

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 4: Körperkult : Schönheit, Bewegung, Ernährung

**Artikel:** Wie schaffen wir es, uns gut und mit Lust zu ernähren? : Kleine Kulturgeschichte des Essens  
**Autor:** Wegelin, Anna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843033>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

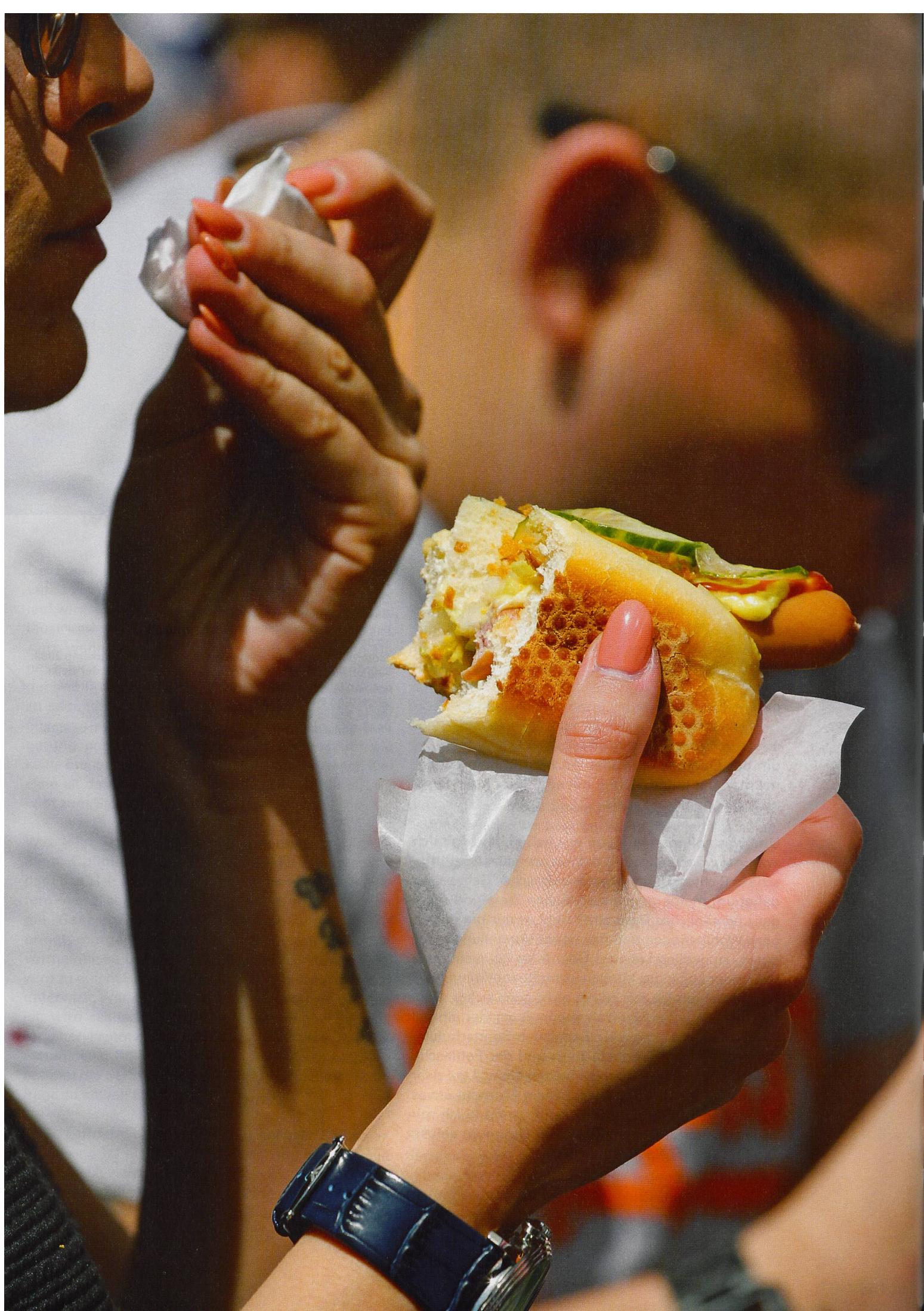
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Kleine Kulturgeschichte des Essens

**[aw] Die Älteren unter uns wissen nur zu genau, was Entbehrung bedeutet: Genug zu essen zu haben, war bis nach dem Krieg alles andere als selbstverständlich. Als in den 1950er-Jahren die Wirtschaft boomed, profitierte die gesamte Bevölkerung vom Aufschwung. Die heutige Konsumgesellschaft begann ihren Siegeszug.**

Man ist, was man isst: Das ist nicht etwa der Wahlspruch von Fitnessaposteln. Es handelt sich vielmehr um ein Sprichwort aus der Denkfabrik des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach (1804–1872). Dieser kritisierte die in Biedermeier und Romantik gefeierte platonisch-christliche Überhöhung der Seele gegenüber dem Körper. Das in der Folge entstandene dualistische Menschenbild von Gut und Böse, Heilige und Hure hält sich hartnäckig bis in die heutige Zeit.

Ich bin, was ich esse (und trinke) – das geht definitiv zu weit. Doch Tatsache ist: Essen ist eine zeitintensive Beschäftigung. Gemäss einer aktuellen Statistik der OECD sind die Menschen in Deutschland gut anderthalb Stunden pro Tag mit Essen und Trinken beschäftigt. Unsereins verbringt dreizehn bis siebzehn Jahre der Lebenswachzeit damit, weiß die «Zeit online».

Was, wie, wann, warum, mit wem und unter welchen Umständen wir essen, gibt Aufschluss über unsere kulturelle, gesellschaftliche und ökonomische Situation. Diese zu erforschen, ist ein einträgliches Geschäft: Denn wer die gesellschaftlichen und geschichtlichen Entwicklungen der Ernährungsgewohnheiten und -vorlieben kennt, erhöht die Erfolgsschancen für neue Konsumgüter. Das Studium der Esskultur(en) liefert aber auch wichtige Aufschlüsse darüber, wie es zu den vielen Ernährungsstilen in unserer heutigen Zeit gekommen ist.

Im Folgenden soll eine komprimierte Kulturgeschichte des Essens von der Nachkriegszeit bis in die Gegenwart nacherzählt werden, wobei wir uns schwerpunkt-mässig auf den Beitrag des Basler Historikers Jakob Tanner in der Online-Version des «Historischen Lexikons der Schweiz» beziehen.

Das beschleunigte Wirtschaftswachstum führt nach 1950 zu einer beispiellosen Zunahme der Einkommen und Kaufkraft – und zwar in allen Bevölkerungsschichten. Der Konsum von Kartoffeln und Getreide nimmt weiter ab auf Kosten von tierischen und zunehmend fetthaltigen Nahrungsmitteln, die immer grössere Verbreitung finden. Gleichzeitig steigt der Anteil

gewerblich-industriell hergestellter Produkte. «Insbesondere die Frischmilch wurde durch eine breite Palette von Milchprodukten verdrängt», so Tanner. Der Bauer stellt die Milch im Kesseli nicht mehr in den Milchkästen, sondern Mutter kauft neu Past- und UHT-Milch im Tetra Pak mit dem Haushaltsgeld aus Vaters Portemonnaie.

Der Menüplan von Buezerfamilien und des Bürgertums haben sich bisher markant unterschieden. Nun nähern die unterschiedlichen Ernährungsstile sich einander an. So erinnert sich der Journalist -minu, der damals gewiss ein herziger Bub war, dass das Sonntags-Poulet (natürlich aus Schweizer Zucht) – «die waren ja jetzt wieder zu haben nach langer Entbehrung» – mit viel Butter eingerieben wurde. Verzehrt wurden sie nach herkömmlicher Manier: der Schenkel für den Vater, die Brust für die Mutter und die Flügeli für die Kinder.

Zurück in die Fünfziger: Die Küche wird zunehmend technisiert und zum Mekka der Hausfrau, die sich dank Mixer und Dampfkochtopf verwirklicht. Der Haushalt wird rationalisiert, die Geschirrspülmaschine vermittelt ein Gefühl von neuer Freiheit. Auch hier gilt: Diese Entwicklung im Zeichen des technischen Fortschritts erfasst die grosse Mehrheit der Schweizer Haushalte. Neue Lebensmittel kommen auf den Markt, darunter der sogenannte Convenience Food, vorgefertigte Produkte wie zum Beispiel Ravioli in der Dose. Fertiggerichte wie Stocki mit Bratensauce und Büchsen-Erbsli – die mittelgrossen Erbsli seien «Kanonenkugeln» genannt worden, so -minu – werden salonfähig: «Das Höchste der Gefühle war dann Mitte der Sechzigerjahre die «Jägermischung»: Erbsli, Rüebli, Perlzwiebelchen und wenn man Glück hatte drei Eierpilzchen.» Die ominösen Mehl-Zucker-Sonnenblumenöl-Reis-Vorräte im privaten Luftschutzbunker, in denen zuweilen auch Militär-Schoggi, -Biscuits und Käseaufstrich lagern, werden zunehmend ersetzt durch zunächst gemietete Regale in Tiefkühldepots im Quartier, um später gewaltigen Gefriertruhen im Eigenheim zu weichen.

Wenn die Ernährungsgewohnheiten im ersten Jahrzehnt nach dem Krieg als rückwärtsgewandt bezeichnet werden können, nimmt die Esskultur in den 1960er-Jahren zunehmend informelle und individuelle Züge an. Der «subkulturelle Schub», der in der 68er-Bewegung kulminierte, habe diesen Prozess verstärkt, schreibt Tanner: «Der Abschied von den rigorosen bürgerlichen Tischsitten und die Hinwendung zum sozial

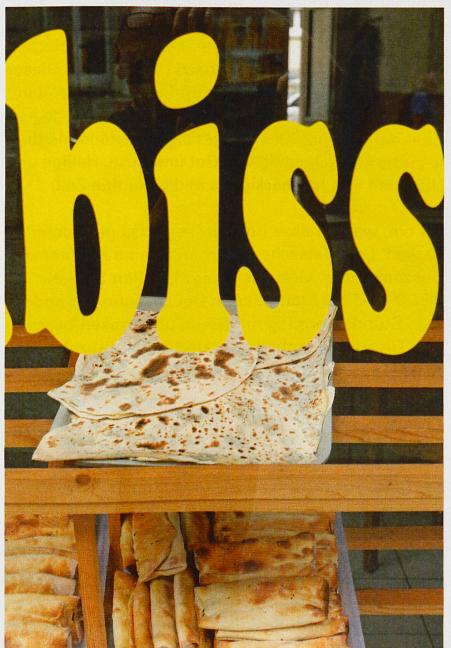
deregulierten «unkomplizierten» Essen waren begleitet von der Herausbildung von Lebensstilgruppen und – in neuester Zeit – vom Aufstieg einer Erlebnisgastonomie, die Mahlzeiten und Umgebung ästhetisiert und stilisiert.»

**Die Esskultur in den 1960er-Jahren nimmt zunehmend informelle und individuelle Züge an.**

Während also die Hippies die indisches-vegetarische Küche und exotische Gewürze einführen und Tofu und Bananen aus dem Dritte-Welt-Laden essen, gibt es in vielen mittelständischen Familien Fischstäbli am Freitag und zu Weihnachten Fondue Chinoise mit Chips, Ketchup- und Curry-«Sösseli». Die Erdbeerbowle für Gross und Klein gilt als chic für den Aperitif. «In den Sechzigerjahren gibt es jede Menge Grillhähnchen», erinnert sich -minu. Manchmal habe es sogar ein halbes Körbli gegeben – der «Ess-Renner» aus dem Hause «Wienerwald».

Trotz Konserven und anderen zeitsparenden Produkten sei das Ernährungsmanagement einer Familie bis heute anspruchsvoll und aufwendig geblieben, betont Tanner. Die Erwartung, der Boom der Fertignahrung würde das Ende der Küche einläuten, habe sich bis heute nicht erfüllt. Im Gegenteil: Kochen ist ungebrochen Kult, nur liefern nicht mehr dicke Wälzer von Kochbüchern die nötige Inspiration, sondern Blogs, TV-Serien und YouTube-Filmchen. Und für die modernen Hipster heissen die Botschafterinnen nicht mehr Elisabeth Fülscher, Marianne Kaltenbach und Betty Bossi.

Inzwischen sind wir in der schönen neuen Welt von heute gelandet und da wird Essen mit Genuss eine vertrackte Sache. Denn ernährungstechnisch steht alles im Zeichen der «forderten Globalisierung». Und auch in der Schweiz, eine wichtige Drehscheibe für Spekulationsgeschäfte mit Nahrungsmittel-Rohstoffen, hat der grenzenlose individualisierte Konsum Einzug gehalten und die Saisonalität ist längst von gestern, so Tanner. Und weiter: «Eine bunte Spezialitäten-Küche konfrontiert [...] in neuer Weise mit der Qual der Wahl.» So kaufen wir unseren Kindern zum Zvieri besonders nährstoffreiche Goji-Bereren statt



dem bewährten Studentenfutter und zum Znacht gibt es als Beilage eiweißhaltiges Quinoa, ferner Emmer, ein altdigerter heimischer Weizen, den die Lebensmittelindustrie für uns wiederentdeckt hat – oder einfach eine Rösti mit reichlich Butter. Wie früher.

Tanner stellt dazu fest, dass die typisch regional verankerte Schweizer Küche «folkloristisch aufgewertet» und auch für touristische Zwecke genutzt werde, und er konstatiert einen «werbeintensiven Trend zur Erfindung kulinarischer Traditionen». Man denke dabei zum Beispiel an Raclette oder Fondue, das seit den genialen Werbekampagnen aus den 1950er-Jahren

– «Figugeegl», für «Fondue isch guet und git e gueti Luunex» – bei Einheimischen ungebrochene Popularität geniesst und unabhängig von der Jahreszeit ein Muss ist für ausländische Touristinnen und Touristen – vor allem für jene, die in ihrer heimischen asiatischen Küche keine Milchprodukte kennen.

Kann man heute noch sorgenfrei essen? Die letzten Abschnitte in Tanners Beitrag zur Zeitgeschichte der Esskultur lassen Zweifel auftreten: Die ökologische Dimension könnte nicht mehr ausgeblendet werden und auch in qualitativer Hinsicht mehrere sich das Unbehagen, das Konsumentinnen und Konsumenten gegenüber verschiedenen industriell, insbesondere gentechnisch erzeugten Nahrungsmitteln empfanden. Wer den Kampagnen der Organisation Public Eye (früher: Erklärung von Bern) folgt oder die Bücher und Artikel der Gentech-Kritikerin Florianne Kochelin aus Münchenstein gelesen hat, kann dieses Unbehagen nachvollziehen.

Als Reaktion essen einige von uns weniger bis kein Fleisch, kaufen regionale Bio-Produkte, setzen auf Slow Food statt auf Fast und Junk Food, legen sich den eigenen Gemüsegarten an, teilen Essen mit anderen im Quartier oder übernehmen die überzählige Ware von Supermärkten. Doch der grundsätzliche Vorbehalt gegenüber dem Überfluss bleibt, so Tanner: «Fitnessideologie, Gesundheitsbewusstsein und Schlankheitskult haben die Ernährung symbolisch umgepolzt. Die Angst vor dem Hunger ist der Bedrohung durch übermässige und unausgewogene Ernährung gewichen, welche das Streben nach körperlichen Schönheitsidealen und die physisch-psychische Leistungsfähigkeit bedroht.»

Innerer Widerstand gegen eine befremdliche, un durchsichtige Ernährungsindustrie, Überforderung mit den unendlich vielen Ernährungskulturen und -stilen, unter denen wir auswählen müssen: Wie schaffen wir es, uns gut und mit Lust zu ernähren?

Für sich selber das richtige Rezept in diesem Ernährungsdschungel zu finden, kann ganz schön schwierig sein und manchmal kommt es auch zur persönlichen Katastrophe: Magersucht, Bulimie, Essucht oder Orthorexie (= sich zwanghaft «gesund» zu ernähren) zählen zu den verbreiteten Zivilisationskrankheiten in unseren Breitengraden. Menschen mit Essstörungen reagieren oft symptomatisch auf schwierige familiäre Konstellationen. Kein Wunder, bildet die gemeinsame Mahlzeit am Familien-Esstisch doch das ideologische



Zentrum des gutbürgerlichen Heims. Zudem sind solche Störungen auch Reaktionen gegen die tradierten Rollenbilder und die damit verbundenen Schönheits- und Körperideale, die pausenlos an uns herangetragen werden.

Zum Glück gibt es die gute alte Ernährungspyramide, die allerdings erst Mitte der 1970er-Jahre erstmals vom schwedischen Staat verbreitet wurde. Sie zeigt auf, wie viel von welchem Lebensmittel gut ist für eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Eltern, deren Kinder in die Schule kommen, wird sie vorge stellt «für ein gesundes Znuni» und in der praktischen Ernährungsberatung gehört sie zum Einmaleins.

Zum Glück gibt es aber auch den puren Genuss ohne schlechtes Gewissen. Das letzte Wort soll -minu haben: «Das höchste der Gefühle ist auch heute noch eine Eistorte» oder die Cassata von Coop oder Migros.»

**Quellen**

Tanner Jakob, «Entfaltung der Konsumgesellschaft – Überfluss als Problem», <http://www.hls-dhs-dss.ch/textes/d/D16224.php>  
Hintergrundgespräch mit -minu