

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 6: Zitrone hilft bei Übelkeit?

**Artikel:** Von der Hand in den Mund  
**Autor:** Dominguez, Judith  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594442>

### **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:** 23.02.2026

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

# Von der Hand in den Mund

Kleine Happen gross in Mode: Mundgerechte Leckereien, kurz «Fingerfood», sind heute in allen Lebensbereichen anzutreffen – sogar in der Pflege. Besteck? In diesem Falle unnötig!

Judith Dominguez

An geschäftlichen Stehapéros\*, an lebhaften Partys der Jungen und gemütlichen Kaffeekränzchen der Älteren werden Leckereien offeriert, die leicht von Hand zu essen sind. «Fingerfood», der kleine Happen aus der Hand, ist tatsächlich gross in Mode. Wohin man geht, werden Sandwichs, Chips, Häppchen oder Dips angeboten. Dies entspricht ganz unserer Lebensweise: Alles muss schnell gehen. Fingerfood lässt sich für Einladungen mit wenig Zeitaufwand vorbereiten, und unzählige Canapés, Brötchen oder Dipsaucen stehen fertig zubereitet in den Verkaufsregalen, die ideale Kost in hektischen

Zeiten. Doch hinter dem Begriff Fingerfood steckt weit mehr als Nahrungsmittel, die hastig verschlungen werden.

## O Zeiten, o Tischtsitten

In der Antike nahmen sowohl Griechen als auch Römer die Mahlzeiten am Tisch ein. Die üppigen Tafeln der Römer waren den angesehenen und reichen Männern vorbehalten. Nur sie hatten genug Geld, um sich Köche und Diener zu leisten und ausreichend Zeit, sich zu den Mahlzeiten bequem hinzulegen. Während sie schlemmten und frucht-

\* Der «Apéro» gehört in der Schweiz zur Tradition, z.B. vor oder nach einem festlichen Anlass, aber auch «statt» einer grossen Feier. Im Gegensatz zum Aperitif, unter dem man in Deutschland und Frankreich meist nur ein appetitanregendes Getränk versteht, werden beim Schweizer Apéro immer Häppchen serviert. Ein «Apéro riche» ist ein besonders reichhaltiger Imbiss.





gen Wein schlürften, wurde philosophiert, wurden wichtige politische Entscheidungen gefällt und so manche Beseitigung einflussreicher Gegner geplant. Und trotz der ausgeklügelten Mehrgang-Menüs benötigten sie kein Essbesteck. Selbst die vornehmsten Römer assen mit den eigenen Fingerspitzen. Nach jedem Gang wuschen sich die ehrenwerten Herren die Hände in reichverzierten Schalen, die Diener ihnen hielten.

Wohl die meisten Frauen, sicher aber alle Diener und Sklaven, assen von Hand hastig im Stehen, was von den Mahlzeiten der Herren übrig geblieben war.

### Messer, Gabel, Löffel ... Stäbchen

Alle Werkzeuge, die man als Hilfsmittel beim Essen verwendet, werden unter der Bezeichnung Besteck zusammengefasst. Die Asiaten schaufeln die Nahrung mit Essstäbchen zum Mund. In Europa hingegen nutzt man Löffel, Messer und Gabeln.

Der Löffel ist das ursprünglichste Besteck. Der hohlen Hand nachgebildet, ist er vermutlich schon seit der Steinzeit im Gebrauch.

Schneidwerkzeuge waren in der Geschichte der Menschen besonders wichtig. Mit Stein- oder Knochenklingen zerkleinerten unsere Vorfahren die Jagdbeute oder von den Frauen gesammelte Wurzeln, Kräuter und Körner.

Auch Gabeln wurden schon früh genutzt. Es sind zwei oder dreizackige Geräte bekannt, mit deren Hilfe Fleisch über dem offenen Feuer gebraten wurde. Die Gabel als Essbesteck bei Tisch hingegen ist eine vergleichsweise neue Erfindung.

