
Migrationsspuren auf dem Teller

Fachwissenschaftliche Einführung



«Nahrung ist der Anfang von allem, Menschen müssen sich ernähren, und das Nahrungsbedürfnis haben Menschen vor allen anderen Nöten und Wünschen zu befriedigen. Es ist das erste, das nach der Geburt gestillt werden muss, und Füttern ist die erste soziale Situation, die ein Kind erlebt.»

(Barlösius, 1999, S.9)

Essen ist eine Notwendigkeit. Der Körper braucht Nährstoffe und Energie. Sich ernähren ist aber mehr als blosses Befriedigen biologischer Bedürfnisse. Essen hat auch Genusswert und ist eine Form der Kommunikation, ein sozialer Akt. Essen ernährt, erfreut und verbindet; auf der ganzen Welt. Jede Kultur entwickelte und entwickelt ihre eigenen Ausgestaltungen aufgrund der Gegebenheiten, in die sie eingebettet ist. Das Ernährungsverhalten ist Teil der individuellen Prägung und begleitet uns Menschen ein Leben lang. Dies gilt auch, wenn sich die äusseren Gegebenheiten ändern. Entsprechend nehmen Migrantinnen und Migranten ihre Esskulturen mit in die Schweiz.

Wie Esskulturen entstehen

Bestimmende Faktoren einer Esskultur

Der Begriff Kultur leitet sich vom lateinischen Wort «colere» ab. Es bezeichnet das Bebauen eines Ackers. Es bedeutet aber auch wohnen, sich um etwas sorgen, pflegen, sowie verehren, lobpreisen, feiern. Dieses Beispiel zeigt anhand des alten Roms, wie eng die Esskultur mit der Kultur ganz allgemein verknüpft ist.

Die Esskultur einer Region oder eines Landes wird durch verschiedene Faktoren geprägt:

- Geografie: Klima, Lage, Topografie, Bodenfruchtbarkeit,...
- Geschichte: Migration, Staatsform, Handelswege,...
- Wirtschaft: Verfügbarkeit von Geld, Inlandproduktion, Handelsbeziehungen, Verfügbarkeit von Nahrungsmittel,...
- Kultur: Nahrungsmitteltabus, Feste und Bräuche, Kochtechniken,...

Nahrungsmittelverbote, Tabus, Ekel, Delikatesse

Menschen sind Omnivoren; sie können alles essen, da das Essverhalten nicht genetisch festgelegt ist. Der Mensch könnte viel mehr aus der Natur als Nahrung nutzen, als er es tut. Die Auswahl der Nahrung in den jeweiligen Esskulturen ist Ausdruck von Normen und Werten. Diese wurden teilweise durch die Lust, aber auch durch die Not geprägt. Während ein Hindu aus Gründen seiner Religion auf Rindfleisch verzichtet, hindert ein Schweizer der Ekel, Insekten (z. B. Heuschrecken) zu essen. Dass solche Abneigungen kaum erklärbar sind, schrieb bereits Sigmund Freud in seinem Werk «Totem und Tabu»: «Die Tabuverbote entbehren jeder Begründung, sie sind unbekannter Herkunft; für uns unselbstverständlich, erscheinen sie jenen selbstverständlich, die unter ihrer Herrschaft leben.» Marvin Harris hat in seinem Buch «Wohlgeschmack und Widerwillen» eine Erklärung: «Vorlieben für und Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel resultieren aus praktischer Nutzen/Kosten-Rechnung». Das Rindfleischverbot wurde im 1. Jahrhundert vor Christus in Nordindien etabliert. Damals wuchs die Bevölkerung sehr stark. Die Nahrung wurde knapp. Rinder dienten lebend als Zugtiere und lieferten Milch. Ihr Mist war ein willkommener Dünger und diente getrocknet als Heizmaterial. Lebend brachten die Tiere also viel grösseren Nutzen als geschlachtet. Aus wirtschaftlichen Überlegungen essen Schweizer kaum Insekten, weil es hier ergiebige Proteinquellen gibt.

