

Was ist gutes Essen?

18. März 2023, 8.30–16.15 Uhr im Tagungszentrum Schloss Au
→ schulnetz21-vs.zh.ch

Kantonales Netzwerk gesundheitsfördernder und
nachhaltiger Schulen Zürich – Volksschulen



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

zürich | volksschulen

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

PH
ZH
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
ZÜRICH

Ist der Mensch, was er isst? Wie die Esskultur unseren Umgang mit Essen beeinflusst

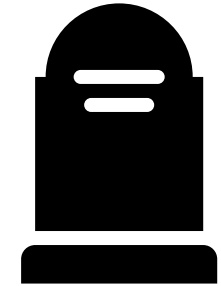
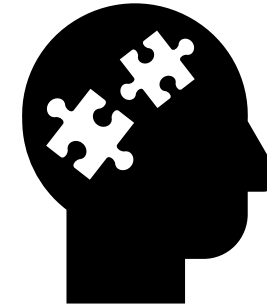
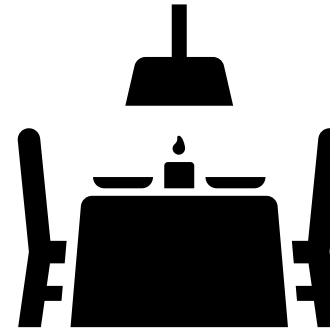
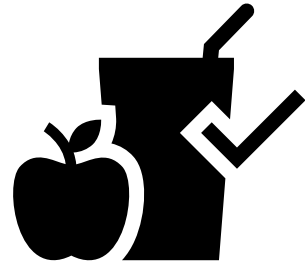
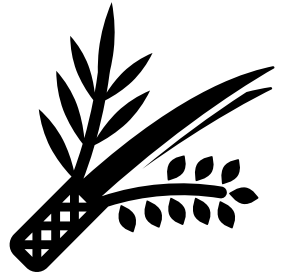
Christine Brombach

Institute of Food and Beverage Innovation (ILGI)

Ist der Mensch, was er isst? Wie Esskultur unseren Umgang mit Essen beeinflusst

- Hintergründe
- Esskultur als Rahmen
- Wie Esskultur uns und unseren Umgang mit Essen beeinflusst
- Schlussfolgerungen

Gemeinsamkeiten...



Warum also das Thema (Ess)kultur?

- Was ist «richtiges» oder «falsches» Essen?
- Was darf, soll, kann, muss ich essen?
- Wie erlerne ich Essen essen?
- Umgang mit Essen?
- Wertschätzung?
- Wie soll der Körper sein? BMI, Esssitten
- Esskultur als Trennendes und Verbindendes,
- Esskultur als etwas, was jeden von uns betrifft und uns auch als Menschheit eint, weil wir als weltoffenes und instinktarmes Wesen geboren werden

Und, weil Esskulturen heute zunehmend aus der privaten, lokalen und individuellen Verortung in einen öffentlichen Raum übergehen und neu verhandelt werden.

Warum essen und trinken wir?

- Essen und Ernährung sind lebensnotwendig. Da wir Menschen ohne Instinkte geboren werden, ist es biologisch nicht vorgegeben, welche Nahrung wir essen sollen. Wir sind von Natur aus Omnivoren, eben „Alles-Esser“.
- Im Verlaufe unseres Lebens lernen wir, welche Speisen wir wann, wie, wo und in welcher Abfolge verzehren können. Wir erlernen dabei den Umgang mit Lebensmitteln, Auswahl, Zeit, Geschmack und auch die **Bedeutungen!...vermittelt durch die Kultur**
- Im Verlaufe unseres Lebens verändert sich unser Bedarf an Nährstoffen wie auch unsere Bedürfnisse, die die Nahrungswahl mit beeinflussen.

Essen ein gesellschaftliches Thema

- Essen war zu allen Zeiten eines der wichtigsten Themen der Menschheit, weil überlebenswichtig...und darüber wurde auch kommuniziert, d.h. Informationen weitergegeben...
- und das meist beim Essen, ***den Mahlzeiten!***

- Esskultur umfasst das materielle und immaterielle Umfeld der Ernährung und des Essens. Dazu gehören neben den Lebensmitteln, Gegenständen und Gerätschaften auch die sozialen Regeln des Essens, deren Deutung und Auslegung durch soziale Gruppen.
- Eine Esskultur ist immer eingebunden in einen geografischen und zeitlichen Rahmen.

