aus-gekocht 3

Wie verändert sich Essen?

In erschreckend vielen Ländern der Erde ist das Thema Essen mit existentiellen Problemen und Not verbunden. Essen heißt dagegen für viele, insbesondere in den Wohlstandsländern, nicht mehr nur „satt werden“, sondern genießen, sich wohlfühlen, eine entspannte oder anregende Situation mit anderen zusammen erleben. Essen bedeutet in der sozialen Ordnung immer teilen, diejenigen, die allein essen müssen, werden meistens bedauert.

Die konkrete Situation des Mahlzeiten Einnehmens ist mit vielen Merkmalen des sozialen Gefüges verbunden: Schichtung, Status, Geschlecht, Lebensstil, kulturellen Traditionen.

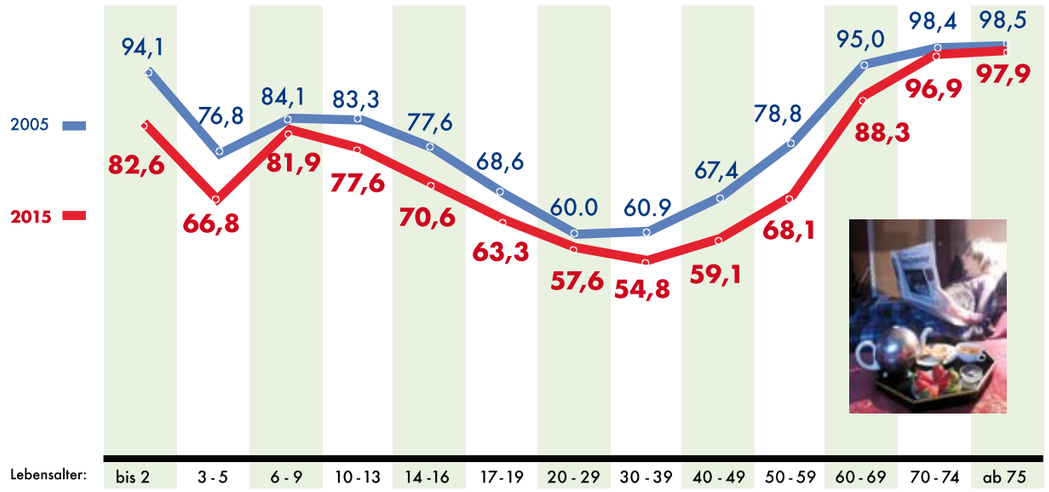
Nur in Wohlstandsmilieus können sich die Ernährungsstile individuell ausdifferenzieren in vegetarisch, vegan, bio usw. – wir haben 18 Ernährungsstile gezählt.

Gleichzeitig bleiben dabei unterschiedliche Vorlieben von Männern und Frauen und unterschiedliche Essstile wie langsamer – schneller, genuss- oder gesundheitsorientiert erhalten.
Gender ist nicht nur beim Kochen, sondern auch beim Essen eine einflussreiche Größe.

Am deutlichsten ist der Wandel der Tischgemeinschaften: Das Bedürfnis nach gemeinsamem Essen ist ungebrochen, seine positiven Funktionen werden hoch geschätzt. Nur werden im modernen Leben die herkömmlichen Tischgemeinschaften wie Familienessen seltener. Dazu kommen neue Formen, „inszenierte“ Tischgemeinschaften, die sich nicht einfach ergeben, sondern „veranstaltet“ werden müssen und trotzdem die alten Werte des Essen Teilens und der geteilten Mahlzeiten erfahren lassen.

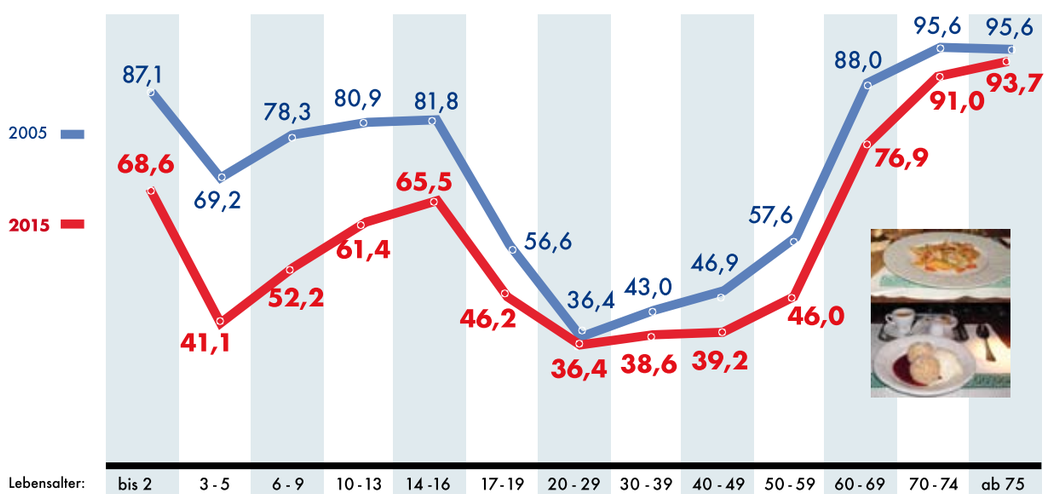
Immer weniger Menschen frühstücken wochentags zu Hause

Personen, die ihr Frühstück wochentags (Mo–Fr) zu Hause üblicherweise einnehmen, nach Lebensalter in Prozent dargestellt, im Vergleich von 2005 zu 2015



Immer weniger Menschen essen wochentags zu Hause ihr Mittag

Personen, die ihr Mittagessen wochentags (Mo–Fr) zu Hause üblicherweise einnehmen, nach Lebensalter in Prozent dargestellt, im Vergleich von 2005 zu 2015



Quelle: GfK ConsumerScan

Wir essen immer seltener zuhause

Gudrun Cyprian

Die zwei Grafiken geben Umfrageergebnisse wieder, die von der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in Deutschland gewonnen wurden.
Es geht darum herauszufinden, welche Altersgruppen noch zuhause essen – wenn es um das Frühstück geht (das zeigt das obere Schaubild) und wenn wir auf das Mittagessen (das untere Bild) schauen. Das Interessante ist, dass wir jeweils zwei verschiedene Messzeitpunkte zur Verfügung haben, einmal eine Umfrage aus dem Jahr 2005 (die blaue Kurve) und eine von 2015 (die rote Kurve).

Unten sind die verschiedenen Altersgruppen aufgetragen, vom Kleinkind bis ins höhere Lebensalter, und die beiden Kurven geben an, wie viel Prozent jeder Altersgruppe in diesen beiden Jahren zuhause gefrühstückt bzw. ihr Mittagessen eingenommen haben.

Was sind die Ergebnisse des Zeitvergleichs? Schon auf den ersten Blick wird deutlich, dass die neueste Erhebung aus dem Jahr 2015 durchgängig geringere Zahlen für Mahlzeiten zuhause aufweist als zehn Jahre früher.

Es scheint, dass die bisherige Mahlzeitenstruktur von drei festen Mahlzeiten, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, insgesamt lockerer geworden ist. Essen ist zeitlich beliebiger geworden und findet häufiger als früher nebenbei statt, auf dem Weg in die Arbeit, am Arbeitsplatz, beim Einkaufen, bei Verabredungen, im Kino, am PC, auf dem Sofa vor dem Fernseher, im Auto. Der Snack zwischendurch, ein Sandwich, ein Riegel, eine Tasse Coffee to go, ein Smoothie vom grünen Laden – stillt sofort das erste Gefühl von Hunger oder Appetit, beruhigt, unterhält, verkürzt Wege und Wartezeiten und macht eine „richtige Mahlzeit“ oft überflüssig.

Eine andere Entwicklung lässt sich ebenfalls in den zwei Kurven ablesen: Unsere Betreuungssysteme für Kleinkinder bis in das Schulalter hinein sind in den letzte Jahren deutlich ausgebaut worden und damit auch das feste Angebot von Mahlzeiten in den Kinderkrippen, Kindergärten, Schulen. Damit wird es für die Eltern grundsätzlich leichter, ihre Berufstätigkeit mit Familienaufgaben vereinbaren zu können. Und viele Kinder finden das

gemeinsame Frühstück mit den Altersgenossen in der Kita interessanter als das Essen mit den Eltern zuhause.