### Fingerfood im Mittelalter

Im Mittelalter kämpften die meisten Menschen ums tägliche Brot, und nur wenigen war es vergönnt, sich täglich satt zu essen. Hungrige kümmern sich nicht um feine Tischsitten und Essmanieren. Im Gegenteil, sie stopfen schnell in sich hinein, was immer sie an Nahrung finden können.

Doch selbst die gehobene Bevölkerungsschicht machte wenig Aufwand zu Tisch und ass ebenso von Hand wie alle anderen auch. Besonders die Gabel war verpönt: Der Dreizack war ein Hexenwerkzeug des Teufels. Die berühmte Heilerin und Mystikerin Hildegard von Bingen verurteilte das Essen mit der Gabel statt mit den eigenen Fingern scharf.



Bitte zugreifen: Mundgerechte Happen, appetitlich angerichtet.

### Von der Hand in den Mund leben

Die bekannte Redewendung bedeutete «arm sein»; so arm, dass alles Verdiente gleich verzehrt werden muss. Jemand, der von der Hand in den Mund lebt, kann sich keine Vorräte anlegen und nichts sparen.

Der Spruch stammt vermutlich aus dem Mittelalter, kann aber auf die Armut überall und zu jeder Zeit angewendet werden. Arme Menschen, die um jeden Happen kämpfen müssen, leben stets von der Hand in den Mund. Was immer sie Essbares in die Finger bekommen, wird an Ort und Stelle verzehrt. Glücklicherweise lebt bei uns kaum jemand mehr in solch bitterer Not. Die Redewendung hat deshalb einen symbolischen Wert erhalten und beschreibt Menschen, die nicht vorsorgen, sondern alles ausgeben, was sie haben.

Nur unsere Kinder haben sich etwas Ursprüngliches bewahrt und leben noch immer von der Hand in den Mund. Dies ist beim Einkaufen gut zu beobachten, denn die Kleinen wollen auf keinen Fall mit dem Auspacken von Schleckereien bis nach der Kasse warten – und schon gar nicht, bis die Familie am Tisch versammelt ist.





Salat einmal anders: Die Gurkenscheiben verschwinden mit einem Happen, die Sticks sind einfach aus der Hand zu knabbern.

### Vornehmes Schneewittchen

Die Märchenfigur «Schneewittchen» von den Gebrüdern Grimm war bekanntlich eine Prinzessin. Bei den sieben Zwergen im Wald hatte das hübsche Mädchen deshalb keine Schwierigkeiten, mit Gäbelchen und Messerchen zu essen. Das ist bezeichnend für die noble Gesellschaft des beginnenden 19. Jahrhunderts. In dieser Epoche hielt man bereits an den teilweise bis heute gültigen Tischsitten fest. Besonders in höheren Gesellschaftsschichten zerkleinerte man die Speisen am Tisch zu mundgerechten Happen, und Knochen abzunagen war ganz ausser Mode.

Die Reichen und Hochwohlgeborenen grenzten sich mit diesen Tischsitten klar vom einfachen Volk ab. Die Speisen am Tisch durften, ausser Brot, nicht mit den Händen berührt werden. Mit Besteck zu essen wurde zur Kunst, die nur den Geübten vorbehalten war. Die teuer Gekleideten zerteilten sogar frische Äpfel mit Messer und Gabel in zierliche Happen, und selbstverständlich wurde die korrekte Haltung des Essbestecks haargenau eingehalten.

### Altes neu entdeckt

Die Zeiten Schneewittchens sind vorbei, und die damaligen Verhaltensregeln bei Tisch scheinen uns mittlerweile überspannt. Der Kopf so manchen Königs rollte, und viele Adlige sind verarmt. Mit ihnen ist ein Teil der damaligen Tischsitten verschwunden, und kaum jemand käme heute auf die Idee, Obst mit Messer und Gabel zu verspeisen. Die ursprüngliche Esskultur «von der Hand in den Mund» ist wieder salonfähig geworden. Niemand isst mehr Konfekt mit winzigen Gäbelchen, und niemand scheut

sich, herzhaft in eine Birne zu beißen. Fingerfood ist «in», und durchaus nicht bei den Ärmsten, sondern gerade auch in höheren sozialen Schichten. Der Unterschied ist nicht in den Esssitten zu finden, sondern allein bei den angebotenen Häppchen.

