

SWR2 Leben

Küchendeppen! Verlernen wir gutes Essen?

Von Leila Knüppel

Sendung: 19. März 2020, 15.05 Uhr

Redaktion: Nadja Odeh

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

KÜCHENDEPPEN! VERLERNEN WIR GUTES ESSEN?

01 Atmo Begrüßung

Erzählerin:

Ich bin zu Besuch bei Kim. Sie hat sich auf einen Zettel gemeldet, den ich in einigen Studentenwohnheimen aufgehängt habe: „Suche Leute, denen ich beim Kochen zugucken kann - egal ob Tiefkühlpizza aufwärmen oder Drei-Gänge-Menü zubereiten“.

Denn in meinem Freundeskreis habe ich niemanden gefunden, der sich bei den ersten Kochversuchen über die Schulter schauen lassen will. Den meisten scheint das peinlich zu sein. Kim nicht. Schon im Flur beginnt sie zu erzählen, dass eine Freundin ihr ein Foto meiner Suchanfrage geschickt habe.

01 OT Kim Running Gag:

Als eine Freundin das geschickt hatte, passte das genau auf mich.
(Anmerkung: eingekürzt wegen starker Griffgeräusche)

Erzählerin:

Vor drei Monaten ist sie von zu Hause ausgezogen, mit 23 Jahren. Von der Familie mit Rundum-Versorgung im beschaulichen Göttingen in eine Dreier-WG in Berlin-Wedding.

02 OT Kim Koch-Sorge:

Das erste Mal war ja, dass ich von einer Kleinstadt in so eine Riesenstadt gehe. Das war die erste Veränderung. Dann: Dass ich von zu Hause, wo ich im familiären Umfeld bin, dann auf den eigenen Beinen stehen muss. Das war so ein bisschen... Aber was mir am meisten witzigerweise Angst gemacht hat, war kochen. Sozusagen: sich selber versorgen. Das ist dann gar nicht so schwer. Aber man muss gewisse Dinge halt mal machen. Da hatte ich so eine irrationale Blockade. Aber ich wusste nicht, warum. Aber als ich das dann mal gemacht habe, ging es jetzt. Und jetzt denke ich gar nicht darüber nach.

02 Atmo Küche

03 Atmo Topf auf Herd stellen

Erzählerin:

Die WG-Küche ist penibel aufgeräumt. An der Wand hängt ein Putzplan. Kim hat alles ordentlich bis ins Letzte durchdacht – ihr ganzes Leben, sagt sie. Genauso konzentriert geht sie die Aufgabe „Kochen lernen“ an.

Diesmal soll es Spaghetti mit Pesto geben. Das hat ihr Mitbewohner Kim gezeigt.

03 OT Kim Salz:

Jetzt kocht es schon, muss ich den Topf abnehmen. Und dann würde ich jetzt das Salz rein tun.

Erzählerin:

Lange überlegt sie, wie viele Spaghetti wir wirklich benötigen, wie viele sie isst, wie viele ich wohl essen werde.

04 OT Kim Spaghetti:

Das ist zum Beispiel, was ich noch immer nicht kann: abschätzen, wie viel Spaghetti man eigentlich braucht.

Erzählerin:

Nichts passiert automatisch, routiniert – und nichts unüberlegt.

05 OT Kim Menge für zwei:

Reichen so viele für zwei Personen? – Das reicht auf alle Fälle. – Okay, gut.

*04 Atmo Kim kocht***Erzählerin:**

Klar kann sie mit dem Computer umgehen, ist eine Top-Studentin mit Stipendium, plant eine wissenschaftliche Karriere. Gekocht hat sie vor ihrem Auszug aber noch nie. Irgendwie scheint es einfach nicht mehr zu den Fähigkeiten dazuzugehören, die man einfach so von den Eltern beigebracht bekommt.

Und:

Kim muss es zugeben – Kochen hat sie vorher, zu Hause einfach gar nicht interessiert.

