen hyperkritischen Wirtschaftsgegnern zuweilen ebenfalls als «Spielerei» oder gar «Zockerei» verunglimpft wird, geniesst die Spekulation mit Nahrungsmitteln im Gegensatz zum klassischen Spiel mit dem Mittagessen doch noch eine gewisse Akzeptanz. Und dies aus gutem Grund. Denn schliesslich geht es dabei um die Wirtschaft. Und diese hat ja nun wirklich nichts mit einem plumpen Spiel gemeinsam. Oder?

Zweite Regel:

Essen Sie nicht zu viel!

Menschen, die übermässig viel essen, gelten als gierig und unkontrolliert. Sie werden als triebgesteuerte, animalische Wesen betrachtet, die in ihrer unbändigen Gier alles in sich hineinstopfen, was ihnen gerade in die Quere kommt. Zu dieser Sorte will man nicht gehören. Achten Sie deshalb unbedingt darauf,

dass Sie möglichst nicht mehr essen als Ihre Tischgenossen und -genossinnen. Und schöpfen Sie nur dann nach, wenn mindestens zwei Drittel der Anwesenden dasselbe tun. Dann sind Sie schon mal auf der sicheren Seite. Sie können das Ganze schliesslich noch dadurch perfektionieren, indem Sie beim Beenden einer Mahlzeit jeweils einen ganz kleinen, aber nicht übersehbaren Rest auf Ihrem Teller liegen lassen und diese Geste mit einem «Die Portionen hier sind mir einfach zu gross» unterstreichen. Das kommt gut an. Garantiert. Und niemand wird auch nur auf die Idee kommen, Sie für ein gieriges Tier zu halten.

Wie Sie sehen, ist es gar nicht so schwierig, kein Fresssack zu sein. Einen Haken hat das Ganze allerdings. All die genannten Gesten und Vorkehrungen werden Ihnen nämlich nur dann wirklich abgenommen, wenn Sie auch die entsprechende Figur haben. Konkret: Falls Sie als «kräftig», «stämmig» oder «etwas füllig» gelten, haben Sie gerade noch Glück gehabt. Bezeichnet man Sie hingegen als «dick», wird es schwierig. Ihnen bleibt dann nämlich nur noch eine Möglichkeit, nicht als unkontrollierter Fettsack zu gelten: Sie werden zum Gourmet. Als Gourmet essen Sie viel – aber auch gut. Und gut heisst hier: exquisite Speisen in exquisiten Restaurants. Zugegeben, gerade billig ist das nicht. Dafür dürfen Sie dann aber so richtig reinhauen – ganz ohne schlechtes Gewissen. Schliesslich füttern Sie Ihre Wohlstandsbeule nach allen Regeln des Anstands ausschliesslich in gehobenen Etablissements, wo nur ausgewählte und qualitativ herausragende Leckereien auf den Tisch kommen. Und genau das hebt Sie als Feinschmecker von jenen geschmacklosen Proleten ab, die sich am Grillstand um die Ecke ihren Ranzen mit Bratwürsten und Buletten vollschlagen. Wie unkultiviert! Ebenso unkultiviert wie Frauen, die Gourmets sein wollen. Gehts noch? Gourmets sind Männer. Ist ja klar. Für eine Frau schickt sich das nicht. Eine Frau hat beim Essen gefälligst nicht zu übertreiben. Ohne Ausnahme. Punkt.

Dritte Regel:

Essen Sie nicht zu wenig!

Wer weniger als andere isst, macht sich verdächtig und provoziert eine Menge an unangenehmen Fragen: «Bist du krank?», «Schmeckt dir das Essen nicht?», «Isst du immer so wenig?». Um solche Fragen zu vermeiden, sollten Sie unbedingt darauf achten, nicht unterdurchschnittlich wenig zu essen. Seien Sie



