

## En Guete 1760 und 2012

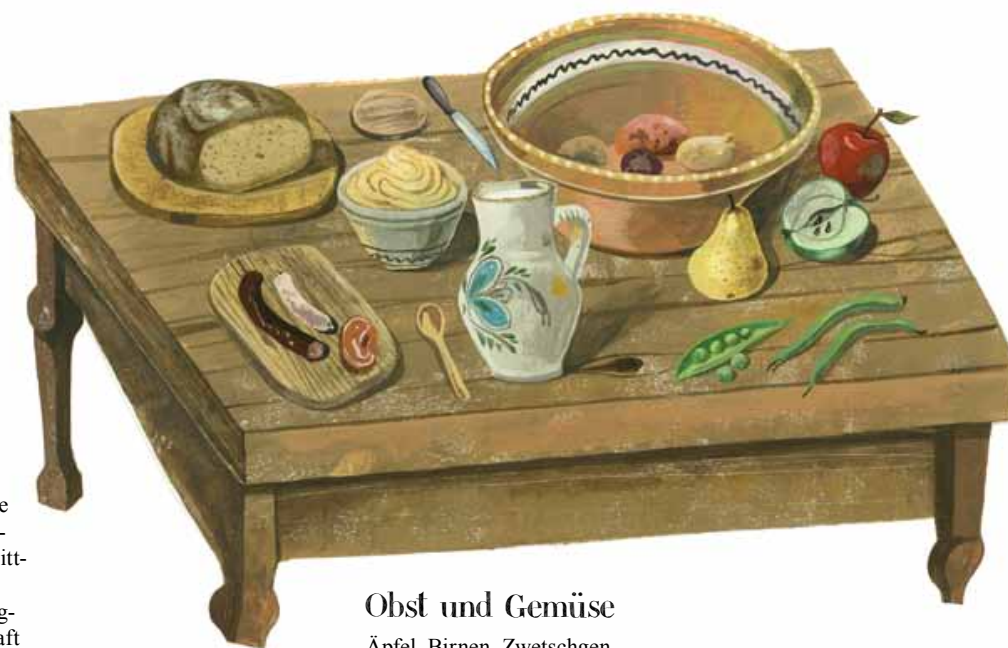
### FOSSIER

Umgang mit Nahrungsmitteln

# En Guete 1760 und 2012

Wir haben zwei Tische gedeckt. Auf der linken Seite das Mittagessen einer Familie aus dem 18. Jahrhundert, rechts jenes einer Familie aus unseren Tagen. Die Alltagsernährung von damals und heute.

Text: Petra Koci Illustrationen: Olaf Hajek



### Ernährung im 18. Jahrhundert

In der Schweiz prägten regionale Unterschiede die Ernährung. Je nach Erntejahr betrug die durchschnittliche Kalorienaufnahme pro Tag 2000 kcal. In Berggebieten mit Viehwirtschaft ernährten sich die Menschen vor allem von Milchprodukten. In den Voralpen wurden Milch- und Getreideprodukte gegessen. Im Mittelland, auch «Kornland» genannt, kamen vorwiegend Gerichte aus Getreide auf den Tisch. In allen Regionen galt: Gegessen wird saisonal.

### Grundnahrungsmittel Brot

Im Schweizer Mittelland war die Ernährung eiweiss-, fett- und vitaminarm. Getreide wie Dinkel, Hafer, Weizen oder Gerste wurde zu Brot, Mus, Brei und Suppe verarbeitet. Brot und Mus machten fast drei Viertel der täglichen Nahrung aus.

### Obst und Gemüse

Äpfel, Birnen, Zwetschgen oder Kirschen wurden im Sommer roh gegessen oder auch in Form einer Kirschsuppe. Obst wurde auch als Wintervorrat gedörrt. Aus dem Gemüsegarten kamen Hülsenfrüchte oder Mangold hinzu. Der Kartoffelanbau begann sich erst ab 1750 in der Schweiz auszubreiten.

### Die Extras

Fleisch (überwiegend Schweinefleisch) kam im Herbst auf den Tisch. Man verwertete und ass das ganze Tier inklusive Innereien, Füßen und Augen. Das Fleisch wurde auch geräuchert und zu Würsten verarbeitet. Butter wurde verkauft und selten zu Hause gegessen. Buttermilch hingegen war eine wichtige Proteinquelle.

## Getränke

Auf einem Schweizer Mittagstisch stehen heute vor allem Mineralwasser und Süssgetränke. Pro Kopf werden 115 Liter Mineralwasser im Jahr getrunken. Bei den Erfrischungsgetränken sind es 80 Liter pro Kopf. Die Schweiz ist auch ein Kaffeetrinkerland geworden. Drei bis vier Tassen werden täglich pro Person getrunken.

## Fleischkonsum

2011 verbrauchte jede Schweizerin und jeder Schweizer im Schnitt 53,7 Kilogramm Fleisch. Der Fleischkonsum ist entgegen den Erwartungen seit den 1970er-Jahren leicht rückläufig.



Quellen:  
 Christian Pfister: «Ernährungslandschaften vor dem Zeitalter der Eisenbahn», in: Hannes Stähelin: «Dritter Schweizerischer Ernährungsbericht», hg. vom Bundesamt für Gesundheitswesen, Bern 1991, S. 354–364.  
 Ferner: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): «Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht», Bern 2005.  
 Studie «Lieblingessen der Schweizer» von Marketagent.com, Zürich 2009.

## Ernährung im 21. Jahrhundert

Die industrielle Lebensmittelproduktion hat zu einem globalen und saisonal unabhängigen Lebensmittelmarkt geführt. Man isst, worauf man Lust hat. Im Schnitt liegt die tägliche Kalorienzufuhr pro Person bei knapp 3000 kcal. Vor allem der Anteil energiereicher Nahrungsmittel (Zucker, Fett) ist hoch.

## Schnell gekocht

Die Schweizer Durchschnittsfamilie hat wenig Zeit zum Kochen. Spaghetti mit Sauce und Salat ist heute ein typischer Klassiker. Salat gerne auch konsumfertig abgepackt. Getreide- und Milchprodukte machen ein Drittel der täglichen Energiezufuhr aus. Mit einem Verbrauch von 9,7 Kilogramm pro Kopf (2010) gehören die Schweizer – nach den Italienern – zu den grössten Teigwarenliebhabern weltweit.