

Bee Wilson

Essen lernen

Wo unsere
Ernährungs-
gewohnheiten
herkommen
und wie wir
sie ändern
können



Suhrkamp



SV

Bee Wilson Essen lernen

Wo unsere
Ernährungsgewohnheiten herkommen
und wie wir sie ändern können

Aus dem Englischen von
Laura Su Bischoff

Suhrkamp

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
First Bite. How We Learn to Eat
bei Fourth Estate, an imprint of HarperCollins Publishers, London.

Erste Auflage 2017

suhrkamp taschenbuch 4787

Deutsche Erstausgabe

© Suhrkamp Verlag Berlin 2017

Copyright © Bee Wilson 2016

Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch
Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagfoto: Jay Williams

Umschlaggestaltung: hissmann, heilmann, hamburg
Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-46787-9

Essen lernen

Für Emily

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Kapitel 1	Vorlieben und Abneigungen 41 und ein Exkurs über <i>Rote Beete</i> 89
Kapitel 2	Erinnerungen 93 und ein Exkurs über <i>Milch</i> 132
Kapitel 3	Essen für Kinder 135 und ein Exkurs über <i>Geburtstagskuchen</i> 177
Kapitel 4	Füttern und Ernähren 179 und ein Exkurs über die <i>Lunchbox</i> 220
Kapitel 5	Brüder und Schwestern 223 und ein Exkurs über <i>Schokolade</i> 261
Kapitel 6	Hunger 265 und ein Exkurs über <i>Frühstücksflocken</i> 306
Kapitel 7	Essstörungen 309 und ein Exkurs über <i>Chips</i> 355
Kapitel 8	Veränderungen 359 und ein Exkurs über <i>Chili</i> 409
Nachwort	Das soll kein Ratgeber sein 411
Weiterführende Literatur	419
Bibliografie	421
Dank	447
Anmerkungen	451

Vorwort

Manchen fällt die Sache mit dem Essen leicht, anderen dagegen schwer. Früher einmal stand ich auf der falschen Seite dieser Kluft, doch glücklicherweise gelang mir recht überraschend der Sprung hinüber. In diesem Buch versuche ich zu ergründen, wie mir dieser Wandel möglich war.

Heutzutage muss man nicht lange suchen, um auf Menschen jeglichen Gewichts zu stoßen, die ein überaus chaotisches Essverhalten pflegen. Dieses kann sich auf verschiedenste Arten und Weisen zeigen, beispielsweise in dem zwanghaften Drang, viel zu viel oder viel zu wenig zu essen oder beim Essen außerordentlich pingelig zu sein. Manche Menschen sind von der Reinheit ihrer Speisen derart besessen, dass sie Essenseinladungen von Freunden nicht annehmen können. Es kann sehr einsam machen, ständig seine Ernährung kontrollieren zu müssen, besonders wenn man bedenkt, dass der moderne Mensch heutzutage mit Nahrung geradezu bombardiert wird, sei sie real oder virtuell. An den Supermarktkassen warten Leckereien auf uns, und von Werbetafeln, in Zeitungen und in Kochsendungen locken traumhafte Schlemmereien.

Ich litt zwar nie an einer ausgewachsenen Essstörung, stand jedoch gefährlich kurz davor. Ich schaffte es, mir wegen meines Gewichts fast zehn Jahre lang – von der Mittelstufe bis ins junge Erwachsenenalter hinein – ein ausgesprochen schlechtes Gewissen einzureden. Wahrscheinlich wirkte es von außen so, als ob mit mir alles in Ordnung wäre: Vielleicht war ich ein wenig übergewichtig, aber mehr nicht. Das Essen war jedoch mein größter Bezug, und

obwohl mir mein Verhältnis zu ihm manchmal als ebenso aufregend erschien wie eine Affäre – besonders, wenn ich mit einem großen Klumpen süßem Briocheteig in der Küche stand –, war die Liebe doch stets einseitig und zerstörerisch. Oft sprechen wir auf ungesunde Weise davon, dass uns Essen »Tröst« spendet; wer jedoch zwanghaft davon besessen ist, empfindet oft alles andere als Trost. An manchen Tagen ergab ich mich meinem Laster und fühlte mich anschließend schuldig. An anderen machte ich das Ganze nur noch schlimmer, indem ich rein gar nichts aß, während ich mich selbstquälerisch mit dem Essen umgab, das ich mir verwehrte.