Durch Wiederholungen in der Bezugsgruppe(n) wird das Verhalten verfestigt. Die so in jungen Jahren erworbenen Ernährungsmuster und Gewohnheiten sind später kaum änderbar. Der Geschmacksinn entscheidet spontan darüber, was als gut oder schlecht empfunden wird ohne die Gründe immer angeben zu können. Geschmack (in allen Bereichen) wird nicht unabhängig ausgebildet, sondern wird stark beeinflusst von gesellschaftlicher und sozialer Zugehörigkeit.

Nahrungsmittelvorschriften in den Weltreligionen

Ursprünglich nahmen Religionen starken Einfluss auf die Alltagsgestaltung. Sie beeinflussten auch die Essgewohnheiten.

Die folgende Tabelle kann nur eine grobe Übersicht über die fünf grossen Weltreligionen in Bezug auf Nahrungsmittelgebote geben.

Religion	Allgemeines	Auswahl von nicht erlaubten Lebensmitteln
Hinduismus	Trennung von «sauberen» und «unsauberen» Lebensmitteln	Rind
Judentum	Über 600 Gebote und Verbote; Lebensmittel die verzehrt werden dürfen, sind koscher.	Schwein, Hase Stör, Kaviar, Hummer, Tintenfische, Muscheln
Buddhismus	Kein Lebewesen töten	Vegetarische Ernährung nicht Pflicht, aber gewünscht
Christentum	Wenige Vorschriften In katholischen Kreisen freitags, am Aschermittwoch und an Karfreitag kein Fleisch	Freitags kein Fleisch
Islam	Lebensmittel, die verzehrt werden dürfen, sind halal Fastenmonat Ramadan (von Sonnenaufgang bis –Untergang u.a. Verzicht auf Nahrung und Getränke)	Schwein Blut Alkohol

In modernen, liberalen Gesellschaften verlieren Verbote immer mehr an Bedeutung. Dafür gibt es Tabus; Normen, die sozial anerkannt und respektiert werden. Während in China Kaninchenfleisch tabu ist, sind es bei uns Hunde- und Katzenfleisch. In den USA findet man kaum eine Pferdemetzgerei. Stark fett- und zuckerhaltige Produkte passen nicht ins aktuelle Bild einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.

Die Grundstruktur einer Mahlzeit

Fast alle Kulturen folgen einem ähnlichen Aufbau der Mahlzeiten. Im Zentrum stehen meist kohlenhydratreiche, sättigende Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis, Mais. Da sie meist wenig Eigengeschmack haben, werden sie gewürzt. Die Würzung wird bestimmend für die Geschmacksrichtung einer Küche. Die Grundnahrungsmittel werden ergänzt durch Beilagen wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Fisch. Die Art und die Menge der Beilagen sind ein bezeichnendes Merkmal für die regionale und soziale Herkunft des Gerichtes. Je mehr Geld zur Verfügung steht, umso zentraler wird der Platz der Beilagen; insbesondere von Fleisch. Grundnahrungsmittel verlieren dagegen an Bedeutung.

«Sag mir, was du isst und ich sage dir, wer du bist»

Eine komplexe Gesellschaft kennt viele Arten, sich zu ernähren. Darin spiegelt sich das kulturelle und soziale Gefälle zwischen den einzelnen Gruppen und den verschiedenen Subkulturen.

Eine Mahlzeit wird durch verschiedene Faktoren charakterisiert:

- wer isst (Personen, Männer – Frauen, mit/ohne Kinder oder gemischt, Reihenfolge, wer sich bedient,..)
- was (Gerichte, Speisefolgen, Getränke; auch abhängig von Alter, Geschlecht, Stand)
- wie (Koch-, Esstechnik, Tisch-/Esssitten)
- wo (Tisch, Boden, Raum)
- wann (Tageszeit, Wochentag, Jahreszeit)
- warum (Bräuche)

Fazit

Die Ernährungssituation bewegt sich zwischen Zwang und Freiheit, auch zwischen Nährwert und Genusswert. Die Verfügbarkeit der Nahrungsmittel, soziokulturelle und ökonomische Zwänge sind auf der Welt sehr verschieden. In diesen Grenzen findet das Individuum in jeder Kultur täglich neue und unterschiedliche Lösungen.

Die Esskultur in der Schweiz

In der Geschichte Europas und damit der Schweiz gibt es drei Ereignisse, die die Esskultur massgeblich prägten.

