
Meine Essbiografie

Essen ist fertig!

Warum essen wir in der Schweiz Käse, aber keine Heuschrecken? Weshalb mögen alle Menschen Süßes? Und mit welchen Gefühlen kosten wir von einem uns völlig unbekanntem Lebensmittel oder Gericht? Ausgehend von den eigenen Essgewohnheiten begeben sich die Schülerinnen und Schüler auf eine kulinarische Reise, zum Beispiel in ihre eigene Vergangenheit oder sie lassen sich von älteren Menschen mitnehmen auf eine Zeitreise in deren Kindheit. Der Blick über den eigenen Tellerrand hinaus ermöglicht den Kindern, Unbekanntes kennen zu lernen und Bekanntes aus einer anderen Perspektive zu erfahren. Schülerinnen und Schüler fragen sowohl danach, was früher gegessen und getrunken wurde, wie auch nach Essgewohnheiten innerhalb ihrer Klasse, in ihrem Umfeld und über die Landesgrenzen hinweg. Daraus kann sich das Bewusstsein für das Werden der eigenen Identität und das Verständnis für die Unterschiedlichkeit von Esskulturen entwickeln. Kinder sind «Ess-Experten» ihrer Essbiografie: Sie haben von frühester Kindheit an täglich mehrere Mahlzeiten eingenommen, dabei wurden sie geprägt durch ihren familiären Hintergrund und die Kultur, in die sie hineingeboren wurden. In multikulturellen Klassen werden religiös begründete Ver- und Gebote ein Thema. Richtig verstandene Toleranz anerkennt diese Vorschriften, ohne dass daraus Einschränkungen für Angehörige anderer Kulturen entstehen, denn Schülerinnen und Schüler sollen die Vielfalt als Chance erleben. Der Unterricht zum Thema Esskultur soll niemanden ausschliessen oder diskriminieren.

Im Unterricht setzen sich die Kinder mit unterschiedlichen Essgewohnheiten auseinander, damit sich daraus ein Verständnis für die kulturelle Vielfalt innerhalb der Klasse entwickeln kann. Ziel der Unterrichtssequenz ist es, Esskultur in den Dimensionen Zeit und Raum zu erforschen und unterschiedlichen Essgewohnheiten mit Respekt zu begegnen.

Biografiearbeit am Beispiel Essgewohnheiten

«Essmuster und Gewohnheiten entstehen im Lebenslauf. Als Methode verstanden analysiert und beschreibt die Essbiografie Herkunft und Entwicklung dieser Muster und Gewohnheiten.»

(Lehrplankommission Verbraucherbildung 2010, Glossar Lehrplan Verbraucherbildung)

Eine eigene Essbiografie kann sowohl als Bilanz (kulinarische Erinnerungen) verstanden werden, wie auch zu Antizipation anregen: Lernen aus der Vergangenheit, Handlungsspielräume entdecken. Die Leitfragen zur eigenen Essbiografie lauten denn auch: Wie bin ich geworden? Woher kommen meine typischen Essgewohnheiten im Alltag? Die persönlichen Ess- und Genussgeschichten der Schülerinnen und Schüler können in einem zweiten Schritt verglichen werden innerhalb der Klasse und mit den Erinnerungen älterer Menschen. Auf diesem Weg lässt sich vielleicht auch die «Migration auf dem Teller» beispielhaft nachweisen: Wo sind die betreffenden Personen aufgewachsen? Wie war das Lebensmittelangebot? Was sind Konstanten in der jeweiligen Essbiografie, was sind Einschnitte? Welche Erinnerungen sind positiv, welche negativ belegt?

Biografiearbeit zum eigenen Essverhalten liefert einen weiteren Hinweis, vor welchem Hintergrund die eigene Individualität gewachsen ist und soll Kinder dazu ermuntern, Verantwortung für das eigene Essverhalten zu übernehmen.

→ **Literatur, Quellen**

GNIECH, Gisela (2002): *Essen und Psyche. Über Hunger und Sättigkeit, Genuss und Kultur*. Berlin, Heidelberg: Springer.

HARRIS, Marvin (1988): *Wohlgeschmack und Widerwillen. Die Rätsel der Nahrungstabus*. Stuttgart: Klett-Cotta,.

Essbiografien

In dieser Lektion liegt das Schwergewicht auf den Erfahrungen der Kinder mit Essen und Trinken. Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, dass ihre aktuellen Essgewohnheiten etwas Gewachsenes sind. Zum Verständnis trägt ein Blick zurück bei. Unweigerlich taucht dabei auch die Frage auf nach Vorlieben und Abneigungen. Welche Gerichte sind Klassen-Hits? Was wird abgelehnt? Hier lohnt ein kurzer Exkurs zu Entstehung von Nahrungspräferenzen und -aversionen.

