



Ernährungskompetenz – gestern, heute, morgen: ein kulinarischer Blick auf die Generationen und ihren Wandel?

Christine Brombach

ZHAW Wädenswil, Schweiz

Christine.Brombach@zhaw.ch

Gliederung

1. Was bedeutet Ernährungskompetenz
2. Kochen als Teil von Ernährungskompetenz
3. Kochen im Verlauf von Generationen
4. Einblicke aus zwei Mehr-Generationen-Studien:
Ergebnisse
5. Diskussion
6. Fazit



**1.5 Tonnen
Lebensmittel
pro Jahr
pro Person**

Was wird erlernt?

- Auswahl und Bewertung der Lebensmittel
- Regeln der Küchen und Speisen
- Mahlzeit als Gemeinschaft stiftendes Ereignis
- Tischgespräche, Tischsitten
- Symbolik der Nahrung

Wöchentlicher Bedarf einer deutschen Familie



Quelle: Menzel; D'Aluisio, 2005

Auswahl, Kochen, Anrichten....

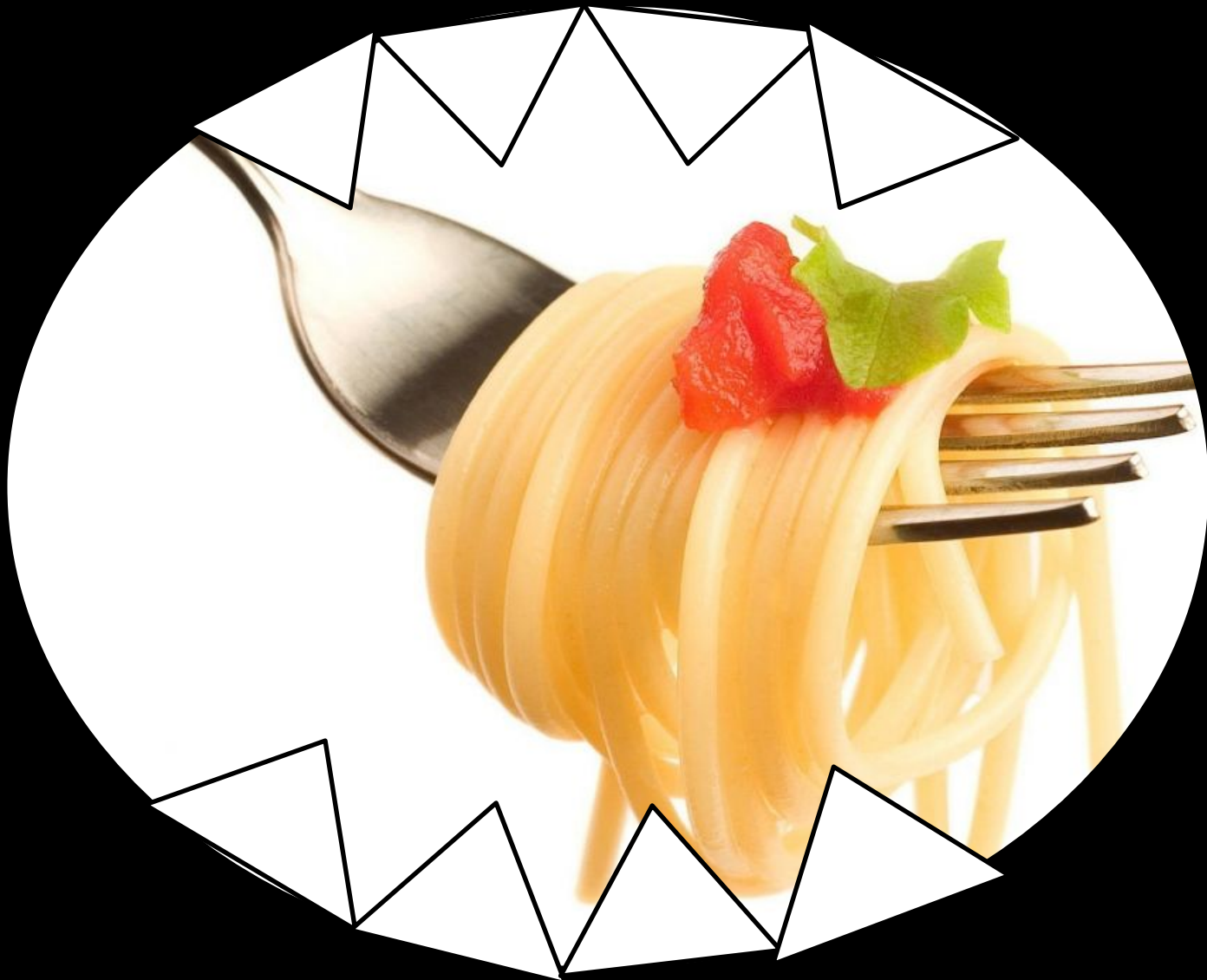
- Dazu braucht es Ernährungskompetenzen!
- Wissen und Erfahrungen!

Was ist «Kochen»?

„Ich sagte [Burke], dass ich eine perfekte Definition der menschlichen Natur im Unterschied zur tierischen gefunden habe. Ein griechischer Philosoph behauptete, der Mensch sei ein „zweibeiniges, ungefedertes Wesen“, worauf sein weiser Konkurrent einen Hahn rupfen ließ und ihn vor allen Schülern in die Akademie warf, um den „Philosophaster-Menschen“ zu verhöhnen.

