
So isst die Welt

Essen und Trinken

Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse aller Menschen, sowohl aus ernährungsphysiologischer Sicht (Körper braucht Nährstoffe, Energie, Flüssigkeit) als auch aus sozialer Sicht (Einbindung in die Gesellschaft, Abgrenzung zu Gruppen). Doch im «was wir essen, wie wir essen und wo wir essen» unterscheiden wir uns von einander. Durch die kulturelle, soziale und familiäre Prägung und durch individuelle Vorlieben und Abneigungen wird die Esskultur jedes Einzelnen, von Bevölkerungsgruppen, einer Region, eines Landes unterschiedlich gestaltet. Die erlebte Esskultur in den ersten Lebensjahren prägen jeden Menschen – für das ganze Leben. Diese Wurzeln nimmt er mit, wohin der Lebensweg auch führt.

Die Esskultur einer Region oder eines Landes wird von vielen Faktoren bestimmt:

Geografie

Klima, Lage, Topografie, Bodenfruchtbarkeit

Beispiele: Reis gedeiht in feuchtwarmen Zonen (CH: Tessin, Asien, USA: Südstaaten), Weizen wächst in mittleren Lagen bei eher trockenen Witterungsverhältnissen (CH: Mittelland, USA, Kanada), Gerste, Buchweizen wachsen noch in höheren Lagen bei kürzeren Vegetationszeiten (CH: Graubünden)

Geschichte

Besetzungen, Königshäuser, Staatsform, Einwanderungen

Beispiele: Österreich und Ungarn (die ehemaligen Gebiete des Kaiserreiches) zeichnen sich noch heute durch eine hoch entwickelte Zuckerbäckerei aus. Ihre Torten sind vielfältig und aufwendig in der Herstellung. In der Schweiz wurde ab den 1950er-Jahren viel gebaut. Zahlreiche Gastarbeitende kamen in die Schweiz. Sie brachten ihre Essgewohnheiten und Nahrungsmittel mit, die hier damals nicht erhältlich waren (Mozzarella, Oregano, ...)

Wirtschaft

Wohlstand, Handel, Verfügbarkeit

Beispiele: Das «Zürcher Geschnetzelte» mit Kalbfleisch zeugt von städtischer Esskultur, während ein Ofentüüri (Gratin mit Kartoffelstock und Ei) in der ländlichen, ärmeren Zentralschweiz entstand, wo die Zutaten aus der Selbstversorgung stammten.

Kultur

Religion, Tabus, Feste, Bräuche

Fast jede Religion kennt Vorgaben, was gegessen werden darf. Oft haben diese Vorschriften einen rationalen Grund, der aus der Geschichte und den Bedingungen, wo die Religion entstand, erklärbar ist. (Hinduismus: Das Rind nützt dem Menschen lebend als Spender von Milch und Dung mehr, als wenn es geschlachtet wird).

Pferdefleisch zu essen ist in England ein Tabu. Das Pferd ist ein Statussymbol; Pferderennen sind soziale Anlässe. In der Schweiz hingegen wird Pferdefleisch gegessen. Das Gesetz erlaubte den Verkauf jedoch lange nur in speziellen Metzgereien, um der Täuschung vorzubeugen.

Die Lektionsreihe möchte aufzeigen, wie Esskulturen entstehen und wie sie sich beeinflussen. Daraus kann sich das Bewusstsein für das Werden der eigenen Identität und das Verständnis für die Unterschiedlichkeit von Esskulturen entwickeln. Bereits kleine «Migrationen» können Unterschiede sichtbar machen: im Kanton Schaffhausen war beispielsweise Älplermagronen noch in den 1980iger Jahren in bäuerlichen Familien eher unbekannt im Gegensatz zur Zentralschweiz, wo dies ein beliebtes Essen war und ist.

Die Lektionsreihe möchte das Verständnis für die Vielfalt wecken und eine Haltung schulen, die unterschiedlichen Essgewohnheiten mit Respekt begegnet.

Diese Lektionsreihe legt Basiswissen, auf das die zwei weiteren aufbauen können.

