

An de

von Henrike Staudte

Zurück an den Herd!? Der Aufruf weckt Assoziationen an ein längst überholtes Rollenverständnis, welches Frauen ausschließlich in Haushalt und Küche verbannte. Gottlob hat sich da vieles geändert – aber nicht alles zum Besseren. Unserer Gesellschaft kommt die Freude am Kochen abhanden, und damit eine Lebenskultur, die Ernährung mit Sinnlichkeit, Genuss und Geselligkeit verbindet. Dabei ist längst wissenschaftlich bewiesen: wer selber kocht, ist besser dran und lebt gesünder. Es lohnt sich also, die Liebe zum Kochen (neu) zu entdecken.

„Liebe geht durch den Magen“.

Das altbekannte Sprichwort birgt viel Weisheit in sich, denn wie wir alle wissen können bestimmte Gefühlszustände erheblichen Einfluss auf unseren Appetit haben:

Bei Liebeskummer trösten wir uns gerne mit Süßem und Gehaltvollem – gerade so, als wollten wir den Liebesmangel, die innere Leere auf diese Weise auffüllen. Sind wir hingegen frisch verliebt, fehlt vom Hunger jede Spur – im Liebestaumel scheinen uns allein die „Schmetterlinge im Bauch“ satt zu machen.

Wenn Kinder über Bauchweh klagen, ist das nicht selten ein Ausdruck seelischer Wehwehchen – und auch die meisten Erwachsenen zeigen, befragt nach dem Sitz ihrer Gefühle, instinktiv auf ihren Bauch. Der Ausdruck „es schlägt mir etwas auf den Magen“ zielt ebenfalls in diese Richtung.

Tatsächlich ist der Magen ein äußerst empfindsames Organ. Die *Pharmazeutische Zeitung* (der deutschen Apotheker) nennt ihn sogar einen „Seismographen der Seele“. Was steckt dahinter?

Gefühlszentrale „Bauchhirn“.

Unsere Verdauungsorgane (von Speise-

röhre bis Enddarm) werden von einem Netz aus über 100 Millionen Nervenzellen umspinnen, die sich in der Körpermitte zum Sonnengeflecht (Solarplexus) verdichten. Dieses sogenannte „Bauchhirn“ liegt in unmittelbarer Nähe des Magens und kommuniziert ständig mit unserem Kopfhirn. So kommt's, dass wir in intensiven, herausfordernden Situationen manchmal ganz auf das Essen vergessen, weil sich kein Hungergefühl einstellt. Und vice versa: Wenn wir unter starkem Stress stehen, neigen wir dazu, das Essen hastig hinunterzuschlingen – dann rebelliert der Magen mit Sodbrennen, Völlegefühl und Übelkeit. Dem entgegenwirken kann man mit einer bewussteren Körperwahrnehmung – und indem man das eigene Koch- und Essverhalten reflektiert, sich mehr Zeit nimmt für die Zubereitung und die Aufnahme der Nahrung.

Wer hat's erfunden? Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass die menschliche Spezies bereits vor 100.000 Jahren damit begonnen hat, ihre Nahrung zu kochen. Neben dem Braten über offenem Feuer nutzten unsere Ur-ahnen auch heiße Steine und Erdgruben

zum Garen. Dadurch verbesserten sie deutlich ihre Überlebenschancen: krankmachende Mikroorganismen und Parasiten wurden durch die Hitzeeinwirkung abgetötet, gegarte Speisen konnten leichter verdaut, Energiereserven effektiver angelegt werden.

Auch die körperliche Entwicklung wurde durch das Kochen beeinflusst: Durch die weichere Konsistenz der Nahrung



en Herd!



verkleinerte sich z.B. das menschliche Gebiss. Vermutlich hat der kreative Umgang mit Feuer, Wasser, Pflanzen, Fleisch und Gewürzen auch das Wachstum des menschlichen Gehirns vorangetrieben. Die Kochkultur unterstützte wahrscheinlich sogar die Entwicklung einer differenzierteren Sprache, denn das Zusammensein beim Kochen und Essen weckte die Lust am Plaudern.