Mittlerweile ist diese Zeit meines Lebens glücklicherweise lange vorbei. Eine gesunde Ernährung – womit ich nicht Clean Eating oder Saftkuren meine – fällt mir inzwischen nicht mehr schwer. Nun, da ich mich auf der anderen Seite der Kluft befinde, erkenne ich, dass ich im Laufe von Monaten oder Jahren eine Reihe von Fertigkeiten erlernt habe, die mir früher einmal unerreichbar schienen. Ich lernte, dass es vollkommen in Ordnung ist, eine deftige Mahlzeit zu verspeisen, wenn ich Hunger habe, und dass es ebenso kein Problem darstellt, mein Besteck zur Seite zu legen, wenn ich satt bin. Mein Appetit auf Gebäck ließ nach, während mein Hunger auf Gemüse wuchs. Glauben Sie mir, es gibt immer noch vieles, um das ich mich Sorge oder in das ich mich hineinsteigere – mein Essverhalten gehört inzwischen allerdings nicht mehr dazu. Mittlerweile ist ein Abendessen nur noch ein Abendessen: nicht mehr und nicht weniger als der Höhepunkt des Tages.

Wie in vielen anderen Familien haben sich auch bei uns zuhause die Kämpfe um das Essen derweil auf den Nachwuchs verlagert. Als eine Mutter, die ihre drei Kinder gesund ernähren möchte, ohne dabei allzu streng zu sein, fühle ich mich manchmal ebenso verloren wie damals in meiner Jugend. Nach dem Abstillen (was schwer genug war) lernten die Kinder das Essen nicht wie von selbst. Wie macht man einem sarkastischen Teenager Gemüse schmackhaft, ohne damit das Gegenteil zu erreichen? Wie reagiert man, wenn

die eigene Tochter eines Tages nach Hause kommt und verkündet, ihre Freunde würden zukünftig das Mittagessen ausfallen lassen? Wie behält man ein Gefühl für die Menge an Fett und Zucker, die man verzehrt, ohne sich irgendwann den hochgradig verarbeiteten Lebensmitteln zu ergeben, die heute so allgegenwärtig sind?

In der hektischen Zeit nach dem Feierabend und vor dem Zubettgehen stelle ich schnell eine Mahlzeit auf den Tisch, die hoffentlich jedem schmeckt – nur um dann festzustellen, dass sich eines der Kinder über die gegrillten Auberginen darin beschwert, während ein anderes erklärt, das sei ja wohl das Beste am ganzen Gericht, und ein drittes leise vor sich hin weint, weil es Auberginen eigentlich mag, diese aber nun nicht mehr essen kann, weil sie durch das danebenliegende Hühnchen kontaminiert worden sind. Sagte ich etwa, der Höhepunkt des Tages? Trotzdem sind meine Kinder im Vergleich keine schwierigen Esser.

Alle Eltern hegen irgendwann einmal wenigstens kurz den Verdacht, es sei einfach unmöglich, einem Kind ein gesundes Essverhalten beizubringen – zumindest dem *eigenen* Kind. Oft sind Erwachsene sogar noch pessimistischer, wenn es um ihre Ernährung geht. Die Arbeit an diesem Buch hat mir jedoch gezeigt, dass es sehr viele Möglichkeiten gibt, gesündere Essgewohnheiten auszubilden. Manche mögen dafür länger brauchen als andere; dennoch kann jeder lernen, wie man sich ausgewogener ernährt – was letztlich etwas vollkommen anderes ist, als auf Diät zu sein. Das überzeugendste Argument für ein neues Essverhalten ist wohl der Genuss. Das Essen sollte uns täglich erfreuen; auf keinen Fall sollten wir uns Tag für Tag damit quälen. Es ist schön hier auf der anderen Seite der Kluft. Ich hoffe, Sie werden mir folgen.

