

## **Zeiten der Küche – Zeiten des Tisches Mahlzeiten, Ernährung und Essen**

### **Thesepapier zur Tagung:**

„Geschmack der Zeiten – Zeiten der Ernährung“, Tutzing 27.-29.9.2005

Prof. Dr. Barbara Methfessel, Pädagogische Hochschule Heidelberg

Die Zeiten der Küche und die Zeiten des Tisches sind mehr als die 3 Stunden, 41 Minuten, die Männer oder die 5 Stunden, 30 Minuten, die Frauen nach der Zeitbudgeterhebung von 2001/02 in Deutschland durchschnittlich mit den Tätigkeitsbereichen *Beköstigung* und *Essen* verbringen. Die Zeiten der Küche und die Zeiten des Tisches erzählen weit darüber hinaus von der Herausbildung und der Gestaltung der menschlichen Gemeinschaft, den kulturellen Errungenschaften der Auseinandersetzung der Menschen mit der Natur und deren janusköpfigen Folgen, den Beziehungen zwischen den Menschen, den Eltern und Kindern, Männern und Frauen, Herren und Dienern, Gastgebern und Gästen etc. Sie geben Einblick darin, wie Hunger und Genuss als Triebkräfte von Veränderungen wirken, wie Essen und Ernährung die Identität der Gemeinschaft und des Einzelnen prägen, wie sich der Tagesrhythmus an den Körper und der Körper an den sozialen Rhythmus anpassen.

„Zwischen Bedürfnis (Hunger) und Befriedigung (Essen und Trinken) setzt der Mensch das ganze kulturelle System der Küche.“

Tolksdorf (1976, S. 67)

### **Zeiten der Küche**

Der Kult und das Kochen, so Levi-Strauss, unterscheiden den Menschen vom Tier. Unter Kochen ist dabei nicht nur die Veränderung der Nahrung durch Hitzeeinwirkung zu fassen, die den Menschen einen enormen Überlebens- und Entwicklungsvorteil bescherte. Auch andere Bearbeitungen der Nahrungsmittel, ihre Komposition zu Speisen und Gerichten, ihre sozialen, kultischen und rituellen Be-Deutungen und Zu-Ordnungen gehören im kulturellen Verständnis zum Kochen. Die Auswahl, Bearbeitung und Zusammenstellung von Lebensmitteln zu Speisen und Mahlzeiten unterliegen einem komplizierten und differenzierten Regelwerk.

Die *Küche ist die materielle und immaterielle Basis des Kochens*. Mit ‚Küche‘ sind die technologischen Voraussetzungen und Praktiken (Spieß und/oder Topf über dem Feuer, Herd, Backofen oder Mikrowelle) ebenso wie die Regeln der Zubereitung (Be- und Verarbeitung, Kombinationen von einzelnen Nahrungsmitteln zu Speisen und dabei auch maßgeblich Würzungen) gefasst. Zum sozialen und kulturellen Wert eines Nahrungsmittels gehört, wie dieses in einer Speise verarbeitet ist. Die Verarbeitung mit teuren Zutaten (meist Eier, Fett und exotische Beigaben) und mit einem höheren Aufwand (Arbeit, Zeit, Wissen und Fertigkeiten) kann zur soziokulturellen Aufwertung führen. Die Küche bestimmt also auch die Auf- und Abwertung von Lebensmitteln durch die damit verbundenen, Zubereitungsarten und Speisen sowie den Technologien.

Die Küche verweist zugleich auch auf den Raum, den *physischen, sozialen und emotionalen Raum*, in dem der gesellschaftliche Wandel und die damit einhergehenden sozialen und ökonomischen Strukturen ihre Zeichen eingegraben haben: Die Küche ist Reich und Gefängnis der Frauen, Zentrum des Familienlebens und Dienstleistungskammer, Brau- und Backstube, Apotheke und Hexenrevier u. v. a. m.

Die genannten Aspekte im Verständnis der Küche tragen alle ihre zeitliche und diese dabei wiederum eine naturwissenschaftliche und eine soziokulturelle Dimension in sich.

Die *Zeiten der Nahrung* sind z. B. Zeiten der Beschaffung (die genau genommen mit dem Säen/Pflanzen und der Auswahl des Saat- bzw. Pflanzgutes beginnen und sich auf die Saison wie auf die Arbeitprozesse beziehen), Vor- und Zubereitungszeiten, Verzehr- und Entsorgungszeiten – jeweils bezogen auf Allokation, Quantität und Qualität. Garzeiten folgen dabei ebenso naturwissenschaftlichen Gesetzen (Stärke muss garen um zu kleistern) wie wissenschaftlichen Empfehlungen (nährstoffschonend) oder kulinarischen Moden (al dente).