Gemeinschaftserlebnis. Nach und nach wurde die Feuer- und Kochstelle zum Sammelpunkt der Sippenmitglieder und diente nun zusätzlich dem sozialen Austausch. Die Frauen trafen sich am Kochtopf, während sich ihre Männer ums Erjagen der Nahrung kümmerten. Diese geschlechtsspezifische Aufteilung hat sich über Jahrtausende gehalten und beginnt erst seit kurzem aufzubre-

chen. Heute bieten pfiffige Partnervermittlungsagenturen Dating-Kochkurse an, um die zungenlösende Wirkung des gemeinsamen Kochvergnügens für die Liebe auszunutzen. Erfreulicherweise sind ja immer mehr Männer in der Lage, auch ohne eine kochende Hausfrau zu überleben. Zwar wird der Auerochse nicht mehr heldenhaft mit eigenen Händen und Waffen erlegt, aber zumindest haut man(n) ihn selbst in die Pfanne – und punktet damit auch beim weiblichen Geschlecht.

Männer kochen anders. Dass männliche und weibliche Köche verschieden ticken, hat kürzlich ein Team um Christoph Trattner von der MODUL University Vienna herausgefunden. In einer Studie mit dem Titel „Plate and Prejudice: Gender Differences in Online Cooking“ wurde der Umgang mit Kochrezepten auf der Online-Plattform „kochbar.de“ analysiert. Die Ergebnisse geben tiefe Einblicke ins geschlechtsspezifische Verhalten am häuslichen Herd:

Männern ist es offenbar viel wichtiger, mit ihren Kochkünsten zu beeindrucken. Sie lieben komplizierte Rezepte, mit mehr Zutaten und Zeitaufwand, während Frauen eher die praktischen, alltagstauglichen Rezepte bevorzugen. Außerdem greifen die männlichen User eher zu hippen Kochutensilien und zur Hauptzutat Fleisch. Und besonders beliebt – man ahnt es bereits – ist beim starken Geschlecht das Grillen. Der wackelige Campinggrill von früher hat sich längst zum Hightech-Gerät mit Statussymbol-Charakter entwickelt. In Zeiten, wo Frauen in die Armee eintreten, den Akkuschrauber schwingen und sogar die Feuerwehr erobern, wirkt die



Kochen ist ein Akt der Selbstliebe und Selbstfürsorge!

imposante Grillstation im Garten wie eine letzte Bastion der Männlichkeit. Bewaffnet mit der Grillzange kann man(n) „*Feuerwehrmann, Ernährer und Entertainer in einem sein*“, um es mit den Worten des deutschen Kulturwissenschaftlers Prof. Hirschfelder auszudrücken.

„Grillen ist Männersache!“, tönt es unmissverständlich von der Terrasse. Die Frauen können gut damit leben: laut einer Umfrage des Discounters *Lidl* haben zwei Drittel der Frauen überhaupt kein Interesse am Job des Grillmeisters. Sie ziehen sich lieber in die Küche zurück und mischen derweil einen knackigen Salat zusammen, backen bunte Cupcakes und zaubern grüne Detox-Köstlichkeiten. Kein Klischee, sondern belegte Fakten!

Ungünstiger Wandel? „Die perfekte Hausfrau“ der 1930er-Jahre hätte beim bloßen Gedanken an einen männlichen Herdhelden verständnislos den Kopf geschüttelt. Die Küche war ihr Reich, und der Mann gehörte mit Sicherheit nicht dorthin. Sie sah sich in der Pflicht, ihre Kochqualitäten weiter zu entwickeln, um gutes Essen auf den Familientisch zu bringen. In ihrem Haushalt herrschten Ordnung und Struktur, wobei regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten den Tagesablauf bestimmten.