Beim Mittagessen machen sich auch die länger gewordenen Wege zum Arbeitsort oder zur Ausbildungseinrichtung bemerkbar: Kantinen, Mensen, die stark angewachsene Anzahl von Angeboten für Fast Food machen eine große Auswahl von schnellen und preiswerten Mahlzeiten möglich, vom Bistro oder Gasthaus um die Ecke bis zur Döner-Bude, dem Burger-Schnellrestaurant, der heißen Theke beim nächsten Bäcker zur Pizza aus der Hand oder dem Veggie-Burger aus dem Food-Truck vor dem Bürogebäude. Alle finden schnell und unkompliziert die Art von Mahlzeit, die ihnen gerade entspricht. Und gemeinsam essen heißt dann nicht mehr mit der Familie, sondern mit Kolleg*innen, Mitschüler*innen, Freund*innen.

Erst im Alter, nach der Berufsphase, wird wieder der eigene Haushalt der zentrale Ort für die Mahlzeiten, auch wenn ab und zu auswärts i zur Abwechslung und zur Entlastung gegessen wird.

Aus Zeit- und Organisationsgründen ist das Abendessen in immer mehr deutschen Familien zur einzigen festen gemeinsamen Mahlzeit geworden. Dabei hat sich das „Abendbrot“, das mit Wurst oder Käse belegte Brot, zur zentralen warmen Mahlzeit verändert. Dort zeigt sich heute am deutlichsten der spezielle familieneigene Koch- und Eßstil.

Individualisierung des Essens

Wer iss(s)t was?

Ernährungsstil und Lebensstil

Der gesellschaftliche Wandel hat zur Folge, dass sich auch unsere Ernährungsgewohnheiten verändern. Wachsendes Gesundheitsbewusstsein, Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten, Lebensmittelskandale, Umweltbewusstsein, verlorenes Vertrauen in die Tierhaltung und persönliche Bedürfnisse tragen dazu bei, dass sich unser Essverhalten immer mehr individualisiert. War man vor einiger Zeit als Vegetarier noch Außenseiter, reiht man sich heute mit seinem Essverhalten ganz selbstverständlich in die Vielfalt der verschiedenen Ernährungsstile ein, wechselt vielleicht zwischen einigen hin und her. Diese Differenzierung ist ein Ergebnis des relativen Wohlstands in einem Land, in Armutslagen verbietet sich diese Vielfalt. Bei dieser Ausdifferenzierung wird es schwer, einen gemeinsamen Speiseplan beim Kochen in der Familie und im Freundeskreis zu finden.

ALLESESSER/IN
Der sogenannte „Allesesser“ macht keine Einschränkungen bei der Auswahl seiner Nahrungsmittel. Das ist in allen Zeiten und Regionen mit wenig Wohlstand der Normalfall. In den reichen westlichen Ländern kann dieser Ernährungstyp dagegen bedeuten, dass Essen keine besonders große Rolle spielt, dass man ganz pragmatisch an Einkauf, Kochen und Essen herangeht. Vielleicht hat man sich vertrauter, traditioneller Hausmannskost verschrieben oder isst einfach sorglos:
Es soll schmecken, satt machen und wenig Zeit beanspruchen.

BIO-ERNÄHRER/IN
Wer sich „Bio“ ernährt achtet darauf, dass alle Produkte, die er verzehrt, aus Bioproduktion stammen.
Man vertraut der Kennzeichnung von Lebensmitteln aller Art mit Bio-Siegeln und Bio-Etiketten und hofft, dass man damit ausschließlich Lebensmittel kauft und verzehrt, die ohne Schadstoffe, Pestizide, Chemikalien und Kunstdünger u.ä. produziert wurden. Dahinter steht die Hoffnung, sich mit den Bioprodukten möglichst gesund zu ernähren. Vielleicht fühlt man sich auch dafür verantwortlich, dass immer häufiger ökologisch unbedenkliche Lebensmittel hergestellt werden und sich insgesamt die Qualität der Ernährung verbessert.

DO - IT - YOURSELF ERNÄHRUNG (Selbsterzeuger/in)
Wer sich der Do-it-jourself-Ernährung anschließt, geht zurück zu den Wurzeln und baut sein Obst und Gemüse im eigenen Garten, Balkonkasten oder Hochbeet an. Vielleicht hält man sogar Hühner. Selbsterzeugtes, Lebensmittel nach alten Rezepten selbst zubereitet und haltbar gemacht, selbst gebackenes Brot sind Teil dieser Ernährungsphilosophie: Möglichst weg von Zusatzstoffen, Chemikalien und Genmutationen, die bei gekauften Lebensmitteln eine Rolle spielen können und selbst wieder über seine Nahrung bestimmen. Dazu kommt sicherlich die Freude an der Arbeit draußen und alten Koch- und Konservierungstechniken.

FLEXITARIER/IN
Vorwiegend ist die flexitarische Ernährung vegetarisch, ab und zu sind ein Stück Fleisch oder Fisch erlaubt.
Dabei soll Qualität vor Quantität gehen. Man reagiert damit auf die Empfehlung der Fachleute, weniger Fleisch zu essen, handelt aber nicht dogmatisch und hat sich für eine abwechslungsreiche Nahrung mit gelegentlichen Fleisch- und Fischgerichten entschieden. Auch Wurst ist nicht tabu. Oft steht hinter diesem Stil der Wunsch, eine verantwortungsbewusste, nachhaltige und gesunde Ernährung mit Genuss zu verbinden: Kluge Einschränkung ohne Verzicht.

FREEGANER/IN (Mülltonnentaucher, dumpster diving)
Freeganer/innen versuchen sich ausschließlich kostenfrei zu ernähren. Sie verwerten nur selbstangebaute, geschenkte und auch weggeworfene Lebensmittel.
Da können Verabredungen mit Supermärkten, Kantinen und Restaurants getroffen werden, um sich dort täglich übrig gebliebene oder abgelaufene Lebensmittel abzuholen.
Die Motive können vielfältig sein: wenig Geld zur Verfügung, ein alternativer Lebensstil, der sich gegen Konsumstreben richtet, oder eine politisch motivierte Aktion gegen die Verschwendung von Lebensmitteln im Land.

FRUCTANER/INNEN
auch Fruitarier, Fructarier, Frutaner, Fruitaner oder Fruganer genannt. Sie ernähren sich ausschließlich von frischem, rohem Obst (meist Fallobst), oft auch zusätzlich von Gemüse, Nüssen, Samen und Sprossen, soweit die Ernte die Pflanze nicht zerstört. Es ist eine Unterart der veganen Ernährung, die ein Stück weiter geht: Tiere und Pflanzen sollen nicht beschädigt werden, deshalb werden keine Pflanzenteile wie Wurzeln oder Blätter gegessen.
Die Motive sind meistens ethischer, ökologischer oder spiritueller Natur. Fructaner glauben, dass eine reine Früchteernährung der Gesundheit des Menschen zu Gute kommt.

FUNCTIONAL - FOOD ERNÄHRUNG
Bei der Functional-Food-Ernährung sind die Lebensmittel von der Industriemit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert worden, wie z.B. mit Vitaminen, Bakterienkulturen, Omega-3-Fettsäuren, Mineralien, usw. So finden sich beispielsweise Fischöl in Eiern, Kalzium im Müsli, probiotische Bakterien in Milchprodukten, zusätzliches Vitamin C in Fruchtsäften.
Die in der Werbung propagierten positiven Effekte der Zusatzstoffe auf die Gesundheit, z.B. auf die Darmflora, sind wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Manchmal ist es den Konsumenten gar nicht bewusst, dass sie ein Lebensmittel aus der gerade modernen Functional- Food-Reihe gewählt haben.

LACTO – VEGETARIER/IN
Bei dieser Ernährungsart werden alle Produkte zum Verzehr abgelehnt, die von getöteten Tieren stammen, wie Fleisch und Fisch. Milch- und Milchprodukte werden verzehrt, aber keine Eier. Dahinter stehen oft der Wunsch nach einem konsequenten Tier- und Umweltschutz, gesundheitliche Überlegungen, ökonomische Gründe oder religiöse Überzeugungen.
Manchmal ist damit auch die Hoffnung verbunden, mit dem eigenen Essverhalten das Problem des Welthungers nicht noch zu verstärken.

OVO – VEGETARIER/IN
Sie lehnen alle Produkte zum Verzehr ab, die von getöteten Tieren stammen wie Fleisch und Fisch, sowie Milch und Milchprodukte wie Butter, Käse, Sahne, jedoch sind Eier (lat. Ovo) erlaubt, weil die Eingriffe in das Leben des Huhns vergleichsweise sanft sind.
Für diese Ernährungsform werden oft ethische Gründe angeführt: Tiere sollen nicht leiden oder getötet werden, die Massentierhaltung wird entschieden abgelehnt und auch die Futtermittelindustrie wird stark kritisiert.
Bei manchen Ovo-VegetarierInnen können auch gesundheitliche Aspekte eine Rolle spielen, z.B. eine Laktose – Intoleranz.

