Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 71 (1996)

Heft: 12

Artikel: Essen zwischen Last und Lust

Autor: Herzog, Nora

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-106418

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: 13.07.2025

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

FOTO: MIKE WEIBEL

ESSEN ZWISCHEN LAST UND LUST

WEIHNACHTEN NAHT – DAS FEST DER LIEBE. UND DA LIEBE BEKANNTLICH DURCH DEN MAGEN GEHT, VERSAMMELT SICH ZU DIESEM ANLASS DIE VEREINTE FAMILIE, UM NACH HERZENSLUST ZU SCHLEMMEN UND GEMÜTLICHKEIT ZU ZELEBRIEREN. WEIHNACHTEN – EINE DER WENIGEN GELEGENHEITEN, BEI DENEN WIR FAMILIEN- UND ESSTRADITIONEN NOCH PFLEGEN. ANLASS, SICH EINIGE GEDANKEN ZU UNSERER ESSKULTUR ZU MACHEN.

NORA HERZOG

Im Laufe dieses Jahrhunderts verkam die tägliche Tischgemeinschaft zur Sonntagsveranstaltung. Der familiäre Lebensrhythmus und unsere Essweise haben sich im Kern verändert. Starre Schul- und Arbeitszeiten sowie unterschiedliche Freizeitpläne lassen wenig Raum für gemütliches Beisammensein. Nur noch selten gruppiert sich heute die Familie gemeinsam um den Tisch. Unter der Woche bedienen sich die Familienmitglieder zeitlich gestaffelt aus Kühlschrank und Mikrowelle. Nebenbei wird ferngeschaut oder Zeitung gelesen. Essen als Nebenbeschäftigung. «Wenn eine Stätte der täglichen Begegnung zwischen den Generationen entfällt, dann muss das notwendigerweise Folgen für das gegenseitige Verstehen haben», argumentiert Prof. H. J. Teuteberg, Mitglied der deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Essen wird sich nur halbherzig gegönnt. Schnell muss es gehen, möglichst billig und arbeitssparend soll es sein. Die Folge von drei Mahlzeiten täglich wird abgelöst durch den Mini-Lunch, kleine Snacks und Knabbereien zwischendurch.

Dem Fast-Life entspricht der Fast-Food. Fast-Food-Lokale, angepriesen als familienfreundliche Restaurants, haben wenig mit einem Ort gemein, an dem wir uns «restaurieren» können und Ruhe finden (to rest = ruhen). Lieblose Einrichtung und automatisierte Massenabfertigung laden nicht zum Verweilen ein. Schnell essen und schnell wieder gehen, heisst die Devise. In Weichkarton verpackte Hühnerwürfel

Fortsetzung Seite 6

Fortsetzung von Seite 5

(Chicken nuggets), Hackfleischscheiben auf schlaffen Salatblättern, eingeklemmt zwischen hochelastischen Wegglihälften, sind eine Beleidigung für Auge, Gaumen und Gebiss.

EFFIZIENZ VERDRÄNGT MENSCHLICHE KONTAKTE Selbstbedienungsrestaurants spiegeln weitverbreitete gesellschaftliche Prinzipien wieder: Effizienz, Standardisierung, Vorhersagbarkeit, Kontrolle, Quantität vor Qualität und Beschränkung zwischenmenschlicher Kontakte. Mit den raffinierten Technologien der Nahrungsmittelindustrie hat ein neues Esszeitalter begonnen. Food Engineering heisst das Zauberwort. Die sprichwörtliche genmanipulierte Bilderbuch-Tomate mit ihrer unbefleckten Lebensdauer von mehreren Wochen weckt Illusionen, solange man nicht in sie hineinbeisst. Schönheit und Haltbarkeit vor Geschmack und Genuss. Von Natur kaum mehr eine Spur. 90 Prozent der Schweizer Nahrungsmittel durchlaufen industrielle Verarbeitungsprozesse. Industriekost macht krank und dick. Sie enthält zu viele Kalorien, zuwenig lebenswichtige Nähr- und Ballaststoffe und oftmals chemische Stoffe, die nicht über alle Zweifel erhaben sind. Light-Produkte und Vitaminzusätze sollen die Sünden dieser ungesunden Ernährungsweise wieder ausbügeln.