Franklin sagte ganz zutreffend, der Mensch sei „ein Tier das Werkzeuge herstellt“, denn kein Tier außer dem Menschen macht Dinge, mit denen es andere Dinge machen kann. Das gilt aber nur für sehr wenige Angehörige der Spezies. Meine Definition des Menschen lautet, dass er ein „kochendes Tier“ ist. Tiere haben in gewissem Grade Gedächtnis, Urteil und alle Fähigkeiten wie auch Leidenschaften unseres Geistes; aber kein Tier kann kochen. Der Trick des Affen der eine Katzenpfote benutzt, um Kastanien zu rösten, ist nur Ausdruck der gewitzten Bosheit dieser *turpissima bestia*, die uns durch ihre Ähnlichkeit mit uns so arg demütigt. Nur der Mensch kann ein gutes Gericht zubereiten; und jeder x-beliebige

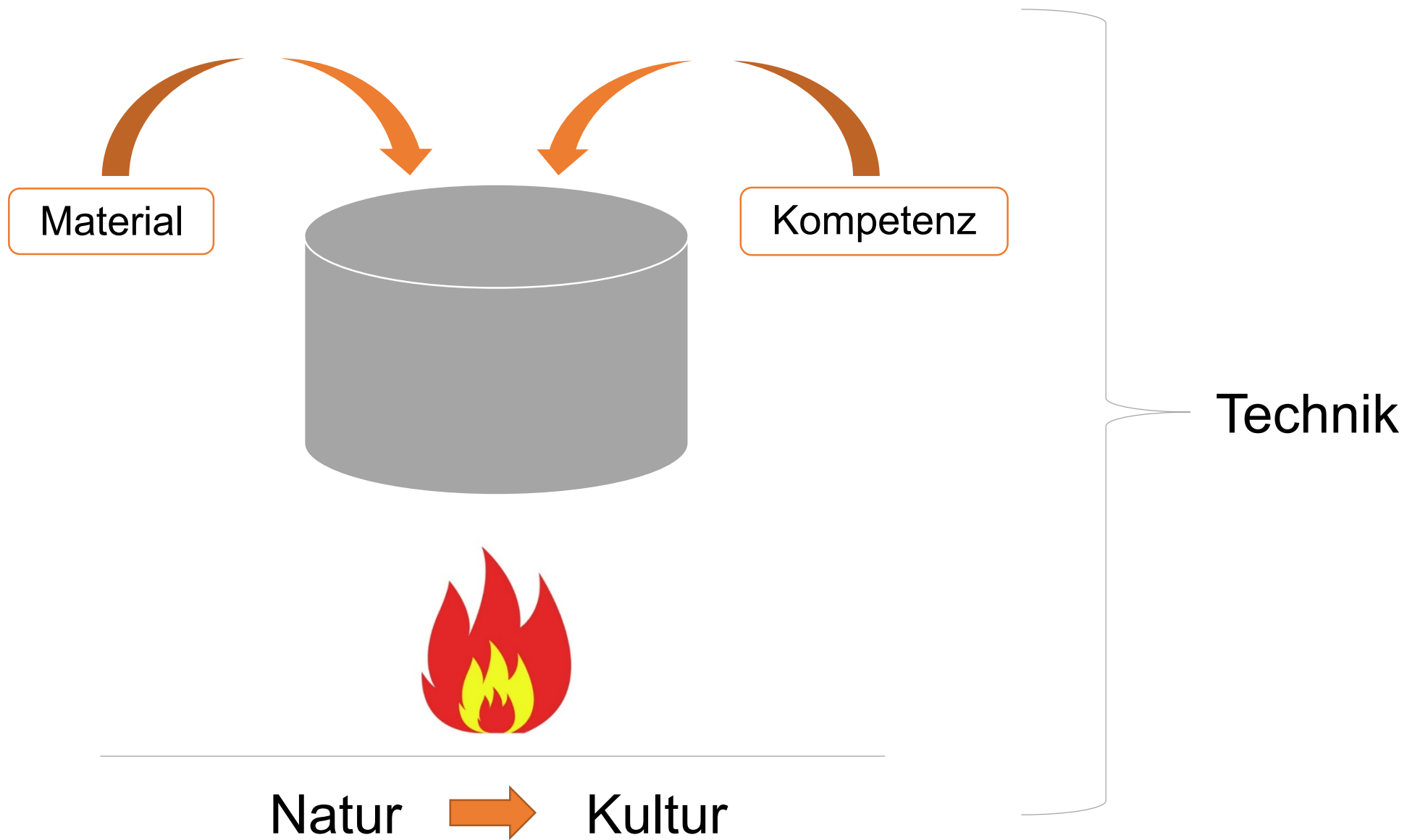
Mensch ist ein mehr oder weniger guter Koch, indem er würzt, was er selbst zu essen gedenkt. Ihre Definition ist gut, erwiderte Burke, und jetzt erkenne ich erst die ganze Wahrheit des bekannten Sprichworts: „In der Bratkartoffel steckt Vernunft“. (*James Boswell in: Kuper 1983*).



Was ist Kochen?

- Der Mund als Eingangstor für Materie, die zuvor kulturell transformiert wurde:

- Durch Kochen!



Quelle: Eigene Darstellung

PREPARE Koch-Modell

- P **P**erson(en)
- R **R**essourcen (Lebensmittel, Gewürze, Zutaten, Energie)
- E **T****E**chnik (Geräte, Kochlöffel, Herd)
- P Kom**P**etenzen (Wissen, Kenntnisse, Können)
- A Fin**A**nzmittel
- R Kultu**R**
- E **B****E**deutung

Kochen im Verlauf des Lebens: was ändert sich, was bleibt?

Zwei Studien sollen dazu vorgestellt werden:

- Eine 3-Generationenstudie
- Eine Fallstudie einer Familie

Einblicke aus einer 3-Generationenstudie*

In dieser Studie wurden Studenten der Friedrich-Schiller-Universität **Jena**, der Pädagogischen Hochschule **Karlsruhe**, der Hochschule Albstadt-**Sigmaringen** und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften **Wädenswil** sowie deren Familien über drei Generationen befragt.