### «Apéro riche»

Je illustrer der Kreis, desto vornehmer der Apéro. Statt winzige Wurstweggen zu kauen, schlürft man Austern, und statt Minipizzas genießt man Kaviarcanapés. Dazu trinkt man natürlich nicht simplen Weisswein aus heimischen Rebbergen, sondern französischen Champagner.

Ganz gleich was angeboten wird, der Apéro riche ist immer ein besonders reichhaltiger Aperitif. Was ursprünglich nur zum Anregen des Appetits gedacht war, hat sich mit der Beliebtheit von Fingerfood so sehr ausgedehnt, dass danach niemand mehr auch nur noch einen Bissen essen könnte.

Heute werden Apéros, besonders in der Schweiz, nicht mehr nur vor dem Essen gereicht. Stehapéros ersetzen das Mittagessen an Kongressen, werden zur Begrüssung an einer neuen Arbeitsstelle, an Partys oder zum Feiern besonderer Erfolge offeriert. Ganz gleich was und zu welchem Zweck ein Apéro veranstaltet wird, Besteck wird nicht angeboten, und alle essen genussvoll von Hand.

Und weil diese Stehapéros so beliebt sind, haben GeschirrhHersteller neue Produkte geschaffen. Hält man nämlich in der einen Hand einen Teller mit Häppchen und in der anderen ein Glas Weisswein, fehlt eine dritte Hand, um das Fingerfood zum Mund zu führen. Um diesem Problem abzuhelpen, erfand man den Glshalter, der direkt am Teller



befestigt werden kann. Mit diesem «Tellerclip» wird jeder reichhaltige Stehapéro ein Erfolg.

### Fingerfood für Kinder und im Büro

Nicht alle Speisen eignen sich als Fingerfood. Kleinkinder, die den Umgang mit Besteck noch nicht so richtig erlernt haben, versuchen zwar, selbst Spaghetti an Tomatensauce von Hand zu essen, doch das kommt selten gut an. Teigwaren, mit Ei zu kleinen Kuchen oder Stangen geformt, können Kinder hingegen problemlos in Sauce tunken und ohne grosse Kleckerei essen.

Alles, was wir bequem in die Hand nehmen können, ist Fingerfood-tauglich. Besonders beliebt – auch bei Kindern und Jugendlichen – sind Gebäcke, salzige Snacks oder Chips. Diese sind leider oft recht fettig und wenig gesund. Alternativ können Gemüestängel an Dipsaucen angeboten werden – auch das schmeckt fein! Da Fingerfood so beliebt ist, werden oft Gemüestängel bereits fertig zugeschnitten und mit Sauce zum Verkauf angeboten. Dips sind dickflüssige Saucen zum Beispiel auf der Basis von Quark, Sauerrahm oder cremig verarbeiteter Avocado. Der Name ist vom englischen Verb «to dip», eintauchen, abgeleitet.

Einfach zu essen sind auch Nüsse, Oliven und Früchte wie Trauben oder Beeren. Getrocknete Datteln oder Aprikosen, Minigurken, Cherrytomaten, Radieschen und Knäckebrot sind nur einige Beispiele für gesundes Knabberzeug. Solche Häppchen eignen sich als Zwischenmahlzeit für unterwegs oder in der kurzen Pause im Büro.