06 OT Kim Mutter kocht lecker:

Da war das so, dass meine Mutter schon so leckeres Essen gemacht hat: Ich habe nur gegessen. Ich habe nichts anderes gemacht, nur gegessen.

Erzählerin:

Ich bin erstaunt, wie viel man über einen Menschen lernen kann, wenn man ihm beim Kochen zusieht. Meine ersten eigenen Kochversuche waren oft wilde Experimente, bei denen alles Mögliche in der Pfanne landete. Und so ist es auch geblieben. An ein Rezept halte ich mich nur selten.

Nie hätte ich mir vorstellen können, dass jemand dies mit so viel Ernst – Sorgfalt und auch Sorge – angeht.

Kim gießt das Wasser ab.

07 OT Kim Wasser abkippen:

Dadurch, dass mein Mitbewohner mir das ein bisschen beigebracht hat, hat er mir auch so Sachen gezeigt, wie: dass man das Nudelwasser immer von sich weg abgießt. Weil: Ich hätte das dann so gekippt.

Erzählerin:

Sie kippt den Topf leicht in Richtung ihres Körpers, um ihren Fehler zu demonstrieren, Das hätte vermutlich eine kochendheiße Nudelwasser-Dusche gegeben.

08 OT Kim Nudelwasser abkippen II:

Und dann meinte er so: Ja, dreh das mal am besten. Solche Sachen halt. Dann denkst du dir: Ja, macht eigentlich voll Sinn. Mein Mitbewohner hat mir wirklich geholfen.

*05 Atmo hinsetzen und essen***Erzählerin:**

Kim verteilt die Nudeln auf unsere Teller, stellt das Pesto-Glas in die Mitte des Tisches.

Die Spaghetti sind genau richtig gesalzen und „al dente“.

*06 Atmo Whatsapp zeigen***Erzählerin:**

Beim Essen zeigt sie mir die Whatsapp-Dialoge in denen ihre Mutter ihr erklärt, wie Nudeln, aber auch wie Reis oder Dahl gekocht werden. Ein asiatisches Linsengericht. Kims Mutter kommt nämlich aus Pakistan.

Der Chat ist voller lachender Emoticons und Herzchen.

09 OT Kim Whatsappdialog:

Da haben wir Nudeln gemacht. Da habe ich ihr ein Foto gemacht, wie das auf dem Herd kocht. Und dann als es fertig war. – Hat auch gar nicht so schlecht geschmeckt. Da war sie stolz. Ach, mein Kind.

Erzählerin:

Nun, nach ihrem Auszug, lernt Kim per Smartphone-Schnellkurs kochen. Mit Audionachrichten und Fotos:

*07 Atmo Zeigen – vorlesen***Erzählerin:**

Am Ende des Chats: Fotos von Kims ersten pakistanischen selbst gekochten Gerichten. Der Beleg, dass sie alleine leben kann.

10 OT Kim Neues lernen:

Dieser Schritt auszuziehen... Jetzt frage ich mich, warum ich nicht vorher ausgezogen bin, weil es so befreiend ist: Man wächst über sich hinaus. Man lernt neue Seiten an sich kennen, innerhalb kürzester Zeit.

08 Atmo Abendbrot bei Tilmann und Antje

11 OT Anna Lieblingsessen:

Ich: Anna, was isst du gerne? – Anna: Kartoffeln. – Ich: Mit Quark? – Anna: Lachs. – Tilmann: Stimmt, du magst Fisch.

Erzählerin:

Einige Abende später bin ich bei meinen Freunden, Antje und Tilmann, eingeladen. Wir sitzen am Abendbrottisch; mit ihren beiden Kindern Mathilda und Anna, Beide gehen noch in den Kindergarten.

Ich erzähle ihnen von Kim. Und während wir uns Brote schmieren, überlegen wir, wie wir eigentlich kochen gelernt haben.