Essen ist damit in jeder Gesellschaft eine
Lern- und Bildungsaufgabe!

Der kulturelle Rahmen bestimmt mit, was wir essen





Quelle: SRF, 2018

Was gehört zur Esskultur?

- Herstellung der Lebensmittel
 - Auswahl und Bewertung der Lebensmittel
 - Regeln des Essens
 - Regeln und Normen auf den Körper
 - Regeln der Küchen und Speisen
 - Mahlzeit als Gemeinschaft stiftendes Ereignis
 - Tischgespräche, Tischsitten
 - Symbolik der Nahrung
 - Praktisches Wissen und Alltagskompetenzen
-
- Esskultur (=Verhältnisse) schaffen Rahmen unseres individuellen Essverhaltens

- Esskulturen so bunt wie die Menschheit
- Veränderlich, dynamisch, adaptiv (in der jeweiligen Kultur, im individuellen Leben)
- Gegessen wird fast alles...selbst wenn es giftig ist...

Was kennzeichnet unsere heutige Esskultur?

- Unüberschaubarkeit des Angebots
- Multifunktionalität und Zeitgleichheit von Essen und anderen Handlungen
- Zeitliche und räumliche Beliebigkeit
- Industriell hergestellte Lebensmittel
- Zunehmende Entfremdung und abnehmende Transparenz
- Unsicherheit!
- Trennung Produktion und Konsumption
- «neue Stars» z.B. Köche, «Ratgeber» (keine WissenschaftlerInnen)
- Heterogenität und Komplexität, Food Trends
- Globalisierung

Was beeinflusst unser Ernährungsverhalten?

Zusammenschau der Einflussfaktoren, die in jeder Kultur als Grundvoraussetzung des Essverhaltens wirken

Blicke auf Verhältnisse und Verhalten

Verhalten und Verhältnisse: Setting der 3.9 Mio. Privathaushalte in der Schweiz



Eigene Darstellung

⇒ Anknüpfungen an **Verhältnisse**
(z.B. durch Nudging, Labeling)

⇒ Verändert den Rahmen des
Verhaltens

⇒ Anknüpfungen an **Verhalten**
(z.B. durch Culinary Practices)

⇒ Aufgabe der KonsumentInnen

Das «PUZZLE-Model»

Essverhalten ist an folgende Prämissen geknüpft, die für alle Menschen immer und überall gelten:

(P) eine Person isst, Personen essen gemeinsam

(U) Gegessen wird an einem Ort, in einer Umwelt, Raum

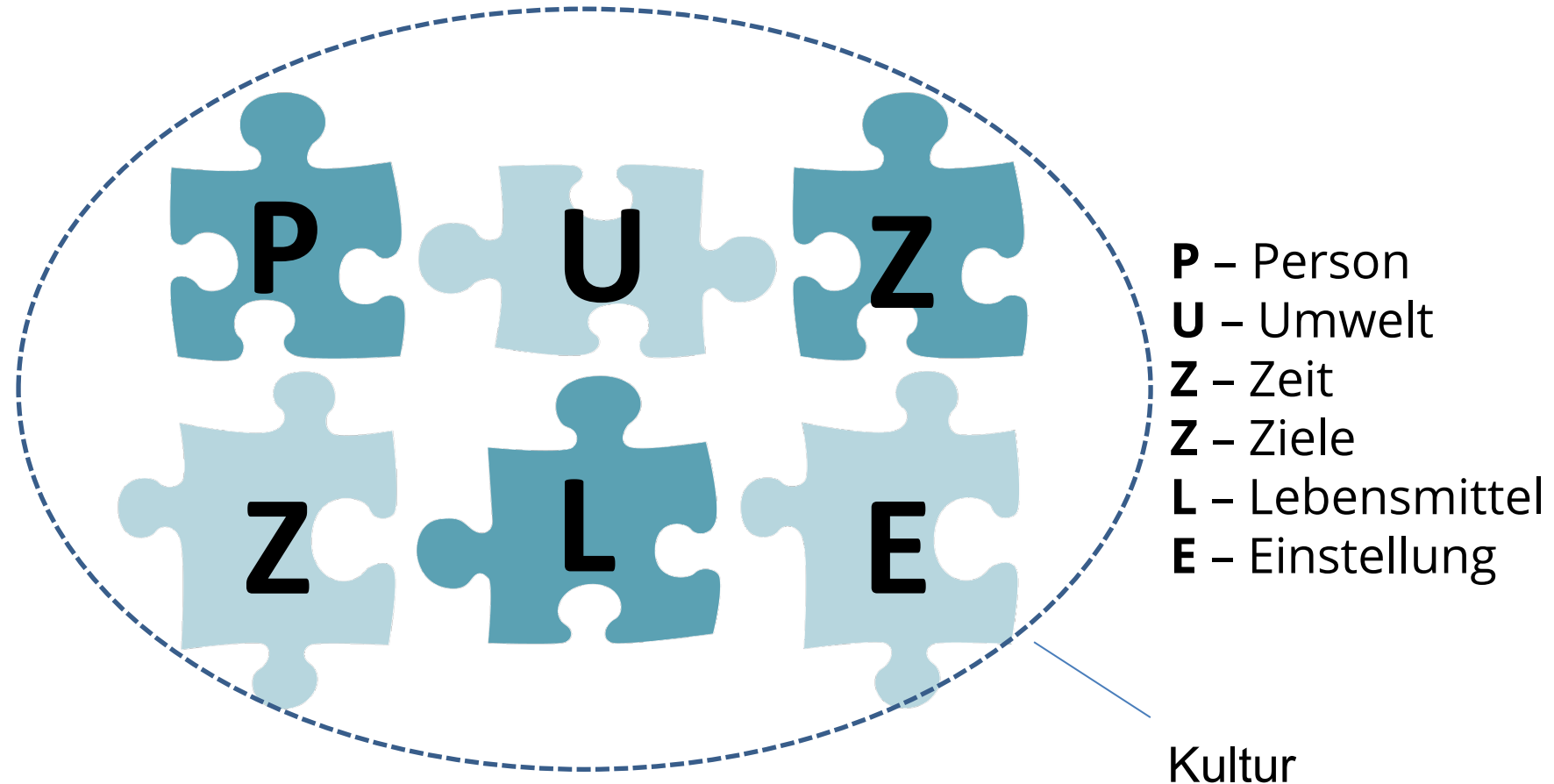
(Z) Essen ist zeitgebunden und abhängig von der historischen Zeit, z.B. 21. Jahrhundert, Saisonalität, Tageszeit

(Z) Essen ist mit Zielen verknüpft, die teilweise auch widersprüchlich sein können

(L) gegessen werden Lebensmittel

(E) Essen wird je nach Einstellungen, Werten und Normen und Erwartungen unterschiedlich bewertet

PUZZLE-Modell als Rahmen des individuellen Ernährungsverhaltens



- Unser Gehirn hat zwei Arten der Verarbeitung und Entscheidungslogiken:
- Intuitiv
- rational

Wansink, ein Psychologe hat die Entscheidungsarchitektur auf die «W's» begründet, die im Setting wirken:

- Was
 - Wann
 - Wo
 - Wie
 - Mit wem
 - Warum
-
- Das sind alles **rational begründbare** Entscheidungen!