Die F1-Generation steht dabei für die Grosseltern, die F2-Generation für die Eltern und die F3-Generation für die Kinder (Enkel).

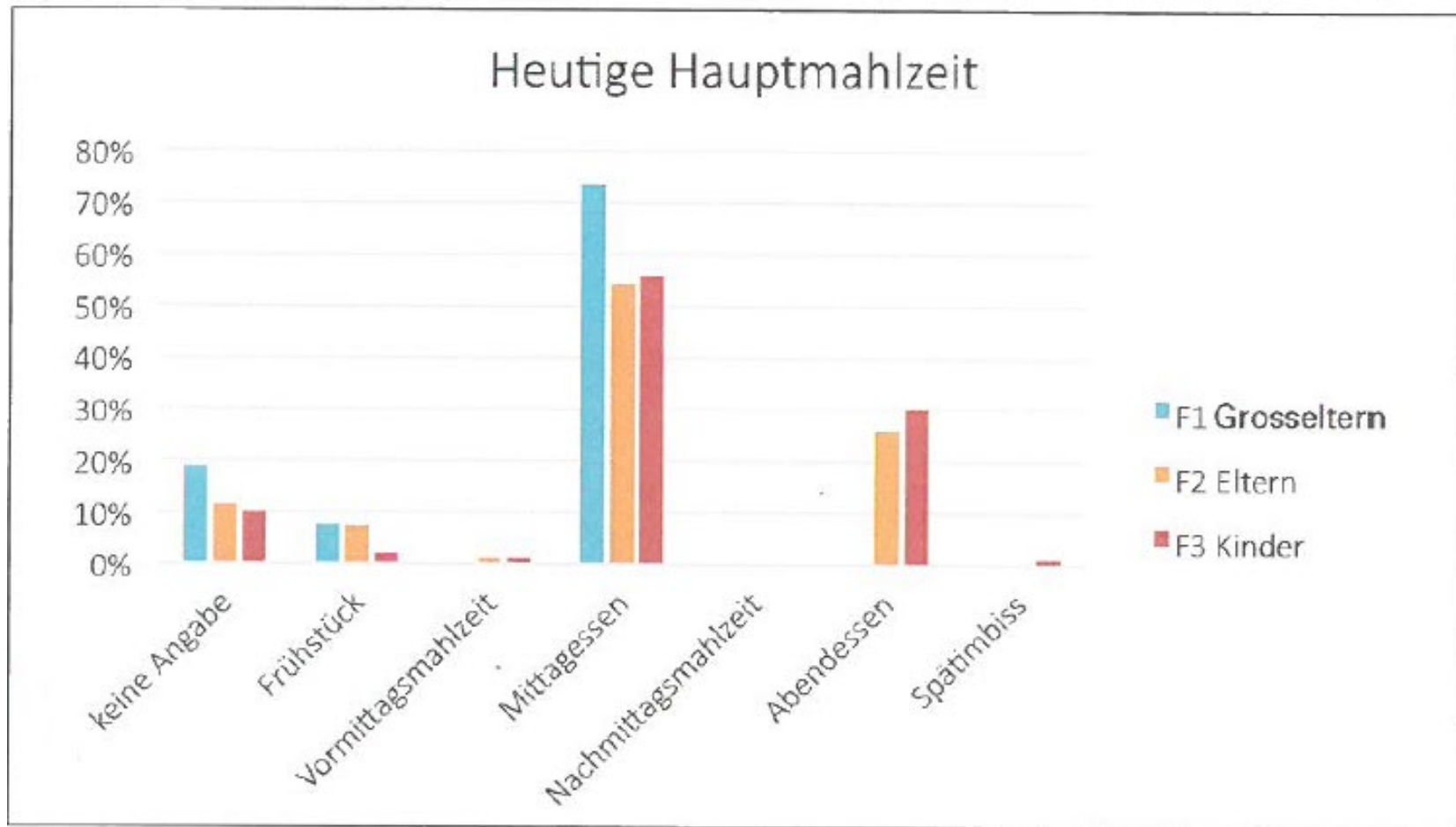
31 Fragen rund um die Themen **Essen**, Lebensmittel, Kochen, Einkaufen, Vorratshaltung, Umgang mit Essen und **Esstraditionen in der Kindheit** und **heute**