Sesshaftigkeit

Der Übergang vom Jäger/Sammler zum Ackerbau und zur Sesshaftigkeit vor rund 6000 Jahren veränderte den Speisezettel. Dieser richtete sich nach der Verfügbarkeit der Nahrungsmittel. Zeiten der Fülle (Intensivierung der Landwirtschaft, verbesserte Handelswege, Geldwirtschaft,...) wechselten sich mit kargen Zeiten ab (Pest, Kriege, Rückgang der Anbauflächen, ...). Dazu kam die unregelmässige Versorgung im Jahreskreis. Die meisten Menschen hatten nur wenig zu essen. Besonders betroffen waren diejenigen, die kein eigenes Land für die Selbstversorgung hatten. Die Schweiz war nie autark bezüglich Lebensmittelversorgung; vor allem Getreide und Salz mussten eingeführt werden.

Bis zum Anfang des 19. Jh. gab es in der Schweiz drei grosse landwirtschaftlich geprägte Gebiete.

1. Kornland im tiefer gelegenen Mittelland:
Getreideanbau, Mus, Brot, Gebäck, Kartoffeln (ab Ende 18. Jh.). Je nach finanzieller Situation kamen Fleisch, Gemüse, Früchte und Milch dazu.
Typische Gerichte: Aargauer Rüeblitorte, Basler Mehlsuppe, Schaffhauer Bölldünne, Züri Geschnetzeltes
2. Feldgraswirtschaft (Wechsel zwischen Acker- und Grünlandnutzung) im Jura und im höher gelegenen Mittelland:
Ernährung etwas vielseitiger als im Kornland, aber auch knapp bemessern
Typische Gerichte: St. Galler Türggeribel, Rösti
3. Milchwirtschaft im Alpenraum
Milchspeisen, Käse, wilde Nüsse, Beeren, Pilze, Obst, Gemüse. Mangel an Getreide, Brot war knapp, Fleisch wurde vor allem exportiert.

«Die Umgebung der Sennhütte ist meist sumpfig und düngervoll. Dennoch wird der hungrige Wanderer sich sehr gern treffliche Milch, frische Butter, Käse und Brod auftragen lassen. Häufig ist aber auch diese «Alpenkost» in hohen abgelegenen Gegenden nicht immer zu finden. In viel besuchten Alpengegenden dagegen haben die Sennhütten sich sehr vervollkommt, und bieten gegen angemessene Bezahlung noch andere Erfrischungen, Kaffee, Honig, Wein, Eier-speisen, selbst ein nicht unbequemes Heulager». (Baedeker-Reiseführer, 1854)

Kontakte zum Orient und Amerika

Die Entdeckung Amerikas (1492) und die Handelsbeziehungen mit dem Orient gaben der europäischen Esskultur seit dem 16. Jahrhundert wichtige Impulse und trugen nicht zuletzt zum Bevölkerungswachstum in Europa bei. Bei uns heute selbstverständliche Nahrungsmittel sind Importe aus diesen Kontinenten.



Die Neugierde Neues auszuprobieren war meist stärker als die Angst vor dem Unbekannten. Etwas anders war es bei der Kartoffel. Diese hatte den Ruf, Viehfutter und eine Armenspeise zu sein, dumm zu machen und die Sexualität anzuregen. Es brauchte zuerst die grosse Hungersnot von 1772 und die Propaganda der Obrigkeit, bis die Kartoffel akzeptiert wurde. Heinrich Pestalozzi etwa sah in der Kartoffel die Lösung der sozialen Probleme und ein Pendant zur Demokratie, da sich alle am Anbau beteiligen konnten.

Industrielle Revolution ab dem 19. Jahrhundert

Die wachsende Arbeitsteilung und die Verstädterung liessen den Weg des Lebensmittels vom Bauer zum Konsumenten immer länger und vielfältiger werden. Wohn- und Arbeitsort wurden getrennt. Damit die Ernährung der Industriefamilien verbessert wurde und Zeit beim Kochen gespart werden konnte, kamen erste Halbfertigprodukte auf den Markt. Die Maggisuppe und Würfel um 1900, die Ovomaltine als «nährendes Malzgetränk für geistig und körperlich Erschöpfte» 1904.