Einleitung

»Ich mag Marmelade, weil sie nicht immer vom Löffel rutscht.«

Russel Hoban, *Fränzi mag gern Marmelade*

Um unsere Ernährung machen wir uns ständig Sorgen, und die meisten davon schlagen sich in unserer endlosen Suche nach dem vermeintlich perfekten Lebensmittel nieder, das all unsere Gebrechen zu heilen vermag. Iss das! Iss das nicht! Zwanghaft beschäftigen wir uns mit dem Nährstoffgehalt unserer Mahlzeiten: Wie viel Mineralstoffe und wie viel Eiweiß enthält diese Zutat? Wie viel ungesättigte Fettsäuren jene? Wir überfordern uns damit. Nährstoffe sind nur dann von Belang, wenn wir sie tatsächlich zu uns nehmen. Letztlich zählt, *wie* wir essen und *wie* wir an das Essen herangehen. Möchten wir unser Essverhalten ändern, müssen wir zunächst die Kunst des Essens selbst neu erlernen, was gleichermaßen eine Sache der Psychologie wie der Ernährungswissenschaft ist. Wir müssen Mittel und Wege finden, um Dinge verspeisen zu wollen, die uns guttun.

Unsere geschmacklichen Vorlieben folgen uns wie tröstliche Schatten. Sie scheinen uns zu sagen, wer wir sind. Vielleicht tun wir deshalb auch so, als wäre unser Geschmack in Stein gemeißelt. Immer wieder versuchen wir mehr oder weniger halbherzig, unsere Essgewohnheiten zu ändern; wir probieren jedoch so gut wie nie, unseren Zugang zum Essen selbst zu überdenken: wie gut wir mit Hunger klarkommen; wie sehr wir dem Zucker verfallen sind; wie wir uns fühlen, wenn man uns nur eine kleine Portion serviert.

Wir bemühen uns zwar, mehr Gemüse zu essen, versuchen aber nicht, ebendieses Gemüse auch mehr zu schätzen, vielleicht weil fast jeder der Meinung zu sein scheint, dass es einfach unmöglich sei, einen neuen Geschmack auszubilden und alte Gewohnheiten abzulegen. Tatsächlich wäre nichts weiter von der Wahrheit entfernt.

Den Verzehr aller Lebensmittel, die wir regelmäßig verspeisen, haben wir irgendwann erlernt. Zu Beginn unseres Lebens trinken wir alle Milch, aber danach ist alles offen. Bei den Jagdvölkern Tananias gilt das Knochenmark von Wild als geeignetste erste Kost nach dem Abstillen.¹ Kommt man dagegen in Laos im Fernen Osten zur Welt, wird der erste feste Bissen wohl ein von der Mutter vorgekaufter und von Mund zu Mund verabreichter Klebereis sein (auf Englisch nennt man das manchmal *kiss feeding*).² Der erste Happen westlicher Kinder mag dagegen angerührtes Getreidebreipulver aus dem Karton, pürierte Babynahrung aus dem Glas, gedämpfter und durchpassierter Bio-Kürbis, mit einem hypoallergenem Löffel verabreicht, oder die eine oder andere Gabel vom elterlichen Teller sein. Bis auf Milch gibt es kein Nahrungsmittel für alle – noch nicht einmal für Babys.*

* Selbst die Sache mit der Milch ist nicht ganz so einfach. Folgemilch ist nicht dasselbe wie Muttermilch, woran uns die Befürworter des Stillens beständig erinnern. Allerdings ist menschliche Muttermilch auch nicht immer gleich. Studien zeigen, dass im Verdauungstrakt gestillter spanischer Säuglinge andere Bakterien leben als in dem schwedischer Babys, die mit Muttermilch ernährt wurden. Je nachdem, was die Mutter verzehrt, unterscheidet sich die Milch in Zusammensetzung und Geschmack. In Frankreich schmeckt die Milch vielleicht stärker nach Knoblauch, während sie in China nach Sternanis duftet. Es mag überraschend sein, aber nicht jeder hält Muttermilch für die beste Säuglingsnahrung. Lassen Sie uns zu meiner Aussage zurückkehren, nach der wir alle zu Beginn unseres Lebens Milch trinken. Ganz so verhält es sich nämlich nicht. Es gibt abgelegene Gesellschaften auf dem Land, die der Meinung sind, Kolostrum – die reichhaltige gelbliche Milch, die Mütter in den ersten Tagen nach der Geburt produzieren – schade Neugeborenen. Deshalb erhalten Babys in ihren ersten drei