* Gemeinsam mit Prof. S. Bartsch, Karlsruhe, Prof. G. Winkler, Sigmaringen

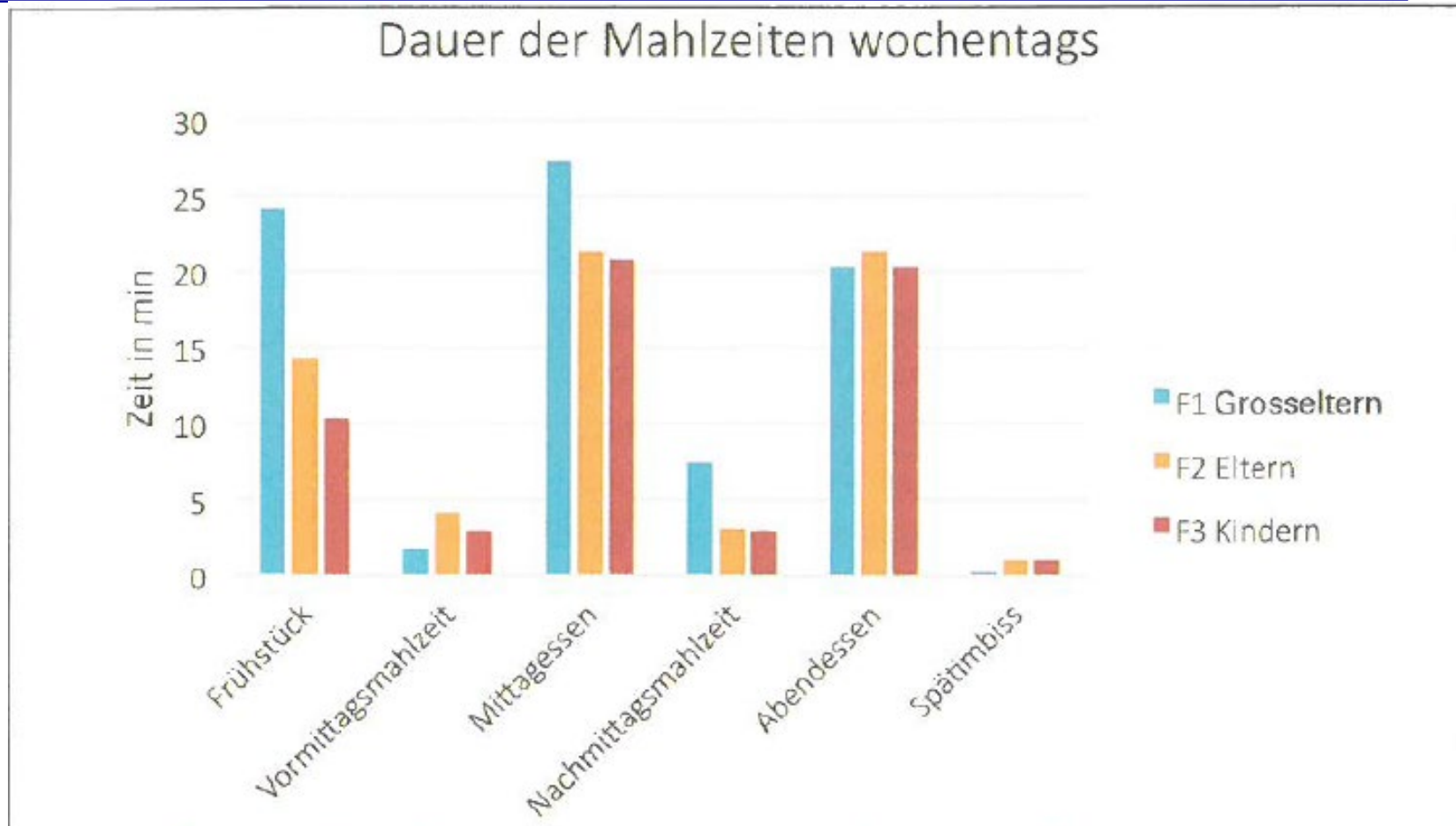
Ergebnisse der 3-Generationenstudie

Variable	Grosseltern (F1) n = 52	Eltern (F2) n = 95	Kinder (F3) n = 100	Total n=247
Geschlecht				
männlich	10 (19.2 %)	28 (29.5 %)	22 (22.0 %)	60 (24.3 %)
weiblich	42 (80.8 %)	67 (70.5 %)	78 (78.0 %)	187 (75.7%)
Range [Jahre]	58 – 91	44 – 68	16 – 36	16 – 91