Technologien und Techniken erweitern die Möglichkeiten der Küche und symbolisieren Gestaltungen der Esskultur. Vom Topf und Spieß, die symbolisch für die ‚Ur-Technologien‘ und damit verbundene ‚Ur-Kulturen‘ stehen, bis zur neuen High-Tech-Küche haben die Zeiten der Küche viele Wandlungen erfahren – und sind doch in Vielem gleich geblieben. Lebensmittelproduktions-, Konservierungs- und Garmethoden haben z. B. die einzelne Küchen-Zeit verringert und das Spektrum der Mahlzeiten und Gerichte jedoch enorm erweitert. So wurde noch im Mittelalter das vorhandene Essbare im großen Topfe gekocht und laufend verzehrt und nachgefüllt, während heute zu bestimmten, abgegrenzten Zeiten – oft auch mehrere – spezifische Speisen zubereitet werden. Wie in anderen Arbeitsbereichen auch wird der ‚Zeitgewinn‘ durch Technik hinterrücks durch Standarderhöhung aufgeessen.

Wo ohne Kühlmöglichkeiten vorgekocht werden musste, kamen nur Gerichte auf den Tisch, die man länger aufbewahren konnte. Heute überspannt der kurze Weg vom Gefrierschrank zur Mikrowelle die Verquickung von technologischem und sozialem Wandel: Die unterschiedlichen Produktionsprozesse bleiben aus der Küche ebenso wie die damit verbundenen Sozialstrukturen ausgesperrt; einfach und schnell eine Pizza aufzubacken macht unabhängig von Personen und weitergehenden Kompetenzen – und auf diese Weise wieder abhängig vom Stand der Technik, den Produkten der Supermärkte und dem gefüllten Geldbeutel.

Die technologische Entwicklung nimmt z. T. die *sinnliche Erfahrung der Zeit*: Der Dampfdrucktopf gibt keinen laufenden Einblick in den Garprozess, er lässt nicht zu, kurz zu prüfen, ob die Kartoffeln weich sind. Er verhüllt stattdessen fest verschlossen die Veränderung der Farben und Strukturen. „Wenn der Duft der Suppe durch das Haus zieht, kann man die Familie zusammenrufen und den Tisch decken“, so oder ähnlich heißt es in alten Rezepten, die in Kombination von sinnlicher Wahrnehmung des Stands der Zubereitungsprozesse und Inkorporierung von Zeiträumen der Arbeitsprozesse keine ‚exakten‘, d. h. mit der Uhr messbaren Zeitangaben kennen.

Gleich geblieben ist u. a., dass die Zeiten der Küche den *Zeiten der Menschen* und deren Rhythmen und Rahmenbedingungen folgen. Anforderungen, die durch Alter und Gesundheit, durch zeitliche Vorgaben wie Schule, Erwerbsarbeit oder Freizeit erwachsen, waren und sind ebenso Zeitgeber für die Küche wie die Zeiten der Kochenden. Letztere waren und sind dabei immer noch mehrheitlich Frauen. Sie bekommen ‚Hilfe‘ von Mann und/oder Kindern und manchmal auch ‚Gesellschaft‘ wie Freunde oder Nachbarinnen, die ihnen Kommunikation und (nicht immer gewünschte) Ablenkung verschaffen. Nicht zu vergessen sind zudem die vielen Aufgaben, die parallel erledigt werden müssen (z. B. Schulaufgaben betreuen).

Frauen bleiben bisher die Verantwortlichen für die Ernährungsversorgung. Sie bleiben dies mit gemischten Gefühlen: Zeiten der Küche sind *Arbeitszeiten*, die von den Haushaltsmitgliedern