7 gute Gründe für ein Rendezvous mit dem Kochlöffel:

1. Du weißt, was in deinem Essen steckt. Frische und unverarbeitete Zutaten sind frei von Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen & Co, welche den Organismus belasten und nicht selten körperliche Reaktionen auslösen. Mit Selbstgekochtem hast du die Kontrolle über Qualität und Menge deiner Nahrung und kannst auch für genügend Vitalstoffe auf deinem Teller sorgen.

2. Du sparst Geld. Gutes Essen im Restaurant kostet dich gutes Geld. Kochst du stattdessen in deiner eigenen Küche, kannst du mit etwas Kreativität und Überlegung viel Geld einsparen. Der bedarfsgerechte Einkauf und die pfiffige Verarbeitung gesunder Grundnahrungsmittel schont dein Budget, welches dir dann für andere Freuden des Lebens zur Verfügung steht.

3. Du hast die Kalorien im Blick. Beim Kuchenbacken kannst du z.B. die Zuckermenge reduzieren oder alternative Süßungsmittel wie Stevia, Birkenzucker & Co ausprobieren. Dasselbe gilt für Fette: In Fertiggerichten werden selten hochwertige Pflanzenöle verwendet – beim Selberkochen kannst du Fette und Öle nicht nur bedarfsgerecht dosieren, sondern auch ganz bewusst zu Walnuss-, Raps- oder Olivenöl greifen.

4. Du hast Frische am Teller. Ein welkender (also sterbender) Salat kann dir wohl kaum Lebenskraft schenken. Daher gilt es, häufigere und kleinere Einkäufe zu tätigen und die frischen Zutaten rasch zu verarbeiten. Regionales und saisonales Bio-Obst und -Gemüse vom Wochenmarkt liefern dir pure Lebenskraft und Energie.

5. Du hast kulinarische Abwechslung. Ein nachhaltiger Einkauf bringt gleichzeitig Abwechslung in deinen Speiseplan, z.B. herzhaften Kohl im Winter, butterweichen Kürbis im Herbst, grünen Bärlauch im Frühling und rote Beeren im Sommer. Leckere Rezeptideen findest du zur Genüge im Internet.

6. Du hast Spaß. Beim Selberkochen kannst du dich kreativ so richtig austoben: neue Zutaten, Gewürze und Kombinationen ausprobieren, etwas anders als gewohnt zubereiten, den Teller schön anrichten und dekorieren. Wenn du Lust hast, lade dir dazu ein paar Freunde ein. Gemeinsam könnt ihr neue Rezepte ausprobieren und im Anschluss in fröhlicher Runde schmausen.

7. Du kannst essen, was DIR schmeckt und gut tut. Wer selbst kocht, kann sich jeden Tag sein Lieblingsessen zubereiten. Du kannst gezielt Zutaten verwenden, die dir schmecken, weglassen, was du gar nicht magst und statt Salz oder Zucker hochwertige Gewürze einsetzen. Künstliche Aromen, Verdickungsmittel und Geschmacksverstärker fallen weg, wenn du auf fertige Würzmischungen verzichtest. Und seien wir doch ehrlich: jede selbstgemachte Pizza schmeckt allemal besser, als die runden, bunten Frostscheiben aus der Tiefkühltruhe.



So manche Gewohnheiten unserer Großeltern mögen uns heute überholt und fragwürdig erscheinen – was das Kochen betrifft wäre ein wenig Rückbesinnung aber durchaus angebracht. Die Nahrungsaufnahme im 21. Jahrhundert muss sich in die Hektik des Berufsalltags einfügen und wird von vielen als notwendiges Übel angesehen. Essenspausen halten von scheinbar Wichtigerem ab: vom Kommunizieren, vom Geldverdienen, vom Dranbleiben, damit man den Anschluss nicht verliert. In immer mehr Familien isst jeder irgendwann und irgendwo, aber selten am gemeinsamen Esstisch. War der Gasthausbesuch früher ein Luxus, den man sich hin und wieder am Wochenende oder Feiertag leistete, wird heutzutage mehrmals wöchentlich außer Haus gegessen. Der Arbeits- und Freizeitstress bestimmt zunehmend unser Ernährungsverhalten – und das hat laut einer Ernährungsstudie von Nestlé negative Folgen: Wir essen zu spät, zu einseitig, zu unregelmäßig, zu wenig Gemüse, zu viele Fertigprodukte und zu wenig warme, gekochte Mahlzeiten.