Angestrebte Kompetenzen der Lektionsreihe:

- Ordnungsstrukturen von Esskulturen erkennen, reflektieren
- Verständnis für die eigene und andere Esskulturen und Verhalten entwickeln

→ Literatur, Quellen

Mehr Informationen zu Esskulturen, Feste und Traditionen:
Autorinnenteam. (2011). *Hauswärts – Hauswirtschaft macht Schule*.
S. 192–199. Bern: Schulverlag Plus AG

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.

Noam Hertig. (2012) *Was isst Religion? Rezepte – Traditionen – Rituale – Tabus*.
Zürich: Werd Verlag

www.kulinarischeserbe.ch

Brot – alltäglich und doch so vielfältig

In dieser Lektion liegt das Schwergewicht auf der Vielfalt der Ernährung. Sehr viele Menschen auf der Erde essen Brot, aber nicht das gleiche in der gleichen Form und unterschiedlich mit verschiedenen Geräten zubereitet. Warum ist das so? Welche Gründe können dahinter stehen? Anhand dieses alltäglichen Nahrungsmittels werden erste grundlegende Erkenntnisse erarbeitet, die zum Verständnis beitragen, dass es persönliche und regional unterschiedliche Esskulturen gibt. Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, dass ihre aktuellen Essgewohnheiten etwas Gewachsenes sind. Unweigerlich taucht dabei auch die Frage auf nach Vorlieben und Abneigungen. Welche Brote sind Klassen-Hits? Was wird abgelehnt?

Einstieg

Wer isst welches Brot? Mit dieser Frage wird die Lektion eröffnet. Auf dem Tisch stehen verschiedene Brote, Abbildungen von Broten. Betrachtung der Brote mit der Klasse. Spontane Äusserungen aufnehmen und Brote benennen. Mit einer Karte beschriften. Dazu stehen leere Kärtchen bereit, auf die die Brote notiert werden, die von der Klasse genannt werden, aber nicht ausgestellt sind.

Vorlieben und Unterschiede sichtbar machen

Jede Schülerin und jeder Schüler markieren mit verschiedenen farbigen Punkten, welche Brote sie regelmässig, selten oder gar nicht essen. Betrachtung des Klassenspiegels. Einzelne Schülerinnen und Schüler begründen ihre Gewohnheiten. Für das Klassengespräch Schwerpunkte herausgreifen: Warum ist dieses Brot der «Klassensieger»? Warum kennt dieses Brot niemand? An der WT wichtige Stichworte festhalten, warum nicht alle das gleiche essen. Dies kann zuerst in Bezug auf das Brot erfolgen, dann auch ausgedehnt werden auf andere Nahrungsmittel.

Auf der Spur eines Brotes

In Partner-/oder Gruppenarbeit wird je ein Brot recherchiert. Die Gruppen könnten sich so zusammensetzen, dass jeweils ein Schüler, der das Brot kennt und ein Schüler, der das Brot nicht kennt, zusammen die Spuren des Brotes verfolgen.

Hilfsmittel:

- Internet, Artikel aus der Saisonküche 3/2013
- AB: Steckbrief
- Brotbackbücher; z. B. Messerli Karin: Brot und Brötchen. Die besten Rezepte AT-Verlag 2007

Die Schüler und Schülerinnen markieren auf der Weltkarte die Herkunft ihres Brotes und stellen den Steckbrief zum entsprechenden Brot (oder zum Bild).

Unterschiede, Gemeinsamkeiten im Klassengespräch herausarbeiten.

Vernetzung mit dem kochpraktischen Teil

Idealerweise bereiten sie neben den Recherchen auch einen Menüteil aus ihrem Brot zu.

Ideen: Brot mit Brotaufstrichen, Salat mit ihrem Brot, Suppe mit Brot, Käseplatte mit verschiedenen Broten.

Hinweis: Da die Teigherstellung Zeit braucht, kann auf fertige Brote aus dem Einstieg zurückgegriffen werden oder mit Fladenbrot das Menu zubereitet werden. Diese brauchen nur eine kurze Ruhezeit. Rezepte für Chapati oder Bannockbrot finden sich im Artikel «Da sind sie platt» der Saisonküche 3/2013.

Hausaufgabe

Zwei Tage lang notieren, was jede und jeder isst: zum Frühstück, Mittagessen, Abendessen, zu den Zwischenmahlzeiten.

