



Keine Currywurst, sondern Sushi: jugendliche Hertha BSC-Fans vor einem Imbiss des „Les Asia & Sushi“-Restaurants am Bahnhof Zoo.
Foto: ullstein bild – CARO / Nanni Harbordt

Alles – nur kein Eisbein

Klassifiziert man Küchen anhand charakteristischer Geschmackskombinationen, kommt Marin Trenk* auf acht klar bestimmbare Essprovinzen:

1. mediterrane Essprovinz inklusive Südamerika, mit Chile und Argentinien als Ableger der mediterranen Esskultur. Ausnahmen: Mexiko und Peru: Fusion Food auf der Basis indianischer Traditionen. Brasilien (und Teile der Karibik) mit stark afrikanischem Einfluss
2. nicht im Römischen Reich wurzelnd: nordatlantische Essprovinz mit England, Deutschland, Skandinavien, Benelux-Ländern und deren Küchenexport nach Nordamerika.
3. Naher Osten: Die muslimische Welt von Marokko bis zum Hindukusch
4. Südasien mit Indien und Nachbarstaaten
5. Ostasien mit China und Korea – aber ohne das eigenständige Japan
6. Südostasien, wo die Fischsoße regiert.
7. Afrika südlich der Sahara – mit Äthiopien als Ausnahme
8. Ozeanien

* Quelle: Marin Trenk „Chicken McNuggets: 500 Jahre kulinarische Globalisierung“, pp. 45-60 in: Sebastian Schellhaas (Hrsg.): Die Welt im Löffel. Kochen, Kunst, Kultur. Weltkulturen Museum/Kerber Verlag: Bielefeld/Berlin 2012

Essen, Schlemmen, Sattwerden, Gesundbleiben – auch für Ernährung gibt es Profis an der Goethe-Uni: Zum Beispiel einen Ethnologen, eine Ernährungsberaterin und natürlich die Leiterin der 31 Mensen und Cafés des Studentenwerks

von Julia Wittenhagen

Schnitten mit Hausmacher Leberwurst, Kräuterquark und Senfeiern, Frikadellen und Kartoffelsalat, Erbsensuppe mit Würstchen, Grießpudding: Die Silvesterparty von Lisa und Ben war schon wegen ihres kulinarischen Angebots unvergesslich. „Wir haben uns vorgenommen, mal ohne Anleihen aus Italien, Frankreich oder sonst wo auszukommen“, erklärten die beiden Germanistikstudierenden ihren Gästen treuherzig. Auf echte Begeisterung stießen sie nicht. Tomaten mit Mozzarella, Chili con Carne, Lasagne, Quiche oder Tiramisu wären wohl schneller weggegangen. Was wäre erst passiert, hätten die Gastgeber Eisbein serviert? Schreiendes Entsetzen? Abfahrt zu McDonald? Immerhin gehörte die gegarte Haxe in der frühen Kindheit ihrer Eltern, 1965, noch zu den absoluten Lieblingsgerichten der Deutschen.

Essen ist kulturprägend

Warum sich kulinarische Vorlieben grundlegend ändern und welche Küchen Auswirkungen auf den Rest der Welt haben, das ist der Goethe-Uni ein Forschungsthema wert: Ethnologieprofessor Marin Trenk bietet seit einigen Jahren den Studiengang kulinarische Ethnologie an. Essen und Trinken ist für ihn mehr als etwas Alltägliches. Es ist, gerade weil es jeder mehrmals am Tag tut, kulturprägend und damit ein hochspannendes Forschungsthema. „Ich weiß aus meinen Umfragen, die ich regelmäßig bei jüngeren Studierenden durchführe, dass sie sich von der deutschen Küche abwenden. Italienisch, japanisch, thailändisch wird da gern als Lieblingsküche angegeben, aber niemand nennt deutsche Gerichte“, bedauert Trenk. „Das wäre in Südeuropa völlig undenkbar.“ Sind die Menschen dort traditioneller veranlagt, können sie besser kochen oder haben etwa die Italiener einfach das Glück, mit einer Küche aufzuwachsen, die so lecker ist, dass

sie die ganze Welt erobert hat? Trenk winkt ab: So selbstverständlich war der Erfolg der italienischen Küche nicht. Lange Zeit galt Olivenöl als abführend, das viele Gemüse als Arme-Leute-Kost, Knoblauch als ekelerregend. Reiseführer empfahlen das Land „trotz des Essens“. Noch im zweiten Weltkrieg galt den Amerikanern der japanische Feind als besonders barbarisch, weil er rohen Fisch verzehrte. Heute begeistern sich alle für Sushi. Die Beispiele zeigen, dass es mit der Aufgeschlossenheit für fremde Küchen nicht immer weit her war. Trotzdem wurden ständig Anleihen genommen.