Vom ersten Lebensjahr an ist der menschliche Geschmack erstaunlich vielfältig. Als Omnivoren fehlt uns das instinktive Wissen, welche Nahrungsmittel sicher und gut für uns sind. Jeder einzelne muss seine Sinne nutzen, um selbst herauszufinden, was genießbar ist und was nicht. In vielerlei Hinsicht ist das ein überaus erfreuliches Unterfangen und außerdem der Grund dafür, warum es auf der Welt so wunderbar unterschiedliche Küchen gibt.

Einer weiteren Konsequenz unseres Allesfresser-Daseins schenken wir jedoch bei weitem nicht genug Beachtung: Anders als beispielsweise das Atmen beherrschen wir das Essen nicht von Geburt an. *Wir müssen es erst erlernen.* Füttern Eltern ihr Kind, bringen sie ihm gleichzeitig bei, wie etwas zu schmecken hat. Auf grundlegendster Ebene bedeutet das: Wir müssen das Wissen darüber, was essbar und was giftig ist, erst erwerben. Wir müssen lernen, wie wir unseren Hunger stillen und wann wir mit dem Essen aufhören sollten. Im Gegensatz zum Ameisenbär, der nur die winzigsten Insekten frisst, verfügen wir kaum über natürliche Instinkte, auf die wir uns verlassen könnten. Aus all den Wahlmöglichkeiten, die wir als Omnivoren haben, müssen wir die herauspicken, die gut, die hervorragend und die überhaupt nicht schmecken. Aus diesen Vorlieben und Abneigungen erstellen wir dann ein ganz persönliches Geschmacksprofil, so einzigartig wie eine Handschrift.

So ist es jedenfalls einmal gewesen. In der heutigen Esskultur entwickeln bedeutend mehr Menschen als früher einen beunruhigend gleichförmigen Geschmack. Zwei Verbraucherwissenschaftler erklärten 2010, dass die Geschmackspräferenzen der Kindheit einen neuen Einblick in die Entwicklung von Übergewicht gewährten. Sie wiesen auf einen »Teufelskreis« hin: Unternehmen forcierten die Produktion von Nahrungsmitteln mit einem hohen Salz-, Zucker- und Fettgehalt. Kinder gewöhnten sich an diesen Lebenstagen Honig oder Süßmandelöl, weil die Eltern fälschlicherweise denken, Erstmilch wäre für die Verdauung eines so kleinen Kindes einfach zu »stark«.

Geschmack, weshalb die Firmen mehr und mehr Produkte dieser Art auf den Markt werfen, »die eine ungesunde Ernährung begünstigen«.³ Den größten Einfluss auf den Geschmack eines Kindes haben mittlerweile nicht mehr die Eltern, sondern Lebensmittelkonzerne, deren Erzeugnisse trotz der Illusion endloser Auswahlmöglichkeiten tatsächlich eher eintönig schmecken, besonders im Vergleich zu den abwechslungsreichen Aromen der traditionellen Kochkunst.

Kürzlich war ich mit einem meiner Kinder im Kino. Wir gingen zum Eisstand, und ich erkannte mit Schrecken, dass abgesehen vom Vanilleeis so gut wie alle Sorten auf die eine oder andere Weise Schokolade enthielten. Wollten wir lieber Minze mit Schokoladenstückchen, Kirsche mit Schokoladenstückchen, Schokolade mit Schokokeksstückchen oder Karamell mit Karamellschokoladenstückchen? Das Gefährliche an einer Kindheit umgeben von all diesen süßen und salzigen Leckereien ist nicht etwa, dass wir von Natur aus nicht widerstehen könnten, sondern dass wir uns mehr und mehr an diese Aromen gewöhnen, je öfter wir etwas Ähnliches verzehren, und irgendwann davon ausgehen, alles hätte so zu schmecken.