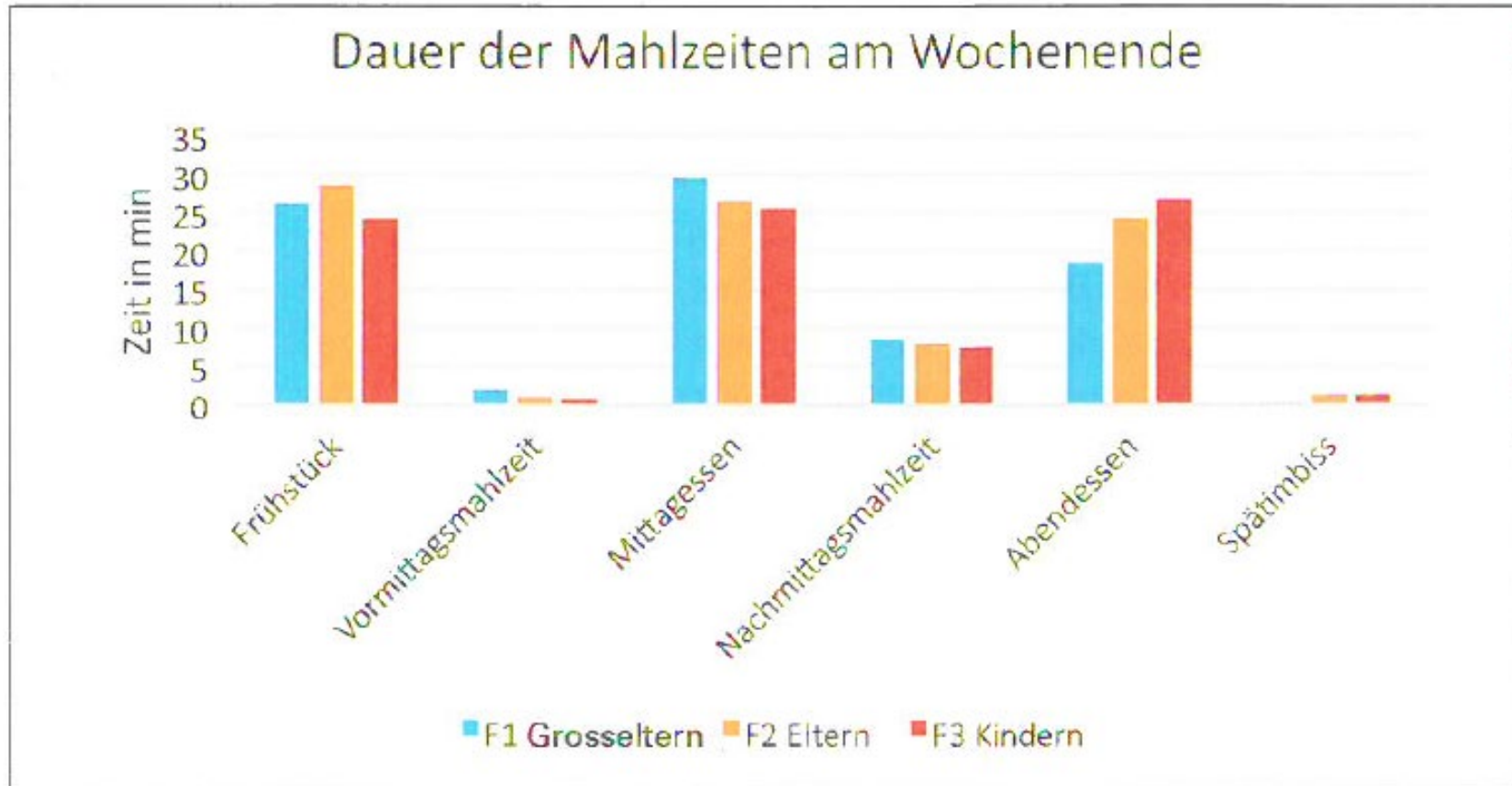
Mahlzeitenmuster



Dauer der Mahlzeiten wochentags



Dauer der Mahlzeiten am Wochenende



Nach welchen Kriterien erfolgt das Kochen

Tabelle:

Kochkriterien

Kochkriterien	Grosseltern	Eltern	Kinder	Total
vor allem schnell	1,7%	22,9%	23,0%	18,1%
andere Person entscheidet	13,8%	9,4%	1,0%	7,1%
hauptsächlich gesund	34,5%	29,2%	21,0%	27,2%
muss mir schmecken	50,0%	46,9%	63,0%	53,9%

Brombach et al, 2015, 23

«Framing» von Kochen in den letzten 120 Jahren

- Es ist hilfreich, diese Veränderungen im Kontext der gesellschaftlichen und sozialen Entwicklungen zu deuten im «langen 20. Jahrhundert» (Torp&Haupt, 2009)

Zukunft braucht Herkunft (O.Marquardt)

Sozialisation und Biografie sind untrennbar verknüpft

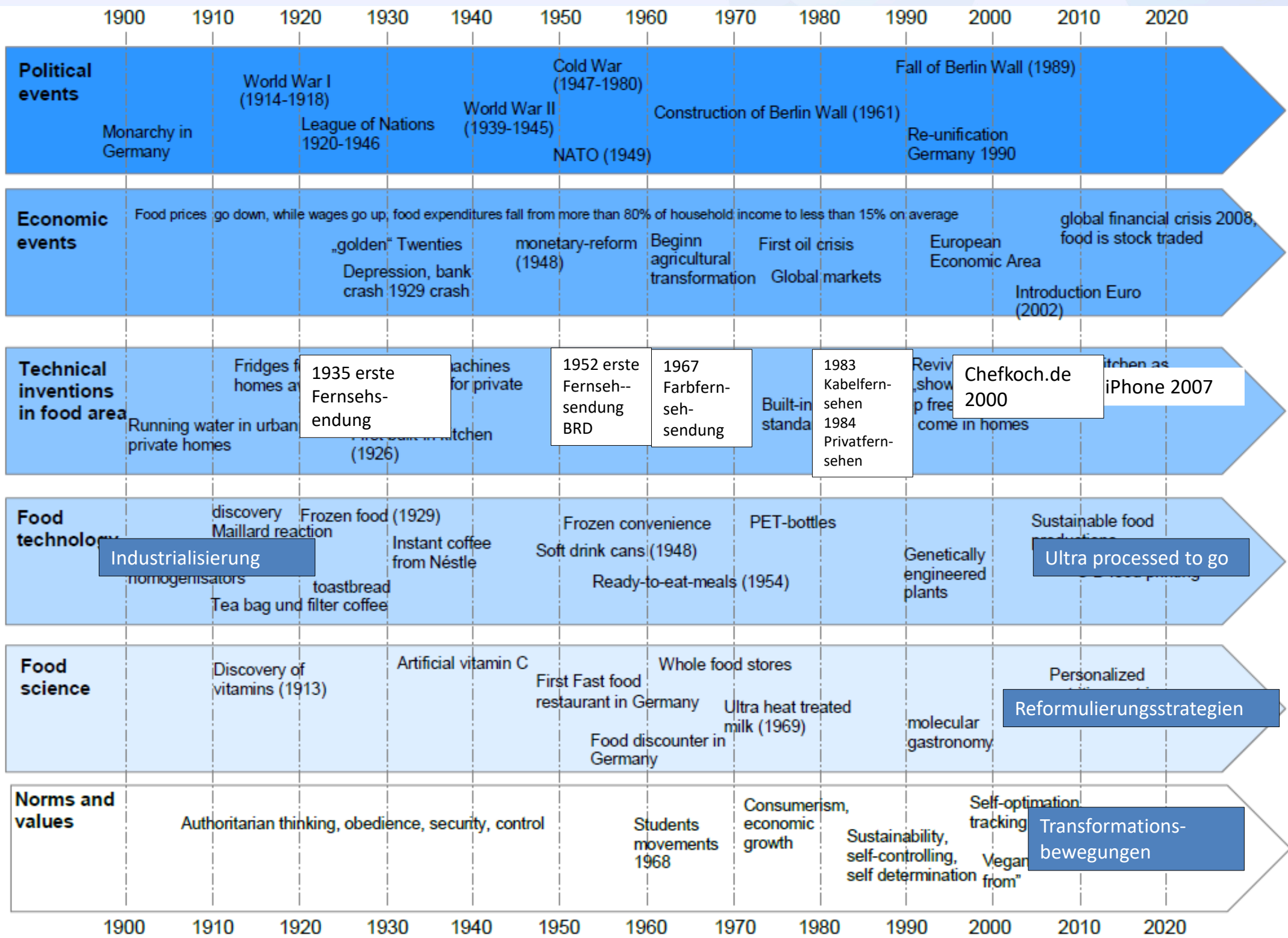
Heutiges Handeln und Verhalten wird durch „frames“ geprägt, die (in der Familie) tradiert wurden und weitergeführt werden.