Die Lebensmittelausgaben im Jahre 1912 betrugten 41% der gesamten Haushaltsausgaben, 1950 waren es 29%, 1992 noch 8%. Das Englische Gesetz aus dem 19. Jh. besagt, dass bei steigendem Einkommen die Ausgaben für die Ernährung prozentual sinken.

Die Esskultur im 20. Jahrhundert

Nach dem 2. Weltkrieg nahm das Lebensmittelangebot schnell zu, dies dank den landwirtschaftlichen und technischen Erneuerungen und des internationalen Warenaustausches. Die unterschiedlichen Esskulturen vermischten sich als Folge von Migration und Tourismus. Einzelne regionale Spezialitäten gehörten bald zur Alltagskost ganzer Länder. Während früher der Speisezettel die Begrenztheit des Landes widerspiegelte, kann man heute Nahrungsmittel jederzeit in Fülle und aus aller Welt bei uns einkaufen; jahreszeitlich unabhängig. Die Schweiz deckt ihren Lebensmittelbedarf zu knapp 55% aus eigener Produktion. Der Teller würde ohne Importe fast jeden zweiten Tag leer bleiben. Genügend produziert werden eigentlich nur Milchprodukte.

Das Nahrungsmittel wird zum Konsumgut; Kenntnisse über die Herkunft und die Zubereitung verlieren sich. Ausserhaus-Verpflegungen sind Realität; Take away-Verpflegung wird üblich. Restaurants bieten Speisen aus fast allen Ländern an. Betty Bossi brachte mit «Italienische Küche» ihr erstes Kochbuch, das ganz einer ausländischen Küche gewidmet war, 1987 heraus. Trotzdem ist eine Verarmung der regionalen Vielfalt festzustellen. In der 18., vollständig überarbeiteten Ausgabe vom Tiptopf (Interkantonalen Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht) fehlen Schweizer Spezialitäten wie Basler Mehlsuppe, das Ostertörtchen. Sie wurden durch Gerichte aus dem arabischen, asiatischen und südamerikanischen Raum ersetzt.

Schnitzel und Pommes frites, Hamburger, Coca Cola findet man auf der ganzen Welt, Lokales muss man in den Seitengassen suchen. Gegenbewegungen, wie der Vegetarismus, slow-food, regionale Märkte, aufwendiges Kochen am Wochenende entstehen. Die zunehmende Gleichzeitigkeit von Gegensätzen, wie Fast food und stundenlanges Dinieren, Exotik und Geschmacks-konservatismus, bewirkt eine Individualisierung der Ernährung und der Ernährungssituation.