Sobald man allerdings verstanden hat, dass geschmackliche Vorlieben erlernt werden, scheinen viele der Verhaltensweisen, mit denen wir uns dem Essen nähern, auf einmal recht merkwürdig zu sein. Um ein Beispiel zu nennen: Denken Sie nur an all die Eltern, die sich die größte Mühe geben, Gemüse in den Mahlzeiten ihrer Kinder zu »verstecken«. Ist Brokkoli wirklich so schrecklich, dass er vor unschuldigen Kinderaugen verborgen werden müsste? Ganze Kochbücher widmen sich diesem Thema. Alles beginnt mit der Annahme, Kinder würden von Natur aus kein Gemüse mögen und äßen es nur, wenn sie sich dessen nicht bewusst wären, beispielsweise wenn man es ihnen püriert in einer Pasta-Sauce oder eingebacken in einer Süßspeise serviert. Niemals könnten sie lernen, eine Zucchini einfach nur um ihrer selbst willen zu mögen. In unserem

gehetzten, übermüdeten Zustand fällt es uns Eltern oft schwer, auf Langfristigkeit zu setzen. Wir halten uns für clever, weil es uns gelingt, ein wenig Rote Beete in einen Kuchen zu schmuggeln. »Ha, reingelegt!«, denken wir dann. Weil das Kind aber gar nicht weiß, dass es das Wurzelgemüse gerade verspeist, erreichen wir mit solchen Methoden häufig nur das Gegenteil, denn wir steigern die kindliche Lust auf Süßes. Es wäre dagegen sehr viel klüger, dem Nachwuchs dabei zu helfen, zu Menschen zu werden, die Gemüse gerne und freiwillig essen.

Weil wir nicht erkennen, dass unser Essverhalten erlernt ist, missverstehen wir die Natur der derzeitigen Ernährungskrise. Mit prophetischen, den drohenden Untergang ankündigenden Worten erinnert man uns in regelmäßigen Abständen daran, dass unsere Ernährung in den letzten Jahrzehnten einen dramatischen Wandel zum Schlechten durchgemacht hat. Im Jahr 2010 gingen zehn Prozent aller Todes- und Krankheitsfälle weltweit auf unzureichende Bewegung und schlechte Ernährung zurück – mehr als dem Rauchen oder der Luftverschmutzung durch offene Feuerstellen in geschlossenen Räumen zum Opfer fielen (6,3 Prozent gegenüber 4,3 Prozent).⁴ Etwa zwei Drittel der Bevölkerung wohlhabender Länder sind übergewichtig oder gar adipös, wobei der Rest der Welt schnell aufholt. Üblicherweise folgern die Menschen daraus, dass wir dem süßen, salzigen und fettigen Essen, für das die Nahrungsmittelindustrie so unablässig wirbt, einfach nicht widerstehen könnten. Alles schmeckt besser mit Speck. Wie der Journalist Michael Moss 2013 enthüllte, entwickeln die großen Lebensmittelkonzerne Speisen mit einem chemisch austarierten »Glückspunkt«, der uns süchtig macht.⁵ Die Medien sagen uns manchmal eine Zukunft voraus, in der das Übergewicht in der Bevölkerung immer weiter zunehmen wird, bis schließlich jeder Mensch auf der Welt davon betroffen ist.

Eine Sache bleibt jedoch meist unerkannt: Nicht jeder ist gleichermaßen anfällig für die Tücken unseres Lebensmittelangebots.

Manchen gelingt es, Fett, Salz und Zucker in moderaten Mengen zu sich zu nehmen und dann einfach aufzuhören. Andere halten die angeblich so unwiderstehlichen Speisen für alles andere als appetitlich. Wenn zwei Drittel der Bevölkerung übergewichtig sind, bedeutet das im Umkehrschluss auch, dass es ein ganzes Drittel nicht ist. Das ist schon erstaunlich, denkt man an die vielen Möglichkeiten, die es heutzutage gibt, einen Doughnut aufzutreiben. Obwohl diese Glückspilze denselben Nahrungsmitteln ausgesetzt sind, denen wir uns heute nahezu überall gegenübersehen, haben sie einen anderen Umgang damit gefunden. Herauszufinden, wie ihnen das gelungen ist, sollte in unser aller Interesse sein.

