

Das Essen als roter Faden durch unser Leben

Auch die zweite Veranstaltung des laufenden Semesters der Schaffhauser Senioren-Uni war überaus gut besucht. Kein Wunder, im Grunde ging es doch um die «Ernährung im Laufe der Generationen».

Alfred Wüger

SCHAFFHAUSEN. Christian Amsler begrüsst als Mitglied der Geschäftsleitung der Schaffhauser Senioren-Uni am vergnügten Nachmittag am Montag das Publikum im Pavillon im Park und vor allem natürlich die Referentin Christine Brombach.

Das Thema ihres Vortrags lautete: «Ernährung im Laufe der Generationen», und gegen den Schluss beantwortete Christine Brombach, seit 2009 am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil tätig, die Frage: «Was verändert sich, was bleibt im Verlauf der Generationen?» Ihre Antwort: «In allen Generationen hat Essen einen grossen emotionalen Wert. Essen ist immer Ausdruck einer Werthaltung.»

Esskultur muss erlernt werden

Das habe man früher, etwa in der Nachkriegsgeneration, gesehen, als man das Tischgebet sprach, um für das Essen zu danken. Heute drücke sich die Werthaltung darin aus, dass man sich gut überlege, wie man nachhaltig isst und zum Beispiel das Tierwohl und faire Preise beim Einkauf berücksichtigt. «Essen verbindet die Generationen, über das Essen kommunizieren wir und zeigen, dass wir jeman-



Christine Brombach referierte zum Thema Ernährung, die in allen Generationen einen grossen Wert hat.
Bild: zVg, ZHAW

den wertschätzen. Essen ist in keiner Generation selbstverständlich.»

Essverhalten entstehe, so die Referentin, im Lebensverlauf. Wir würden von Anfang an geprägt, würden das Essen in der Kindheit erlernen und diese Muster dann an die nächste Generation weitergeben, ebenso Mahlzeitentraditionen und Mahlzeitenstrukturen. «Essverhalten ist immer Teil einer individuellen Erfahrung, aber auch immer geprägt durch die gesamtgesellschaftliche Entwicklung.»

Oder wie es Christian Amsler ganz zu Beginn und recht burchikos gesagt hatte: «Essen ist überlebensnotwendig, man kann es nicht delegieren. Obwohl wir sagen, wir essen zusammen, isst doch jeder allein. Was in meinem Magen ist, kann ich mit niemandem mehr teilen. Essen verbindet, genauso wie Essen trennt.»

Brombach zeigte anhand von Fotos, wie gross die Ähnlichkeiten der Nahrungsaufnahme weltweit sind, und zwar von der Mutterbrust bis zum Leichenschmaus. «Essen hat

immer auch etwas Symbolisches», so die Referentin, «es ist der rote Faden durch unser Leben.»

Nur noch 28 Minuten in der Küche

Heute falle indes das gemeinsame Mittagmahl oft weg, so dass nicht mehr die Männer, die ja zum Essen wegbleiben, bestimmen, was auf den Tisch kommt, sondern die Kinder. So hat heute das warme Mittagessen nicht mehr denselben Stellenwert wie einst, dafür ist das Abendessen der Ort, wo alle zu-

sammen am Tisch sitzen. Früher indes begannen die Frauen mit dem Kochen bereits am Morgen, heute brauche es für die Zubereitung einer Mahlzeit noch rund 28 Minuten.

Die Nachkriegsgeneration sei stark geprägt gewesen von autoritärer Erziehung, sparsam und fleissig, die Kriegs- und Hungererfahrungen hätten sich tief eingepägt: «Die Kinder sollten es einmal besser haben.» Lebensmittel seien kostbar gewesen. Lebensmittel wegzwerfen, habe als Sünde gegolten.

Aber auch heute, für die jungen Menschen, sei das Essen nichts Selbstverständliches, aber die Begründung ist eine andere. «Die Werte, die die Generationen haben, sind ähnlich, aber sie benennen sie anders», sagte Christine Brombach und wies darauf hin, dass heute Fragen der Ethik, des Tierwohls, der gerechten sozialen Bedingungen und fairer Preise eine grosse Rolle spielen würden. Die heutigen jungen Menschen seien ständig online und würden Essen und Essverhalten posten, im Sinne von «Ich esse, also bin ich».

Sei früher sparsam gekocht worden – noch bis in die 1960er-Jahre habe man bis zu 60 Prozent des Einkommens für die Nahrung aufwenden müssen, heute seien es in der Schweiz acht bis elf Prozent –, komme es heute doch auch vor, dass Reste, die man früher zu verwerten wusste, im Abfall landen.

Das Referat war reich an Beispielen und an Details, das Schlusswort indes war kurz und bündig: «Wir verspeisen alle im Laufe des Lebens rund 100 Tonnen Nahrungsmittel. Und das hat uns allen gutgetan, sonst wären wir jetzt nicht hier. Verbissen zu essen, ist sicher schädlicher, als wenn ich mal ein bisschen über die Stränge schlage. Psyche und Essen gehören zusammen.»

«In allen Generationen hat Essen einen grossen emotionalen Wert. Essen ist immer Ausdruck einer Werthaltung.»

Christine Brombach