Einstieg

Der Einstieg in das Thema Essbiografie erfolgt über eine Art «Bestandesaufnahme». Die Kinder stellen verschiedene Esssituationen pantomimisch dar und diskutieren anschliessend, welche Gewohnheiten ihnen vertraut respektive fremd sind, was sie als positiv oder negativ empfinden.

In Kleingruppen bereiten sich die Kinder auf die pantomimische Darstellung von Esssituationen vor, die sie schriftlich auf Karten erhalten haben. Mögliche Situationen: Essen mit Heisshunger / Ein besonders leckeres Dessert verspeisen / Von einem bitteren Tee kosten / Lustlos im Essen herumstochern / Hastig ein Sandwich verschlingen / An einem heissen Sommertag ein kühles Getränk trinken / Von einem unbekanntem Gericht kosten / Ein scharfes Gericht essen / Sich satt fühlen nach einem Festessen / In einem Nobel-Restaurant speisen / Verschlafen frühstücken / Cervelats im Wald bräteln.

Die eigene Essbiografie darstellen

Die Schülerinnen und Schüler erstellen auf einem Zeitstrahl eine Art Essprotokoll. Sie halten fest, wann und wo sie ein Lebensmittel erstmals gegessen haben. Bei genügend Zeit kann die Darstellung auch bebildert werden. Zusätzlich halten sie ihre Lieblingsspeisen fest und zählen Gerichte auf, die sie gar nicht mögen. Eine andere Möglichkeit ist, dass die Kinder auf dem Lebensstrahl Ess-Ereignisse eintragen, die besondere Erinnerungen wachrufen. (Bsp: neues Gericht / Speise in den Ferien in einem anderen Land, spezielles Gericht / Speise bei der Grossmutter, ...)

Nach der Einzelarbeit erfolgt ein Austausch, je nach Klassengrösse auch in Gruppen. Die Kinder beschreiben für ihre Kolleginnen und Kollegen unbekannte Gerichte so gut wie möglich und hängen ihre Protokolle auf, damit sie für alle zugänglich sind. In einer Folgelektion können evtl. Bilder unbekannter Gerichte oder sogar Kostproben nachgereicht werden.

«Diese Suppe ess' ich nicht»

Die genannten Lieblingsgerichte werden in einer Liste zusammengefasst, ebenso die unbeliebten Speisen. Daraus ergibt sich die Frage: Warum sind Vorlieben und Abneigungen von Mensch zu Mensch so unterschiedlich? Die Kinder versuchen ihre Nennungen zu begründen, die Lehrperson gibt Erläuterungen und ergänzt, z. B. dass die Vorliebe für Süßes und die Abneigung gegen Bitteres angeboren sind, dass Geschmacksempfindungen in jungen Jahren intensiver sind, dass die Stimmung bei Tisch den Genuss beeinflusst, dass kulinarische Gewohnheiten der Familie prägen, dass man ein Lebensmittel mit der Zeit gern bekommen kann oder dass Vorbilder eine Rolle spielen.

Zum Abschluss können die Situationen aus dem Einstieg aufgenommen und nach zentralem Punkt gruppiert werden, z. B. Geschmacksrichtungen, Eigene Befindlichkeit, Umgebungseinflüsse. So erarbeiten sich die Kinder Einsicht in die Entstehung ihrer Essgewohnheiten und legen gleichzeitig die Basis, um auch die Essgewohnheiten anderer zu verstehen.

Die Essgewohnheiten anderer

Das Sammeln von Erinnerungen rund um das Thema Essen ist nicht nur eine Rückschau in eigener Sache, sondern auch ein Werkzeug für das Erforschen von Gewohnheiten anderer, zum Beispiel der eigenen Vorfahren. Eltern oder Grosseltern blicken auf eine längere Reihe von kulinarischen Erinnerungen zurück. Möglicherweise beinhalten ihre Erinnerungen auch Hinweise auf eine Herkunft aus einem anderen Kulturkreis.

Essbiografie meiner Vorfahren

In Form von Interviews erforschen die Kinder die Essbiografie ihrer Grosseltern oder anderer älterer Personen, zum Beispiel in Altersheimen oder bei Seniorentreffen. Die Gespräche können mit einem Audiogerät aufgenommen werden. Die Interviews werden im Unterricht inhaltlich und organisatorisch vorbereitet. Mögliche Fragestellungen: Mahlzeiten im Tagesverlauf (wann wurde gegessen, was waren typische Speisen) / Unterschiede Werktag-Sonntag / Wie sah der Tisch aus / Gab es für Kinder besondere Speisen oder Getränke / Was gab es zu den Zwischenmahlzeiten (Znüni in der Schule) / Besondere positive oder negative Erinnerungen / Verhalten bei Tisch / Auswärtsverpflegung / Wie, wann und warum haben sich Gewohnheiten verändert.

