

Ergänzende Information zum Kapitel „Miteinander essen und feiern“

Zu Schulbuch Seite 88–89

Leben und essen in anderen Ländern



Ernährungsgewohnheiten sind vielfältig

Die Ernährungsgewohnheiten drücken sich in der Präferenz von verschiedenen Lebensmitteln, aber auch in kulinarischen Ritualen zu den einzelnen Mahlzeiten oder Festen aus.

Ernährungsgewohnheiten sind abhängig:

- von den Pflanzen und Tieren, die in dieser Region gedeihen bzw. gehalten werden,
- vom Klima,
- vom Wohlstand,
- von den religiösen Vorschriften,
- von Sitten und Gebräuchen.



„Der Mensch ist, was er isst. Die Feststellung von Feuerbach, dass der Mensch ist, was er isst, drückt aus, dass immer bewertet wurde, was, mit wem und wie Menschen aßen. Über das Essen werden Urteile und Charakterzuschreibungen vorgenommen, über das Essen drücken sich Menschen auch aus.“⁽¹⁾



Esskultur bezieht nicht nur **die materiellen Dinge** wie Essen, Besteck, Küchengeräte mit ein, sondern auch **die immateriellen** wie zB Gedanken rund um das Essen, Gefühle, Rezeptkenntnis, Wissen um das Essen.

Menschen können und müssen auswählen, was sie essen. Das bringt einerseits die **Freiheit auszuwählen**, aber auch die **Verantwortung für den Ressourcenverbrauch in Zusammenhang mit Nahrung und für die individuelle Gesundheit**.



Menschen ordnen sich durch das gemeinsame Essen einer Gesellschaft zu.



Merkmale von Esskultur

Eva Barlösius schreibt in ihrem Buch „Die Soziologie des Essens“⁽²⁾, dass für Esskultur drei typische Merkmale festzustellen sind:

1. **Die Auswahl und Bewertung der Nahrungsmittel:** In jeder Kultur wird bestimmt, welche Nahrungsmittel akzeptiert sind oder nicht. Es gibt zB ein kulturelles Verständnis darüber, was „richtiges Essen“ ist. Essen ist nicht nur zwischen verschiedenen Ethnien unterschiedlich, sondern auch zwischen sozialen Gruppen. Welche Lebensmittel wählen eher Männer, welche Frauen aus?
2. **Die Regeln der Küche und beim Speisen, die Regeln bei Tisch:** Tischsitten können sowohl integrieren als auch ausgrenzen. Jede Kultur kennt Regeln beim Essen. Viele dieser Regeln weisen bei genauer Betrachtung darauf hin, dass sie dazu dienen, den sozialen Status zu festigen.
3. **Die Mahlzeiten als Gemeinschaft schaffende Einrichtung:** Essen ist Grundlage der kulturellen und sozialen Identität.

Trends in Hinblick auf Ernährungskultur

Wir sind heute mit recht unterschiedlichen und widersprüchlichen Trends in Hinblick auf die Ernährung konfrontiert:

- Einerseits gibt es durch die **Globalisierung der Landwirtschaft und des Lebensmittelhandels** und den Trend zu Fertig- und Halbfertigprodukten eine **Tendenz zur Vereinheitlichung des Geschmacks** und zur Globalisierung von Gebräuchen und Festen (zB Halloween), auch wenn diese religiösen Ursprungs sind (zB Weihnachtsfest). Es werden dann einfach nur die Bräuche (zB das Beschenken) übernommen, ohne den religiösen Kontext (zB in China, Taiwan, Japan ...).
- Andererseits ist auch ein **Trend zu Regionalisierung und zu saisonaler Küche** zu sehen, was zu einer stärkeren Beeinflussung der täglichen Ernährungssituation führt.
- Weitere Differenzierung erfahren die Ernährungsgewohnheiten durch Menschen, die sich stark um **ökologische und qualitative Belange der Ernährung** kümmern und so dazu beitragen, dass biologisch produzierte Nahrungsmittel eine immer stärkere Bedeutung am Nahrungsmittelmarkt gewinnen.