PALEO – ERNÄHRUNG (Steinzeiternährung)
Bei der Paleo- oder Steinzeiternährung (abgeleitet von Paläolithikum, Altsteinzeit) wird nur das gegessen, was die Jäger und Sammler in der Altsteinzeit vermutlich zur Verfügung hatten. Gegessen werden Fleisch, Fisch, Eier, Obst, Gemüse, Pilze und Nüsse. Verzichtet wird auf einige Lebensmittelgruppen wie Getreide und Hülsenfrüchte sowie auf Zucker und alle industriell bearbeiteten Lebensmittel.
Diese Ernährung gilt allgemein als gesund und relativ unkompliziert, soll einigen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Mutipler Sklerose, Akne vorbeugen.

PEGANER/IN
Die pegane Ernährung ist ein Mix aus veganer Ernährung und Paleo, lässt also ab und zu Fleisch zu, dann aber nur von Weidetieren, also qualitativ hochwertiges Fleisch. Obst und Gemüse sind zu 75 % Hauptbestandteil des Essens. Es wird empfohlen, nur wenig Getreide und nur wenig Hülsenfrüchte zu essen, von Milchprodukten und Zucker wird abgeraten, alle Fertigprodukte sind verboten. Pegane Ernährung ist in Europa noch ziemlich unbekannt, gilt in den U.S.A. dagegen als sehr modern und gesund. Der Vorteil ist, dass sie eher ein Grundgerüst für eine gesunde Ernährung vorgibt und nur wenige Verbote ausspricht. Ausnahmen sind erlaubt und in der Verantwortung jedes einzelnen Menschen.

PESCETARIER/IN (Peskovegetarier/in)
Pescetarier/innen lehnen, wie Vegetarier alle Fleischprodukte zum Verzehr ab, da sie von getöteten Tieren stammen.
Im Gegensatz zum Vegetarier werden aber Fisch und Meeresfrüchte gegessen.
Was ist der Grund für diese Ausnahmeregelung? Einmal werden Fische als Kaltblütler weiter entfernt vom Menschen empfunden als Hühner, Schweine, Rinder, Schafe u.ä. Zum zweiten wird argumentiert, dass der Verzehr von Fischen sehr gesund sei, weil er den Menschen mit wichtigen Omega 3-Fettsäuren versorge und damit vor Entzündungen und Herz-Kreislauf Problemen schützt.

REGIONAL – ERNÄHRER/IN (Local-Food-Ernährung)
Bei der Regional-Ernährung werden ausschließlich Produkte verzehrt, die aus regionalem Anbau oder regionaler Herstellung stammen. Der Umkreis, was noch regional ist, wird verschieden definiert: in Lebensmittelmärkten sind es manchmal 50 – 100 km Umkreis, bei Privatleuten werden die Grenzen enger gesetzt. Regional ernährt sich, wer in Bauernläden einkauft und Feldanbau und Tierzucht im engeren Umfeld bevorzugt. Als Vorteile sieht man den Kontakt zum Hersteller, die Transparenz der Herkunft, eine saisonale Ernährung, den Geschmack und die Frische der Lebensmittel und den Beitrag zum Klimaschutz.

ROHKOSTLER/IN (Rawfoodies)
Rohkostler ernähren sich von pflanzlicher Kost, bestehend aus rohem, also ungekochtem Obst und Gemüse. Es gibt sehr viele Abwandlungen, z. B. ist auch Erhitzen bis 42 Grad erlaubt oder manchmal der Konsum von rohem Fleisch. Die Gründe für diese Ernährungsform sind einerseits ethischer Art (z.B. Tierschutz), andererseits aber auch gesundheitliche, da man weiß, dass ab einer Temperatur von 43 Grad beim Kochen Enzyme und Vitamine der Lebensmittel verloren gehen.
Die Rohkost hat sich inzwischen vom Image der „Salatbar" entfernt. Es gibt schon Gourmetlokale, in denen raffinierte Gerichte aus Rohkost hergestellt werden.

SMOOTH - FOOD ERNÄHRUNG
Diese Ernährung ist eine Lösung für die Problemevieler alter oder kranker Menschen beim Schlucken von fester, dünner oder stückiger Kost. Smooth Food bedeutet, dass Lebensmittel püriert oder geschäumt werden und dann mit Mischungen aus unterschiedlichen Textierungsmitteln verdickt und optisch in die Form des Ursprungsprodukts gebracht werden. So bleibt der Geschmack erhalten und die Optik ist ansprechend und appetitanregend.
Die Entwicklung hin zu pürierten Rouladen, Schnitzeln, Gemüsen usw., die nicht nach Brei aussehen, bedeutet eine Revolution in der Kranken- und Altenpflege.

SOYLENT
Soylent („soy" für Soja, „lentils" für Linsen) ist ein geschmacksneutrales, in Wasser aufgelöstes Pulver aus den U.S.A, das herkömmliches Essen überflüssig machen soll. Die Hauptbestandteile sind Maisstärke, Reisprotein und Hafermehl in Raps- oder Algenöl. Darin sollen alle benötigten Kohlehydrate, Ballaststoffe, Vitamine, pflanzlichen Eiweiße und Kalorien enthalten sein. Soylent wurde entwickelt, um sich kostengünstig, aufwandsarm und vor allem zeitsparend zu ernähren. Die Zeit, die fürs Einkaufen, Kochen und Essen üblicherweise benötigt wird, kann für andere Beschäftigungen genutzt werden. Dies kommt in den U.S.A bei jungen „Nerds" gut an.

VEGANER/IN
Die vegane Ernährung hat sich aus dem Vegetarismus entwickelt. Abgelehnt werden alle Produkte tierischen Ursprungs, auch Produkte von lebenden Tieren wie Eier, Milch, Honig, meist auch Produkte, die Bestandteile tierischen Ursprungs enthalten, z.B. mit tierischen Fetten gewachste Äpfel, Gelatine, Molke etc. Für diese Ernährung gibt es ethische Gründe wie radikalen Tierschutz, Umweltgesichtspunkte wie Klima, biologische und gesundheitliche Aspekte, sowie religiöse Überzeugungen (Hinduismus, Buddhismus).

VEGETARIER/IN
Sie ernähren sich ausschließlich oder vorwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln, unterscheiden sich jedoch untereinander danach, zu welchem Anteil sie tierische Produkte zulassen. Grundsätzlich werden alle Nahrungsmittel abgelehnt, die von getöteten Tieren stammen, wie Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte. Dafür gibt es verschiedene Gründe: Viele Menschen entscheiden sich aus ethischen Gründen für eine vegetarische Lebensweise: Es sollen keine Tiere leiden oder getötet werden. Für viele Vegetarier sind die gesundheitlichen Vorteile das zentrale Motiv für diese Ernährungsweise. Deshalb gewinnt die vegetarische Ernährung zurzeit im Westen an Verbreitung.

Ulrike Brenner

„Zwei Figuren“ von Flores Tardio, Pappmaché, 2016

Gibt es einen männlichen und einen weiblichen Essensstil?

Der Frau wird zugeschrieben:

Sie isst weniger,
langsamer und kontrollierter,
mag leichtes Essen, mild gewürzt.
Bevorzugt Gemüse und Salat,
Huhn, Kalbfleisch oder Fisch,
gedünstet, gebacken oder Rohkost.
Das Essen soll gesund sein
und nicht dick machen.

Dem Mann wird zugeschrieben:

Er isst mehr,
schneller und weniger kontrolliert,
mag deftiges Essen, scharf gewürzt.
Bevorzugt Fleisch und Wurst,
Schweine- und Rindfleisch
gebraten oder gegrillt.
Das Essen soll schmecken
und satt machen.

Jetzt hab' ich wieder Hoffnung, dass es einen Weg gibt!

Christine Ertl

Fachberaterin für Frauen mit Essstörungen

Hört Christine Ertl am Ende eines Beratungsgesprächs solch einen Satz, hat sie ihre Aufgabe erfüllt. Seit 11 Jahren ist die 47-jährige Diplom-Sozialpädagogin in der Beratungsstelle des Trägervereins 'Dick und Dünn' in Nürnberg tätig. Gemeinsam mit drei Mitarbeiterinnen bietet sie Einzelberatung für Frauen ab 18 Jahren an und leitet Selbsthilfegruppen.