- Ein emotionales Thema
- Vorwiegend intuitiv und emotional (repetitiv!)
- Essen ist immer situativ (holistisch)
- Wahl eher implizit, vor allem am POS

Ernährungsverhalten:

Verhalten }
Verhältnisse }

Beide wirken zusammen und verschränken sich

Wie die Esskultur unseren Umgang mit Essen beeinflusst

Durch die Wertschätzung und Stellenwert, den Lebensmittel in unserer Kultur haben

Durch gesellschaftliche Normen und Werte

Durch geteilte Vorstellungen von Bedeutungen

Durch Essen als kulturelle Botschaft

Durch Essen als Lernort und Sozialisationsbedingung

Schlussfolgerungen im Alltag

1. Essen wird kulturell vermittelt, Sozialisation
2. Essen ist ein Erfahrungs-, Lern- und Austauschort
3. Kinder müssen Essen essen lernen, durch Vorbilder und das praktische Tun
4. Wir vermitteln durch unseren Umgang mit Lebensmittel Werte!
5. Verhalten und Verhältnisse werden kulturell geprägt
6. Essen und Genuss gehören zusammen, wie auch Freude am Essen!

Vielen Dank!



Umsetzungstipps im Alltag:

1. Man kann bei Fleischgerichten wie Geschnetzeltem, G'hacktes mit Hörnli einen Teil des Fleisches mit Fleischersatzprodukten ersetzen.
2. Immer erst das Gemüse auf den Teller legen, dann die Beilagen, dann die Eiweisskomponenten
3. Gemüse und Salate sollten auf dem Teller die Hälfte ausmachen
4. Salatsauce lässt sich gut im Vorrat selbst herstellen und im Kühlschrank aufbewahren
5. Gemüse sollte die Hauptspeise sein, Fleisch, Fisch oder Wurst die Beilage
6. Es gibt viele regionale Anbietende von feinen Lebensmitteln aus der Region, auf dem Wochenmarkt zu finden oder einfach auch mal im Internet stöbern, was es alles an Lokalangeboten gibt
7. Vorkochen (Kettenkochen) am Abend ist eine ideale Möglichkeit, sich ein gesundes, feines, nach eigenen Vorstellungen Zubereitete am nächsten Tag in die Schule oder auch zur Arbeit mitzunehmen.
8. Erbsen, Linsen und Bohnen sind die neuen Stars in der Küche, sie sind extrem vielfältig. Am Vorabend eingeweicht, sind sie schnell gar und lassen sich vielfältig zu Suppen, Salaten, Pasten, Beilage zubereiten
9. Nehmen Sie das Fahrrad oder den Öffentlichen Nahverkehr zu Einkaufen. Sie tun damit sich und der Umwelt etwas zugute!
10. Geniessen Sie das Essen und sind Sie dankbar dafür!



Wertschätzung

„Wertschätzung für Lebensmittel bedeutet einen verantwortungsvollen, bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Das beinhaltet auch eine achtungsvolle Haltung gegenüber den Tieren, Pflanzen und Ressourcen.

Wertschätzung äußert sich in einer respektvollen Einstellung gegenüber Menschen, die Lebensmittel produzieren, verarbeiten, vertreiben und im Handel anbieten.

Geschmack und individuelle Werte sind Hauptkriterien der Wertschätzung für Lebensmittel. Diese respektvollen Einstellungen und der Geschmack von Lebensmitteln sind eng mit einer Mehrzahlungsbereitschaft verknüpft“.



DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung, 2018

Trendreport Ernährung 2023

Die 10 wichtigsten Ernährungstrends

Prognosen von 170 Expertinnen und
Experten aus dem Ernährungssektor



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw

NUTRITION
HUB

Bundeszentrum
für Ernährung

DIE 10 WICHTIGSTEN ERNÄHRUNGSTRENDS 2023

1. KLIMAFREUNDLICHE & NACHHALTIGE ERNÄHRUNG (48%) S. 8	2. PFLANZENBETONTE ERNÄHRUNG (39%) S. 15	3. DIGITALE ERNÄHRUNGS- THERAPIE (26%) S. 17	4. CONVENIENCE FOOD UND GESUNDES ESSEN-TO-GO (20%) S. 19	5. PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG (19%) S. 21
6. ERNÄHRUNG FÜR DEN DARM (19%) S. 24	7. BEWUSSTSEIN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG (15%) S. 26	8. ACHTSAME ERNÄHRUNG (13%) S. 29	9. VEGANE ERNÄHRUNG (13%) S. 31	10. ALKOHOLERSATZ- PRODUKTE (12%) S. 34

170 ERNÄHRUNGSEXPERTINNEN UND -EXPERTEN BERICHTEN