12 OT Antje Kochen lernen:

Meine Mutter ist Hausfrau. Die hat immer gekocht. Ich, ehrlich gesagt, zu Hause nicht. Ich hab erst später, in der WG damit angefangen. Und ich erinnere mich, dass sowohl mein Bruder als auch ich gefragt haben: Mutti, wie macht man eigentlich eine Mehlschwitze oder so. Einfach so ein bisschen abgefragt habe, wie das geht. Oder ich habe angerufen: Wie machst du das und das? Und dann habe ich mir das schnell aufgeschrieben, wie sie das macht. Oder ich habe von Mitbewohnern gelernt.

Erzählerin:

Ich selbst erinnere mich noch daran, wie meine Mutter mir einen Stuhl an die Arbeitsfläche geschoben hat – damit ich als kleines Kind an die Arbeitsplatte in der Küche reichte. Dann durfte ich beim Kochen mithelfen. Aber habe ich da so richtig kochen gelernt? Oder doch erst viel später?

13 OT Antje Gerichte:

Also, ich backe lieber, als dass ich koche. Aber beim Kochen sind es auch so Gerichte, die ich von zu Hause kenne.

14 OT Tilmann Gourmet-Reflex:

Also, ich habe die ersten weißen Nudeln bei anderen Leuten gegessen. Mir war nicht klar, dass die auch ‚nicht vollkorn‘ sein können. Weißbrot war Sünde. – Ich: Und als du dann ausgezogen bist? – Tilmann: Ja, klar. Ganz fiese Nutella-Toastbrot-Phase mit Butter. Klare Sache. Ich muss auch sagen, ein Stück weit ist dieser Gourmet-Reflex – ich gönne mir was Tolles – auch ein bisschen eine postpubertäre Geschichte gewesen. Damit hat es angefangen. Meine Eltern sind Protestanten und Essen ist zur Ernährung da. Und Luxus ist ziemlich nah dran an der Sünde. Vor allem, wenn der Luxus teuer ist. Sich hundert Gramm Garnelen in Sauce kaufen für 3,80, das war fast ein rebellischer Akt sozusagen, das hat sich ein bisschen gehalten: sich etwas

Extravagantes zu leisten, dass das ein Befreiungsschritt ist. Abenteuer und was Emanzipatorisches eben.

15 OT Antje Kinder ruhig:

Guck mal, wie ruhig die Kinder sind.

Erzählerin:

Tagsüber sind Mathilda und Anna im Kindergarten, Tilmann und Antje arbeiten. Jetzt sitzen sie zum ersten Mal am Tag alle gemeinsam um einen Tisch.

16 OT Tilmann still:

Die sogenannte „Fressende Stille“. So hieß das bei meinen Großeltern. Alle Kinder sind plötzlich ruhig. Dann hat mein Opa gesagt: die „Fressende Stille“.

Erzählerin:

Die Mahlzeit sei der „Architekt des Familienlebens“ schreibt der französische Soziologe Jean-Claude Kaufmann.

Eine Entwicklung, die aus seiner Sicht, in den 50er-Jahren ihren Höhepunkt fand. Vor allem im bürgerlichen Milieu wurde die täglich gemeinsam eingenommene Mahlzeit zum Symbol von Familie als Lebens- und Wirtschaftsgemeinschaft überhaupt.

17 OT Tilmann Fasten:

Ich habe zum Beispiel mal gefastet. Und meine Eltern haben aber gesagt: Das ist der Moment, wo wir als Familie zusammen sind. Auch wenn du fastest, musst du mit uns da sitzen. – Antje: Oh, wie gemein. – Tilmann: Das war gemein. Aber das zeigt auch, worum es geht. Und ich kann es auch verstehen.

18 OT Antje Tradition:

Damals konnte ich das nicht so schätzen. In der Pubertät hat mich das eher genervt. Ich wollte meine Ruhe haben und in meinem Zimmer bleiben. Da ist meine Mutter wütend geworden: Das kommt gar nicht infrage. Das war für sie auch eine Beleidigung. Sie macht alles... Und dann fing ich an: Ich will in meinem Zimmer essen, nicht interessiert das nicht. – Reporterin: Und ist dir das jetzt wichtig, dass ihr zusammen esst? – Antje: Ich versuche das schon irgendwie. Weil, das sind auch Tischmanieren. Wir essen zusammen. Dann sollen alle am Tisch sitzen. Ich finde, das ist eine gute Tradition. Ich versuche, das aus dem Grund weiterzumachen.