Grüne Soße kein Original?

Die Wandlungsprozesse der Küchen findet Trenk geradezu atemberaubend. „Alle Kulturen borgen fortwährend voneinander, passen aber an und selektieren bestimmte Gerichte und Zutaten.“ Was als typisches Traditionsgericht gelte, sei bei näherem Hinsehen gerade unlängst übernommen worden. „Tomate als Basis für die italienische Küche, Paprika für die ungarische, Kartoffel für die deutsche – diese drei ursprünglich amerikanischen Produkte gewannen allesamt nicht vor dem 19. Jahrhundert ihre heutige Bedeutung.“ Auch der Stolz der Frankfurter, die Grüne Soße, dürfte ein Import sein. „Eine kalte Soße mit gehackten Kräutern, das macht sich in der hiesigen kulinarischen Landschaft wie ein Kanarienvogel unter Spatzen aus“, sagt Trenk. „Sie hat bestimmt ihre Wurzeln in einer Salsa Verde aus dem Mittelmeerraum.“ Ihn fasziniert die Fähigkeit der Menschen, Fremdes zu Eigenem zu machen. Die thailändische Küche etwa sei besonders offen für alle möglichen Zutaten. „Trotzdem ist alles, was man isst, aufgrund der Gewürze und Zubereitung unverkennbar Thai, wie etwa ein beliebter Salat aus Frankfurter Würstchen.“

Motoren für neue Kücheneinflüsse waren koloniale Begegnung und Migration. So öffneten sich die Engländer sehr

früh für die Küche des von ihnen kolonialisierten Indiens. „Chicken Tikka Masala gilt heute als englisches Nationalgericht“, sagt Trenk. In Holland verhalte es sich ähnlich mit der indonesischen Reistafel. Dafür, dass im 20. Jahrhundert in vielen Ländern nicht nur Zutaten, sondern viele unterschiedliche Küchen ganz selbstverständlich Verbreitung gefunden haben, sind vor allem Einwanderungsströme verantwortlich. Klingt logisch, wenn man an Chinatown oder Little Italy in New York denkt.

USA als Drehscheibe

„Tatsächlich haben die USA als Weltmacht und Zuwanderungsland in den letzten 50 Jahren als Drehscheibe für den Siegeszug der italienischen, der thailändischen oder japanischen Küche fungiert“, sagt Trenk. So kannten die Amerikaner in den großen Städten von ihren Einwanderern Pizza und Pasta und fragten sie auch als GIs und Touristen in Europa nach. Treppenwitz der Geschichte: „In den 50er Jahren entdeckten die Amerikaner und die Deutschen, aber auch die Italiener in etwa gleichzeitig die Pizza, die ursprünglich nur in Neapel bekannt war“, erzählt Trenk. In Deutschland sorgten Gastarbeiterströme aus Jugoslawien, Griechenland, Italien und Portugal für neue kulinarische Trends. „Die Chinarestaurants kamen dagegen über Holland und England nach Deutschland“, so der Ethnologe. „Allerdings mussten die Chinesen ihre eigene Küche erst banalisieren, um sie für die Deutschen überhaupt schmackhaft zu machen.“ Echtes chinesisches Essen mit regionaler Identität sei hierzulande wahrscheinlich erst dann zu bekommen, wenn die wachsende Zahl der chinesischen Touristen es nachfrage. Vor allem japanische Restaurantbesitzer hätten von Anfang an viel authentischer – aber auch viel teurer – gekocht. Doch sie etablierten sich erst in einer zweiten Welle in den 80er und 90er Jahren, als asiatische Kost den Deutschen schon nicht mehr ganz unbekannt war.