Pro Jahr erreichen das Team ca.1000 Anfragen per Telefon oder Email. Zwei Drittel davon sind Betroffene zwischen 20 und 30 Jahren, wobei der Anteil älterer Frauen in den letzten Jahren ebenso zugenommen hat wie Anfragen von Familienangehörigen von Minderjährigen.

Anorexie und Bulimie stellen nach wie vor den Hauptanteil der Erkrankungen. Ein von den Medien propagiertes Schönheitsideal bestimmt nach wie vor den Blick junger Frauen und Mädchen auf sich selbst. Eine massive Unzufriedenheit und Unsicherheit mit dem eigenen Körper begleitet bei vielen ihre Entwicklung. Vergleiche mit Gleichaltrigen und der zwanghafte Blick auf das „Idealgewicht" bestimmen den Tag. Beunruhigend ist für Christine Ertl ein stetig sinkendes Erkrankungsalter. Sie sieht einen "markanten Sprung'" ab der vierten Klasse, da bereits 10-Jährige die bevorzugte Zielgruppe für Top Models sind.

Christine Ertl ist der Überzeugung, dass sich ohne verstärkte, frühzeitige Intervention nichts ändern wird: "Ich mach meine Arbeit gern, jede Frau, die mir gegenüber sitzt, ist etwas Besonderes – und ich sehe die Not, die hinter der Essstörung steht".

Michaela Schneider

Wie sich Frauen in den Anden ihr Essen mit neuen Speisen versüßen

Antje Baecker

Seit etwa den 1970er Jahren ist in den Anden ein Ernährungswandel zu beobachten, verursacht durch verstärkte Mobilität und Arbeitsmigration.

Diese Entwicklung führte zu einer stärkeren Ausdifferenzierung der Lebenswelten und Identitäten der in den Dörfern lebenden Frauen, die sich maßgeblich in der Diversität der Ernährungsgewohnheiten, Küchen und kulinarischen Identitäten der Frauen widerspiegelt.[1]

Vor allem jüngere Frauen identifizieren sich mit dem Konsum moderner Nahrungsmittel und Speisen. Aus Sicht älterer Frauen mit traditionellem Wissen gewährleistet jedoch nur lokale Nahrung eine dynamische Verbindung zwischen Person und Erde und damit die materielle Kontinuität des Körpers. Ihren Ausdruck findet diese in körperlicher Stärke und Lebenskraft. Gesund ist ein Körper, der sich in einem humoralen, thermischen Gleichgewicht befindet. Bei der humoralen Temperatur handelt es sich nicht in jedem Fall um die messbare Temperatur eines Nahrungsmittels oder einer Speise, sondern darum, welche diese im Körper erzeugen, wie z.B. Chili, das den Körper zum Schwitzen bringt. Erzeugt, aufrechterhalten oder wieder hergestellt wird das humorale körperliche Gleichgewicht durch lokale Nahrung, die in heiße und kalte, trockene und feuchte sowie feste und flüssige unterteilt ist. Feuchte bzw. flüssige und heiße Nahrung, z.B. Suppen sowie frisches Fleisch, gemeint ist hier als kultureigen betrachtetes Fleisch vom Alpaka, Lama oder auch Schaf, dienen der Zirkulation des Blutes. Trockene bzw. getrocknete, feste Körner- und Knollenprodukte wie Chuños[2], Mais, Gerste, Quinoa[3] sowie gefriergetrocknetes Alpaka- und Lama-Fleisch, genannt Charki, geben dem Körper wiederum eine feste Struktur und halten ihn verschlossen. Mit dem Verzehr übertragen sich die den verschiedenen Nahrungsmitteln und Speisen zugewiesenen Eigenschaften auf den Körper, der als ein durchlässiges materielles Objekt betrachtet wird. Der weibliche und männliche Körper unterscheiden sich dabei in ihrer Durchlässigkeit. Ein Frauenkörper gilt auf Grund seiner Gebärfähigkeit als offener und daher als verletzlicher

als der des Mannes. Dadurch können in höherem Maße natürliche Kräfte wie Hitze oder Kälte sowie übernatürliche Kräfte, Geister, in den Körper eindringen und dort Schaden verursachen, Krankheit hervorbringen. Auch verliert der weibliche Körper deswegen mehr Flüssigkeit, d.h. er ist in höherem Maße von Austrocknung bedroht, wodurch das humorale thermische Gleichgewicht des Körpers leichter aus der Balance gerät, was zum Tode führen kann. Um gesund zu bleiben, sollen sich Frauen vor allem von stärkehaltigen getrockneten Nahrungsmitteln ernähren, die dem Körper eine feste Struktur verleihen und ihn verschlossen halten. Sie sollten diese zudem insbesondere als Suppe verzehren, um dem Körper in ausgewogener Weise Flüssigkeit und Wärme zuzuführen. D.h. sie sollen sich von mishqui-Speisen ernähren. Mishqui sind süße und wohlschmeckende Speisen, am heimischen Herd auf traditionelle Weise zubereitet. Die Quintessenz einer mishqui-Speise ist warmer, milder bis süßer Brei aus getrockneten, stärkehaltigen Körner- und Knollenprodukten: z.B. Mais, Gerste, Quinoa und Chuño. Aber auch lokale Suppen sind mishqui. Mishqui-Speisen gelten in jeder Hinsicht als ausgewogen, sowohl hinsichtlich ihrer Konsistenz als auch in Bezug auf ihre humorale und messbare Temperatur sowie ihren Geschmack. Sie gelten als ein durch und durch weibliches

Produkt; nicht nur, weil Frauen diese zubereiten, sondern auch, weil hauptsächlich Frauen die sie enthaltenden stärkehaltigen Subsistenzprodukte erzeugen. Sie sind die Produzentinnen des Mishqui-Geschmacks: nicht nur der lokalen stärkehaltigen Anbauprodukte, sondern auch der Muttermilch. Offenbar auf Grund dieser Ähnlichkeit in den sinnlichen und substantiellen Eigenschaften, bilden stärkehaltige Breie die Folgenahrung von Kindern, denn Muttermilch und stärkehaltige Nahrungsmittel bilden geschmacklich und substantiell ein Kontinuum.

Fremde Nahrungsmittel können demnach nicht den Körper nähren, stärken und gesund halten. Sie gelten eher als zusätzliche Ergänzung zu den vorhandenen Produkten und dienen der kulinarischen Abwechslung. Sie werden zur ‚Freude des Körpers' konsumiert, bzw. verwendet, um anderen eine ‚kulinarische Freude' zu bereiteten.

Nicht lokale Nahrung steht im Gegensatz zu mishqui-Nahrung und wird der mit Männlichkeit assoziierten, entgegengesetzten Geschmackskategorie jayaj zugeordnet. Jayaj bedeutet Würzigkeit bzw. Gewürz, Nahrungsmittel mit einem intensiven, starken, scharfen, bitteren, aber auch salzigen und sauren Geschmack. Die Quintessenz von jayaj bildet scharfer Chili: uchu (Quechua) bzw. aji (Spanisch). Jayaj-Speisen gelten hinsichtlich ihrer sinnlichen Eigenschaften als unausgewogen. Daher bezieht sich der Begriff auch auf Speisen mit einem unangenehmen Geschmack sowie auf verdorbene Speisen. Auch rohe Nahrung bzw. solche, die sich zum sofortigen Verzehr eignet, ist jayaj, weshalb auch verarbeitete Lebensmittel sowie fertiges Essen vom Markt oder Fastfood dazu gehören. Jajay-Nahrung gilt daher nicht als ‚richtige' Nahrung. Da sie nicht als essentiell für den Erhalt der Gesundheit betrachtet wird, sollte sie auch nicht im Alltag, sondern ausschließlich zu Feierlichkeiten oder als kleine Leckerei zwischen den Alltagsmahlzeiten verzehrt werden. Im Übermaß konsumiert, als Teil von Alltagsmahlzeiten, schwächen sie hingegen den Körper, da sich die ihr zugeschriebenen negativen Eigenschaften mit dem Verzehr auf den Körper übertragen.

Dass nur der Konsum lokaler Nahrung einen starken und vitalen Körper hervorbringe, beruht vor allem auf der Vorstellung, dass dieser die Aufgabe und Funktion landwirtschaftlicher Subsistenz hat, harte körperliche Arbeit auf dem Feld. Ein Körper hingegen, der marktwirtschaftlich tätig ist oder werden soll, benötigt marktwirtschaftlich erzeugte Nahrung, die einen Körper hervorbringt, der fähig ist, Geld zu verdienen und erfolgreich in diesem Sektor zu sein.[4]

Tatsächlich betreiben heute alle Haushalte eine duale Wirtschaftsweise, die sich in unterschiedlicher Gewichtung aus subsistenzwirtschaftlichen und marktwirtschaftlichen Aktivitäten zusammensetzt.