(Eventuell 19 OT Antje Brot:

Wollt ihr noch ein Fladenbrot oder wollt ihr eine Stulle, Mathilda.)

09 Atmo Abendbrot Antje und Tilmann

Erzählerin:

Aber ein solches Familienabendbrot wie bei Antje und Tilmann und ihren beiden Töchtern ist aus Sicht des Soziologen Jean-Claude Kaufmann ein Auslaufmodell. Stattdessen, so prophezeit er, würde ein neues Ernährungsmodell seinen Einfluss schnell und mit aller Macht über den Planeten ausbreiten: die Kühlschrankskultur.

Anstelle des Esstisches wird dieser zum neuen Zentrum der Mahlzeiten. Jeder darf jederzeit hineinschauen – und sich etwas herausnehmen. Individuelle Freiheit – auch beim Essen. Man ernascht und erjagt sich sein Essen: Fertiggerichte oder etwas vom Take-away um die Ecke.

20 OT Tilmann Burgern:

Es kann schon passieren, dass du mal was Vegetarisches kochst. Und ich sage: Ich brate noch ein, zwei Würste an. Oder: Wir essen nur Salat und Kartoffeln. Und hinterher fällt mir ein... - Antje: Ich muss noch schnell burgern gehen.. – Tilmann: Genau, dass ich mir noch einmal schnell was reinziehen möchte.

Erzählerin:

Die Kinder in der Ganztagschule oder Ganztagskindergarten, Mutter und Vater arbeiten. Die meisten Mahlzeiten werden eh außerhalb des Zuhauses gegessen. Sind gemeinsame Mahlzeiten bald also die Ausnahme? Wird Kochen zum Happening an den Wochenenden?

*10 Atmo Spockhövel***Erzählerin:**

Wer erfahren möchte, was wir heute kochen, wie wir heute kochen – und wie wir heute kochen lernen, der muss nach Spockhövel fahren, einem kleinen Ort in der Nähe von Ennepetal in Nordrhein-Westfalen.

*11 Atmo Begrüßung***Erzählerin:**

Hier haben die „Food Professionals“ ihren Sitz: eine Firma, die Kochbücher erstellt, Nahrungsmittelhersteller berät und neue Nahrungsmittel entwickelt.

Petra Meyer empfängt mich an der Tür des Neubaus, der wie ein überdimensioniertes Wohnhaus aussieht, nicht wie ein Bürogebäude. Auch drinnen bleibt es wohnlich.

12 Atmo Testküche Kaffee

(Ist das die Testküche – Ja. – Cappuccino oder Latte Macchiato?)

Erzählerin:

Sie führt mich in die Testküche, wo neue Produkte entwickelt werden, macht uns erst einmal einen Kaffee.

21 OT Meyer Produktentwicklung:

Wir machen auch bis zur Produktentwicklung für Kunden. Produktkonzeption. Wenn ein Kunde sagt, ich brauch mal was Neues.

Erzählerin:

In einem Nebenraum sind lauter Lebensmittelpackungen gestapelt.

22 OT Meyer Gemüseaufstrich:

Das sind alles Rohwaren, die gehen in so vegetarische Produkte, vegane Produkte. Texturate. – Das ist bestimmt ein Trend, oder? – Ja, das letzte Jahr haben wir viel gemacht, vegane Produkte, Gemüseaufstriche, aber eben auch bis hin zu Fleischersatzprodukten und solchen Geschichten.

13 Atmo in die Bibliothek gehen

Erzählerin:

Mit den Kaffeetassen geht es in die Bibliothek:

23 OT Reportin Gemütlich:

Ist aber alles sehr wohnlich eingerichtet.

Erzählerin:

Volker Köhnen, der Geschäftsführer, kommt zu unserem Gespräch dazu, in den Raum voller Regale mit Kochbüchern aus den vergangenen Jahrzehnten.