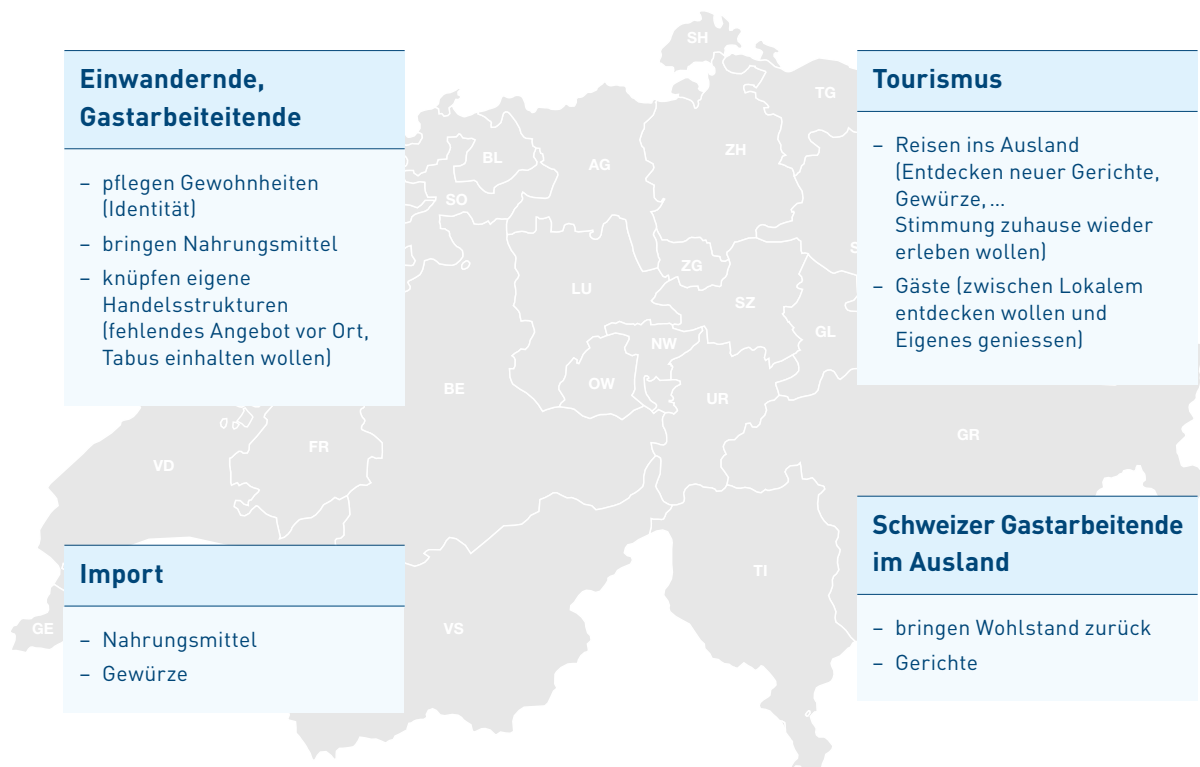
Die 4. Studie von Coop «Esstrends im Fokus» zeigt für die Schweiz folgendes Bild:

- min. 1 x pro Tag wird eine warme Mahlzeit gegessen
- 64% kochen täglich, 4% kochen nie
- Fürs Kochen unter der Woche wird knapp eine Stunde eingesetzt, am Wochenende auch mehr
- Italienische Speisen werden mehr gekocht als Schweizer Gerichte

Was gegessen wird, ist auch abhängig von den finanziellen Möglichkeiten. Finanzkräftige Haushalte essen mehr Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte und trinken mehr Obst- und Gemüsesäfte; gesamthaft verzehren sie eher weniger. Fett und Zucker, aber auch Getreide- und Kartoffelprodukte werden dagegen mehr gegessen von Menschen, die weniger Geld zur Verfügung haben.

Einflüsse auf die Schweizer Esskultur

Die Einflüsse auf die Schweizer Esskultur waren und sind mannigfaltig.



Historische Beispiele

Lebkuchen haben ihren Ursprung in mittelalterlichen Klöstern. Bei der Herstellung von Bienenwaxkerzen blieb viel Honig übrig. Die konservierende Eigenschaft des Honigs kam dem Proviant für Pilger entgegen. Da sich die Klöster schon im 11. Jh. am Gewürzhandel beteiligten, konnten sie diesen Gebäcken die teuren, exotischen Gewürze beimischen. Als Läcklerli, Einsiedler Schafböcke, Appenzeller Biber sind sie auch heute noch beliebt.

Über die Entstehung der **Bündner Nusstorte** gibt es verschiedene Theorien. Sicher ist aber, dass die Baumnüsse nicht aus dem Bündnerland stammten. Eine Theorie besagt, dass die bereits bekannte Mürbeteig-Spezialität Fuatscha Grassa von den Bündner Zuckerbäckern in Frankreich mit der dort bekannten Nusstorte verbunden wurde. Im Spätmittelalter zogen Bündner Zuckerbäcker in die damals blühende Hafenstadt Venedig. Während rund 300 Jahren erarbeiteten sie sich in der Zuckerbäckerei einen hervorragenden Ruf. So kam viel Geld und

wohl auch die Bündner Nusstorte zurück. Im Engadin kann sie heute zwischen 20 bis 40 Prozent des Umsatzes einer Bäckerei ausmachen.

Wechselwirkungen in der neueren Zeit

So wie fremde Kulturen die Schweizer Esskultur verändern, nimmt auch die Schweizer Esskultur Einfluss auf das Neue. So kann aus Wechselwirkungen Neues entstehen.