- Die Sozialen Medien und das Internet haben ebenso neue Dimensionen für Ernährungstrends eröffnet, die entweder die **soziale Dimension des Miteinander** oder **die Freude am Kochen** stark betonen (Secret Dining¹, Guerilla Cooking², Open Kitchen³, Kochsalons ...) und/oder auch die Lebensmittelqualität in den Vordergrund stellen.⁽³⁾

Durch das **Auseinanderdriften der Gesellschaft** ist aber auch hervorzuheben, dass immer mehr Menschen mit ihrem Geld nicht mehr das Auskommen finden und so auch kaum Qualitätskriterien beim Lebensmitteleinkauf anwenden können, weil sie sich zB biologisch produzierte Lebensmittel gar nicht leisten können.

Wichtige Fragen zu den Ernährungsgewohnheiten:

- Welche Lebensmittel können in meiner Region angebaut werden?
- Gibt es Lebensmittel in meiner Region, die typische Alltagskost ermöglichen und solche die Festtagspeisen ermöglichen?
- Welche Getreidesorten werden in meiner Region angebaut?
- Welche Speisen begleiten Feste in meiner Region/in meiner Familie?
- Welche negativen und positiven Folgen hat die Globalisierung der Esskultur?
- Wie stark und wo ist meine Ernährung von Globalisierung bestimmt?
- Gibt es genderspezifische Ernährungsverhaltenweisen?
- Warum ist es so schwer, Essgewohnheiten zu ändern?



¹Privatpersonen laden Fremde in ihre privaten Räume an mehreren Tagen pro Monat oder Woche gegen einen Unkostenbeitrag zum Essen ein.

² Für einen Abend verwandelt sich eine Fabrikhalle, ein Ausstellungsraum etc. in ein Lokal. Hier steht **die Freude am gemeinsamen Kochen** im Vordergrund. Die Termine werden über Social Media verbreitet.

³**Die private Küche** wird zur Verfügung gestellt. Die Gäste kochen bzw. verarbeiten selbst Mitgebrachtes. Nichts wird vorher abgesprochen. Auch hier geht es um die Lust am gemeinsamen Kochen. Auch hier finden sich die Koch- und Essinteressierten über Facebook zusammen.

In Hinblick auf eine genauere Analyse von Esskultur in einem Land stellen sich folgende Fragen:

- Welche Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettquellen werden ausgewählt?
- Welche Getreidearten werden im Land angebaut und kommen in der Küche vor?
- Welche Gemüse- und Obstarten werden angebaut und gegessen?
- Was sind echte landestypische Spezialitäten?
- Welche Getränke werden getrunken?
- Welchen Stellenwert haben die Mahlzeiten?
- Welche Gewürze sind typisch?
- Welche religiösen Regeln beeinflussen die Esskultur?

Religiöse Einflüsse auf die Esskultur

Gebote gibt es im religiösen Kontext in Hinblick auf

- die Einhaltung von Fastenzeiten,
- Rituale vor dem Essen von Brot,
- die Zusammenstellung von Speisen,
- die Speisenfolge,
- das Dankgebet vor oder nach dem Essen,
- die Beschränkung von Mahlzeiten.

Verbote betreffen

- den Konsum von vergorenen Getränken,
- den Konsum bestimmter Fleischarten.

Das Verbot vergorene Getränke zu

konsumieren betrifft Gläubige des Islam, Buddhisten und hinduistische Brahmanen.

Rund um das Essen gibt es bei allen Völkern Tabus. Dazu gehört auch das Fasten – vierzig Tage lang von Aschermittwoch bis Ostern bei den Christen, am Jom Kippur bei den Juden und während des Ramadan bei den Moslems. Glücklicherweise gehört zum Fasten auch immer ein freudvolles Fastenbrechen.