Noch vor wenigen Jahrzehnten waren beide Wirtschaftsweisen vorwiegend zwischen den Geschlechtern aufgeteilt. Die Männer betrieben vorwiegend auswärtig Lohnarbeit, die Frauen auf lokaler Ebene Subsistenz. Heute verlassen junge Männer wie Frauen das Dorf, um Lohnarbeit nachzugehen. Dauerhaft kehren meist Frauen zurück, die die Felder der Eltern übernehmen. Möglich ist dies aber erst mit einem festen Partner, mit dem sie einen gemeinsamen Haushalt gründen. Auch Frauen in prekären Lebenssituation kehren vielfach zurück, z.B. junge alleinstehende Mütter ohne Arbeit. Zurück in der Heimat finden sie ein soziales Netz an Personen vor, das ihnen Arbeit und soziale Sicherheit gibt. In der Stadt erfolgreiche Frauen hingegen kommen, sofern ihnen dies zeitlich möglich ist, nur in den arbeitsintensivsten Wochen nach Hause zurück, meist zu Aussaat und Ernte, um Eltern, Großeltern und Geschwister auf dem Feld zu unterstützen , wofür sie einen Teil der Ernte erhalten.

Um trotz unterschiedlicher Ernährungsgewohnheiten gesellschaftliche Konflikte zu vermeiden oder zu vermindern, nutzen Frauen unterschiedliche Wege, um ein harmonisches Zusammenleben zu gewährleisten. Zuneigung und Respekt zeigt sich dadurch, anderen jene Speisen zu servieren, die von den jeweiligen Gästen favorisiert werden. So kochen Mütter ihren Töchtern Nudeln und Schwiegertöchter bereiten ihren Schwiegermüttern die ihrerseits gewünschten lokalen Speisen zu. Die Frauen wissen auch meist um die Präferenzen der Anderen und üben entsprechend gegenseitig Toleranz und Akzeptanz aus. Oder sie meiden sich. Das ist aber nur der Fall, wenn sie keine soziale reziproke Beziehung miteinander pflegen. Um nichtlokale Speisen verzehren zu können, nutzen Frauen die bestehenden gesellschaftlich legitimierten sozialen Situationen und Räume: Feste und z.B. Ausflüge zum Markt. Auch schaffen sie sich zusätzlich angemessene Gelegenheiten, z.B. indem sie Freundinnen als Gast zu sich nach Hause einladen und dadurch der Etikette zu Folge verpflichtet sind, einer Mahlzeit einen festlich-formellen Rahmen zu geben, der festliche Speisen vorschreibt. Aber auch „still und heimlich", z.B. während der Essenzubereitung, gönnen sich Frauen z.B. ein extra Stück Fleisch.

Auch schaffen sie sich neue Verzehrkontexte. Zu Situationen, in denen der Konsum fremder Speisen akzeptiert ist und die zudem ehr weiblich konnotiert sind, gehören z.B. Geburts-

tagsfeiern, die vor allem für Kinder und alte Menschen veranstaltet werden. Hier werden nach Herzens Lust „fremde“ süße Speisen, Torten, Gelatine und Limonaden sowie Fleisch, insbesondere Huhn, verzehrt.

Die Frauen gehen bei der Auswahl kulturell fremder Nahrungsmittel selektiv vor. Sie integrieren vornehmlich jene nicht lokal erzeugten Nahrungsmittel in die Fest- und Alltagsküche, die sich hinsichtlich ihrer sinnlichen Eigenschaften, Beschaffenheit sowie Wesenheit der weiblich konnotierten Kategorie der Mishqui-Speisen zuordnen lassen, wie Nudeln, die aus diesem Grund wie Mais, Gerste oder Quinoa verwendet werden.

Auch Huhn gilt als ein für Frauen geeignetes Nahrungsmittel. Weil es fruchtbar ist und „Brüste und Schenkel“ besitzt, wird es als ein weibliches Wesen wahrgenommen. Als Frauenspeise akzeptiert werden grundsätzlich süß schmeckende fremde Nahrungsmittel. So darf auch bei den eher traditionell eingestellten älteren Frauen reichlich raffinierter Zucker im Tee aus lokalen Kräutern nicht fehlen. Und schließlich gibt es die Möglichkeit, die zahlreichen eher mit Männlichkeit assoziierten nicht lokalen Nahrungsmittel mittels des weiblichen Transformationsprozesses des Kochens in für Frauen geeignete Nahrung zu transformieren.

Indem Frauen „männliche Nahrung“ zum Kochen alltäglicher Speisen verwenden, verweiblichen sie diese gewissermaßen. Auch nehmen sie ihr ihre bedrohlich wirkende Fremdheit, indem sie dieser während der Zubereitung den ihnen vertrauten lokalen Geschmack verleihen. Auf diese Weise gelingt es den Frauen, ihre individuellen kulinarischen Identitäten entsprechend ihrer Lebenswelt zu leben, ohne bestehende kulturelle und gesellschaftliche Konventionen zu ignorieren.

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen: Neue Tischgemeinschaften

Gemeinsames Essen in der Familie wird im modernen Alltag immer schwieriger, in der Kleinfamilie wie im Familienverbund. Längst gibt es nicht mehr das sonntägliche Essen bei den Großeltern, denn die Familienmitglieder leben meist weit verstreut.

Arbeitsplätze an wechselnden Orten erschweren Kontaktaufnahmen, es gibt wenige Kantinen am Arbeitsplatz, sie bieten ja vielleicht auch nichts für den eigenen Ernährungsstil.

Dennoch: Gemeinsames Speisen in einer Tischgemeinschaft – traditionell oder inszeniert – entspricht einem tiefen sozialen Bedürfnis nach Kommunikation mit Genuss. Gemeinsam zu speisen kann auch von politischer Bedeutung sein. Wichtige Absprachen von Regierungen, Friedensschlüsse werden mit einem gemeinsamen Mahl besiegelt. Daran erinnert der Stich vom berühmten Nürnberger Friedensmahl von 1649.

Bis zum 11. Jahrhundert hatte gemeinsames Essen die Bedeutung eines zweiseitigen Vertrags. Ob Herzöge sich dem König gegenüber zur Gefolgschaft verpflichteten oder ob ein Bauer auf seinem Hof neues Gesinde einstellte, mit dem ersten Essen am gemeinsamen Tisch wurde dies besiegelt – ersetzte einen schriftlichen Vertrag, die Tischgemeinschaft hatte „Rechtscharakter“.

Mit unserem Menü moderner Tischgemeinschaften präsentieren wir Gemeinschaftserlebnisse in Hausgemeinschaften oder im Park, Tischgemeinschaften, die soziale Botschaften vermitteln oder die interkulturelle Begegnung suchen oder gleichzeitig Genuss und Abenteuer.

Tischgemeinschaften – was verbindet? Dasselbe Essen, räumliche Nähe, gemeinsam verbrachte Zeit, gleich gestimmt zu sein, ähnliche Bedürfnisse und Ziele für diese Situation zu haben.

„Neue Tischgesmeinschaften“,
Ausstellung 2016/17
Eine Zusammenarbeit von Susanne Auer,
Anna Büllesbach, Gudrun Cyprian,
Uschi Schätzlein, Michaela Schneider, Gabi Wille
Gestaltung der Menükarten: Christine Singh

Essen für die Völkerverständigung

Eine private Initiative

Ein Restaurantchef eines Hummus-Restaurants in einer israelischen Küstenstadt lockt seit kurzem KundInnen mit einem besonderen Rabatt: Juden und Araber, die an einem gemeinsamen Tisch essen, zahlen nur die Hälfte.
„Essen verbindet“ sagt der Mann, und Hummus ist ein Gericht, das Juden und Araber verbindet, für beide Gruppen als „Leibspeise“ gilt. In Zeiten der Eskalation der Unruhen und wachsendem Extremismus auf beiden Seiten will Kobi Tzafrir ein Zeichen für die Völkerverständigung setzen: „Wenn es eine Sache gibt, die diese Leute zusammenbringen kann, ist es Hummus. Angst vor Arabern? Angst vor Juden? Für uns gibt es keine Araber, aber auch keine Juden. Für uns gibt es Menschen! Und wirklich großartigen arabischen Hummus! Und absolut lebenswerte jüdische Falafel mit kostenlosem Nachschlag bei jedem Hummus-Gericht, egal ob Du Araber, Jude, Christ oder Inder bist.“
Bisher war die Aktion ein voller Erfolg und wird von beiden Seiten gut angenommen.