Hier spielt das Kochen als soziales Gefäss eine wesentliche Rolle: Menschen brauchen Menschen, mit denen sie Kocherfahrungen teilen, damit sie voneinander lernen und sich selbst wahrnehmen, „spiegeln“, können.

G. Simmel: das Gemeinsamste, was alle Menschen miteinander teilen ist, dass sie gemeinsam essen (und kochen!)...

Veränderungen in den letzten 120 Jahren

- Technische Entwicklungen
- Politische Entwicklungen
- Wirtschaftliche Entwicklungen
- Technische Entwicklungen
- Lebensmitteltechnologische Entwicklungen
- Veränderungen des Werte- und Normensystems



Familienbiografie der Familie von Martha und Michael aus Süddeutschland

Hierbei geht es darum, die Ernährungsmuster im Verlauf von **drei Jahrhunderten** und **mehr als vier Generationen** in einer Familie zu untersuchen. Dies erfolgt an dem matrilinearen Beispiel der Mutter (1885-1957), deren 14. Kind, eine Tochter (1926-2017), Enkelin (1960-) und Urenkelin (1989-) sowie dem 15. Kind, die jüngste Tochter (1929-) und deren Tochter (1954-).

- Zu Beginn der Studie (2017) leben noch zwei Töchter:
- Laura, *1926, 5 Kinder, 14 Enkel, 1 Urenkel
- => multiple Interviews mit Laura, Tochter Susanne und Enkelin Alexa
- Reinhild, *1929, 3 Kinder, 4 Enkel, 1 Urenkel
- => Interview mit Reinhild und Tochter Hilda

Die Familie von Martha und Michael

Michael (1877-1954) und Martha (1885-1957)

- Stammen aus einer Süddeutschen Stadt
- Heirat 1905, insgesamt 15 Kinder

- Geburt des 1. Kindes 1907
- Geburt des jüngsten Kindes 1929
- } 22 Jahre

- Geburt des ältesten Enkels 1932
- Geburt des jüngsten Enkels 1968
- } 36 Jahre

- Geburt der ältesten Urenkelin 1962
- Geburt des jüngsten Urenkels 2008
- } 46 Jahre

Kochbuch von Luise Haarer

- schon Martha verwendete ein Schwäbisches Kochbuch (Kochen und Backen nach Grundrezepten von Luise Haarer) welches 1932 erstmals erschien.
- Dieses Kochbuch ist mittlerweile in 56 Auflagen und zuletzt in einer kompletten, bebilderten Überarbeitung als Schulbuch in der nun 8. Auflage vom Schneider Verlag Hohengehren erschienen.
- In der hier untersuchten Großfamilie wurde und wird das Buch innerhalb der Generationen weitergegeben: so hatte bereits Martha ein 1932 erschienenenes Exemplar, welches auch alle ihre Töchter kannten und bei Verheiratung mit in die Ehe bekamen. Sowohl die älteste Tochter von Reinhild (geb. 1954) als auch die beiden Töchter von Laura und deren Töchter (Urenkelinnen Marthas) verwenden das Kochbuch noch heute und führen damit eine bestimmte „Schwäbische Kochtradition“ fort

- **Martha** war eine praktische Frau, die über viele Kocherfahrungen verfügte. Was sie nicht kannte oder wusste, las sie in ***Kochbüchern*** nach. Ihre Töchter bezogen ihre Kenntnisse aus den praktischen Erfahrungen des Elternhauses, auch sie nutzen Kochbücher (hauptsächlich das Kochbuch von Luise Haarer).
- **Lauras** Familie besass keinen Fernseher, so dass Laura hauptsächlich auf ***Kochbücher*** zurückgriff, wenn sie etwas Neues ausprobieren wollte. Ihre Töchter und vor allem ihre Enkelinnen nutzen hingegen Social Media, trotzdem verwenden auch sie entweder Rezepte aus Luise Haarers Kochbuch oder greifen auf Gelerntes von Mutter Laura zurück.

Spezielle Familientraditionen werden in dieser Großfamilie lebendig gehalten, **bis in die vierte Generation gelebt**. Sowohl Lauras Töchter und Enkelinnen als auch Reinhilds Tochter kochen und backen Gerichte, die schon Martha gepflegt hat: beispielsweise **salziges Hefengebäck** (Weißbrot) zu Sonn- und Feiertagen, den „**Schwäbischen Kartoffelsalat**“ oder „**Schwäbisches Schnitzbrot**“ (Früchtebrot) an Weihnachten. Martha kochte Gerichte an Weihnachten, die sowohl in Lauras Kindheit als auch von ihren Kindern heute an Weihnachten traditionell gekocht werden. Susanne berichtete, sie habe Weihnachten 2016 zu Mittag an Heilig Abend eine **Griessklösschensuppe**, **abends Kartoffelsalat mit kaltem Aufschnitt und an Weihnachten Gans mit Rotkohl und Klößen** zubereitet, wie es ihre Mutter Laura (und auch Martha) praktizierten.