24 OT Köhnen Bibliothek:

Das war früher unser Internet sozusagen. Wenn man Inspirationen gesucht hat, vor 20 Jahren, 30 Jahren. Das heißt, die Kollegen, die Rezepte schreiben und schrieben, die sind hier hoch gelaufen und konnten sich hier bedienen.

14 Atmo Stille Bibliothek

Erzählerin:

Denn die Food Professionals schreiben auch Kochbücher. Die seien noch immer gefragt – trotz Koch-Videos und Rezepte-Plattformen im Internet: Als Ratgeber für all die, die nie wirklich Kochen gelernt haben.

25 OT Meyer und Köhnen Kochbücher:

Meyer: Kochbücher sind heute nach wie vor ein wachsendes Segment, man glaubt es nicht. – Köhnen: Wir haben so eine Generation, das ist so unsere Generation und jünger: Da ist keine Transferleistung mehr gegeben. Das war die Generation, wo viel Convenience Einzug gehalten hat, wo die Mütter angefangen haben zu arbeiten. Da hat man aufgehört zu kochen, da ist der Lerneffekt nicht mehr gewesen. Dann ist auch gleichzeitig in den Schulen keine Hauswirtschaft unterrichtet worden. Da ist ein großer weißer Fleck an Kochkompetenz gewesen. Ich sage immer: Kochlegastheniker. Um das aufzufüllen, beginnen die Leute, das über Bücher zu lernen. Ich glaube, es gab eine große Generation, ich sage mal Baujahr 65 bis in die

80er hinein, wo so 15, 20 Jahre lang zu Hause nicht mehr viel auf das Thema Kochkompetenz-Vermittlung wert gelegt worden ist.

Erzählerin:

Ich selbst bin 40 Jahre alt, gehöre also auch zur Generation der Koch-Vergessenen.

26 OT Können Entwicklungen:

In unserer Generation gab es die ganzen Produkt-Innovationen wie Tiefkühlpizza, Fischstäbchen, Kartoffelpüree aus der Tüte. Das war die Generation, wo man Convenience sehr dankbar angenommen hat, auch gnadenlos angenommen hat. Und dann kommen irgendwann eine Sättigung rein, und dann sind nach und nach Generationen gekommen, wo sich das ganze relativiert hat. – Es war ja auch eine Befreiung. – Ja, natürlich. (...)

Erzählerin:

Emanzipation der Frau dank Fischstäbchen und Kartoffelpüree-Pulver. Denn die Gleichberechtigung in der Küche blieb aus. Die Frau stand weiterhin am Herd. Die Männer konnten und, oder wollten nicht kochen. Wie mein Vater, der nie etwas anders als Spiegeleier zubereitet hat. Und jetzt, weil meine Mutter erkrankt ist. mit über 70 zum ersten Mal gelernt hat, etwas anderes zu kochen.

27 OT Meyer Experimentierfreudige Jugend:

Und heute ist es die sehr junge Generation, die sagt, wir wollen Sachen ausprobieren, die ist ja auch experimentierfreudiger. Die sich auch mit Themen wie vegan, vegetarisch oder exotischen Küchen auseinandersetzen, die nähern sich dem schon wieder, weil sie das interessant finden, mal zu tun.

28 OT Können Generation Z:

Wir haben letztens noch einmal eine Befragung der Generation Z gemacht, wo wir wissen wollten, wie die sich ernähren. Das ist alles, was jünger ist als 25 – und dann zum Grossteil noch zu Hause wohnt, weil das sind Nesthocker, die gar nicht so schnell rausgehen, die geben die gesamte Kompetenz „Ist das Lebensmittel gut“, geben die ab an die Mutter. Da verlassen die sich komplett auf die Eltern.

Erzählerin:

Genau wie Studentin Kim, die erst mit 22 Jahren ausgezogen ist – und nun versucht, die Rezepte ihrer Mutter ganz, ganz genau nachzukochen. Eine Mutti-kocht-am-besten-Generation?