normal. Passen Sie sich an. Ausreden fürs Bedeutend-weniger-als-die-andere-Essen gibt es nämlich kaum. Ausser vielleicht, Sie müssen sich im Gegensatz zu Ihren Tischgenossen aus gesundheitlichen Gründen zurücknehmen. Dann können Sie nur hoffen, dass es Ihnen auch geglaubt wird. Auf keinen Fall jedoch sollten Sie Ihr auffallend zurückhaltendes Essverhalten damit rechtfertigen, dass Sie auf die Linie achten müssen. In den Ohren der anderen erklären Sie damit nämlich das Folgende: «Ich will schlank sein.» Nun ist dieser Wunsch zugegebenermassen sehr verbreitet. Öffentlich zelebriert, stösst er jedoch auf wenig Gegenliebe. Sollten Sie es trotzdem wagen, sich zu ihm zu bekennen, kann dies verheerende Folgen haben. Aller Wahrscheinlichkeit nach werden Sie von Ihrem Umfeld dann nämlich zu einem Opfer des grassierenden Schönheits- und Diätenwahns gestempelt (auch von jenen, die zu Hause selbst die Kalorien zählen). Natürlich wird man Ihnen das nicht ins Gesicht sagen. Solche Dinge werden selbstverständlich dann verhandelt, wenn Sie auf der Toilette sind. Und wenn Sie zurückkommen, sehen Sie sich argwöhnischen Blicken ausgesetzt. So weit muss es jedoch nicht kommen. Sie haben es selbst in der Hand. Passen Sie sich beim Essen einfach den anderen an. Unterschreiten sie keinesfalls die in stillschweigender Vereinbarung festgelegte Normalmenge. Dann wird Ihnen auch nichts geschehen. Versprochen.

Vierte Regel:

Beziehen Sie Stellung!

Gerade beim Essen ist es wichtig, Prinzipien zu haben. Egal wie Sie sich ernähren, Sie sollten es immer und überall mit Prinzipien begründen können. Und die müssen Ihnen heilig sein. Wenn Sie beispielsweise kein Fleisch essen, dann nicht einfach deshalb, weil es Ihnen nicht schmeckt. Sie müssen sich schon etwas Besseres einfallen lassen. Angebote gibt es schliesslich zur Genüge: die gravierenden Auswirkungen auf die Umwelt, das unnötige Leid der zusammengepferchten Tiere, die verheerenden Folgen für die Landwirtschaft in der Dritten Welt. Irgendetwas in dieser Art. Und haben Sie keine Angst davor, mit Ihren Ansichten als radikal zu gelten und auf Widerstand zu stossen. Denn auch wenn Sie andere Prinzipien als Ihr Umfeld vertreten – immerhin haben Sie welche. Und dies wird man Ihnen auch anrechnen. Denn eines ist klar: besser die falschen Prinzipien als gar keine. Und Prinzipien finden sich immer. Für alles. Selbst wenn Sie zu den Nach-Lust-und-Laune-Essern gehören, können Sie dies aus Überzeugung tun. Als subtile Form des Protests gewissermassen. Sehen Sie Ihre Indifferenz Ernährungsfragen gegenüber einfach als bewusstes Statement gegen all die Weltverbesserer und Ernährungspolizisten mit ihren ewigen Moralpredigten und ihren naiven Träumen von einer Welt ohne Armut, Krieg und Zusatzstoffen. Kurz:



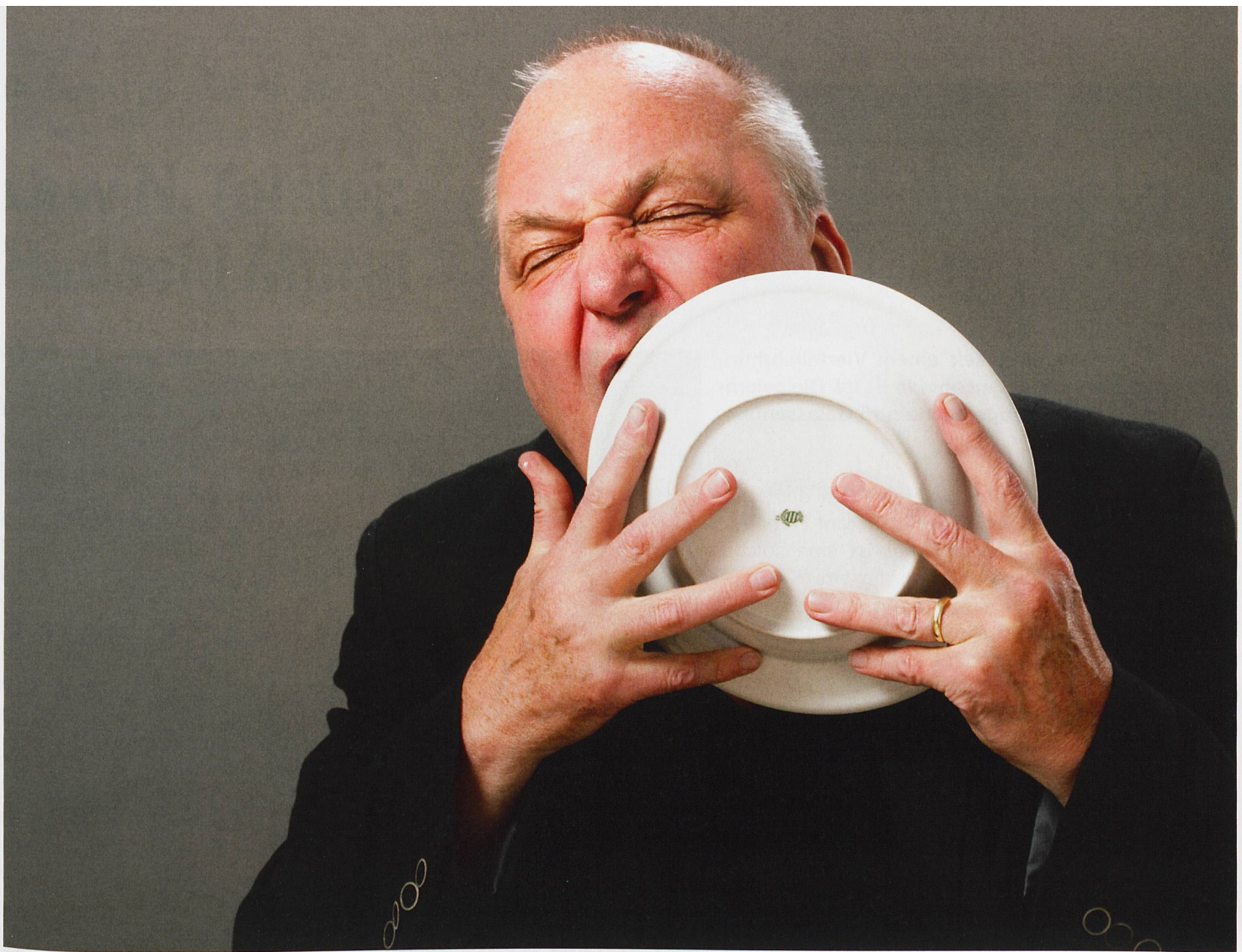
Verwandeln Sie Ihre Gedankenlosigkeit in knallharte Überzeugungen. Und nochmals: dass Sie damit auf Widerstand stossen, ist normal. Das gehört nun mal zum Spiel der prinzipiengeleiteten Ernährung dazu. Ein Spiel, bei dem es dabei zu sein gilt. Unbedingt. Das Essen muss für Sie ein Grund zum Streiten sein. Ein politischer Kampf ums Ganze. Und solange Sie diesen Kampf kämpfen, werden Sie (insgeheim) sogar von Ihren Feinden geliebt. Denn immerhin haben Sie Prinzipien. Das ist die Hauptsache. Also: Falls Sie noch keine absoluten und unverhandelbaren Grundsätze bezüglich ihrer Ernährung haben, dann besorgen Sie sich welche! Es eilt!

Fünfte Regel:

Holen Sie sich die Welt auf den Teller!