Zuständigkeiten für das Kochen

- In **Marthas** Haushalt: Generell erscheint die Essensvor- und Nachbereitung, das Kochen und Bevorraten nach wie vor eine **weibliche Angelegenheit** zu sein. Es waren vor allem die Frauen, die gekocht haben und auch das Kochwissen und die Kocherfahrungen, **Familienrezepte matrilinear** weitergaben.
- Für **Laura** war es selbstverständlich, dass ihre beiden Töchter, nicht jedoch die Söhne, in diese Arbeit einbezogen wurden.
- Die **Männer**, auch die Enkel und teilweise noch die Urenkel, waren kaum, jedoch **immer weniger als die Töchter**, in das Kochen und Haushalten eingebunden

- **Laura** berichtete, dass es viel **Zeit und Arbeit** in Anspruch nahm, zu kochen und die Mahlzeiten vorzubereiten. Es gab **keine Convenienceprodukte** und auch die elektrischen Küchenmaschinen, die Laura nutzte, kannte und hatte ihre Mutter nicht.
- So begann nach Lauras Erzählungen das Kochen von Martha schon am frühen Morgen, Gemüse musste gewaschen und gerüstet werden, der Holzherd befeuert werden. Im Verlauf der Generationen verkürzte sich die Kochzeit drastisch, einerseits weil die Küchengeräte Arbeit erleichtern, andererseits, weil (Teil-) Convenienceprodukte die Zubereitungszeit stark verkürzen.
- **Susanne** und auch **Alexa** berichten von knapp 30 Minuten, die sie im Alltag für das Kochen aufgewendet werden.

- Es gab fast nur regionale und saisonale Gerichte, Lebensmittel wurden aus dem Garten oder vom Bauern bezogen, nur das nötigste eingekauft.
- Traditionelle Schwäbische Gerichte, Grundnahrungsmittel Kartoffeln und Weizenprodukte, Roggenvollkornbrot
- Im Winter viel Sauerkraut, eingekochte Gemüse, oder in Erdmieten eingelagertes Gemüse
- Fleisch nur am Sonntag
- Auch unter der Woche gab es immer eine Suppe vorweg.

Vorlieben der Männer

- Alle hier vorgestellten Frauen richteten sich in ihrer Kochweise vorwiegend nach den Männern.
- Susanne berichtete, als ihre Mutter Laura Anfang 80er Jahre Vollwertgerichte einführte, war der Vater nicht davon begeistert, so dass Laura bald dieses wieder aufgab
- Susanne richtete sich aber zunehmend nach den Wünschen der Kinder

- Essen war in der befragten Familie etwas Kostbares, eine Gabe, die Wert geschätzt wurde, vor allem nach den Erfahrungen der Knappheit und des Hungerns in der Nachkriegszeit (Laura; Reinhild).
- Fragt man die heutigen Enkel/Urenkel, was Essen für sie bedeutet, so fällt auf, dass auch für sie das Essen nichts Selbstverständliches (mehr) ist. Allerdings werden dafür andere Begründungen, als bei den älteren, aufgeführt. Nicht mangelnde Ressourcen, sondern der Überfluss, die „Industrie-Lebensmittel“, „Globalisierung“, „mögliche Kontaminationen“, „ethisch nicht angemessene Lebensmittel“ oder auch „negative Umwelteinflüsse“ führen dazu, das „Essen“ zu hinterfragen.

Gemeinsame Werte

- Essen ist mehr als bloße Nährstoffzufuhr und biologische Notwendigkeit. Essen, so sind sich Jung und Alt einig, ist ein wichtiger Bestandteil von gelebter Gemeinschaft und Traditionen, was besonders bei Festessen oder jährlichen Feiern wie Weihnachten zelebriert wird.
- Essen war in der befragten Grossfamilie immer zentral und Teil der Familientradition. Es wurde grossen Wert auf gutes (und gemeinsames) Essen gelegt. Dabei ging es nie um Exklusivität oder exotisches Essen, sondern um solide und bodenständige handwerkliche Qualität, die sich auch in dem grundständigen Kochen und sparsamen und ressourcenschonenden Umgang mit Speisen ausdrückte

Begeisterung und Freude am Kochen

- Sowohl Laura als auch Reinhild berichteten, dass Martha eine sehr gute Köchin gewesen sei und auch sehr fortschrittlich war (Haushalt hatte als erster im Ort Auto, Telefon, Gasherd, Küchenmaschinen).
- Auch Laura hat gemäss Tochter Susanne immer mit grosser Freude und Engagement gekocht. Dies ist auch bei Susannes Kindern der Fall (ein Sohn lernte nach seinem Studium noch Koch)

Kochen schafft Heimat und Identität

- Spezielle Gerichte und Speisen schaffen Vertrautheit, Identität, Sicherheit und Zugehörigkeit
- Essen schafft Erinnerung
- Essen ist eine «einverleibte Kultur»
- Essen ist eine Botschaft ohne Worte, die leiblich erfahren wird

- Kochen ist dazu die Voraussetzung! Kochen ist immer ein kreativer Prozess, der aber immer die Voraussetzungen (PREPARE –Modell) mit einschliesst!

Welche Prägungen sind in Bezug auf Verpflegung/Essen bedeutsam?