29 OT Können Nesthocker:

Weil es diese Generation Nesthocker ist und das Verhältnis wesentlich besser zu den Eltern ist, als bei vorherigen Generationen, ist da ein enger... Man kocht mit der Mutter. Der Sohn kocht mit den Eltern. Da ist schon viel mehr Kommunikation zwischen denen auch beim Thema kochen. Es ist eh schon eine hohe Affinität beim Thema Essen sowieso da. Das ist eines der drei Lifestylethemen, die es gibt, es ist sehr wichtig, hat eine hohe Wahrnehmung, und deswegen ist man auch bereit, da wieder zuzuschauen. Ich glaube, da werden wir eine Generation haben, die wieder

mehr in der Küche groß geworden ist, als andere Generationen vorher.

15 Atmo Kochbuch suchen

Erzählerin:

Meine Mutter sucht in den Regalen ganz hinten in der Rumpelkammer nach ihrem alten Kochbuch, das sie schon seit Jahren nicht mehr aufgeschlagen hat.

30 OT Mutter Kochbuch:

Doktor Oetkers Schulkochbuch. - Und woher hast du das, von Großmutter? - Eins habe ich von Großmutter.

Erzählerin:

Ein altes, dickes Taschenbuch, auf dem vorne ein großes Stück Fleisch abgebildet ist: Ein Rollbraten vermute ich. Ich selbst hab so etwas jedenfalls noch nie gegessen, geschweige denn zubereitet.

31 OT Mutter Schwiegermutter:

Aber ich habe es noch einmal bekommen. Von meiner Schwiegermutter. Schwiegermütter haben ja immer Sorge, dass ... - Ihre Söhne nicht gut genug bekocht werden. – Genau: Die Frau kann das ja gar nicht. Die hat studiert. Die ist nur mit Mathe beschäftigt. Also, so etwas kann ja nicht klappen.

16 Atmo in die Küche gehen

Erzählerin:

Von der Schwiegermutter geschenkt bekommen, damit der Sohn gut versorgt ist. Meine Mutter könnte man zwar der 68er-Generation zurechnen. Von Emanzipation ist in ihren Erzählungen aber eigentlich nur wenig zu spüren.

Wir setzen uns an den Küchentisch, schlagen das vom Bratenfett schon ziemlich mitgenommene Buch auf. Der Kochbuchklassiker, der bis heute in überarbeiteter Form herausgegeben wird. Und an dem man die Entwicklungen in der Küche und in der Gesellschaft ziemlich gut ablesen kann.

32 OT Mutter Frauen können:

(vorlesen) Drei Dinge können Frauen aus einem nichts zaubern: einen Hut, einen Salat und eine Ehezeit. – Das ist so schrecklich! – Ja. Man denkt, was für eine Welt. – Von wann ist eigentlich dieses Buch?

17 Atmo Küche blättern

Erzählerin:

Ich finde das Veröffentlichungsdatum: 1976. Kaum zu glauben.

33 OT Mutter Frauenbild:

Man kann auch sehen, wie sich das Frauenbild vollständig verändert hat. –Wie hast du kochen gelernt? – Nur durch Zugucken. Und mit ziemlich viel Selbstvertrauen. Dass Papa immer zufrieden war und froh war, dass er was bekam.

Erzählerin:

Klar, auch meine Mutter kann da nicht ganz aus ihrer Haut: Hauptsache, der Mann ist mit dem Essen zufrieden. Wir blättern weiter.

34 OT Mutter Keine Nudeln:

Hier gibt es Wild, Geflügel, Fischgerichte. Aber hier (im Buch blättern) gibt es keine Nudelgerichte. An der Liste kann man schon sehen, wie es sich verändert hat.

Erzählerin:

Immerhin „Chilli con carne“ findet sich schon unter den Rezepten.

35 OT Mutter Pizza:

Man wusste gar nicht, was Pizza ist. Die Globalisierung der Welt, die schlägt sich in den Rezepten total nieder. Es gab nur deutsche Rezepte, absolut.

Erzählerin:

Wir blättern weiter – und gleiten in den Erinnerungen zurück, von 1976 in die Nachkriegsjahre.