zunächst einmal viel selbstverständlicher in Anspruch genommen, als gewürdigt werden. Sie werden von den Frauen als fremd- und oder selbstbestimmt erlebt. Sie werden verbunden mit Ärger und Trauer, z. B. wenn sie als Ausdruck des ‚Aschenputteldaseins‘ erlebt werden und wenn Frauen sich innerlich dagegen wehren, dass von ihnen, unabhängig von ihren Bedingungen, selbstverständlich die Versorgung abverlangt wird. Dies bezieht sich nicht nur auf Mann und Kinder (und die dahinter stehenden ‚normgebenden‘ Schwiegereltern und Eltern...). Der Ärger richtet sich auch auf die Zeiten eines Schulsystems, welches selbstverständlich voraussetzt, dass Kinder mittags zu Hause versorgt werden und auf ein Arbeitssystem, das ebenso selbstverständlich voraussetzt, dass Eltern dem Betrieb zur Verfügung stehen, als ob sie keine Kinder haben. Die Zeitbudgeterhebung zeigt, dass Frauen diesen Voraussetzungen noch immer Folge leisten, auch wenn sie sich zunehmend äußerlich wehren und die Aufgaben verweigern – was der Gesellschaft die ‚hauswirtschaftliche Versorgungslücke‘ beschert (welche allerdings nicht den Frauen, sondern der mangelnden Arbeitsteilung anzulasten ist).

Zeiten der Küche sind auch Zeiten des Stolzes, der Kreativität und nicht zuletzt der Macht. Die Ernährungsversorgung ist immer schon ein besonderer Arbeitsbereich gewesen. ‚Liebe geht durch den Magen‘, diese Bedeutung erlangte nicht das Bettenmachen und das Fensterputzen. Die Verknüpfung der materiellen und immateriellen Sorge, die z. B. durch die Zubereitung von Lieblingsgerichten möglich ist, macht das Kochen zur außergewöhnlichen Beziehungsarbeit. Das ‚richtige Mahl‘ ist das Mahl, das dem heimkommenden Ehemann serviert wird.

Die körperliche Wirkung eines guten Essens bindet auch die ‚Seele‘. Das ‚Einverleiben‘ von Emotionen und Wünschen der Kochenden ist auch Grundlage für die magischen und spirituellen Dimensionen des Kochens und der Zeiten der Küche.

### **Zeiten des Tisches**

Zeiten der Küche sind untrennbar verbunden mit den Zeiten des Tisches. Zeiten des Tisches sind rhythmische Zeiten. Sie folgen den Rhythmen der *Körper*, in dem sie dem Hunger Sättigung bieten, der Müdigkeit Erholung und (Wieder-)Aufbau. Die Mahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen und ggf. kleinere ‚Zwischenmahlzeiten‘, wie sie in unserer Kultur üblich sind, füllen den leeren Magen in regelmäßigen, als notwendig empfundenen, errechneten oder gedachten Abständen.

Die *gemeinsame Mahlzeit* ist dabei auch Ausdruck für die Überwindung, zumindest für die *Disziplinierung des Körpers*. Individuen folgen nicht beliebig dem eigenen, durch Hunger hervorgerufenen Unwohlsein. Sie folgen vielmehr der vereinbarten Zeit, dem vereinbarten Rhythmus. Essen, das „Egoistischste, am unbedingtesten und unmittelbarsten auf das Individuum Beschränkte“ (Simmel) kann dem Zeitdiktat der Mahlzeit untergeordnet werden, weil zu essen und trinken gleichzeitig auch das Gemeinsamste der Menschen ist. Gemeinsame Mahlzeiten müssen dabei nicht unbedingt gegen die Zeiten des Körpers durchgesetzt werden, sie werden auch ‚Zeitgeber‘ für Körperzeiten, ihr Rhythmus wird mental gesteuert und inkorporiert, bis hin zur Enzymausschüttung beim Blick auf die Uhr.

Die Mahlzeit, so sagt man, war der Beginn der Kultivierung des Essens, u. a. durch die festgelegten gemeinsamen Zeiten, später auch zunehmend ritualisiert mit festgelegtem Beginn und Ende, Abfolgen des Essens, Regeln des Teilens etc. Die Berechtigung zur Teilnahme diente der Bildung menschlicher *Gemeinschaften* und war deren Ausdruck. Wer zur Mahlzeit geladen wurde, war ‚aufgenommen‘. Dies gilt auch heute noch. Dabei finden sich zwischen dem gemeinsamen Kantinenessen, dem ‚Essen Gehen‘, dem ‚mal zum Essen kommen‘, einer ‚Party‘, einem Geburtstagsessen im Freundeskreis und der Einladung zum Weihnachtsessen deutliche Abstufungen, die etwas über die sozialen Beziehungen aussagen. Noch heute hat in manchen Kulturen die gemeinsame Mahlzeit eine höhere Intimität als der gemeinsame Sex.

Neben der gemeinsamen Mahlzeit spielen auch andere Zeitdimensionen bei Tisch eine Rolle. Der unterschiedliche Rang oder Status der Dazugehörenden – oder der Mahlzeit – fand und findet ihren Ausdruck darin, wem zuerst und wem zuletzt angeboten wird, wer sich nach wessen Essgeschwindigkeit richten muss, wer das Recht hat (oder sich nimmt), zu spät zu kommen oder eher zu gehen.