Die Ergebnisse der Befragungen werden auf Plakaten festgehalten. Zur Illustration unbekannter Gerichte können Internetrecherchen oder Kochbücher beigezogen werden. Wenn die Interviewpartnerinnen oder -partner einverstanden sind, gehört auch ein kurzer Steckbrief zur Präsentation. Vielleicht ist es auch möglich, dass sich die Kinder für die Präsentation in der nächsten Einheit einen Gegenstand, z. B. ein spezielles Gerät für die Nahrungszubereitung oder ein Gewürz, ausleihen und mitbringen.

↘ *Arbeitsblatt zum Download:*

Steckbrief

Interviewleitfaden: Interview vorbereiten und durchführen (Kapitel Auswandern)

Interviewleitfaden: Interview auswerten (Kapitel Auswandern)

→ **Literatur**

Kurzgeschichten und Berichte aus Memoiren bieten ebenfalls Stoff für die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Essgewohnheiten.

IMFELD, Al (1997): *Al dente. Geschichten aus den Küchen der Welt*.
Zürich: Rotpunktverlag.

WOLFSGRUBER, Linda (2010): *Was auf den Tisch kam. Lieblingsspeisen und Geschichten aus der Kindheit*. Wien: Mandelbaum Verlag.

Filmsequenzen eignen sich, vor allem in oberen Klassen, für das Bewusstmachen unterschiedlicher Esskulturen.

Eat Drink Man Woman (1994, Taiwan/USA)

Babettes Fest (1987, Dänemark)

Ratatouille (2007, USA)

Unterschiede und Gemeinsamkeiten bei Tisch

Diese Einheit widmet sich den Ergebnissen aus den Interviews und bietet Raum für Austausch und Vergleiche. In grossen Klassen können die Präsentationen auch auf zwei Veranstaltungen aufgeteilt oder der Austausch in Gruppen durchgeführt werden.

Die Schülerinnen und Schüler lernen ein Modell kennen, das die Vielschichtigkeit der Identität sichtbar macht. Mit Hilfe dieses Modells können sie die Interviewergebnisse ordnen, Vermutungen anstellen und diese überprüfen. Gleichzeitig erhalten sie so einen Schlüssel zum besseren Verständnis ihrer eigenen Essgewohnheiten.

Der Abschluss sollte auch eine Reflexion über das eigene Lernen und die gewonnenen Erkenntnisse beinhalten.

Essbiografien vergleichen

Die Kinder stellen sich gegenseitig die Ergebnisse der Interviews mit Plakaten und evtl. Bildern und Gegenständen vor. Nach jeder Präsentation halten die Zuhörerinnen und Zuhörer eine erhaltene Information in ihren Notizen fest. Fragen werden nach Möglichkeit ebenfalls geklärt. Im Anschluss arbeiten die Kinder individuell weiter. Sie vergleichen ihre eigene Essbiografie mit den Interviewergebnissen. Sie halten Unterschiede und Gemeinsamkeiten fest.

Meine Esskultur ist Teil meiner Persönlichkeit

Die Lehrperson stellt das Modell mit den drei Ebenen der Persönlichkeit vor. Danach wird in Zweiergruppen das Modell mit Inhalten gefüllt, wobei das Ausfüllen durch die Partnerin, den Partner auf Basis der Essbiografie erfolgt. Diese Aussensicht kann Diskussionen anregen und fördert umgekehrt das Aufeinander zugehen und das gegenseitige Verständnis.

Habe ich das Gelernte «verdaut»?

Die Schülerinnen und Schüler denken über die gewonnenen Erkenntnisse nach. Als Anregung können Satzanfänge (Mich hat erstaunt, dass... / Ich verstehe jetzt, warum...) dienen. In die Reflexion sollen ebenfalls Fragen zum eigenen Lernen einbezogen werden. Dadurch wird den Kindern bewusst, bei welchen überfachlichen Kompetenzen (z.B. Ergebnisse darstellen und präsentieren, einander zuhören, Nachschlagewerke nutzen) sie sich verbessert haben.

→ **Literatur**

(wenn die vorgängigen Lektionen nicht gemacht wurden)

Bilder aus «*So essen sie!*» und aus «*Auf 80 Tellern um die Welt*» mit der eigenen Essbiografie vergleichen.

Bildungsstelle von Alliance Sud (2007) *So essen sie! Fotoporträts von Familien aus 15 Ländern*. Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Menzel, P. D'Aluisio, F. (2010). *Mahlzeit. Auf 80 Tellern um die Welt*. Geo/Gruner + Jahr

↘ **Arbeitsblatt zum Download:**

Arbeitsblatt Ebenen der Identität (Hauswärts, S. 186/187)