36 OT Mutter Hühnersuppe:

Reporterin: Hühnersuppe. – Mutter: Ja, das war auch so ein Klassiker.

Erzählerin:

Die Kindheit meiner Mutter. Flüchtlinge aus Berlin, gestrandet in Schleswig-Holstein. Mein Opa: Arzt in einem kleinen Dorf.

37 OT Mutter Hühner:

Großvatis verzerrtes Gesicht, wenn er Hühner schlachtete, weil ihn das Überwindung kostete. Das vermittelt einem keine große Lust, Hühner zu halten, weil man weiß, man muss die schlachten. Was mir noch einfällt: Ein Huhn hat ja Innereien. Die wurden gegessen. Wenn du jetzt in eine Fleischtheke guckst: Es sind immer Filets. Und mit einmal hat man das Problem: Wohin mit den Sachen. Leber, Nieren. All das waren normale Gerichte.

38 OT Mutter Haltbar machen:

Mutter: Ich suche aber gerade.... Reporterin: Haltbar machen. Auch so ein Aspekt, der damals so eine große Rolle spielte. Jetzt haben alle einen großen Kühlschrank. Nur wenige haben ja einen Garten und bewirtschaften den richtig. – Mutter: Ja, das kommt ja zurück als Mode. Es wird auch als was Hippestes dargestellt. Früher war das eine Notwendigkeit, um über den Winter zu kommen – oder eine Selbstverständlichkeit. Und jetzt kommt mir das manchmal so absurd vor: Also, ich mach ein kleines Gläschen Marmelade, oben kommt eine Rüsche rum, damit es so

süß aussieht – und früher hatte das eine andere Funktion.

18 Atmo Bibliothek Spockhöfen

Erzählerin:

Kochen und Einmachen wird zum Lifestyle-Thema. Was ich esse, definiert mich als soziales Wesen. Ja, so sei es, bestätigen auch die Essenstrendforscher, die „Food Professionals“ aus Spockhövel.

39 OT Köhnen Lifestyle:

Wir sehen ja auch, dass das Thema Sport, Fitness, Wellness ein großes Thema ist. Und da hat Food einen starken Anteil dran. Dieser Bogen der Selbstoptimierung, des sehr Extrovertierten.

Erzählerin:

Kühlschrankskultur und Convenience Food ermöglichen individuelles Essen – und haben auf diese Weise ziemlich viele unterschiedliche Ernährungstrends hervorgebracht. Paleo, Low-Carb, High-Carb, Vegan oder Vegetarisch, nur Bio oder nur lokale Produkte, Clean eating, Intervallfasten... Jeder hat seine eigene Essen-Philosophie entwickelt. Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt, gilt schon lange nicht mehr.

40 OT Meyer Köhnen Lebenseinstellung:

Meyer: Das ist ein Statement, eine Lebenseinstellung, die ich mit meinem Essensstil auch verkünden kann. Köhnen: Das machen die meisten, weil er besser aussehen will, mehr Akzeptanz, mehr Erfolg sich wünscht. – Meyer: Mehr Zuspruch von außen. Das ist auch eben etwas, wo eine direkte Reaktion von außen kommt.

Erzählerin:

Klar, ethische-moralische Essensvorschriften gab es schon immer – meist verankert in religiösen Schriften. Sie etablierten eine Gemeinschaft, grenzten Gruppen gegeneinander ab.

Heute aber hat unsere Gesellschaft sich angesichts der Globalisierung in Low-Carb-Jünger, klimabewusste Veganer, in Milch-Meider und Fett-Verfechter ausdifferenziert.