Deutsches Restaurant wird zur Rarität

„Heute wird die öffentliche gastronomische Landschaft bestimmt von Ethnic Food“, beobachtet Trenk. Wenn er aus seiner Wohnung im Frankfurter Nordend trete, finde er sofort zehn italienische Restaurants, zwei thailändische, einen Inder, einen Vietnamesen, Döner-Stände und eine Tapas-Bar, „aber mit der deutschen Küche wird es schwierig. Wenn ich Gäste aus dem Ausland bekomme, muss ich immer lange überlegen, wo ich sie hinführe.“

In den Mittelmeerländern gibt es dieses Problem nicht. Aber die Abkehr von der eigenen Küchentradition lässt sich auch in England, den Niederlanden und Skandinavien beobachten. Nun steht ein Ethnologe von Haus aus nicht im Verdacht der Deutschtümelei. Dennoch bedauert Trenk, wie schnell sich hierzulande die Abkehr von den traditionellen deutschen Mahlzeiten vollzogen hat. „Das ist insofern schlimm, als jegliche kulinarische Selbstverständlichkeit – wie, was und wann man isst und wie Essen zu schmecken hat – verloren geht.“ Statt täglich kochender Familien bestimmen – wie in den USA – Ernährungswissenschaftler die Debatte und rufen alle paar Jahre neue und sich widersprechende Regeln aus. „Erst muss Fett reduziert werden, dann gerät sogar das gute alte Brot, die Grundlage unserer Ernährung seit alters her und ein quasi sakraler Stoff unserer Kultur, in Verdacht, zur Fehlernährung beizutragen“, wundert sich Trenk.

Fleisch darf nicht nach Fleisch schmecken

Auch ein Sonderweg der nordatlantischen Länder: Von den Tieren wird nur noch Muskelfleisch wie Steak und Filet gegessen. „Der große Rest mitsamt den Innereien wird wohl zu Tierfutter und anderem verwurstet.“ Warum? Weil das Fleisch in Geschmack und Aussehen anscheinend möglichst nicht mehr an ein Tier erinnern soll. Das aber sei Ausdruck einer tief gehenden Entfremdung von der Lebensmittelproduktion. „Fischstäbchen und Chicken McNuggets werden zunehmen und zu unseren kulinarischen Leitbildern“, lautet Trenks Diagnose. Generell werde weniger gekocht und dafür rund um die Uhr gesnackt.

70 Prozent der Familien geben an, nur noch einmal pro Woche zusammen zu speisen. Doch: „Mahlzeiten machen Familien. Die gemeinsame Mahlzeit, unentbehrlich für Gemeinschaft und die Sozialisation unserer Kinder, verschwindet.“ Wir schätzen die individuelle Lebensweise, sagt der Ethnologe, und der große Anteil der Snacks und des Außer-Haus-Verzehrs sei der Preis dafür. Dabei macht Kochen laut Trenk Sinn. „Ohne Kochkenntnisse wird man nie verstehen, was man isst. Die Kulturtechnik des Kochens gehört zur Grundausbildung zum Menschsein.“

Hilfestellung bei gesunder Ernährung

Abteilung Sportmedizin in Ginnheim: Neben gesundheits- und leistungsdiagnostischen Untersuchungen steht auch hier die Ernährung im Fokus. Aber aus einer anderen Perspektive. Seit einem Jahr bietet Ernährungswissenschaftlerin Katrin Gutekunst Uni-Angehörigen wie auch „normalen“ Bürgern Hilfe an, die ihre Mahlzeiten gesünder gestalten wollen. Im Wesentlichen kommen zwei Gruppen zu ihr: Menschen, die gesundheitliche Probleme wie beispielsweise Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte oder Gicht durch Gewichtsabnahme und Ernährungsumstellung positiv beeinflussen wollen, und engagierte Freizeit- und Amateursportler, die ihre Leistung mithilfe der Nährstoffaufnahme oder einer angepassten Körperzusammensetzung (Aufteilung des Gewichts in Muskulatur und Fettmasse) optimieren wollen. Im Erstgespräch geht es um Ernährungsgewohnheiten und Ziele. Zur besseren Diagnose empfiehlt die Doktorandin Gutekunst, sieben Tage lang Protokoll zu führen, um zu sehen, was wann gegessen wird. Für die anschließende Analyse und Erarbeitung individueller Ernährungsempfehlungen berechnet die Abteilung Sportmedizin 70 bis 80 Euro. Um spezielle Diäten, Rezepte und Kalorientabellen geht es hier nicht, sondern um „Hilfe zur Selbsthilfe“ bei der grundsätzlichen Umstellung der Ernährung. Danach obliegt es den Kunden, wie eng sie mit der sportmedizinischen Abteilung in Kontakt bleiben wollen. „Je langfristiger die Betreuung, desto größer die Erfolgchancen“, weiß Katrin Gutekunst. Im Notfall bietet sie auch Fern-Coaching per Mail, Telefon oder Skype an. „Den persönlichen Kontakt kann ich aber mehr empfehlen.“