Es können aber auch Verzerrungen passieren, weil regionale Gerichte zu einer nationalen Küche hochstilisiert werden, die es so nicht gibt.

Pizza, die von neapolitanischen Hefefladen zum italienischen Gericht wurde.

Um 1950 fanden immer mehr Italiener aus dem armen Süden in der Schweiz Arbeit. Migrantinnen und Migranten eröffneten für ihre Landsleute Restaurants gegen das Heimweh. Den Mozzarella brachten sie mit. Schweizer konnten dank des zunehmenden Wohlstandes reisen. Italien wurde entdeckt. Zu Hause genoss man die Ferienstimmung in italienisches Restaurant; auch Familien können sich Pizza leisten. Die einfache Zubereitung, die Möglichkeit von Hand zu essen und die schnelle Verpflegung unterwegs halfen weiter für die weltweite Beliebtheit. Auch der Norden Italiens, der sich sonst vom Süden klar abgrenzt, genießt nun Pizza.

Döner Kebab steht für die türkische Esskultur.

Tatsächlich wurde der Döner Kebab durch Migrantinnen und Migranten in Deutschland vor 40 Jahren aus türkischen Rezepten mit Rücksicht auf deutsche Vorlieben (Gewürz, Fleisch,...) kreiert. In der Schweiz stiessen sie anfänglich auf Ablehnung. Heute werden hierzulande täglich rund 130000 dieser Fleischtaschen gegessen. Zeynel Demir ist Gründer der Firma Royal, die 60% aller Schnellimbissbuden und Restaurants in der Schweiz beliefert. Der studierte Chemiker kam 1987 als politischer Flüchtling in die Schweiz. Er baute seine Fabrik in einer ehemaligen Metzgerei aus dem Nichts auf. Mit dem Urdöner der Türkei haben die heutigen Angebote nur noch die Drehgrillmethode gemeinsam. Die Kebabs passen sich den Kunden an, sei es von den Beilagen oder den Saucen her, auch wenn nichts in der türkischen Küche verwurzelt ist. Neuerdings geht es auch ohne Brot – die Dönerbox, wahlweise auch mit Pommes Frites. Der Kebab soll den Geschmack der Menschen hier treffen.

Esskulturen wandeln sich

Durch Migration, Urlaub, Reisen und die Globalisierung der Ernährungswirtschaft ist die Esskultur ständig verschiedenen Einflüssen ausgesetzt. Traditionelle Grundnahrungsmittel wie Kartoffeln oder Mais verlieren an Bedeutung. Standardgerichte ändern sich durch Gewohnheiten, finanzielle Möglichkeiten, Abnahme der Kochkenntnisse und der Zeit, die fürs Kochen eingesetzt wird. Vor wenigen Jahrzehnten waren Griessbrei oder Milchreis beliebte Kindermenüs. Heute wählen Kinder in der Schweiz lieber Pizza, Lasagne oder Pasta, die noch vor 50 Jahren Botschafter der Migration und des Urlaubs waren. Da die Geschmackspräferenzen im Kindesalter ausgeprägt werden, beeinflusst dies auch im weiteren Verlauf des Lebens die eigene Ernährung und damit die Esskultur des Landes.

Fazit

Esskulturen sind nicht starr. Sie sind dem ständigen Wandel unterworfen. Jede und jeder ist Akteur der Esskultur.

→ Literatur

Autorinnenteam. (2009). *Hauswärts – Hauswirtschaft macht Schule*. Schülerbuch, Internet-Nutzungslizenz. Bern: Schulverlag plus AG

Barlösius, E. (1999). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. Weinheim und München: Juventa

Coop. (Februar 2010). «So kocht die Schweiz». www.coop.ch/pb/site/medien/node/64445850/Lde/index.html

Freud, S. (1913). *Totem und Tabu. Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden und der Neurotiker*. Hugo Heller, Wien

Harris, M. *Wohlgeschmack und Widerwillen*. Klett-Cotta, Stuttgart 2005

Tanner, J. *Sozialgeschichte der Ernährung, Kulturgeschichte des Essens (19./20. Jahrhundert)*. Vorlesung an der Universität Zürich, Wintersemester 1997/98

www.kulinarischeserbe.ch