Alter heute	F2	F3	F4
Mahlzeiten/ Speisen/Ort	Regelmässig, Kernfamilie Hauptmahlzeit Regionale, saisonale Speisen und Gerichte Sonntag wird mit besonderem Essen begangen Essen war wertvoll, keine Verschwendung	Regelmässig, Auch Ausser Hausverzehr, Restaurants, Convenience, internationale Küche, liberaler Umgang mit Resten	Wie es gerade passt, auch to go und unterwegs, vorwiegend mit Freunden Essen ist eine Einstellung ; vegan, flexitarisch, vegetarisch, international, Food events, food trucks, international ist normal
Zeit	7-12-18	Überwiegend regelmässig, zunehmend abends warme Hauptmahlzeit	Wie es gerade so passt, spontan, wenn Lust darauf besteht, unkonventionell (als Motiv)
Werte/ Einstellungen	Frau kocht, Essen duldet keine Nebentätigkeit, autoritäre Erziehung, Mann gibt Wünsche vor	Überwiegend Frau, die kocht, zunehmend auch Männer, die Interesse haben, Gesundheit ist wichtig, Qualität, kritische Einstellungen	Essen und Kochen je nachdem, wer es besser kann, Essen als Nebensache und als Hauptbeschäftigung/Hobby, Autonomie, Selbstbestimmung
Bedeutungen	Soziale Aspekte aber: am Tisch wird wenig/nicht mit Kindern geredet	Kommunikation, Gemeinsamkeit Genuss	Kommunikation Gemeinsamkeit Genuss, Ausdruck der Einstellung
Anforderungen	Pünktlichkeit, sparsam, Wertschätzung, man isst gerne, was man kennt, Restaurantbesuche eher selten	Pragmatisch, Wertschätzung des Essens, auch internationale Küche und Restaurantbesuche	Je nach Situation, Convenience, Preis ,Regionalität, Saisonalität, Geschmack, personalisierte Ernährungskonzepte, Selbstoptimierung

Was bedeuten diese Prägungen in Bezug auf Kochen? (PREPARE-Modell)

Bereiche	F1	F2	F3	F4
P ersonen	Kochen ist alleinige Aufgaben der Frauen, Töchter mussten mithelfen	Kochen nach wie vor Aufgabe der Frauen, Männer helfen allenfalls beim Einkaufen, vorwiegend sind Töchter eingebunden	Vor Familienphase partnerschaftlich geteilt danach meist Frauen unter der Woche am WE auch Männer, Internationalisierung gemischt mit traditionellen Gerichten	Partnerschaftl., am WE oft mit Freunden, Internationalisierung, z.B. asiatisch, Suche nach Regionalität, Authentizität, Nachhaltigkeit
R essourcen	Regionale, saisonale Produkte, sehr zeitintensiv, Eigenproduktion, kaum Convenience, ab Erzeuger	Vorwiegend regional, saisonal, wenig Convenience, im Schnitt 1 Stunde	Es muss schnell gehen, ca. 30min, mehr Convenience, AHV, 7/365	Neue Kochtechniken, slow food (Internet, mit Freunden) am WE sonst muss es schnell gehen, LM Abo
T Echnik	Holzherd, alles manuell Alles aus eigenem Garten Ausschliesslich saisonal, regional	Elektroherd u. Geräte, vorwiegend regional, saisonal, eigene Kühlgefrierschank, wenig Convenience	Voll ausgestattet, Mikrowelle, Spülmaschine, Steamer...	Voll ausgestattet, Mikrowelle, Spülmaschine, Steamer... Personalisiertes Kochen
KomP etenzen	Erlernt von Mutter, während Ehe, davor «in Stellung», Kochbuch	Erlernt von Mutter/Schwiegermutter, in Ehe, Kochbuch ab 1970 auch TV	Multimedial vermittelt, Kochbuch, Schule, Printmedien Freunden, ab ca. 2000 Internet	DIY, Social Media, Internet, Freunde, Rückbesinnung auf «Altes Kochwissen» von F1
FinAnz mittel	Sparsamkeit, Essen und Zutaten sind teuer, komplette Resteverwertung	Wenig AHV, da teuer, Sparsamkeit	AHZ, LM sinken, knapp 12% des HHNettoeinkommens	Für Qualität wird Geld ausgegeben, auch gern für AHV
KultuR	Traditionelle Gerichte, gekocht nach Präferenz des Mannes, fixe Mahlzeiten	Überwiegend wie nach Präferenz d. Mannes gekocht, traditionelle Gerichte, fixe Mahlzeiten	Gekocht wird, was Kindern schmeckt, zunehmend abends warm	Gekocht wird meist spontan, worauf man Lust und Zeit hat, viel Vegetarisches
B Edeutung	Notwendigkeit, Arbeit Dankbarkeit f. Lebensmittel	Wichtige Aufgaben einer Hausfrau, Einsatz als Teil der Wertschätzung f. Familie, Dankbarkeit f. Lebensmittel	Muss schnell gehen, Vereinbarkeit Familie u. Beruf, Spagat zwischen Zeit, Geschmack, Gesundheit	Hobby, Kompetenz, Nachhaltigkeit

Fazit: Was verändert sich, was bleibt?

- Kochen ist das Bindeglied zu den Generationen:
- Es wird (meistens täglich) gekocht
- Kochen ist mit Ressourcen und Kenntnissen verbunden
- Veränderung: man isst, was man kocht (was verfügbar und machbar ist) Kochen eine Notwendigkeit
- Heute: man kocht, was man essen möchte! Kochen eine Möglichkeit
- Kochdauer wesentlich verkürzt von F1 (VM) bis F4 (30min)
- Kompetenzen verändert (Bezug auf Technik) manches, was in F1 selbstverständlich war, wird heute hinterfragt (Herkunft, Zubereitung)
- Werte sind geblieben, heissen heute anders (früher Hauswirtschaft, Dankbarkeit, heute Nachhaltigkeit)

Kochen als generationenübergreifende Kulturtechnik

- Weiterführung von Kenntnissen
- Weiterführung von Wertschätzung
- Weiterführung von Interaktionen
- Neuerlernen und –bewerten von Ernährungskompetenzen

Vielen Dank!