Mahlzeitenstruktur fehlt

Bei vielen Kunden beobachtet Gutekunst, was Ethnologe Trenk schon bemängelt: „Oft fehlen wirklich die gesunden Strukturen. Man spart das Frühstück ein, snackt dann aber den ganzen Tag über Ungesundes oder zu Kalorienhaltiges.“ Paradox: Gerade wer gern isst, schenke der Ernährung häufig nicht die nötige Priorität. „Er wartet, bis der Hunger kommt, und isst dann, was da ist, statt sorgsam eine gesunde Mahlzeit zu planen.“ Wichtig für sie ist eine Balance aus Ernährung und Bewegung. „Defizite in einem Bereich können nur sehr schwer ausgeglichen werden.“ So sei Abnehmen viel leichter mit Bewegung zu schaffen und Topergebnisse im Sport mit der richtigen Ernährung. Die Abteilung Sportmedizin bietet daher auch eine Kombination aus Ernährungs- und Trainingsberatung oder sogar Personal Training an.

Bislang sei Ernährung kein zentrales Thema im Sport in Deutschland, doch hier wünscht sich Katrin Gutekunst ein Umdenken: „Auch Sportler machen Fehler. Manche wollen die



Prof. Marin Trenk auf Forschungsreise: zu Gast bei einer Bauernfamilie im Nordosten Thailands und in einem muslimischen Restaurant im Süden des Landes, beim Verzehr eines Ziegen-Curry mit Roti-Fladenbrot. Fotos: privat

perfekte Leistung aus sich herausholen, aber passen ihre Ernährung nicht an ihr Trainingspensum an.“ Sie hätten einen höheren Energieumsatz, achteten aber nicht darauf, in welcher Form sie ihn decken. Die Ernährungsberaterin schaut sich daher in den Protokollen genau an, welche Nährstoffgruppen nicht optimal vertreten sind, wie man umschichten kann und motiviert durch kleine Teilziele. Als Tipp beim Abnehmen empfiehlt sie beispielsweise Cola und Limos durch kalorienarme Getränke zu ersetzen oder auf Süßes nach dem Essen zu verzichten. „Wenn man sich bei den Hauptmahlzeiten satt isst, können sie auch ruhig mal üppiger ausfallen.“ Ihre Überzeugung: „Wir nehmen hierzulande einfach oft die falschen Kohlehydrate zu uns. Ich habe noch niemanden getroffen, der von zu viel Vollkornbrot und Obst dick geworden ist.“

Vor schnellen Snacks ist auch die Ernährungsberaterin nicht gefeit, weil die einzige Cafeteria weit und breit bislang nur Brötchen, Salate und Schokoriegel anbot. „Vorkochen zu Hause ist da angesagt.“ Umso mehr freut sie sich, dass nun auch warme Mittagessen angeliefert werden sollen. „Ansonsten stellen wir in jeder Mensa unser Essen frisch her. Aber hier müssen wir anliefern, weil das baulich nicht anders machbar ist“, erklärt

Gudrun Hartmann, Leiterin der Verpflegungsbetriebe des Studentenwerks. Auch sie gehört zu dem kleinen Personenkreis, der sich an der Goethe-Uni professionell mit Ernährung beschäftigt. „Wir haben keinen Erziehungsauftrag, aber bemühen uns redlich, gesundes Essen für jeden Geschmack anzubieten.“