Mahlzeiten sind auch *Kommunikationszeit*. Beim Essen wurden und werden Geschäfte abgeschlossen, Urlaube geplant, Erbtanten umgarnt oder Schulerlebnisse berichtet. Das gemeinsame Verzehren erleichtert die Aussprache: über Kleinigkeiten, die nebensächlich scheinen aber Einblick in das Leben, Denken und Fühlen der Anderen geben ebenso wie über Bedeutsames, für das man sonst schlecht einen Anfang fände. Der Wunsch zum Gespräch führt zur Einladung zum Essen.

Mahlzeiten sind *Erziehungszeiten*, in denen Kindern die Einhaltung der sozialen Regeln, nicht nur bezogen auf Teller und Tisch, vermittelt wird.

Mahlzeiten sind so ‚soziale Zeiten‘, mit allen Möglichkeiten und Grenzen. Sie werden daher auch nicht immer so genossen, so wie idealtypisch gefordert, als Hort des Guten und der Geborgenheit. Sie sind auch Kontrollzeiten. Nicht zufällig ist Fast Food das Essen der Jugendlichen, denn es ermöglicht Distanz zur elterlichen Kontrolle und bietet stattdessen die Gemeinschaft mit den ‚neuen‘ Kreisen der Peers. Was nicht heißen muss, dass dieselben Jugendlichen nicht auch gerne mit der Familie zusammensitzen.

Die Regeln der Mahlzeiten spiegeln auch die *Zeiten des Essens*: Mahlzeiten sind nicht in den Kulturen gleich: weder gleichbedeutend oder gleichzeitig, noch gleich gestaltet.

Jede Mahl-Zeit hat ihre Bedeutung: In Deutschland soll das Mahl zu Tagesbeginn stärken, das mittags das Durchhalten ermöglichen, abends werden – je nach Zusammenhang – der Tag beschlossen, ‚Reserven‘ aufgefüllt und die Nacht vorbereitet. Schon hier findet man je nach sozialer Lage und Lebenssituation andere Zeiten und andere Mahlzeiten. Sozial höher Stehende essen später zu Abend. In Haushalten mit Kindern gibt es eher ein ‚warmes Mittagessen‘ etc.

Noch größer wird die Differenz, wenn man in das nähere und fernere Ausland schaut. In den Mittelmeerländern Italien, Frankreich, Spanien frühstückt man wenig: Kaffee und ein Gebäck. (Unter den Jugendlichen Deutschlands allerdings zunehmend gar nichts.) In den sonnigen Gefilden isst man im Sommer auch erst spät abends.

In Thailand verzehrt man traditionell, soweit die Ressourcen dies zulassen, morgens, mittags und abends Currygerichte und Reis. Bei uns sind Lebensmittel und Speisen den Mahlzeiten zugeordnet. Reis gehört zu den ‚warmen Mahlzeiten‘ am Mittag oder Abend. Ein belegtes Brötchen ist mittags eher eine Verlegenheitslösung, ‚eigentlich‘ sollte man etwas ‚Richtiges‘ essen.

Speisen und Gerichte folgen auch anderen zeitlichen Regeln. Sie stehen (seit der Einführung des ‚service russe‘, dem folgend die Speisen nacheinander und nicht gleichzeitig serviert werden) in einer bestimmten *Reihenfolge*: Die Suppe steht z. B. am Beginn der Mahlzeit, das Dessert oder, wie der Name schon sagt, der Nachtsch, am Ende. In einem *Menu* wird die zeitliche Reihenfolge nicht nur durch die Speisenart bestimmt, sondern auch durch die Abfolge und damit auch Komposition von Geschmäckern.

Mahlzeiten, ihre Speisen und Gestaltungen können auch über *Wochentage und Jahresrhythmen* Auskunft geben. Feiertage waren – und sind immer noch – mit bestimmten Gerichten verbunden, welche z. T. den Rest des Jahres nicht mehr gegessen werden (Gänsebraten, Karpfen). Freitags Fisch, samstags Resteeintopf, sonntags Braten, montags gemischte Reste, dienstags Pfannkuchen, mittwochs Hülsenfrüchte, donnerstags Gerichte der Saison, so oder ähnlich war in

vielen Haushalten der Speiseplan. An den einzelnen Speisen konnte man zudem die Saison erkennen: Am Gemüse und Obst, z. T. auch am Fleisch (frisch geschlachtet?). Im Sommer wurde mehr Salat, im Winter mehr Kohlgemüse gegessen. Dieses *Erkennen der Zeit* am gedeckten Tisch ist durch die ‚zeitlosen‘ Angebote und den Rückgang fester Speiserituale schwieriger geworden. Diese oft beklagte Entwicklung hat allerdings auch ihre positiven Seiten: Die der Not geschuldete Ordnung ist durch eine breitere und auch nährstoffreichere Speisenpalette abgelöst worden.