Evtl. Brote und Brotspeisen hervorheben

↳ *Arbeitsblätter zum Download:*

***Artikel aus Saisonküche3 /2013: «Da sind sie platt»
(Fladenbrote aus der ganzen Welt, inkl. Rezepte)***

Steckbrief Brot

Essprotokoll

Alle essen – aber nicht immer das Gleiche

Das Aufschreiben der eigenen Essgewohnheiten ist ein Bewusstmachen, was man isst. Es dient aber auch der Gegenüberstellung mit Gewohnheiten anderer. Daraus können Unterschiede sichtbar gemacht werden, die ihre Gründe in soziokulturellen Aspekten haben. Möglicherweise beinhaltet ihre Ernährung auch Hinweise auf eine Herkunft aus einem anderen Kulturkreis. Die Schülerinnen und Schüler erkennen Merkmale, die eine Esskultur prägen.

Je nach dem, wie ausführlich die Eigenrecherchen gemacht werden, kann sich diese Lektion über zwei Halbtage erstrecken.

Einstieg

Bezug zur letzten Lektion schaffen: Vielfalt in den Gewohnheiten beim Brot essen festgestellt. Heutiges Ziel: anhand der Essgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler Unterschiede bei der Ernährung sichtbar machen. Daraus Merkmale erkennen, die die jeweilige Esskultur prägen.

Eigene Essgewohnheiten mit anderen vergleichen

In Partnerarbeit sich gegenseitig die Essprotokolle (mitgebrachte Hausaufgabe) vorstellen. Eine Schülerin oder ein Schüler beginnt: Was esse ich? Wann? Wie, wo mit wem esse ich? Wenn einzelne Gerichte dem Mitschüler nicht bekannt sind, sollen sie erklärt werden (Zutaten, evtl. wie zubereiten, wie essen, Geschmack,...) Danach berichtet der vorher Zuhörende. Gemeinsam Unterschiede in der vierten Spalte des Essprotokolls festhalten aus den «W-Fragen», auch einzelne Nahrungsmittel, Gewürze. Erkenntnisse ins Plenum bringen (evt. auf Papierstreifen). Erkenntnisse an der WT sichtbar machen.

Esskulturen haben ihre Ursprünge

Warum gibt es Unterschiede in der Ernährung? Vermutete Gründe den Erkenntnissen an der WT sichtbar gegenüberstellen.

Fachlicher Input der Lehrperson, wie Esskulturen entstehen. Ideal ist es, wenn die vier Aspekte mit Bildern veranschaulicht werden können. (Fachliches siehe Einleitung zu dieser Lektionsreihe, resp. Hauswärts, S. 192 ff).

Fachwissen den vermuteten Gründen gegenüberstellen, ergänzen, klären, ...

Arbeitsauftrag (evtl. als Hausaufgabe oder für den nächsten Lektionsblock): zu einem Gericht (oder einem Gewürz), das bei der Partnerarbeit «Essprotokolle vergleichen» einen Unterschied zum Mitschüler ergab, recherchieren. Ziel ist es, herauszufinden, warum gerade ich dies esse. Was hat das mit meinem Umfeld zu tun? Was hat es mit meiner Herkunft zu tun? Hilfen können die Eltern sein, dann auch Internetrecherchen, Kochbuchstudien.

Leitfaden bieten folgende Fragen: Woher stammt ursprünglich das Gericht (oder das Gewürz), das ich gewählt habe? Geschichtliche Hintergründe? Warum wird das Nahrungsmittel gerade im Ursprungsland verwendet? Hat das klimatische Gründe (kalt, warm, feucht, trocken)? Religiöse Gründe? Wird es immer gegessen oder nur zu speziellen Ereignissen, Festen? Resultate dem Mitschüler vorstellen, mit dem man das Essprotokoll anfangs dieser Lektion verglichen hat. Erkenntnisse ins Plenum bringen. Gemeinsame Erkenntnisse festhalten. Hinweis: Je nach Klasse kann dieser Auftrag anspruchsvoll sein. Gerade die Vernetzung mit dem kochpraktischen Teil kann Hilfe sein, wie dieser Auftrag gemeint ist.

Vernetzung mit dem kochpraktischen Teil

Menu wählen, an dem die Faktoren, die eine Esskultur bestimmen, nochmals anschaulich erklärt und gefestigt werden können.