Viele, die sich für eine ausgewogene Ernährung engagieren, meinen, selbst den Kochlöffel zu schwingen, sei die Antwort. Wenn man den Kindern nur beibringen würde, wie man ein Essen zubereitet und das Gemüse dafür im eigenen Garten anbaut, würden sie sich bald ganz von allein gesünder ernähren. Das klingt überzeugend, denn Schulgärten sind in der Tat etwas sehr Schönes. Sie allein reichen jedoch nicht aus, um ein Kind an ausgewogene Mahlzeiten heranzuführen. Das Problem ist nämlich nicht nur, dass wir nicht wissen, wie man Nahrung anbaut und kocht – so wichtig das auch sein mag –, sondern auch, dass wir nicht gelernt haben, wie man sich gesund *ernährt*, um glücklicher und zufriedener zu sein. Die traditionellen Küchen dieser Welt basieren auf ausbalancierten Aromen und Nährwerten und kennen Normen und Konventionen dazu, welche Speisen zusammenpassen und wie viel jemand zu bestimmten Tageszeiten verzehren sollte. Die meisten Menschen kochen mittlerweile aber nicht mehr so. Nach meiner Erfahrung als Gastro-Journalistin neigen Köche und Food-Autoren tatsächlich eher zu maßlosem Essen und anderen Essstörungen als die restliche Bevölkerung. Damit das Kochen selbst zur Lösung unseres Ernährungsproblems werden kann, müssen wir erst unsere Herangehensweise an das Essen selbst überdenken. Wenn man am liebsten doppelt frittiertes Hähnchen, Baba au rhum (mit ge-

schmolzenem Zucker und Rum getränkter Napfkuchen) oder typisch französisches Aligot (Kartoffelpüree mit Unmengen an Käse) zubereitet, dann ist das Kochen allein kein Garant für Gesundheit.

Eine gesunde Ernährung fällt vielen von uns so schwer, weil wir es nie gelernt haben. Wie Kinder essen die meisten von uns nur das, was sie mögen, und mögen nur das, was sie kennen. Niemals gab es so viele Menschen auf der Welt, die das Essen in einer Zeit erlernt (oder verlernt) haben, in der kalorienreiche Mahlzeiten derart allgegenwärtig sind, während gleichzeitig kaum Regeln zu Portionsgrößen und Essenszeiten existieren. Ebenso wenig ist maßloses Essen das einzige Problem unserer modernen Wohlstandsgesellschaft. Laut Statistiken sind rund 0,3 Prozent aller jungen Frauen magersüchtig; ein weiteres Prozent leidet an Bulimie. Die Zahl der essgestörten Männer steigt ebenfalls.⁶ Die Statistiken veraten uns jedoch nicht, wie groß der Anteil der Menschen ist, die sich unabhängig von ihrem tatsächlichen Gewicht ständig um das Essen sorgen, sich vor Kohlenhydraten oder Fetten fürchten und nicht mehr in der Lage dazu sind, eine Mahlzeit einfach nur zu genießen. Laut den Ergebnissen einer im Jahr 2003 durchgeführten Studie, an der 2200 amerikanische Hochschulstudenten teilnahmen, sind Ängste um das eigene Gewicht weit verbreitet: 43 Prozent der befragten Studenten beiderlei Geschlechts machten sich unablässig Gedanken um ihr Essverhalten; 29 Prozent der Probandinnen gaben an, sie seien »besessen« von ihrem Gewicht.⁷ Oft tun die Leute so, als wäre unsere Ernährungskrise gottgegeben und unser Appetit auf Hamburger unumstößlich: Diäten funktionieren nicht; Zucker macht süchtig usw. Wir vergessen dabei, dass wir als Omnivoren sehr wohl dazu in der Lage sind, unser Essverhalten zu ändern, um uns verschiedenen Umweltbedingungen anzupassen. Zugegebenermaßen hat kein Mensch zuvor sich jemals einem Angebot gegenübergesehen, das unserer heutigen, von billigen Kalorien in trügerischen Verpackungen überschwemmten Auswahl auch nur