### Auch Kranke möchten selbst essen

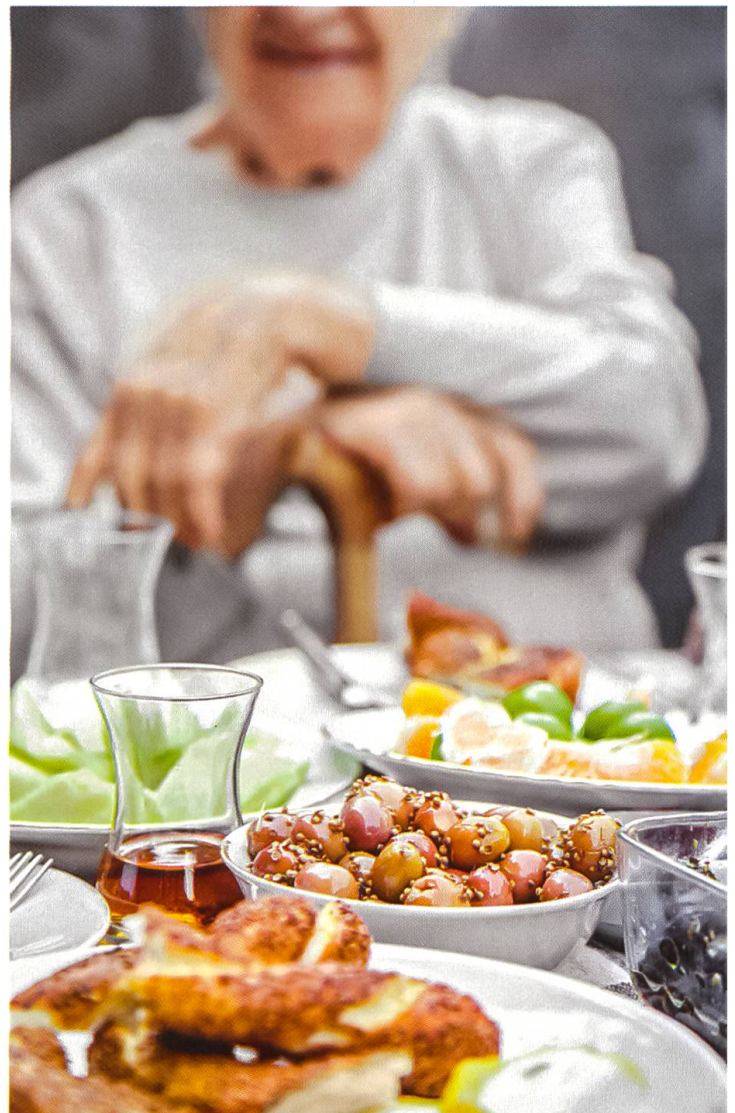
Der Modetrend Fingerfood ist für kranke Menschen ein Segen. Nicht nur, weil es eine reiche Auswahl an gesunden Nahrungsmitteln gibt, die leicht von Hand gegessen werden können, sondern auch, weil Essen mit Besteck für kranke oder behinderte Menschen nicht immer einfach ist. Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz zum Beispiel ver-

gessen nach und nach, was sie als Kinder mühsam erlernt haben. Dazu gehört auch das korrekte Essen mit Besteck.

Nach einem Schlaganfall mit einer halbseitigen Lähmung wird das Essen mit Messer und Gabel unmöglich. Auch Parkinsonpatienten schätzen den Modetrend, denn wenn die Bewegungen zittrig sind, fällt die Nahrung leicht vom Besteck, und das Essen in Gesellschaft wird zur Qual.

Die neue salonfähige Kostform hat in der Pflege und Medizin neue Möglichkeiten eröffnet. Mit modernen Kochmethoden lässt sich fast alles als kleine kompakte Häppchen zubereiten. Nur zum Beispiel: Reisbällchen mit Hackfleisch, Miniklöße an eingedickter Sauce, dazu mundgerechte Karottenringe, und rohe Gemüestangen zum Eintauchen als Alternative zum Salat: Der Kreativität im Fingerfood-Trend sind keine Grenzen gesetzt. ■

Die Klösschen walnussgross, das Gemüse mundgerecht zugeschnitten – so funktioniert selbstständiges Essen, auch wenn die Motorik eingeschränkt ist.



#### TIPP Fingerfood einmal anders

Joannis Malathounis kreierte für Sie: «Gebratener Tofu mit Lavendelblüten», Seite 35.