Bsp: Älplermagronen mit Apfelmus als typisches Zentralschweizer Gericht

Zürcher Geschnetzeltes als Vertreter einer städtischen Esskultur

Nasi goreng oder Bami goreng als Vertreter der indonesischen Esskultur (Wok, Essstäbchen)

Hausaufgabe

Wie sah der Esstisch, der Speisezettel meiner Grosseltern in meinem Alter aus?

Wie abwechslungsreich war die Ernährung? Wie viel mal pro Woche gab es Fleisch? Mit wem wurden die Mahlzeiten gemeinsam eingenommen? Typische Speisen für Frühstück, Haupt- und Zwischenmahlzeiten erfragen und aufnotieren.

Ergänzende oder alternative Unterrichtsideen

Anstelle der Partnerarbeit mit den Essprotokollen oder als Ergänzung können mit den Bildern aus «So essen sie» gearbeitet werden. Für die Bildbetrachtung können folgende Fragen hilfreich sein:

Augenfällige Unterschiede? Was essen die Personen? Was kenne ich, was ist mir fremd? Was würde ich auch essen, was nicht? Haben sie mehr oder weniger zu essen als ich? Gibt es Nahrungsmittel, die ich esse, sie aber nicht? Oder umgekehrt? Arme, reiche Leute? Stadt oder Land? Unterschiede in der Religion? Vermutete Gründe, warum es zu Unterschieden kommt?

Zur Veranschaulichung des fachlichen Inputs der Lehrperson, warum es verschiedene Esskulturen gibt, kann der Zeitungsartikel von Andrée Stössel «Was alles auf den Teller kommt» gelesen und diskutiert werden.

→ **Literatur, Quellen**

Autorinnenteam. (2011). *Hauswärts – Hauswirtschaft macht Schule*.
Bern: Schulverlag Plus AG

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.

www.kulinarischeserbe.ch

↳ **Arbeitsblatt zum Download:**

Artikel aus der Neuen Luzerner Zeitung (23.3.2013). Andrée Stössel: Was alles auf den Teller kommt.

Esskulturen – definiert und doch auch wandelbar

Warum es verschiedene Esskulturen gibt und welche diese prägen, zeigte 1.2 auf. Doch die Esskulturen sind nicht eine statische Grösse. Sie verändern sich. Jede und jeder einzelne ist Akteur dieser Veränderung. Neue Gerichte, Nahrungsmittel, Gewürze werden bei Besuchen, durch Kochsendungen/Kochzeitschriften und nicht zuletzt im Urlaub und auf Reisen entdeckt. Diese neuen Speisen und Aromen werden in den eigenen Speisezettel eingefügt. Kurze Kochzeiten, leichtere Menus erleichtern zudem die Akzeptanz. Verkaufsgeschäfte nehmen diese Nachfrage, auch von Migrantinnen und Migranten, auf und verbreitern ihr Sortiment, zumal die Nahrungsmittel dank der Globalisierung immer einfacher erhältlich sind. (Querverweis: Lektionsreihe «Kebab» thematisiert diesen Aspekt vertiefter)

Noch vor wenigen Jahrzehnten wurde an Kindergeburtstagen traditionelle Schweizer Gerichte serviert. Unterdessen wünschen sich die Kleinen aber vor allem Pizza, Lasagne, Teigwarengerichte; typische italienische Gerichte, die durch Urlaubsreisen und Migrantinnen und Migranten zu uns kamen. Noch vor 50 Jahren waren Mozzarella und Oregano für die Pizza in der Schweiz nicht zu kaufen.

Dass sich die Schweizer Esskultur verändert, lässt sich auch am Tiptopf, dem Interkantonalen Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht, ablesen. In der ersten Ausgabe aus dem Jahre 1986 findet man typische Schweizer Gerichte wie die Basler Mehlsuppe, Leberplätzli, Kalbszunge, Kutteln, gebratene Kastanien, Ostertörtli. In der neusten Ausgabe des Tiptopfs sind diese Gerichte nicht mehr zu finden. Ausländische Gerichte waren bereits in der ersten Ausgabe aufgeführt, wie Pizza, Paella, Chili con carne. Die Rezeptsammlung mit internationalen Gerichten wurde stark ausgebaut. Insbesondere arabische (Taboulé), asiatische (Thaisuppe mit Kokosmilch) oder südamerikanische Gerichte (Mexican Wraps) fanden Aufnahme. Die Änderungen beruhen auf einer Evaluation vor der Überarbeitung. Gründe für die Streichung sind unter anderem (zu) lange Kochzeiten für die Unterrichtsdauer, die Ergänzung mit mehr ausländischen Rezepten beruht vor allem auf der Beliebtheit bei den Schülern und Schülerinnen.