ESSENSLUST VERSUS MODEDIKTAT Die äusseren Bedingungen unseres Lebens sind härter geworden. Und während wir zunehmend unter Stressbelastung leiden, scheint auch das Essen selbst für viele Menschen ein zusätzlicher Stressfaktor geworden zu sein. Was darf ich noch essen? Was muss ich essen und wieviel davon? Wie ungesund ist die Industrienahrung wirklich? Wie bewahre ich meine gute Figur? Aufwendige Werbung verlockt zu pausenlosem Konsum im Schlaraffenland. Gesundheitsexperten erheben ihre warnenden Zeigefinger, predigen Mässigung. Die Verunsicherung ist gross. Sie spiegelt sich wider in Kochbüchern mit Titeln wie «Das Yin Yang der Ernährung», «Das Tao der Küche» oder «Kochen mit dem Mond». Verzweifelt suchen viele nach der einzig wahren, richtigen Ernährung. Fast jeder zweite Mensch in der Schweiz hat Probleme mit dem Gewicht, kämpft gegen überzählige Pfunde. Viele lassen sich von Diäten tyrannisieren, schielen ständig auf Kalorientabellen. Manche denken ans Essen wie an einen Feind.

Essen trägt in unserer Gesellschaft oft krankhafte Züge. Entbehrungen an sozialer Zuwendung, unterdrückte Bedürfnisse nach Nestwärme und Bestätigung werden mit Essen kompensiert, emotionale Löcher mit Nahrungsmitteln gestopft. Anschliessend wird erbrochen, um die Spuren der Masslosigkeit zu verwischen. Ess-Brech-Sucht nennt sich diese Störung. Eine «gute Figur machen», bedeutet heute für Frauen flachbrüstig und schmalhüftig, zugleich möglichst fit und gut durchtrainiert zu sein – dünn und dynamisch. Viele junge Frauen versuchen den im Trend liegenden spindeldürren Mannequins nachzueifern. Ihr «Hungerstreik» kann dabei allzuleicht in eine Magersucht entgleisen, einer Karikatur der Botschaft: «Du musst dünn sein, um als attraktiv zu gelten und geliebt zu werden.»

Wo sind sie geblieben, die sinnesfreudigen, fröhlichen Esser und Trinker? Warum gönnen wir uns kein gelöstes, lustvolles Esserlebnis mehr, kein rundes, entspanntes Wohligkeitsgefühl, das nur durch kultiviertes Speisen in Musse erzeugt werden kann?

Essen ist Kultur und weit mehr als nur Nahrungsaufnahme. Der Familientisch vermittelt Bildung und Erziehung. Bei regelmässigen, gemeinsamen Mahlzeiten wachsen Kinder durch Hören, Sehen und Erleben in eine soziale Ordnung und die Welt der Erwachsenen hinein. Sie erwerben grundlegende Werte wie gegenseitige Rücksichtnahme oder miteinander teilen und lernen bei entsprechendem Vorbild der Eltern eine gesunde, abwechslungsreiche und bewusste Ernährungsweise kennen. Wenn dabei noch kulinarische Genussfähigkeit gepflegt wird, ist dies die beste Prophylaxe gegen Fehlernährung und Essstörungen.

Am Familientisch lässt es sich gut reden, und jeder kann seine Sorgen loswerden, ein Freiraum jenseits von Leistungsansprüchen und Erfolgszwang. Gemeinsames Essen verbindet, ist ein Ritual, das Geborgenheitsgefühle für jung und alt nährt. Rituale sind feste Orientierungspunkte und geben Halt in einer verwirrenden, unüberschaubar gewordenen Welt.

KOCHEN MACHT SPASS Kochen muss hierbei nicht zur lästigen Pflicht werden. Wenn alle ein wenig mithelfen, ohne Anspruch auf Perfektion, lässt sich aus der Vorbereitung der Mahlzeiten bereits ein freudiges Vorspiel machen.

Eine Kollegin konnte ihre beiden halbwüchsigen Kinder, Sohn und Tochter, dazu bewegen, an je einem Tag in der Woche das Einkaufen und Kochen für die Familie zu übernehmen. Hierbei lernten sie nicht nur das Zubereiten von Speisen aus frischen Produkten, sondern auch den Umgang mit dem vorgegebenen Budget. Sie durften die Mahlzeiten selber zusammenstellen und sich über den Erfolg freuen, wenn das Ergebnis sich sehen, riechen und schmecken liess und von allen gepriesen wurde.

Vor Jahren bildete ich mit einer Nachbarin eine Kochgemeinschaft. Einmal in der Woche bekochten wir uns gegenseitig. Auch unsere Kinder hatten Freude an diesen gemeinschaftlichen Mahlzeiten und der Abwechslung.

Häusliche Tafelfreuden kultivieren, Augen, Nasen und Geschmacksknospen verwöhnen, sich kleine Inseln der Musse schaffen, ist ein Vergnügen, das wir uns nicht nur zur Weihnachtszeit gönnen sollten.

Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss.