

Karin A. Lucas

## Die Formate des Essens

### Nahrungszubereitung als kultureller Akt. Das Essen der Welt in 15 Formaten.

Das Kulturphänomen „Essen“ betrifft den Menschen in seinem individuellen und kollektiven, privaten und öffentlichen Verhalten und Handeln. „Es ist so eng mit den jeweiligen Kommunikations-, Werte- und Symbolsystemen der Gesellschaften in Alltag und Festtag verbunden, dass man es mit Recht als ‚soziales Totalphänomen‘ charakterisiert hat. (Marcel Mauss, 1968)“<sup>1</sup>

Wieso Totalphänomen? Statistisch gesehen nimmt der Mensch im Laufe seines Lebens etwa 75.000 bis 100.000 Mahlzeiten zu sich und widmet dieser Tätigkeit 13 bis 17 Jahre seiner Lebenszeit. Nicht mit einbezogen sind dabei die vielen anderen Situationen, in denen der Mensch zwar nicht isst, sich aber doch mit dem Thema der Ernährung befasst. Dazu gehören unter anderem die Beschaffung von Nahrungsmitteln, in aller Regel durch Einkaufen, das Lesen von Kochbüchern und Ernährungsratgebern, das Anschauen von Kochsendungen im Fernsehen, die Vorbereitung von festlichen Essen zu besonderen Anlässen und das Kochen und Backen selbst.

#### Das Essen: der älteste Markt der Welt

Im Mai 2009 beschreibt Wolf Lotter im Wirtschafts magazin Brand Eins: „Essen ist das erste Element aller Wirtschaft, auf dem alle anderen aufbauen.“<sup>2</sup> Der Antrieb für unser Handeln ist der Hunger. Wir können nur überleben, wenn wir essen. „Alle Güter, alle Ideen, alle Kunst und jede Kultur, Technik und Methoden – sie sind nichts weiter als eine feine und immer ausgeklügelte Antwort auf die Frage: Wie werde ich satt?“<sup>3</sup> Der Hunger als Normalzustand. Die große Aufgabe aller Lebewesen ist es, den Hunger zu beseitigen. Lotter beschreibt den Hunger als „das Wollen“ und „das Haben“ als Sättigkeit. „Sattwerden ist eine Hochtechnologie. Schritt für Schritt lernen die Menschen, wie sie das erste Element der Wirtschaft (Sattwerden) beherrschen.“<sup>4</sup>

#### Von Natur zu Kultur

In seinem Buch „Arm und Reich“<sup>5</sup> beschreibt Jared Diamond, wie bis zur Neolithischen Revolution (vor ca. 20.000 Jahren) die Nahrungsquellen von Menschen unglaublich beschränkt sind. Menschen können sich nur von Pflanzen und Tieren ernähren. Allerdings ist der größte Teil dieser Biomasse für sie nicht nur ungenießbar, sondern auch schädlich, wie giftige Pflanzen, unverdauliches Fleisch, Holz und ungenießbare Blätter. Durch Auswahl, Anbau und Haltung der wenigen für Menschen genießbaren Pflanzen- und Tierarten können statt 0.1% der Biomasse nun 90% eines Hektar Lands genutzt werden. Dadurch erhalten wir erheblich mehr essbare Kalorien pro Hektar und: „Mehr Kalorien bedeuten mehr Menschen.“<sup>6</sup> Menschen müssen also lernen, ihre Nahrungsüberschüsse zu konservieren. Dazu entwickeln sie Techniken des Konservierens und des Zubereitens.

Zubereitungstechniken von Nahrung basieren auf kulturellem Wissen, welches sich über Jahrtausende entwickelt und zu bestimmten Esskulturen geführt hat. Der Mensch versucht seit jeher, seine Umwelt zu formen. „Beim Essen dient der Mensch als das Maß aller Dinge, wie der griechische Philosoph Protagoras bereits im 5. Jhd v. Chr. konstatierte.“<sup>7</sup> Die Mundgerechtigkeit definiert Größe und Proportionen der Formate des Essens/der Speisen. So beeinflussen Form und Funktionsweise des menschlichen Kauapparats die Gestalt vieler Erzeugnisse. Das Resultat ist eine unüberschaubare Zahl an Speisen und Gerichten aus den Küchen der Welt.

Aber - jede Kultur bedient sich der gleichen Formate, auch wenn diese aus anderen Grundnahrungsmitteln „zusammengesetzt“ sein können.

## Der Allesfresser

Die für Wachstum, Entwicklung und Ernährung des menschlichen Organismus erforderlichen Nährstoffe werden in Form von Lebensmitteln aufgenommen. „Diese aus dem Pflanzen- und Tierreich stammenden Erzeugnisse sind von der Natur nicht für die Ernährung des Menschen zweckbestimmt geschaffen.“<sup>8</sup> Die einzige Ausnahme ist die Muttermilch, die alle essentiellen Nährstoffe enthält.

Der Mensch musste sich an die in der Natur vorhandenen Nahrungsquellen hinsichtlich der Eignung und Verträglichkeit anpassen. Eine Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen ist nur durch eine abwechslungsreiche Kombination der Nahrungsmittel möglich. Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten der Kombination und Nahrungsauswahl.

Die interessantesten Informationen über ein Tier sind seine taxonomische Position und seine Nahrung, da dies seinen Lebensstil und seine Fähigkeiten beeinflusst. Also, was frisst das Tier?

Wichtige taxonomische Kategorien wie fleisch- oder insektenfressende Säugetiere sind nach ihren Essgewohnheiten benannt, und die Begriffe Allesfresser, Pflanzenfresser und Fleischfresser sind grundlegende Charakteristika. Die Allesfresser, auch Generalisten genannt, haben eine große Palette an Nahrungsmitteln zur Verfügung. Dadurch ist ihr spezifisches Verhaltensmuster und Erscheinungsbild grundlegend anders als das der Tiere, die nur eine oder wenige Nahrungsmittelsorten zu sich nehmen. Der Mensch ist ein Allesfresser und damit eine generalistische Spezies. Diese Eigenschaft teilt er mit der Ratte und dem Schwein, den einzigen Allesfressern unter den Tieren.

Alles was einen Nährwert besitzt, wird in der Regel von Menschen gegessen. Generalisten haben mehr Möglichkeiten, geeignete Nahrung zu finden und sind damit erst einmal im Vorteil. So können sie im Falle einer Zerstörung von Pflanzen oder der Anwesenheit anderer um dieselbe Nahrung konkurrierender Spezies auf andere Nahrungsmittel ausweichen. Sie sind jedoch auch im Nachteil. Denn Generalisten riskieren es, Gifte aufzunehmen, die in vielen Nahrungsformen

vorkommen. Außerdem besteht die Gefahr, sich nicht ausgewogen zu ernähren. Ein Koala zum Beispiel kennt dagegen dieses Problem nicht. Er kann mit den Nährstoffen überleben, die Eukalyptus ihm bietet, seiner einzigen Nahrungsquelle. Das Zebra besitzt auch alle Nährstoffe, die der Löwe zum Überleben benötigt. Da ist es unwahrscheinlich, dass der Löwe sich fehlerhaft ernährt.

Der Generalist muss sich einer Kombination von Nahrungsmitteln bedienen, da nicht alles, was einen Nährwert hat, auch alle Nährstoffe besitzt, die er zum Überleben braucht. Der Generalist identifiziert seine Nahrung fast ausschließlich über die Erfahrung und die Folgen der Nahrungsaufnahme.

Nach Rozin<sup>9</sup> gibt es drei genetisch fixierte Einschränkungen und Prädispositionen. Die genetischen Faktoren beim Menschen (und bei Ratten) sind:

- 1.eine Vorliebe für Süßes und ein Vermeiden von Bitterem;
- 2.ein tendenzielles Interesse an neuer Nahrung (Neophilia), aber zur selben Zeit auch die Vorsicht gegenüber neuer Nahrung (Neophobia);
- 3.einige spezielle Fähigkeiten, die einen Lerneffekt zwischen Nahrungsaufnahme und deren möglicherweise um Stunden verzögerte Folgen ermöglichen.

Die Herausforderung, sich Nahrung zu sichern und eine ausgewogene Diät zu erhalten, war sicherlich eines der Hauptselektionskriterien in der frühen menschlichen Evolution. Die Entwicklung der Agrikultur und die Domestizierung befreiten die Menschen aus einer täglichen Abhängigkeit von unkontrollierbaren Gewalten. Sie machten das Bevölkerungswachstum möglich und legten den Grundstein für viele weitere Fortschritte der menschlichen Kultur, speziell natürlich im Technologiebereich.

### Zwei Arten von Nahrung: Das Rohe und das Gekochte.

Claude Lévi-Strauss (geb. 28.11.1908), ist ein französischer Philosoph, Soziologe und Ethnologe. In der Nachfolge von Emile Durkheim (1858-1917) und Mar-

cel Mauss (1862-1950) begründete er eine Sozialanthropologie, die im 'Gewirr' kultureller Fakten Systeme zu erkennen versucht. Er untersuchte Siedlungsstil, Riten, Bekleidung, Gesang, Mythen, Körperbemalung, Tänze, Werkzeuge und Sprache der Bororo, die er als Kronjuwel für jeden Ethnologen nannte, da ihre Gesellschaftsstrukturen komplex und sehr kompliziert sind.

In „Mythologica I. Das Rohe und das Gekochte“<sup>10</sup> hat Lévi-Strauss seine Idee der binären Oppositionen „verändert-unverändert“ und „Kultur-Natur“ veröffentlicht. Er geht davon aus, dass jegliches Denken in binären Oppositionspaaren geschieht (heiß-kalt, oben-unten usw.) und dass diese Denkprozesse in allen Kulturen gleich sind. Für Lévi-Strauss besteht der grundlegendste Gegensatz zwischen 'Natur' und 'Kultur'. Die Transformationsprozesse von Natur und Kultur können wir vor allem in der Küche genau beobachten. Die Zustände der Nahrung lassen sich dabei in drei Stufen beschreiben: roh, gekocht und verfault. Durch einen kulturellen Prozess werden aus rohen Nahrungsmitteln (Natur) gekochte Nahrungsmittel (Kultur). Durch natürliche Prozesse werden aus rohen und frischen Nahrungsmitteln (Natur) verfaulte Nahrungsmittel (Natur).

„Man kann daher am Grad der Verwandlung vom Rohen zum Gekochten den Zustand der Zivilisation ablesen. Zwischen Kultur und Küche gibt es einen Zusammenhang. Gewissermaßen wächst mit der Höhe der Temperatur in der Küche die Höhe der Kultur. Kultur hat etwas zu tun mit der Temperatur der Nahrungsmittel.“<sup>11</sup> So könnte man behaupten, Kochen sei die Mutter aller Wissenschaften. Speisen sind bearbeitete Natur, sie sind historische Berichte über Erfindungen, die die Menschheit gemacht hat. Im Kochen sind Konzepte wie Verdichtung, Analyse und Synthese zuallererst entstanden.

Grundsätzlich unterscheide ich zwischen zwei Gruppen von Nahrung. Bei der ersten Gruppe *Natur* handelt es sich um natürliche, unveränderte Nahrungsmittel. Sie lassen sich einteilen in Ölsaaten (Samen), unbehandelte Nüsse und Oliven, rohes Obst, rohe Eier, unerhitztes Gemüse und rohe Milch. Grup-

pe zwei, *Kultur* ist vom Menschen veränderte Natur. Diese neu geschaffenen Konstrukte nenne ich *Nahrungsmittelformate*. Die Veränderung kann durch den Akt des Kochens geschehen, wobei ich das Kochen als Überbegriff des Zubereitens verstehe.

Das Zubereiten ist der wichtigste Teil im technologischen Gesamtprozess der Speisenzubereitung.

Man unterscheidet:

1. die physische Zubereitung (Raspeln, Schneiden, Kutting, Reiben, Mahlen, Zerstoßen usw.),
2. die biochemische Zubereitung (Säuern, Salzen, Fermentieren, Pökeln, Räuchern usw.) und
3. die thermische Zubereitung (Garen, Kochen, Braten, Frittieren, Frieren usw.).

### Was ist ein Format?

Nahrungsmittelformate<sup>12</sup> nenne ich die Aufbereitung (Rezept) von bestimmten Zutaten (unbearbeitete, ungenießbare und genießbare Lebensmittel<sup>13</sup>) in einer bestimmter Form (Art und Weise). Dabei ist entscheidend, wie etwas hergestellt (formatiert) wird. Die äußere Form (Gestalt) spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle. So ist z.B. die 'Nudel' ein Unterformat der übergeordneten Formatgruppe *Masse/Teig geformt*.

Die Formate sind funktional bedingt, d. h. in welcher Form ein Nahrungsmittel aufbereitet wird, ist nicht willkürlich, sondern ergibt sich aus den jeweiligen Produktionsprozessen. Formate unterliegen einem System abgestimmter Zubereitungsmechanismen. Formate dienen der Aufbewahrung, der Lagerfähigkeit, der Haltbarkeit, der Portionierung, der Zubereitung und dem Genießbarmachen. Das Format ist ein vom Menschen geschaffenes Konstrukt.

Nahrungsmittelformate können Grundnahrungsmittel oder Bestandteile (Beilage oder Hauptkomponente) von Speisen sein.

Man kann allgemein von der folgenden Formel ausgehen: Zutaten + Zubereitungstechnik = Format. Z. B. Haxe + Pökeln = Schinken (gehört zum Format *Tier bearbeitet*).

Die Kultur des Essens unterliegt geografischen, historischen und sozialen Einflüssen, der Ethik und der Religion sowie dem Markt mit seinen Moden und technischen Entwicklungen. Neben der Sprache gilt Essen als Signium nationaler Identität. So grenzen sich Nationen gegenüber anderen übers Essen ab, im Guten wie im Schlechten. Man ist stolz über 'eigene' Errungenschaften (z. B. Käse, Wein, Pizza) aber diskreditiert auch gerne über bestimmte Essensformate.

Im weiten Feld des Essens findet man jedoch eigenartiger Weise ähnliche bzw. gleiche Formate. Formate sind interkulturell vertreten. Ihre Anzahl ist begrenzt. Formate sind universell, sie sind global auf dem Erdball vertreten.

### **Ein Beispiel: Das Format Masse/Teig geformt**

Ein Beispiel für die Aufbereitung als kulturelle Technik im Format Masse/Teig geformt ist die Nudel. Die Nudelherstellung beruht auf mechanischen Abläufen. Es gibt weder einen Gar- noch einen Gärprozess. Das im Rohzustand ungenießbare Hartweizenkorn wird zu feinem Grieß gemahlen. Dieser wird mit Wasser durch Kneten und Pressen zu einem Nudelteig verarbeitet. Er wird ausgerollt, in eine bestimmte Form gebracht und gegebenenfalls getrocknet. So entsteht ein lagerfähiges und haltbares Grundnahrungsmittel. Das Format Nudel ist wahrscheinlich eines der ersten verarbeiteten Grundnahrungsmittel.

In der chinesischen Provinz Qinhai fanden Archäologen im Oktober 2005 fünfzig Zentimeter lange und drei Millimeter dicke Nudeln. Vor vier Jahrtausenden wurde das Dorf Lajia von einem Erdbeben zerstört und von der darauf folgenden Flut zugeschüttet. Die Nudeln blieben unversehrt.

Mit der Erfindung der Nudel war es zum ersten Mal möglich, Weizen haltbar und transportfähig zu machen und seine Zubereitung zu erleichtern. So gilt die Nudel als die erste konservierte Form. „Mit den Nudeln hat die Globalisierung der Ernährung begonnen: Vor 4000 oder 6000 Jahren.“<sup>14</sup>

Somit liegt auf der Hand, dass nicht Italien *die* Nudelkultur ist, sondern nur eine Nudelkultur von vielen. Dabei hat jede Kultur ihre eigene Nudelspezialität entwickelt: In Korea gibt es eine Frühstücksnudel 'Vietnam Pho' und eine Buchweizennudel 'Naengmyeon', die man kalt isst. In Italien isst die Bevölkerung die Nudel fast täglich, allerdings immer nur als 'primo' (erster Gang). Die Italiener sind das einzige Volk in Europa, das seine Kohlenhydrate als separaten Gang vor dem 'secondo' (zweiten Gang) bestehend aus Fleisch und Gemüse, einnimmt.

Nudeln werden in Asien nebst Weizen auch aus Buchweizen, Reis, Hirse, Hafer, Mung- und Sojabohnen, Erbsen, Algen, Tofu, Wasserkastanien, Süßkartoffel-, Kartoffel-, Jamswurz-, Tapioca-, Mais-, Agar-Agar- und Pfeilwurzstärke gemacht.

### **Küchen werden gemeinhin auf geographische Räume bezogen.**

Grundnahrungsmittel und Produkte bilden die Grundlagen einer jeden Küche.

### **Die Formate**

Alle Formate (Zubereitungsarten), die durch Anwendung von Techniken und Konzepten entstanden sind, sind hier zusammengefasst. Die Charakteristiken der Formate stehen im Mittelpunkt der Analyse.

Wir haben es mit einem Format zu tun, wenn die Zubereitungsart von bestimmten Zutaten einzigartig ist und sich von anderen grundlegend unterscheidet.

Unterformate sind in ihrer Haupteigenschaft mit den ihnen übergeordneten Formaten identisch. Sie unterscheiden sich nur um ein weiteres Charakteristikum, welches sie innerhalb des Formates heraushebt und von anderen unterscheidet. Beispiel *Masse/Teig geformt* – der Knödel, und als Unterformat *Masse geformt und belegt* – Nigiri Sushi.

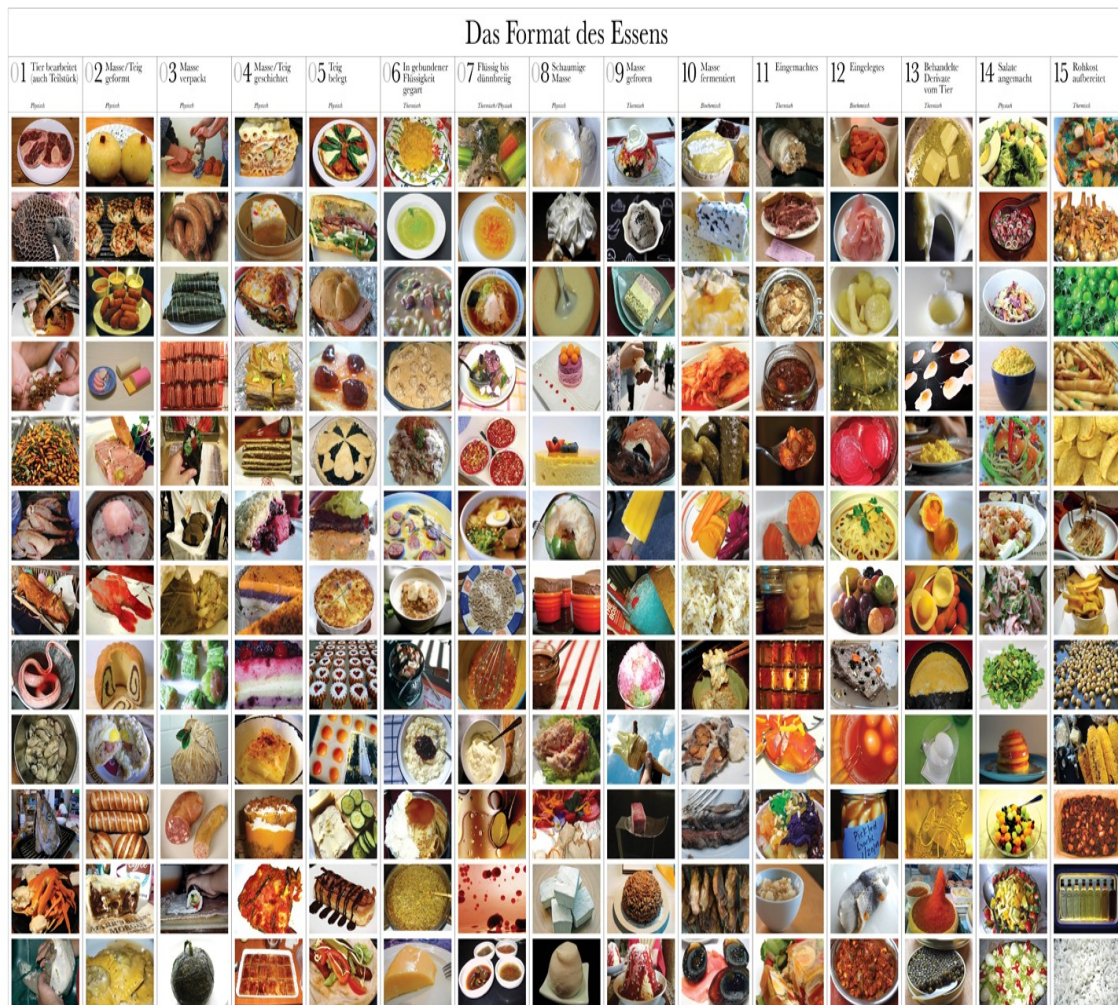


Abb.: Essensformate (Bild/Schema: Karin Lucas)

**Format 1: Tier bearbeitet (auch ein Teilstück)**

Das unbearbeitete Tier ist an sich kein Format. Nach der Schlachtung erfolgt die Grobzerlegung des Tieres durch Zerschneiden, Entbeinen, Aufbereiten, Präsentieren. Die Zerlegung z. B. eines Rindes ist der erste Schritt des Genießbarmachens. Nachdem das Tier erlegt ist, erhält jedes Teil einen eigenen Namen. Die Haxe z. B. ist ein vom Menschen zum Verzehr bestimmtes Teilstück. Sie ist im rohen wie im bearbeiteten Zustand (z.B. geräuchert) ein eigenes Format, das zum Format-Oberbegriff *Tier bearbeitet* gehört.

Beispiele:

- Innereien: Leber, Niere, Zunge, Herz, Hirn, Bries, Darm, Lunge, Magen usw.

-Portionierte Tiere in große und kleine Fleischstücke: Filet, Roastbeef, Koteletts, Nacken, Schulter, Brust, Bauch, Rücken, Fuß, Schwarte, Kopf usw.

-Weiterverarbeitete ganze Tiere: Fische und Würmer gebraten, Spanferkel usw.

-Weiterverarbeitete Teilstücke vom Tier: Schinken gepökelt, Trockenfleisch usw.

**Format 2: Masse/Teig geformt**

'Masse' und 'Teige' sind der Oberbegriff für alles Vermengte. Die Zutaten werden zerkleinert damit sie vermengbar sind. Zutaten werden zu etwas Neuem vermengt und vom Menschen in eine Form gebracht (z. B. Kneten). In dem Format steckt der Arbeitsprozess der Zerkleinerung. Die Tätigkeit des Mengens oder Mi-

schen umschreibt außerdem das gleichmäßige Verteilen unterschiedlicher Stoffe: fest-fest, fest-flüssig, flüssig-gasförmig, flüssig-flüssig.

Beispiele:

Brot: Es werden zwei Grundarten von Brot unterschieden: gesäuertes Brot, das mit Hilfe von Triebmitteln (Sauerteig oder Hefe) hergestellt wird, wodurch es eine lockere Konsistenz bekommt; ungesäuertes Brot, das gebacken wird, noch bevor die Sauerteiggärung beginnt, z. B. Fladenbrot.

Kuchen: Oberbegriff für sämtliches süßes und pikantes Backwerk, das auf der Grundlage von Teigen und Massen entsteht, denen man vor oder nach dem Backen verschiedene Zutaten/Zubereitungen hinzufügt. Es gibt nur relativ wenige Grundteige und -massen, jedoch eine Vielzahl von Abwandlungen in den Zutaten und Mengen. So entstehen Kuchen in unterschiedlichsten Formen, Größen, Zusammensetzungen und Dekors.

Nudel: Das Formen und Trocknen des Teiges zur Nudel macht ihn durch das Kochen in Wasser zu einem Nahrungsmittel. Es gibt weder einen Gar- noch einen Gärprozess.

Kloß und Knödel: zwei Bezeichnungen für dasselbe kugelförmige Gebilde. Beide stehen für eine Zubereitung aus Kartoffeln (roh, gekocht), Grieß, Mehl, Semmeln, Hefeteig, Fleisch oder Fisch; Knödel werden im Salzwasser pochiert oder im Dampf gegart. Kugelförmige Beilage.

Weitere Beispiele: Boulette, Falafel, Krokette, Erbsenwurst (in Pergamentpapierrolle gewickelte Portionstabletten).

Unterformat: *Masse geformt und belegt*

Beispiele: Nigiri Sushi und Oshi-Sushi

Unterformat: *Teig gefüllt*

Beispiele: Teigtasche, Pastete, Krapfen, Windbeutel und Knödel gefüllt.

### **Format 3: Masse verpackt**

Das Vermengte wird durch eine weitere Zutat, der Hülle, in Form gebracht. Es entsteht ein eigenes Format.

Beispiele:

Wurst: In Natur- oder Kunstdarm eingefülltes, zerkleinertes, gesalzenes und gewürztes Fleisch und Schlachtabgänge von Schlachttieren, auch von Geflügel, Wild und Fischen.

Weitere Beispiele: Galantinen, Ballotine, Sasa-Zushi: (gepresste Sushi verpackt), Terrine.

### **Format 4: Masse/Teig geschichtet**

Die Schichtung von Masse ist eine eigenständige Art der Zubereitung. Das Vermengte wird durch eine weitere Zutat, einer anderen Schicht, in Form gebracht. Hier können Massen und Teige zusammen kommen. Es entsteht ein eigenes Format.

Beispiele: Auflauf, Gratin, Lasagne, Torte

### **Format 5: Teig belegt**

Das Belegen von Teig ist ein eigenes Format, weil es den Teig geformt noch um mindestens eine weitere Zutat ergänzt, die ihm aufgelegt wird. Diese Kombination von Zutaten (Teig + Belag) kreiert neue Gerichte.

Beispiele: Pizza, Döner Kebab, Sandwich, Canapée, Hamburger, Kuchen belegt, Tartes

### **Format 6: In gebundener Flüssigkeit gegart**

Zutaten werden unter Wärmebehandlung in Flüssigkeit gegart. Zutaten wie z. B. weiße Bohnen, Linsen oder Kartoffeln brauchen kein gesondertes Bindemittel, da ihre Hauptbestandteile eine gute Bindung besitzen. Andere Bindemittel können sein: Mehl, Ei, Sahne usw. Es entstehen dickflüssige Speisen.

Beispiele: Ragoût, Eintopf, Gebundene Suppen, Brei, Püree, Porridge, Flammerie/Pudding.



**Format 7: Flüssig bis dünnbreiig**

Flüssiges (Wasser, Milch, Öl usw.) mit mindestens einer anderen Zutat.

Beispiele: Klaren Suppen, Brühe/Fond, Fondue Chinoise, Kaltschalen. Sauce oder Soße ist eine flüssig bis sämig gebundene, würzende Beigabe zu verschiedenen Warm- und Kaltspeisen, Salaten und Desserts. Beispiele: Mayonnaise, Remoulade, Aioli, Cocktailsauce, Sauce Tartare. Salatsaucen, Dessertsaucen, Muesli.

**Format 8: Schaumige Masse**

Durch das Aufschäumen von Masse (auch Flüssigkeit) entsteht eine eigene Konsistenz. Die Zubereitungsart sowie das Resultat (Endprodukt) sind einzigartig.

Beispiele: Schaum, Meringue, Soufflé

**Format 9: Masse gefroren**

Zutaten in gefrorenem Zustand. Ein eigenständiges, unverwechselbares Format, dass durch den Vorgang des Einfrierens etwas Neues kreiert, nämlich den Aggregatzustandwechsel eines Stoffes, von flüssig nach fest.

Beispiele: Eis, Granita.

**Format 10: Masse fermentiert**

Der natürliche Vorgang des Fermentierens wird hier gezielt eingesetzt, um etwas Neues zu kreieren und haltbar zu machen.

Beispiele: Sauermilchprodukte von Kuh, Schaf, Ziege, Wasserbüffeln, Käse, Quark, Joghurt, Kaschk (Joghurtmasse getrocknet).

Gärungsgemüse (wird nicht gekocht). Beispiele: Salzgurken, Sauerkraut, Kimchi (Koreanische Zubereitung für Chinakohl oder Rettich), Tsukemono (japanisches, eingelegtes Gemüse), Nattō (ein traditionelles, sehr

nahrhaftes japanisches Lebensmittel aus vergorenen Sojabohnen).

„Aus Tieren“

Beispiele:

Fermentierter Fisch: Surströmming (schwedische Fischdelikatesse, die durch Säuerung konserviert), Funazushi (japanisch), Hákarl (isländische Spezialität), die aus dem durch einen kontrollierten Verrottungsprozess fermentierten Fleisch des Grönlandhais besteht. Der Hai ist nur auf Grund der Verrottung überhaupt essbar, ansonsten wäre sein Fleisch hochgradig giftig und der Verzehr tödlich.

Fermentiertes Fleisch: Salami, „Tausendjährige Eier“, fermentierte Eier, „hundertjährige Eier“ oder „chinesische Eier“ sind eine Delikatesse der chinesischen Küche.

**Format 11: Eingemachtes**

Das Einmachen von Zutaten ist ein eigener Prozess, der dem Konservieren dient. Der Mensch bedient sich dieses Formates, um Nahrungsmittel haltbar zu machen. Es entstehen dabei neue, eigene Speisen. Dabei ist immer die Behandlung der Zutaten mit Hitze ausschlaggebend.

Beispiele: Paste: breiförmige Masse. Es gibt süsse, salzige und scharfe Pasten. Sie dient als Beigabe einer Speise und Verbindungselement zur Herstellung einer Speise. Man benutzt sie sehr häufig zum Füllen von Massen und Teigen.

Beispiele für „Eingemachtes Tier“: Corned Beef, Confit (in Salzlake eingelegtes Fleisch).

Beispiele für „Eingemachtes Obst und Gemüse“: Marmelade/Konfitüre, Gelee, Kompott, Chutney/Relish (kann in Weckgläsern eingekocht werden), Sirup.

Verfestigter Saft: Gelee, Gelatine, Aspik

**Format 12: Eingelegtes**

Das Einlegen von Zutaten bedarf, anders als das Einkochen, keiner thermischen Behandlung. Aufgrund dieser Zubereitungsart entsteht etwas Neues.

Beispiele: Soleier, Bismarckhering, Rollmops.

Beispiele für „Essiggemüse (ohne Gärung)“: Mixed Pickles oder Pickles, Gewürzgurken oder Essiggurken, Cornichons, Senfgurke.

### **Format 13: Behandelte Derivate vom Tier**

Dieses Format beinhaltet alle vom Tier gelieferten Produkte (Derivate), die vom Menschen so behandelt werden, dass sie für ihn genießbar werden. Rohe Produkte (Eier, Milch) gehören nicht dazu.

Beispiele für „Milchprodukte“: Butter, Butterschmalz/Ghee, Sahne/Rahm, Clotted Cream, Örom, Molkepulver.

Beispiele für „Eier behandelt“: Hühnerei, Entenei, Gänseei, Kiebitzei, Mandarinentenei, Möwenei, Perlhühnei, Straussenei, Puten- oder Truthahnei, Taubenei und Wachtelei. Pochiertes Ei, Rührei, Spiegelei, Eier im Glas, hart gekochtes Ei.

Beispiel für „Öle“: Lebertran

### **Format 14: Salate**

Kombination von rohen und/oder gekochten Zutaten, die erst in ihrer Vermengung eine Speise ergeben. Das Zusammenlegen von Zutaten ist eine bewusste Entscheidung des Menschen. Die Kombination wird mit kaltem oder lauwarmem Salatdressing angereichert.

Zubereitung aus rohem und gekochtem Gemüse oder anderen Nahrungsmitteln, die mit einer kalten (warmen) Sauce angemacht werden. Salatgerichte können pikant oder fruchtig sein.

Beispiele: Kartoffelsalat, Wurstsalat, grüner Salat, gemischter Salat, Obstsalat usw.

### **Format 15: Rohkost, Getreide, Ölfrüchte und -saaten thermisch behandelt**

Dieses Format berücksichtigt die einfache thermische Behandlung von Rohkost. Der Mensch geht hier nur einen Schritt, um die Natur (Rohkost) zu verändern, in dem er sie thermisch behandelt.

Beispiele: Kartoffel, Kartoffelstäbchen: Pommes frites, gedünstete Karotten, gekochter Reis, gekochter Spargel, Erbsen in Butter, Bratapfel, Bohnen, Kartoffeln usw.

Pflanzenöle zählen zu den Fetten und Ölen, welche aus Ölpflanzen gewonnen werden. Ausgangsstoffe zur Herstellung von Pflanzenöl sind Ölsaaten und -früchte. Das Pflanzenöl wird durch Auspressen und Extrahieren von Ölfrüchten und -saaten gewonnen. Als Rohstoffe werden die Samen (Raps, Sonnenblumen, Nüsse) oder auch das Fruchtfleisch (Ölpalme, Olive) der Pflanzen verwendet.

Beispiele: Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Sesamöl, Traubenkernöl, Olivenöl, Reisöl, Leinöl usw.

Das Ergebnis dieser Recherche überrascht als Widerspruch: Denn gerade durch die Reduktion auf die wenigen Formate und deren Systematisierung nach grundlegenden Arbeitsprozessen bzw. chemischen Reaktionen werden die immense Vielfalt der Weltküche sinnfällig und die unüberschaubar vielen Varianten zwischen verschiedenen Speisen vergleichbar.

### **Der Verlust von Formaten durch Fertiggerichte**

Die Supermärkte sind gefüllt mit Produkten von Nahrungsmittelherstellern.

Die Vielfalt des Essens kommt heute aus der Tiefkühltruhe. Die Menschen setzten sich ihre Mahlzeiten aus fertigen Bausteinen zusammen. Jenseits der Tiefkühltruhen ist die Auswahl an Fertigsuppen, Fertigsaucen, direkt für den Backofen präparierten Fleisch- und Fischgerichten, geschnittenem und geputztem Salat in Tüten, Gläsern mit Gemüsegerichten, Vorgebackenem wie Quiches oder Variationen von Nachspeisen überwältigend.

Das hat zur Folge, dass der Vorgang des Zubereitens für die Menschen verloren geht und somit auch das Verständnis davon. Formate vermischen sich.

Außerdem haben sich die Essgewohnheiten verändert. Oft sind die traditionellen Küchen mit den heutigen modernen Lebensgewohnheiten nicht mehr vereinbar.



Der Konsument muss lernen, die Bedeutung der einzelnen Wertschöpfungsstufen wieder beurteilen zu können. Es muss ihm möglich sein, die so wichtigen Zusammenhänge zwischen der Qualität eines Produktes, seiner Herkunft und den Bedingungen seiner Entstehung nachzuvollziehen.

Heute geht es dem Konsumenten um sehr viel mehr als nur darum, dass das Essen gut schmeckt, es geht ihm um ein neues Wertesystem, in dem kulturelle Identität und die Qualität des Lebens im Mittelpunkt stehen. Eins ist sicher in diesem Diskurs: das Essen behält seine starke kulturelle Bedeutung.

## Endnoten

1. Journal culinaire, Kultur und Wissenschaft des Essens, Edition Wurzer und Vilgis, No. 6 2008, S. 58-66
2. Lotter, Wolf, Gegessen wird immer. Hunger, in: Brand Eins, Wirtschaftsmagazin, Heft 05, Mai 2009, S. 38-46.
3. idem
4. idem
5. Diamond Jared in: Brand Eins, Wirtschaftsmagazin, Heft 05, Mai 2009, S. 38-46.
6. idem
7. Stummerer Sonja, Food Design. Von der Funktion zum Genuss, Springer-Verlag Wien, 2005, S. 72-73.
8. Herings Lexikon der Küche, Pfanneberg, 24. Auflage 2009, S. 785
9. Rozin, Paul, Food is Fundamental, Fun, Frightening and Far-Reaching, in: Social Research 66, 1999, S. 9-30. Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens. Mitteilungen H.5, 2000, S. 31-47.
10. Lévi-Strauss, Claude: Mythologica I. Das Rohe und das Gekochte, 1964
11. Weibel, Peter: Die kulinarische Revolution. Kunstzeitung, Arte cucina S. 21, Februar 2009
12. Definition Nahrungsmittel: Der Begriff Nahrungsmittel bezeichnet die Teilmenge der Lebensmittel, die vorwiegend der Ernährung und nicht vorwiegend dem Genuss dient. Die Grenze zwischen den Bereichen Ernährung und Genuss ist unscharf. Herings Lexikon der Küche, Pfanneberg, 24. Auflage 2009
13. Definition Lebensmittel: Oberbegriff für Nahrungsmittel und Genussmittel, wobei zwischen beiden keine klare Abgrenzung möglich ist. Unter Nahrungsmittel fasst man bewusst all die Lebensmittel bzw. Stoffgemische zusammen, die primär Wachstum, Erhaltung und Funktionstüchtigkeit des menschlichen Organismus sicherstellen sollen. Unter Genussmittel versteht man speziell die Lebensmittel, meist pflanzlicher Herkunft (Genusspflanzen), oder lebensmittelähnlicher Stoffe (z.B.: Alkohol, Koffein), bei denen der Nährwert ohne bzw. von untergeordneter Bedeutung ist, die aber dem Genuss, der Anregung oder der Auslösung angenehmer Empfindungen dienen. Zu den Genussmittel zählen z.B.: Kaffee, Tee, Kakao, Betel, Cola, Mate, Tabak und alkoholische Getränke. Herings Lexikon der Küche, Pfanneberg, 24. Auflage 2009
14. Neidhart, Christoph, Die Nudel, Eine Kulturgeschichte mit Biss, Paul Zsolnay Verlag Wien, S.298

## Bibliographie

- Heindl, Ines, „Kulinarische Bildung“, in: Journal Culinaire, Kultur und Wissenschaft des Essens, Edition Wurzer und Vilgis, Münster, No. 6, 2008, S. 58-66
- Lotter, Wolf; „Gegessen wird immer“ in: Brand Eins, Wirtschaftsmagazin, Hamburg, Heft 05, Mai 2009, S.38-46
- Stummerer, Sonja; „Food Design, Von der Funktion zum Genuss“, Springer-Verlag Wien 2005, S.72-73
- „Lebensmittel“ in: Herings Lexikon der Küche, Fachbuchverlag Pfanneberg, 24. Auflage, Haan-Gruiten, 2009, S.785
- Rozin, Paul; „Food is Fundamental, Fun, Frightening and Far-Reaching“ in: Social Research 66, 1999, S.9-30
- Lévi-Strauss, Claude; „Mythologica I. Das Rohe und das Gekochte“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. Main, 1964
- Weibel, Peter; „Die kulinarische Revolution.“ in: Kunstzeitung, Arte Cucina, Lindinger und Schmid, Regensburg, Februar 2009
- Neidhart, Christoph; „Die Nudel, Eine Kulturgeschichte mit Biss“, in Paul Zsolnay Verlag, Wien, 2007
- Spiekermann, Uwe; „Europas Küchen. Eine Annäherung.“ in: Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens. Mitteilungen H.5, Göttingen, 2000, S.31-47
- „Der Grosse Larousse Gastronomique“, Christian Verlag, München, 2009
- Kunstforum International, „Essen und Trinken I.“, Dieter Bechtloff (Hg.), Ruppichterroth, Bd. 159
- Kunstforum International, „Die große Enzyklopädie - Essen und Trinken A-Z“, Dieter Bechtloff (Hg.), Ruppichterroth, Bd. 160
- Sommer, Manfred; „Sammeln“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. Main, 2002
- Beil, Ralf; „Künstlerküche“, Dumont Verlag, Frankfurt a. Main, 2002
- Casperek-Türkkan, Erika; „Küchenlexikon für Feinschmecker“, Heyne Verlag, München, 1989
- Struwe, Siegfried; „Speisen- und Menükunde“, Fachbuchverlag Dr. Pfanneberg & Co., Gießen/Leipzig, 1995

-Wiegmann, Günter; „Alltags- und Festspeisen in Mitteleuropa“, Waxmann Verlag, Münster, 2006  
-Mohrman, Ruth-E.: „Essen und Trinken in der Moderne“, Waxmann Verlag, Münster, 2006  
-„Create. Eating, Design and Future Food“, Gestalten Verlag, Berlin, 2008  
-Adria, Ferran; „Ein Tag im elBulli“, Phaidon Verlag, Berlin, 2009

## Abbildung

Essensformate (Bild/Schema: Karin Lucas)

## Zusammenfassung

In ihrer Arbeit "Formate des Essens" geht Karin Lucas ihrem Interesse am Essen im globalen Zusammenhang nach und begründet ihre These, dass es trotz der unüberschaubaren Zahl von unterschiedlichen Gerichten doch nur eine begrenzte Zahl von grundlegenden Zubereitungsarten verschiedener Rohstoffe gibt, die sie als Nahrungsmittelformate bezeichnet. Ausgehend von den Theorien von Claude Lévy-Strauss, der in den Zubereitungstechniken von Nahrungsmitteln kulturelles Wissen vergegenständlicht sah, analysiert die Autorin vor allem anhand von Kochbüchern die verschiedenen Zubereitungsarten von Grundnahrungsmitteln, die sich offensichtlich aus bestimmten Voraussetzungen – den Eigenschaften der Zutaten, Umweltbedingungen und kulturellen Codes – ergeben und diese reflektieren. Ziel der aufwendigen Analyse ist eine systematische Ordnung, mit deren Hilfe Karin Lucas alle Gerichte der Welt (Genussmittel und Getränke ausgenommen) auf insgesamt fünfzehn Nahrungsmittelformate zurückführen kann. Das Ergebnis der Arbeit überrascht als Widerspruch: Denn gerade durch die Reduktion auf die wenigen Formate und deren Systematisierung nach grundlegenden Arbeitsprozessen bzw. chemischen Reaktionen gelingt es der Autorin, die immense Vielfalt der Weltküche sinnfällig und die unüberschaubar vielen Varianten zwischen verschiedenen Speisen vergleichbar zu machen. Darüber hinaus bietet die Arbeit als eine Art Kompendium zur internationalen Esskultur gewissermaßen beiläufig ein gutes Fundament zur Kritik an den Fertigprodukten der Lebensmittelindustrie.

## Autorin

Karin Lucas hat Grafik- und Mediendesign in Paris und London studiert sowie den Masterstudiengang "Kunst im Kontext" an der Udk in Berlin absolviert.

2003 gründet sie die Firma iconic.com, die im Bereich Branding und Corporate Identity Unternehmen sowie Institutionen in ihren Kommunikationsstrategien kreativ unterstützt. Zusätzlich zu ihrer Tätigkeit als Brandingexpertin beschäftigt sich Karin Lucas seit Juli 2009 als Kulturwissenschaftlerin mit der Erforschung und Ausarbeitung von Essensformaten.

## Titel

Karin A. Lucas, Die Formate des Essens, in: kunsttexte.de/Gegenwart,

Nr. 3, 2009 (10 Seiten), [www.kunsttexte.de](http://www.kunsttexte.de).