Verlust der Kochkompetenz?

Die breit angelegte Studie aus dem Jahr 2011 ergab weiters, dass Hauptmahlzeiten (besonders von der Generation unter 30) immer öfter durch Snacks

ersetzt werden, die man sich unterwegs schnell beim Straßenverkäufer, im Fast-food-Lokal oder Backshop besorgt. Zwar gaben noch 56 % der Befragten an, zumindest einmal täglich zu Hause zu kochen – allerdings hat sich das Verständnis von „selbst gekocht“ radikal verändert: Nur noch 16 % der deutschen Bevölkerung verwenden dabei ursprüngliche, frische Zutaten! Der Rest kocht sich vorwiegend Tiefkühl- oder Dosenkost, Nudeln mit Instantsoßen oder wärmt sich gleich ein Fertigmü in der Mikrowelle auf.

Mal abgesehen von der Frage, was unseren Körper tatsächlich „nährt“ hat dieses Verhalten auch radikale Auswirkungen auf die Zukunft der Kochkultur: die Studienergebnisse zeigten eine deutliche Abnahme der praktischen Kochkompetenz und des warenkundlichen Wissens! Jahrhundertlang haben Mütter und Großmütter ihr Wissen über Qualitätsmerkmale, Vorratshaltung und Verarbeitung von Nahrungsmitteln an die Töchter weitergegeben – seit zwei Generationen klappt hier eine Lücke, deren Folgen bereits deutlich spürbar sind.

Kochen lernen – von klein auf

Viele junge Menschen, die heute von zu Hause ausziehen, haben keine Ahnung, wie man sich selbst ein Essen zubereitet.

Immer mehr Männer sind heute in der Lage, auch ohne eine kochende Hausfrau zu überleben.

Die Generation der „Millenials“ setzt viel lieber auf Pizza, Asiafood oder Hamburger via Internetbestellung, als sich den Aufwand des Rezeptes-Lesens und Erlernens bestimmter Kochfertigkeiten anzutun. Wer dennoch hin und wieder selbst kochen will und Beratung braucht, wendet sich heutzutage nicht mehr an die Mama, sondern an die Verkäuferin hinter der Supermarkt-Theke: *„Ich hätte gern ein Fleisch zum Kurzbraten“*... Noch vor 30 Jahren hätte „die kompetente Hausfrau“ sehr wohl gewusst, ob sie lieber ein Stück vom *Beiried*, vom *Hüferscherzel* oder von der *Nuss* essen möchte.

Auch ich selbst erschrak oft bei meinen Einsätzen als „Kochtante“ im Kindergarten, wenn 6-Jährige weder Schnittlauch noch Petersilie kannten. Dabei haben Kinder so viel Spaß beim



Umrühren, Teig kneten und Äpfel schneiden. Es ist einfach, sie bereits im Kleinkindalter für leichte Kochaufgaben zu motivieren. Eine achtsame Anleitung – und vor allem natürlich die Vorbildwirkung – kann die Wertschätzung für gutes Essen fördern und legt den Grundstein für Eigenständigkeit im späteren Leben.