Für eine weitere ‚*Entzeitlichung*‘ bedarf es des Feinblicks und der Geschmackskompetenz: Fertiggericht oder ‚selbst gemacht‘, Natursauerteig oder ‚Schnellsauer‘, Tomaten aus dem Garten oder aus dem Treibhaus etc., Transport-, Konservierungs- oder Produktionszeiten der Nahrungsmittel und Speisen folgen heute ebenso ökonomischen wie biologischen Gesetzmäßigkeiten.

Die Anpassung an die saisonalen Angebote mag jahrhundertealten Körperrhythmen entsprechen, die süße Adventszeit schreiben einige Forscher dem Rückgang des Lichtes im Winter zu, insgesamt ist jedoch die These, dass bei der Mahlzeiten und Speisengestaltung die Rhythmen der Körper und ihrer Bedarfe Vorrang genießen, nicht zu halten. Alles spricht dafür, dass unsere Mahlzeiten und Essordnungen – abgesehen vom diktatorischen Rhythmus des Hungers – eher umgekehrt den soziokulturellen Rhythmen folgen und dass Körper sich diesen anpassen – oder auch nicht.

## Literatur (Auswahl)

- Barlösius, E. (1999). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. Juventa: Weinheim.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (Hrsg.). (2004). *Ernährungsbericht 2004*. Bonn: DGE.
- Kaller-Dietrich, M. & Schweighofer-Brauer, A. (Hrsg.). (2001). *Frauen Kochen. Kulturhistorisch-anthropologische Blicke auf Köchin, Küche und Essen*. Innsbruck: Studienverlag.
- Methfessel, B. (2004). Esskultur, Essen und Zeit. In Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens (Hrsg.), *Mitteilungen Heft 12*, 10-17.
- Methfessel, B. (2005). Soziokulturelle Grundlagen der Ernährungsbildung im Projekt REVIS. *Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung*, 7. UPB. (Abzurufen unter [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de))
- Schlegel-Matthies, K. (2002). "Liebe geht durch den Magen". Mahlzeit und Familienglück im Wandel der Zeit. In Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (Hrsg.), *Nahrungskultur. Essen und Trinken im Wandel. Reihe: Der Bürger im Staat* ([www.lpb.bwue.de/aktuell/bis/4\\_02/liebe.htm](http://www.lpb.bwue.de/aktuell/bis/4_02/liebe.htm).)
- Simmel, G. (1957). Soziologie der Mahlzeit. In G. Simmel (Hrsg.), *Brücke und Tür. Essays zur Geschichte, Religion, Kunst und Gesellschaft* (S. 243-250). Stuttgart.
- Tolksdorf, U. (1976). Strukturalistische Nahrungsforschung. Versuch eines generellen Ansatzes. In *Ethnologia Europaea* (Bd. 9, S. 64-85). Berlin: Reimer.

## Zur Autorin:

Prof. Dr. Barbara Methfessel. 1969-1974 Studium der Ökotrophologie in Bonn. Im Jahr 1981, nach Zeiten der Hauswirtschaftsleitung, Rückkehr in die Wissenschaft als Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Haushaltswissenschaft an der Universität Duisburg (bei Prof. Dr. Maria Thiele-Wittig). 1989 Promotion an der Universität Dortmund zur Hausarbeit als Beitrag zur Frauenforschung in der Haushaltswissenschaft. Seit 1989 Professorin an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg (Abt. Ernährungs- und Haushaltswissenschaft und ihre Didaktik).

Aktuelle Arbeits- und Forschungsbereiche: Ernährung und Esskultur, Ernährungsbildung und Fachdidaktik, Ernährung in der Schule, Zeit und Ernährung, Lebensführung und Heterogenität.

## Prof. Dr. Barbara Methfessel

Pädagogische Hochschule Heidelberg

[methfessel@ph-heidelberg.de](mailto:methfessel@ph-heidelberg.de)

Homepage: [www.ph-heidelberg.de/wp/methfess](http://www.ph-heidelberg.de/wp/methfess)

Projekt „Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen“ (REVIS): [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de)