Esstische aus verschiedenen Jahrhunderten vergleichen

Kurzer Einstieg, wie die Gespräche mit den Grosseltern verliefen. Evtl. wichtige Stichworte an WT festhalten. In EA das eigene Essprotokoll mit dem Speisezettel der Grosseltern vergleichen. Was ist gleich? Was hat sich verändert? Was denke ich über die zwei Ernährungsweisen? Schüler und Schülerinnen halten Unterschiede und Gemeinsamkeiten fest. In Kleingruppen vergleichen und diskutieren sie ihre Ergebnisse. Fazit ins Plenum bringen. mit den Stichworten an der Tafel ergänzen.

Historischer Vergleich

Um die Wandlung der Esskultur noch vertiefter bearbeiten zu können, eignet sich der Artikel aus dem Vivai 6/12 «En Guete 1760 und 2012» z. B. für ein stummes Gespräch über die 2 Bilder: Wie wirken die zwei Tische auf mich? Was ist gleich, unterschiedlich? Was kenne ich? Was nicht? Woher kommen die Nahrungsmittel? Warum die Veränderungen?

Die Antworten können in PA ergänzt, gefestigt oder korrigiert werden mit den Texten auf dieser Seite.

Fragen, Erkenntnisse in das Plenum bringen.

Habe ich das Gelernte «verdaut»?

Als Einstieg zur Zusammenfassung der ganzen Lektionsreihe kann eine Degustation von Getreidebrei aus der Zeit der Alten Eidgenossen und von heutigem, üblichen Brot (der ersten Lektion) gemacht werden. Der Getreidebrei kann aus Gerste, Hirse oder Hafer zubereitet werden, die damals in den Alpentälern wie auch im Mittelland bis auf Höhen von 2000 Meter gediehen. Dazu werden ungemahlene, gekochte Körner mit Wasser oder Milch und Salz gemischt. (Quelle: P. Bühner: «Schweizer Spezialitäten». S.17)

Die Schülerinnen und Schüler denken über die gewonnenen Erkenntnisse nach. Wie entstehen Esskulturen? Warum wandeln sie sich? Diese Arbeit kann eine EA sein, die als Lernzielkontrolle dient und allenfalls summativ bewertet werden kann

Vernetzung mit dem kochpraktischen Teil

Gerichte aus der ersten und dritten Generation des Tiptopfs kochen. Unterschiede in der Zubereitungsart, dem zeitlichen Aufwand, den Zutaten, dem Geschmack diskutieren.

Bsp: Mehlsuppe – Thaisuppe mit Kokosmilch
Aargauer Rüeblitorte – Ostermuffins

Oder aus verschiedenen Regionen der Welt ein Grund-Nahrungsmittel nehmen und dazu verschiedene Gerichte kochen, um die Vielfalt der Zubereitungsarten und Geschmäcker zu erleben.

Bsp: Reis (Paella, Risotto, Sushi, ...)

Schokoladenrezepte aus verschiedenen Ländern

Alternative Unterrichtsideen

Wenn Ergebnisse der Befragung der Grosseltern zu wenig ergiebig war oder nicht möglich ist, kann auch nur mit dem Artikel «En Guete 1760 und 2012» aus Vivai 6/12 gearbeitet werden.

→ **Literatur, Quellen**

Autorinnenteam. (1. Auflage 1986 und 18. vollständig überarbeitete Auflage ab 2006). *Tiptopf. Essen, trinken, sich wohlfühlen*. Bern: Schulverlag Plus AG

Bührer Peter. (1986). *Schweizer Spezialitäten. Alte Original-Kochrezepte*. Zürich: Albert Müller Verlag

↳ **Arbeitsblätter zum Download:**

Artikel aus vivai (06 /2012, S. 16/17): Koci, Petra «En Guete 1760 und 2012»

Artikel aus Saisonküche (12/2012): «Cioccolato. Chocolat. Suklaa».