Friedenstafel Nürnberg

im Rahmen der Menschenrechtspreis Verleihung

Alle 2 Jahre verleiht die Stadt Nürnberg den Menschenrechtspreis an Männer und Frauen aus aller Welt, die sich mutig für Gerechtigkeit, gegen Unterdrückung und Intoleranz einsetzen und oftmals dafür um ihre Freiheit oder gar ihr Leben fürchten müssen. Inmitten der Stadt findet ein Fest für alle Bürger statt und eine lange Essenstafel entlang der Straße der Menschenrechte und ihrer Umgebung in der Innenstadt lädt ein zum gemeinsamen Speisen und Austausch von Gedanken. Die Teilnehmer des Friedenmahls bringen an den für sie reservierten Teil der Tafel ihr Essen und eigene Getränke mit, meist teilt man dann mit den benachbarten Gästen und kommt so ins Gespräch. Der Preisträger mischt sich oft unter die Feiernden und nimmt Glückwünsche entgegen, das Kultur- und Musikprogramm entlang der Tafel sorgt für ein buntes Treiben mit vielen internationalen Gästen. Spenden kommen dem Engagement des Preisträgers zugute.

Versöhnungsessen

Friedensaktivitäten von Frauen im Sudan

Zeinab Mohamed Blandia aus dem Sudan (geb. 1960) kümmert sich seit Jahren um Gemeinden in den Nuba-Bergen, einer der konfliktreichsten Regionen der Welt. Sie bringt als akzeptiertes Vorbild Frauen aus verschiedenen verfeindeten Ethnien zusammen – häufig indem sie selbst mit ihrem Pick-up Frauen zwischen den Dörfern hin und her fährt. Sie bittet die Frauen, die an diesem Tag Gastgeberinnen sind, traditionelle Gerichte ihres Dorfes zu kochen und sie dann mit den Frauen der Gegenseite zu teilen. Sie erläutern ihre Speisen, vergleichen sie und können dabei friedlich reden. Allmählich können sie dann auch miteinander über ihre Erfahrungen mit dem Krieg und die negativen Vorurteile sprechen. Diese Strategie wandte Zeinab auch während des Krieges in einem Flüchtlingslager an, wo Frauen verfeindeter Gruppen Hütte an Hütte leben mussten.

Willkommensessen für Flüchtlinge. Eine Initiative in Hamburg

„ Lasst uns zusammen essen!“
so lautete der Aufruf einer Initiative im Karoviertel in Hamburg. Er richtete sich an alle Bewohner des Quartiers und an die neu angekommenen Flüchtlinge in der alten Messehalle mitten im Viertel. Diesem Aufruf schlossen sich viele Gruppen und Organisationen an, z.B. die Fans des Fußballklubs 1. FC Pauli. Sie wollten gemeinsam ihre Haltung ausdrücken: „Refugees welcome! Zeigt der Welt, dass es anders geht!“ An mehreren Wochenenden hintereinander wurden die Flüchtlinge zu einem Fest auf den nahen Platz eingeladen, zum gemeinsamen Essen und Trinken. Dabei konnten die Bewohner ihre neuen Nachbarn begrüßen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Das Sommerwetter machte eine Picknick- und Grillatmosphäre möglich. Vorsorglich wurden die deutschen Bewohner gebeten „an diesem Tag Schweinefleisch lieber zu Hause zu lassen“.

Plakat der Initiative, 2015

Essen in der „hohen Politik“

Gemeinsames Essen bei Gipfeltreffen
In den aufwendigen Gipfeltreffen von internationalen Spitzenpolitikern ist das gemeinsame Abendessen ein festes, von Vermutungen umwehtes, Ritual. Nur selten ist ein Foto davon zu erhaschen, nach draußen dringt höchstens einmal der Menüplan. Die Köche verraten, dass sie selbstverständlich die besonders guten Nahrungsmittel der jeweiligen Region servieren, festlich angerichtet, aber ohne zu großen kulinarischen Aufwand: das Essen soll nicht die Gespräche dominieren. Wichtig ist eine „private“, inoffizielle Atmosphäre, in der Gastgeber oder Gastgeberin die Gäste angenehm und wertschätzend bewirten will. Beim Gipfel der G 7 auf Schloss Elmau 2015 gab es nach einer Pressemeldung Carpaccio vom Seeteufel und Wildlachs. Dann wurde heimischer Huchen (ein heimischer Flussfisch) mit Rahmsauerkraut serviert. Für Wildliebhaber gab es Karwendel-Rehrücken mit Rotkohl. Als Dessert wurden Topfenknödel mit Marillen aufgetragen.

Kochen als Zeichen der Solidarität

„Ein Platz bleibt leer“: Kochen für Abdolfattah Soltani
Der iranische Anwalt Abdolfattah Soltani ist seit 2011 im berüchtigten Evin Gefängnis in Teheran eingesperrt wegen „Annahme eines ungesetzlichen Preises“, womit der Nürnberger Menschenrechtspreis des Jahres 2009 gemeint ist. Er wurde zu 13 Jahren Haft und 20 Jahren Berufsverbot verurteilt und gilt im Iran als Regimefeind. Nürnberger Bürger engagieren sich mit der außergewöhnlichen Aktion „Kochen für Soltani“ für den Inhaftierten. Die Kampagne soll möglichst viele Menschen motivieren für Freunde zu kochen und am Tisch einen Platz für Herrn Soltani, welcher der Einladung nicht folgen konnte, demonstrativ leer zu lassen. Fotos von diesem Essen und dem leeren Platz werden ins Netz gestellt und an den iranischen Botschafter in Berlin geschickt. Sie sollen als Zeugnis eines nicht provokanten Ereignisses aus dem Alltagsleben Aufmerksamkeit erregen. Viele Menschen haben sich der Aktion angeschlossen und seine Freilassung gefordert. Das Solidaritätsessen soll im Iran deutlich machen, dass Herr Soltani nicht vergessen ist und sein Schicksal aufmerksam und aktiv verfolgt wird. Die Haftstrafe wurde vor kurzem um 5 Jahre reduziert.

Essen für Social Sponsoring

„Dîner in weiß“
Benefizveranstaltung für Zonta – Frauenprojekte in Herzogenaurach
Seit 2014 lädt im Sommer der Zonta-Club Herzogenaurach die Bewohner der Stadt und die Arbeitnehmer der dort ansässigen Firmen zu einem romantischen „Picknick“ im Rathaushof ein. Die Mitglieder des Vereins verwandeln den Hof in einen festlich weiß eingedeckten „Festsaal“. Die in weiß gekleideten Gäste zahlen Eintritt und werden mit einem Glas Sekt empfangen. Die Gäste verbringen bei dieser Benefizveranstaltung einen Sommerabend bei Live-Musik, lockeren Begegnungen und gemeinsamem Essen. Mit den eingenommen Eintrittsgeldern unterstützt der Verein internationale Zonta-Projekte und aktuelle Projekt vor Ort. Ziel ist es, eine gut wiedererkennbare und attraktive Veranstaltung anzubieten, mit der in der Region der Zonta-Club und seine Ideen verbunden werden.

Geheime Dinner

„Supper Clubs“
In großen Städten, wie Berlin, Hamburg und München ist es schon lange ein Trend, fremde Menschen in Privatwohnungen zu versammeln und für sie zu kochen. Die Idee dieser „Untergrund-Restaurants“ ist vor einigen Jahren aus dem südamerikanischen und englischsprachigen Raum nach Deutschland gekommen.
Die „Supper Clubs“ funktionieren nach folgendem Prinzip: Hobby- oder Sterneköche laden zu sich nach Hause oder an einen ungewöhnlichen Ort ein. Dort bekochen sie ihre ihnen unbekannten Gäste mit einem mehrgängigen Menü, die Angemeldeten revanchieren sich dafür mit einer Spende in vorher festgelegter Höhe. Die Termine werden in Blogs oder auf Facebook angekündigt, alle Kontakte laufen digital. Einheimische wie Touristen reizen die Merkmale des Unbestimmten, des Spielens bei diesem „geheimen Dinner“: es ist lange unsicher, ob man noch einen Platz bekommt, man kennt die Kochkünste des Einladenden nicht, man lässt sich auf eine Tischgesellschaft mit unbekannten, aber vielleicht interessanten Gästen ein, man lässt sich vom Ambiente der Veranstaltung überraschen – und man ist sich des besonderen, „halblegalen“ Charakters der Veranstaltung bewusst.