Mensen bieten große Vielfalt

Das Speisenangebot in den Mensen sei wesentlich vielfältiger geworden. „Noch vor zehn Jahren gab es in den meisten Mensen täglich ein vegetarisches und zwei Fleischgerichte.“ An den Menschenschlangen ließ sich ablesen, ob es Lieblingsessen wie Schnitzel oder paniertes Fisch mit Remouladensauce waren oder „nur“ Gemüseauflauf. „Zu den Top-sellern der 80er Jahre zählten neben Schnitzel und Backfisch Bratengerichte, Gulasch, panierte Hähnchenteile, Hähnchenschnitzel und Hähnchen Cordon Bleu sowie vegetarische Röstlinge und der legendäre Blumenkohl-Käseröstling“, weiß Gudrun Hartmann. Heute hat sich die Essenausgabe durch Aktionstheken mit Wok und Grill geändert und das Angebot ist erheblich gewachsen auf bis zu 15 verschiedene Gerichte pro Mensa (Menüs, Wok-, Grill-, und Pastagerichte sowie Salatschüsseln und Antipasti). Am besten gehen heute Geflügelgerichte, Pizzen und Pasta. Außerdem sind internationale Gerichte aus der indischen, mediterranen, asiatischen oder karibischen Küche sehr beliebt, die oft im Rahmen von Aktionswochen angeboten werden. Dauerbrenner Schnitzel hat an Beliebtheit nicht verloren, kommt aber etwas hochwertiger daher als früher in der Press- und Formfleischvariante, „die es zum Glück gar nicht mehr bei uns gibt“. Neue Wünsche werden über die Homepage oder Facebook abgefragt „und oft per E-Mail in Eigeninitiative an uns herangetragen“, berichtet die Verpflegungsleiterin.

Doch trotz all dieser Mühen hat der Stellenwert des klassischen Mittagessens abgenommen. „Im Zeitraum 2006 bis 2012 werden je nach Standort um 20 bis 25 Prozent weniger Mittagessen verkauft“, so Gudrun Hartmann. Durch die geänderten Studienbedingungen bleibe immer weniger Zeit. Die Studierenden würden daher auf Beilagen ausweichen oder Sandwiches und Snacks.

Neue Anlaufstelle für „Lohas“

Durchschnittlich geben die Studierenden pro Mittagessen 3,30 Euro aus, wobei die Ausgabebereitschaft von Fachbereich zu Fachbereich variiert. Am meisten lassen sich die Studierenden am Campus Westend das Essen kosten, weshalb sich die Cafeteria „Dasein“ im neuen PEG-Gebäude mit einem etwas höherpreisigen Angebot erstmals gezielt an alle die richtet, denen nachhal-

tige, umweltverträgliche, gesunde Ernährung besonders am Herzen liegt. Ein Mittagessen wird hier wohl 20 bis 40 Cent teurer sein, bei kleinerem Fleischanteil und auch insgesamt kleineren Portionen.

„Das Bewusstsein für gesunde Ernährung ist gestiegen“, glaubt Gudrun Hartmann. Ob in Diskussionen, Kochshows, Printmedien oder Internet – das Thema Ernährung sei allgegenwärtig. Nun sei das Essverhalten in der Gesellschaft zwar sehr heterogen, aber zwei Lager hätten sich herausgebildet: Die Desinteressierten und die Lohas (Lifestyle of Health and Sustainability). „Je nach Definition lassen sich bis zu 30 Prozent dieser Gruppe zuordnen“, glaubt Hartmann. „Wer sich bewusst mit Essen auseinandersetzt, seine Mahlzeiten regelmäßig selbst kocht und Produkte aus der Region bevorzugt, kann durchaus als Loha bezeichnet werden.“ Und diese Zielgruppe soll bald im „Dasein“ ihr kulinarisches Zuhause finden.

Deutsches Essen kein Exportschlager

„Es stimmt schon, die Küche hat sich nicht nur zum Schlechten verändert. Es gibt Gegenbewegungen zu Convenience und Junk Food“, sagt Ethnologe Professor Marin Trenk. Und selbst im Discounter sei das Angebot mittlerweile viel größer und internationaler als noch vor vierzig Jahren. „Da war ein Laden schon exotisch, wenn er Schafkäse oder Mangos führte.“

Ob die Deutschen sich in der Breite tatsächlich dem Kochen wieder stärker zuwenden, für Lebensmittel gerne Geld ausgeben und natürliche artgerechte Erzeugung wertschätzen, wird sich zeigen. Ein Exportschlager ist das, was wir hier gerne essen, jedenfalls bislang nicht. „Es sind vor allem Bier, Wein und Soft Drinks, die etwa die Asiaten gern von uns übernehmen“, sagt Marin Trenk.