In Sachen Essen gilt die Offenheit gegenüber dem Unbekannten und Fremden nach wie vor als wichtige Tugend. Über den eigenen Tellerrand zu blicken, gilt als aufgeschlossen. Wer sich hingegen auf das Gängige und immer schon Vertraute konzentriert, gerät in Verdacht, engstirnig und verschlossen zu sein. Diesen Eindruck gilt es unbedingt zu verhindern. Nutzen Sie die unglaubliche Vielfalt des Essens deshalb möglichst exzessiv aus. Je exotischer, desto besser. Versuchen Sie bei jeder Gelegenheit Ungewohntes

und Neues. Gehen Sie beim Essen auf Weltreise: Beglücken Sie den Mexikaner mit Ihrem Besuch, essen Sie ab und zu beim Inder, gönnen Sie sich regelmässig Sushi beim Japaner und schauen Sie doch wieder einmal beim Spanier um die Ecke rein – er wird sich bestimmt freuen. Und vergessen Sie ja nicht, all Ihren Freunden und Arbeitskollegen davon zu erzählen. Es lohnt sich. Man wird Sie als weltoffen und modern betrachten. So lange jedenfalls, wie Sie von den fremden Genüssen ausschliesslich Gutes zu berichten haben. Und das sollten Sie auch tun. Ablehnende Bemerkungen über fremde Speisen sind nämlich ausgesprochen heikel. Zu schnell werden sie als stichfeste Belege für kulinarische Unaufgeschlossenheit und kulturelle Rückständigkeit gedeutet. Als eindeutige Hinweise auf einen Menschen, der nun wirklich keine Ahnung davon hat, was gut ist. Deshalb sollten Sie solche Bemerkungen unbedingt vermeiden. Es ist eigentlich ganz einfach: Essen Sie so international wie möglich, sagen Sie «Mhmmmmmm» und lächeln Sie – auch wenn es nicht schmeckt. So viel Anpassungsfähigkeit wird man ja wohl noch erwarten dürfen.



Sechste Regel:

Machen Sie es selbst!

Selbermachen ist in. Was früher Notwendigkeit war, ist heute Trend. Also: an die Arbeit! Beginnen Sie noch heute damit, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Sie sollten nichts dem Zufall überlassen. Gerade beim Essen. Das bedeutet konkret: Machen Sie möglichst alles auf Ihrem Teller selbst. Und ganz wichtig: Erzählen Sie es den Leuten. Sie haben die Erdbeeren aus Ihrem Garten in Konfitüre verwandelt, um diese nun allmorgendlich auf Ihr selbst gebackenes Brot zu streichen? – Hundert Punkte! Mit solchen Aktionen gewinnen Sie den Zuspruch und die Bewunderung ihrer Nächsten im Nu. Worauf warten Sie also noch? Mörsern, kneten, mischen und hacken Sie drauflos! Und kaufen Sie sich dazu auch gleich das richtige Equipment. Das ist nämlich fortan Ihre Visitenkarte. Jeder soll auf den ersten Blick sehen, was bei Ihnen alles selbst gemacht wird. Man wird Sie loben und bewundern. Sie gehören zu den Guten. Schlecht sieht es für Sie hingegen dann aus, wenn Ihre Küche von einer Armada aus Fertigsalatsaucen, Dosenwürstchen und Beutelsuppen bevölkert ist. Hier gibt es kein Pardon. Solche Verstöße gegen das Gebot des Selbermachens werden umgehend mit Verachtung gestraft. Ausser dann vielleicht, wenn Sie beide Arme im Gips haben, im Rollstuhl sitzen oder im

neunten Monat schwanger sind. Dann lässt man es Ihnen vielleicht gerade noch so knapp durchgehen. Sollten Sie Ihre Ernährung auf Fertigprodukte stützen, ohne das etwas davon auf Sie zutrifft, wird man Sie jedoch ohne zu zögern in ein und dieselbe Schublade wie McDonald's-Besucher stecken – und das will nun wirklich niemand. Tun Sie sich also einen Gefallen und geben Sie sich ein bisschen Mühe. Von nichts kommt nichts.

Das waren sie nun also, die sechs goldenen Regeln des richtigen Essens: *nicht damit spielen, weder unter noch übertreiben, stets aus Prinzip, möglichst exotisch und wenn möglich selbst gemacht*. Nehmen Sie sich diese Grundsätze zu Herzen. Beginnen Sie noch heute damit, essend zu einem besseren Menschen zu werden – zumindest in den Augen der anderen. Vergessen Sie dabei aber nie, dass sich Regeln ändern können. Manchmal schneller, als man denkt. Was heute richtig ist, kann morgen bereits ein schlimmer Fehler sein. Seien Sie also auf der Hut!

Andreas Schuler