41 OT Meyer Globalisierung:

Es gibt Trend und Zukunftsforscher, die sagen, die Zeiten sind unsicher, wir erleben viel, dem wir hilflos gegenüber stehen, jetzt in der Vergangenheit auch so ökologische Themen, soziale Themen, große politische Themen, wo der Einzelne sagt: Da kann ich nicht viel ändern, aber in meinem kleinen Umfeld, und da gehört das Essen dazu, das kann ich beeinflussen. Die Einsicht, dass ich in den großen Dingen nichts ändern kann, führt dazu, dass ich sage: Okay, in meinem eigenen Kosmos, da möchte ich schon für mich bestimmen und sagen, wo es lang geht. Und deswegen sind auch Ernährungsstile: vegan, vegetarisch, protein, paleo... Das ist dann die Reaktion darauf.

19 Atmo Mehl abmessen

Erzählerin:

Kolja stellt die Schüssel auf die Küchenwaage, misst 500 Gramm Mehl für den Pizzateig ab. Seine Mutter, Nina, holt die Hefe aus dem Kühlschrank. Koljas jüngerer Bruder, Milan, schneidet die Zwiebeln für den Pizza-Belag. Auch mit dem scharfen Messer darf er schon hantieren.

42 OT Nina Messer:

Das ist das allerschärfste Messer, das wir haben. Du musst wirklich auf deine Finger aufpassen? - Ja, in welche Richtung? So? – Ja, so ist gut.

20 Atmo schneiden

Erzählerin:

Die Arbeitsfläche ragt mitten in die Küche und den Essbereich hinein: Hier arbeitet Frau nicht mehr alleine im Werkraum Küche. Hier wird gemeinsam gekocht, zumindest am Wochenende.

43 OT Nina und Kinder Pizzateig:

Reporterin: Kennst du das Rezept vom Pizzateig schon fast auswendig? – Kolja: Nein, nicht wirklich, aber ein bisschen. – Nina: Mila, du hast Pizza schon öfter gemacht, nicht, du weißt, was da rein kommt. – Mila: Ja, das weiß ich ungefähr: Salz – Nina: Was ist das, was Kolja jetzt hat? – Milan: Mehl. – Nina: Und dann kommt das, was du am meisten magst. – Milan: Hefe.

21 Atmo Kochen

Erzählerin:

Nina und ihr Mann Julian sind Freunde von meinem Mann und mir – und in Sachen Essen ziemliche Genießer. Oft waren wir hier schon zum Essen eingeladen. Diesmal darf ich vorher auch beim Kochen zusehen. Dass die Kinder mitmachen und lernen, ist hier selbstverständlich.

44 OT Nina und Kinder Spaß:

Reporterin: Was bringt daran Spaß? – Kolja: Mit der Familie zusammen was machen. – Milan: Kochen macht mir Spaß, aber Essen macht mir mehr Spaß. – Nina: Für mich ist Kochen auch Spaß, immer noch. Dass man was mit den Händen macht, finde ich toll. Alle Sinne sind gefragt, man muss riechen, man muss fühlen, man muss schmecken. Es ist so ein kreativer Prozess für mich.

Erzählerin:

Kolja geht in die vierte Klasse, Milan in die zweite – und beide sind dafür schon ziemlich geübt beim Teig-Kneten und Tomatensauce zubereiten.

22 Atmo Ava-Chaos: (Oh nein, Julian, du musst aufpassen! Ava macht Käse in Mehl.)

Erzählerin:

Nur die jüngste – die kleine Ava – sorgt noch für das Quäntchen Chaos beim Pizza-Backen, streut geriebenen Käse und Paprika ins Mehl.

Schließlich ist die Pizza fertig – mehrere Bleche.

23 Atmo An den Tisch setzen

(Nina: So, ich glaub, ihr könnt alle an den Tisch. - Julian: sieht gut aus, Nina! – N: ja.)

Erzählerin:

Falls etwas übrig bleibt, darf Kolja es morgen in die Schule mitbringen.
Selbstgebackene Pizza für alle.

45 OT Nina Essen verbindet:

Das ist auch so ein gemeinsames Wohlfühlerlebnis, wenn es allen schmeckt. Das verbindet.

Erzählerin:

Wenn die beiden Jungs einmal ausziehen werden, wird Kochen für sie nichts sein, was sie noch lernen müssen.

Und auch als Gastgeber haben die beiden schon Erfahrung.

24 Atmo Essen