Religiöse Vorschriften oder Einflüsse können sich auf

- die Nahrungsmenge,
- die Zubereitung,
- die Auswahl der Lebensmittel,
- die Zutaten zu bestimmten Speisen beziehen.

Aber auch die Rolle der Männer, Frauen und Kinder im Ernährungskreislauf wird festgelegt.

Fastenzeiten

Festgelegte Fastenzeiten gibt es sowohl im Judentum (Jom Kippur) als auch im Islam (Ramadan). Ausgenommen vom Fasten sind schwangere Frauen, Frauen, die gerade die Periode haben, Stillende, Menschen, die viel Blut verloren haben, und Kinder (bis zur Pubertät).

Auch im Katholizismus und im Protestantismus gibt es Fasten zB am Aschermittwoch oder am Karfreitag.

Im Hinduismus wird Fasten empfohlen, jedoch ohne definierte Fastenzeiten.

Im Buddhismus gibt es keine Fastenzeiten.

Juden ist es nicht erlaubt, alkoholische Getränke während des Passah-Festes zu trinken. Ansonsten gibt es ein Gebot, dass, falls Wein getrunken wird, dieser von Juden erzeugt werden muss.

Essensbezogene Rituale:

- Essen soll nicht vergeudet werden.
- Respekt vor den Geschöpfen der Natur
- Man isst schweigend (Hinduismus).
- Vor dem Essen wird gebadet und frische Kleidung angezogen (Hinduismus).
- Hände werden vor dem Verzehr von Brot gewaschen (Judentum).
- Hände werden vor dem Essen gewaschen, zuerst die rechte Hand (Islam).
- Linke Hand soll beim Essen möglichst nicht benutzt werden (Islam).

Verbote von Fleisch

Der Verzehr von Schweinefleisch ist im Islam verboten. Tiere, die tot gefunden werden, dürfen sowohl im Islam als auch nach dem Protestantismus nicht konsumiert werden.

Der Islam verbietet auch das Essen von Tieren, die schon anderen Gottheiten geopfert wurden.

Im Judentum sind Schalen- und Weichtiere verboten, aber auch andere Tiere, zB Schweine, dürfen nicht gegessen werden.

Im Hinduismus ist der Konsum von Fleisch von Rindern verboten. Ähnlich wie im Islam gilt bei bestimmten Kasten auch das Verbot, dass tot aufgefundene Tiere nicht gegessen werden dürfen.

Streng gläubige Buddhisten verzichten generell auf Fleisch.

Regeln in Zusammenhang mit Gemüse- und Getreidekonsum und Speisenkombinationen

Im Judentum gibt es eine Regel, dass Früchte von Bäumen, die noch nicht drei Jahre alt sind, nicht gegessen werden.

Ebenso dürfen im Judentum Milch und Fleisch nicht gemeinsam gekocht und gegessen werden.

Im Buddhismus wird Gemüse, das mit Fleisch zubereitet wurde, abgelehnt.

Verbindend über alle Religionen zieht sich der Gedanke der Dankbarkeit und der Wertschätzung für die Lebensmittel.

Das Tischgebet (Katholiken, Protestanten), das Segnen des Mahles (Judentum) und die Bewertung der Küche als heiligster Ort des Hauses (Hinduismus) geben Zeugnis dafür ab.

Verwendete Literatur:

⁽¹⁾ Mehtfessel, Barbara (2012): Esskultur und familiale Alltagskultur.

http://www.familienhandbuch.de/cms/Ernaehrung_Esskultur.pdf.

(recherchiert am 12. Mai 2013)

⁽²⁾ Barlösius, Eva (1999): Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung. Juventa, Weinheim, 1999, S. 12 ff

⁽³⁾ Seiser, Katharina (2011): Tischgesellschaft. In: Maxima, April 2011 S. 144-146

⁽⁴⁾ Unterberger, Wolfgang (2009): Eine kurze Geschichte der Esskultur In: Greenpeace Magazin 1.03

Fotos: Maria Schuh