Regelmäßige gemeinsame Essen im privaten Bereich

Hausessen in Nürnberg
In einem Nürnberger Wohnhaus treffen sich seit einigen Monaten die Bewohner (und Eigentümer) der Wohnungen über drei Stockwerke jeden Montag zum gemeinsamen Abendessen: zwei Singles und ein Paar, häufig kommen auch gerade anwesende Besucher der drei Wohnparteien dazu. Man trifft sich regelmäßig in der Wohnung des Paares, das auch freiwillig das Kochen übernommen hat. Die zwei anderen liefern Nachtisch, Espresso und Wein dazu. Die Küche ist
gemeinsamer Startpunkt für Wein öffnen, plaudern und letzte Hand an die Gerichte legen, dann ziehen alle an den großen Esstisch um, im Sommer auf den Balkon oder in Garten. Seitdem kennen sich alle im Haus besser, der Umgangston ist freundschaftlich geworden, alle freuen sich auf den Abend. Stehen Entscheidungen wie Renovierungsarbeiten, Reparaturen usw. an, werden auch sie beim oder nach dem Essen in lockerer Stimmung besprochen und schnell gelöst. Gerade ist – völlig neu – ein frei gewordener Kellerraum zu einem gemeinsam genutzten Fitnessraum umgebaut und eingerichtet worden.

Grillen im Park

Gemeinsames Essen im Freien
Kaum ist der Frühling da, schon dampft, raucht und qualmt es auf den Grünflächen der Stadt. Bei schönem Wetter ist das gemeinsame Grillen zu einer weltweit äußerst beliebten Freizeitbeschäftigung geworden.
Für alle Bevölkerungsgruppen, die über keinen Garten oder großen Balkon verfügen, ist der Ausflug in den nächsten öffentlichen Park eine gute Lösung. Familien aus mehreren Generationen, größere Gruppen von jungen befreundeten Leuten usw. finden dort Platz, eine naturnahe Umgebung und eine selbst bestimmte, preiswerte Essenssituation. Diese Grillausflüge sind ein echtes Gemeinschaftswerk, die mehr oder weniger aufwendigen Vorbereitungen zuhause, das Aussuchen des geeigneten Platzes, das Aufstellen aller Utensilien, das Auspacken der vorbereiteten Speisen, das Anheizen des Grills, endlich das Grillen selbst, das gemeinsame Essen, das Einpacken und Aufräumen brauchen Zeit und geben dem gemeinsamen Grillausflug soziales Gewicht.

Koch Dich durch Deine Stadt

Beispiel Cookasa

Die Idee von ist, sich über das Netz in seiner Stadt zu verabreden und in der eigenen oder in anderen Küchen mit Leuten zu kochen, die mehr als Tiefkühlpizza backen wollen. Der Gastgeber, der seine Küche zur Verfügung stellt, kann auf freiwilliger Basis mithelfen. Diejenigen, die als „Einkäufer“ per Zufallsprinzip benannt werden, bestimmen was gekocht wird und besorgen die Zutaten. Getränke bringt jeder für sich selbst mit. Die Kosten für das Essen werden geteilt, der Gastgeber ist allerdings ausgenommen, denn er stellt ja im Gegenzug seine Räumlichkeiten zur Verfügung. Oft ist es am fröhlichsten in den kleinsten Küchen und es entstehen neue Freundschaften beim gemeinsamen Kochen und Essen.

Tischlektüre, Ausstellung 2016/17

Genuss und Entertainment

Beispiel Krimidinner

Ein Krimidinner ist ein gern besuchtes Angebot für die Kombination von anspruchsvollem Essen und spannender, abwechslungsreicher Unterhaltung mit klar vorgegebener Choreographie. Es verbindet zum Beispiel einen Ausflug in die Krimizeit der 60er Jahre mit einem Mehrgänge Menü bei Kerzenschein im Logenhaus Fürth. Der elegante Raum, die festlich gedeckten Tische versprechen kulinarischen Genuss und dazu ein besonderes , unterhaltsames Live-Programm mitten im Raum. Anders als im Restaurant wird man durch die gehobene Stimmung und das gemeinsame Erleben des Theaterstücks zu einer Gruppe, die für ein paar Stunden alles teilt, das gleiche Essen für alle, die Spannung, das Lachen, die Unterhaltung. Der Gast kann nach Absprache auch aktiver Teil des Theaterstücks werden, das inmitten der Zuschauer aufgeführt wird. Fünf dramatische und humorvolle Krimis stehen zur Auswahl. Auch als ausgefallene Geschenkidee ist so ein besonders abwechslungsreiches Abendessen beliebt.

Kochen als Teambuilding Maßnahme

Kochen und Essen für den Betrieb

Die Akademie der kochenden Künste in Fürth bietet ein spezielles Kochevent an, das sich an Unternehmen und Organisationen richtet. Bei deren MitarbeiterInnen sollen durch gemeinsames Kochen und Essen Teambuildingsprozesse angeschoben werden. In kleinen Gruppen wird arbeitsteilig ein mehrgängiges anspruchsvolles Menü erstellt und später gemeinsam in stilvollem Rahmen genossen. Es geht um die Verbesserung der Kommunikation, um lösungsorientiertes Verhalten, den Umgang mit Veränderungsprozessen, positive Führungsqualitäten – also um Kompetenzen, die das Unternehmen von seinen MitarbeiterInnen braucht. Kochen und Essen sind alltäglich und jeder Mensch verhält sich in dieser Situation „echt“ und authentisch. Eine perfekte Küchenausstattung und ausgesuchte Zutaten schaffen zudem eine Atmosphäre des Wohlfühlens und der Wertschätzung. Das Feedback des Kochtrainers zum Verhalten der Teilnehmer zeigt verlässlich wie Teams funktionieren, wo es „hakt“ und wer welchen Beitrag zur Lösung leistet. Gleichzeitig vertiefen die Teilnehmer ihre Kochkenntnisse und -fertigkeiten, ein Effekt, der unmittelbar für jede und jeden Früchte trägt.

Essen gegen die Verschwendung

Foodsharing Dinner

In Bayern landen jährlich 1.3 Tonnen Lebensmittel auf dem Müll. Landwirte, Händler, Kantinen und Privathaushalte werfen Lebensmittel weg, weil sie nicht mehr verkäuflich oder einfach übrig geblieben sind. Dagegen engagieren sich immer mehr Menschen und Organisationen als Essensretter. Bei Veranstaltungen zum Foodsharing wird alles gegessen, was noch gut ist, ob krumme Karotte oder abgelaufenes Joghurt, fleckige Banane oder Apfel.
Im Erzählcafé „anständig essen“ in Erlangen finden regelmäßig foodsharing Dinner statt: Jeder kann vorbeikommen, Reste von Lebensmitteln mitbringen oder bei Institutionen abholen, dann wird gemeinsam geschnippelt und gekocht und anschließend gemeinsam gegessen. Jedes Dinner ist eine Überraschung: Je nachdem, wer kommt, was mitgebracht wird, entstehen spontan Gerichte. In Erlangen nehmen gerne auch ausländische Studentinnen und Studenten am foodsharing dinner teil, weil sie mit den anderen deutsch reden üben und die Namen für die verschiedenen Lebensmittel kennenlernen können. Und die gemeinsam entworfenen und gekochten Gerichte schmecken immer.

Tischgemeinschaft als kulinarischer Dialog

Talin Bahcivanoglu

Die Idee für einen jüdisch-armenischen kulinarischen Dialog entstand 2008 während einer Reise nach Istanbul. Wir, eine Gruppe von Frauen, wollten eine Entdeckungsreise machen und außerhalb der empfohlenen Sehenswürdigkeiten des Stadtführers die Stadt erkunden. Unsere Absicht war, uns der Stadt aus einer unbekannten Perspektive anzunähern und sie neu zu entdecken. Neben Synagogen und Kirchen suchten und fanden wir Lokalitäten mit armenischen, griechischen und jüdischen Spezialitäten. Eine Reise also zu einer vergangenen und untergegangenen Zeit mit ihren zahlreichen ethnischen und religiösen Identitäten. Ein besonderes Erlebnis war, am Laubhüttenfest, dem Sukkot, teilzunehmen. Über unseren Köpfen hingen Honigmelonen in Netzen mit Früchten von der Decke herunter, wir saßen gemeinsam an mit Speisen und Getränken geschmückten Tischen, rückten zusammen, aßen und wohnten sephardischen Klängen bei. In dieser Atmosphäre wurde die Idee geboren, die erlebte Vielfältigkeit nach Berlin zu holen und einen Ort der Kommunikation einzurichten. Sehen, fühlen, riechen, hören und schmecken sollte im Mittelpunkt der Kommunikation stehen. Kochen und Essen erschienen uns nicht einfach nur Zubereitung und Aufnahme von Nahrung zu sein, sondern ein Mittel, das menschliche Sinne anspricht, eine komplexe soziale Handlung der Sinne. Damit entstand die Idee des jüdisch-armenischen kulinarischen Dialogs.

