

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	9
Einleitung	13

ERSTER TEIL ZWEI GESCHICHTEN

1 Die Nahrungsmittel: von der Ordnung zur Unordnung	19
Froschesser und Hundeesser	19
Die Entdeckung des Genusses	23
Gesundheit durch Nahrung	26
Der Irrtum der Wissenschaft	28
Was uns die Kreta-Diät lehrt	30
Stimmengewirr	32
Die kleinen Arrangements	34
Das schlechte Gewissen	40
Der Geschmack des Genusses	45
Der Geschmack, der uns lenkt	47
Die Geopolitik des Zuckers	51
Das Mehl und die Frau	55
»Du hast alles zur Hand«	57
Die Kühlschrankskultur	60
Das Individuum light	64
Die historische Wende	67
Das Martyrium der Dicken	69
Die innere Leere	72
Diäten und Regression	74
2 Die Mahlzeiten: vom Opfer zur Vereinigung	77
Verwandtschaft durch Haferbrei	78
Der Nahrungsinzest	79
Angst und Magie	81
Kleine Händel mit den Göttern	83
Opfer und Bankette	84
Kann man mit den Göttern zünftig feiern?	86

Hin zu einem profanen Mahl?	88
Ein kleine Geschichte des Tischs (erste Folge)	92
Mahlzeiten ohne Kompass	93
Disciplina	96
Die Gabel links, das Messer rechts	98
Eine seltsame Begegnung	100
Die strenge Familie	102
Hin zu einer neuen Kommunion?	104

ZWEITER TEIL BEI TISCH

3	Wie Familie hergestellt wird	109
	Zucht und Ordnung	110
	Ein bisschen Disziplin	113
	Der Aufstand einer Hausfrau	115
	Die Frau ist nicht mehr, was sie früher einmal war	117
	Ernähren und zugleich abnehmen.	121
	Verstreute Schauplätze	124
	Das Kind im Mittelpunkt.	127
	Neue Rituale.	129
	Eine Traumfamilie.	133
	Der lockere Stil der Unterhaltung	136
	Tischgespräche.	139
	Die Kinder haben das Wort.	141
	Der Fernseher – Nahrung spendend und auffressend	144
	Gemeinsam essen.	148
	Der Synkretismus der kleinen Freuden	150
	Die winzigen Abenteuer	154
	Die Spiele des Ich und des Wir.	156
	Die Kinder am Tisch	161
4	Laufbahnen und familiäres Umfeld.	167
	Bonbonschublade, Kühlschrank und Tisch.	167
	Endlich allein.	169
	Verführung.	172
	Der kleine Aperitif.	175
	Die Geburt der Familie	176
	Atempause	180
	Die Rückkehr der Kinder	183

Festessen im Kreise der Familie	186
Rückzug oder neuer Schwung für die Ehe?	190
Familie und gemeinsames Essen	195
Nicht-Familien und nicht-gemeinsames Essen	199
Gründungsmahle	201
Seine Gruppe wählen	207
Das Wetterberichtssyndrom	210
Eine kleine Geschichte des Tisches (zweite Folge)	212
Macht ein Tisch allein eine Familie?	215

DRITTER TEIL AM HERD

5	Zwei Arten des Kochens	223
	Der Küchenchef	223
	Zwei Welten	224
	Die alte Ordnung	226
	Erleichterung beim Kochen	230
	Mit dem Herzen bei der Sache	234
	Die verheimlichte Mühsamkeit	239
	Eine Idee bekommen	242
	»Was wollt ihr morgen essen?«	247
	Was im Kopf des Chefs vorgeht	249
	»Kleine Häufchen machen«	253
	Die Umkehrung der Zeit	255
	Die kleine persönliche Note	259
	Eine richtige Organisation	261
	Stress	265
	Die Überbleibsel	267
	Die Rezepte in der Schublade	270
	Vielfalt und Abwechslung	274
6	Kochen, Paar, Familie	279
	Weitergabe und Autonomie	279
	Mutter und Tochter	281
	Erste Schritte	284
	Etablierung	286
	Die Aufgabenteilung	289
	Beobachtungsrunde	291
	Der Handlanger	294

Der Star betritt die Bühne.	297
Wenn der Mann Küchenchef wird.	301
Vom Opfer zur Gabe.	304
Liebe geht durch den Magen.	306
Eine Ersatzsprache.	308
Ernährung und Wahlverbindungen.	311
Konsens in der Familie und erzieherische Absichten.	313
Manipulationstaktiken.	315
Komplimente, aber nicht zu viele.	318
Hunger auf Familie.	321
Einkaufen.	323
Die Liste.	325
Sonderangebote und Rationalität.	327
 Schluss	 333
 Zur Methode	 337
 Biografische Daten	 341
 Bibliografie	 367