Warum aber ein jüdisch-armenischer Dialog? Armenier und Juden verbindet nicht nur die Erfahrung, eine religiöse Minderheit in einer mehrheitlich islamisch bzw. christlich geprägten Gesellschaft zu sein. Auch Vertreibung und Verfolgung prägten ihre Identität, Konvertierungen und Selbstverleugnung wurden Überlebensstrategien. Juden wie Armenier werden auch mit Geld und Kapital in Verbindung gebracht, Armenier galten sogar als Juden des Orients: verschlagen, gewitzt und immer dem Profit verpflichtet. Es verbindet sie, Gemeinschaften im Exil, in der Diaspora, zu sein. Und es gibt Parallelen der Interventionen zur Gründung des Staates Israel als Heimat für Juden und der Eigenstaatlichkeit Armeniens als unabhängigen

Die Gründerinnen des Koch-Dialogs, Talin Bahcivanoglu, Politikwissenschaftlerin und Ethnologin, und die Catering-Unternehmerin Gaby Steiner

Staat für Armenier. Die kulinarischen Traditionen haben über Jahrhunderte die Identität des armenischen wie jüdischen Volkes geprägt. Dieses Erbe wurde vor allem von Frauen gepflegt und weitergegeben.

Vor diesem Hintergrund trafen wir uns also unter dem Dach von Bet Debora, wenige Wochen vor Ostern und Pessach, um die Feiertagsküchen kennenzulernen und uns über die Bedeutung der Feste auszutauschen. So kochten wir 2009 das erste Mal in Berlin in den Räumlichkeiten der Weltküche in Kreuzberg. Unsere Idee war, dass für diesen Tag eine Armenierin und eine Jüdin die Küche

gemeinsam übernehmen und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Dialogs durch Kochen und Schmecken die Bedeutung der Feste für die jüdische und armenische Identität vermitteln sollten. Seit dieser Zeit kochen wir gemeinsam, armenische, jüdische, türkische, kurdische und deutsche Frauen, selten Männer. Der kulinarische Dialog ist offen für alle Frauen wie Männer, die vorurteilsfrei in der Küche sitzend Kräuter hacken, Gemüse schälen oder die Suppe auf dem Herd rühren und dabei die mitkochenden Nachbarn kennen lernen wollen. Er ist offen für alle, die mitkochen, mitdiskutieren und miterleben möchten und Rezepte über religiöse und ethnische Grenzen hinweg tauschen.

Es kochen weiterhin immer eine Jüdin eine Armenierin, die insgesamt sechs unterschiedliche Speisen vorbereiten, drei jüdische und drei armenische Spezialitäten: Vorspeise, Hauptgericht, Nachtisch.

Seither haben wir siebenmal gemeinsam gekocht. Sechs Kochtreffen hat Gaby Nonhoff gestaltet. Sie ist geborene Wienerin und Israelin, Köchin und Cateringunternehmerin. Sie nahm sich zur Gestaltung des kulinarischen Dialogs jeweils ein Länderthema vor und suchte eine Frau, die aus diesem Land stammte. Es ging aber nicht nur um die Rezepte, sondern sie setzte sich auch mit der jüdischen Geschichte in diesen Ländern auseinander, denn die Rezepte waren immer auch mit den Familiengeschichten der Frauen verbunden. Somit stehen im kulinarischen Dialog nicht nur das Kochen im Mittelpunkt, sondern auch die Geschichten der jüdischen Diaspora in diesen Ländern, ihre Schicksale, traurige wie lustige Erzählungen und Anekdoten. Und immer wieder Vertreibung, Exil und der Neubeginn in Israel.

Aktuell hat Esther Fischer, Lehrerin für Hebräisch und Religion den jüdischen Part übernommen. Sie ist Deutsche, Israelin und ihre Familie hat tunesischen Hintergrund. Dazu wird jeweils eine Armenierin eingeladen. Wir versuchen jedes Jahr eine Frau, die bereit ist ihr Kochwissen mit uns zu teilen, aus den unterschiedlichen Ländern einzuladen, in denen Armenier leben, aus Ländern des Orients, Balkans und Kaukasiens.

Für die Garzeit planen wir eine Stunde ein. Wir decken gemeinsam den Tisch mit all den Spezialitäten und Köstlichkeiten, die wir zusammen gekocht haben. Wir essen gemeinsam, diskutieren, und es kommt nicht selten vor, dass Frauen nach dem Essen anfangen zu tanzen. Die Zahl der Teilnehmenden musste auf 20 begrenzt werden, sodass insgesamt mit allen Organisatorinnen, Köchinnen und Künstlern nicht mehr als 25 bis 30 dabei sind. Inzwischen treffen wir uns zum Kochen in einem städtischen Hort des Bezirksamts Kreuzberg, worüber wir sehr glücklich sind.

In den acht Jahren des Kulinarischen Dialogs wurde ich Zeugin der emotionalen Kraft des gemeinsamen Kochens. Da umarmten und küssten sich zwei Frauen, die sich vorher nicht gekannt hatten, als sie feststellten, dass ihre Mütter den Gefillten Fisch auf die gleiche Art und Weise zubereiteten. Frauen begannen sich zu streiten über die Zahl der verwendeten Eier in der Matzeknöddelsuppe. Eine andere Frau brach in Tränen aus, weil sie nie die Rezepte der Mutter aufgeschrieben hatte. Nun war die Mutter an Alzheimer erkrankt und konnte all ihr Kochwissen und die damit verbundenen Familiengeschichten nicht mehr an die Tochter weitergeben. Durch das gemeinsame Kochen erlebten wir, wie Nähe und Freundschaften entstehen. Es wurde neues Interesse am Kochen geweckt, an Rezepten und an Ländern. Es entstanden neue Fragen, sogar Reisen nach Armenien. Auch innerhalb der jüdischen Küche und Kultur wurden unbekannte kulinarische Traditionen entdeckt, die Vielfalt der jüdischen Küche bewusster erlebt und ausprobiert. Die Unterschiede zwischen Ländern wurden an Gewürzen und Kräutern fest gemacht.

Den jüdisch-armenischen kulinarischen Dialog begreife ich als einen kulturellen Austausch, der verbindet und über das Kochen einen Prozess des Lernens eröffnet. Gemeinsames Kochen, Essen und Rezepte sind kulturelles Erbe, das uns von unseren Müttern und Großmüttern weitergegeben wurde. Es sind Geschichten von uns, über uns und mit uns, wenn auch jede Frau anders kocht, anders würzt, mit neuen Einflüssen und Geschmackserlebnissen ergänzt. Rezepte werden unter unseren Händen zur emotionalen Heimat, sie rufen Erinnerungen wach an die eigene Kindheit, an eine schöne Zeit, die wir mit dem kulinarischen Dialog in begrenzter Zeit, in einem begrenzten Raum jedes Jahr aufs neue erwecken, und für die Dauer eines Tages sind wir nicht nur eine Tischgemeinschaft.

Rondo

ein groteskes Spiel

Ein Video von Ingeborg Sambeth
2008, 9 Min. Loop

Darsteller	Team
Ada Just	
Agneszka Zawadazka	
Jan Kliemann	
Joanna Jordan	Musik/Schlagzeug Robby Huth
Katharina Ortieb	Requisite/Catering Conny Altmann
Marie-Luise Frost	Licht/ Bühne Fabian Aust
Oliver Krüger	Regie-Assistenz Katja Sambeth
Sabine Gank	Montage Paul Murray, Ingeborg Sambeth
Selina Wingen	Kamera/Ton Hans-Jürgen Mörsch
Serena Patalano	Buch/Regie/Ausstattung Ingeborg Sambeth

Ähnlich wie im Kinderspiel
„Reise nach Jerusalem“ geht es hier im Kreis
um einen mit köstlichen Speisen gedeckten Tisch.

Bei dem Kampf um das Essen gibt es,
anders als beim Spiel, keinen Gewinner.

Nicht-Teilen und Gier endet in
Einsamkeit vor vollen Tellern.