Hausgemacht ist gesund. Mit-einander einkaufen gehen, selber kochen, etwas liebevoll Zubereitetes und Wohl-schmeckendes am gedeckten Esstisch genießen – all das weckt bei Kindern ein Verständnis für Ernährung. Dass Sich-Ernähren nicht bedeutet, irgendwelche Päckchen aufzureißen und die Mikrowelle anzuwerfen, sondern eine soziale Errungenschaft ist. Dass Kochen und Essen gemeinsam erlebter Genuss sind – und auch eine wichtige Maßnahme zur Selbstfürsorge:

Forscher der John Hopkins University in Baltimore haben erst kürzlich bewiesen, wie gesundheitsfördernd das Selberkochen ist. Untersucht wurde das Essverhalten von 9.500 Erwachsenen. Dabei stellte man fest, dass, wer hauptsächlich außer Haus isst, wesentlich mehr Fett und Zucker, ergo mehr Kalorien zu sich nimmt. Die Folgen kennen wir alle. Wer allerdings daheim kocht, spart an Fett und Zucker, was sich positiv auf das Körpergewicht auswirkt.

Der entscheidende Faktor ist die Zeit, das leugnen selbst die Forscher nicht. Wer mehr als 35 Stunden in der Woche am Arbeitsplatz verbringt, schwingt seltener den Kochlöffel.

Kochen ist Selbstliebe. Es braucht also neue Strategien, die uns zum Selbstkochen animieren und gleichzeitig für die Auswahl gesünderer Speisen sensibilisieren. Erfahrungsgemäß ist die beste Motivation für Veränderung der persönliche Gewinn und eine positive Denkweise. Daher sollten wir das Kochen zuallererst vom Ruf des „notwendigen Übels“ befreien und die Selbstversorgung zu einem „Akt der Selbstliebe“ erheben.

Kochen ist kreatives Tun, macht Spaß und ist gar nicht schwer. Jede und jeder hat das Talent dazu. Die entscheidenden Zutaten sind Bereitschaft und Neugier – und die Freude daran, für sich selbst zu sorgen. In einem Interview brachte es die Star-Köchin Sarah Wiener recht gut auf den Punkt: *„Kochen ist das erste Kulturgut und der Eckpfeiler für Selbstbestimmung, um den eigenen Körper und den Geist zu stählen. Kochen ist weit mehr als nur lustvoll und sinnlich sich wohl zu nähren und Spaß zu haben, sondern ich glaube tatsächlich, dass Kochen auch etwas mit Verantwortung, mit Eigenverantwortung, mit Selbstliebe zu tun hat.“*

Da haben wir es wieder: Die Liebe geht eben doch durch den Magen.
Drum: Gutes Gelingen!

infos & literatur

Dr. Henrike Staudte

geb. 1976 in Thüringen
verarbeitete schon als Kind ihre übriggebliebenen Schulbrote zu leckeren Brotpfannen, weil sie gerne „was Warmes am Teller hatte“.



Nach ihrem Studium der Ernährungswissenschaften arbeitete sie zunächst in der Forschung, wo sie die Bedeutung der Ernährung für die Mundgesundheit untersuchte. Im sterilen Laboralltag fehlte ihr aber der Austausch mit Menschen, also begann sie (zuerst nebenberuflich) Ernährungsberatungen anzubieten und in Zusammenarbeit mit Gesundheitsämtern und Krankenkassen Projekte in Schulen und Kitas zur gesunden Ernährung zu begleiten. Natürlich kocht sie auch selbst gerne – vielleicht nicht unbedingt gourmetreif, aber einfach und gesund.

Kontakt: www.einfach-ernaehren.de

Weiterlesen:

- **Europäische Esskultur.**

Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute von Gunther Hirschfelder (Campus, 2005)

- **Restlos!** Clever kochen mit Resten von Hildegard Möller (Kosmos, 2014)

- **Vom Glück, gemeinsam zu essen.**

Aufgetischt für jeden Ernährungsstil von Leo & Karl Wrenkh (Brandstätter, 2015)

- **Superlecker! Selbst gemacht**

Die Kochschule für Kinder von Annabel Karmel (Dorling Kindersley, 2010)

- **Lilli kocht.** Ein Jahreszeitenkochbuch für Kinder von Heidi Strobl (Tyrolia, 2016)

- **Ich koch mir was.**

Rezepte für 1 Person – und nichts bleibt übrig von Margit Proebst (Gräfe & Unzer, 2010)

- **Stressfrei kochen.** Schnell, abwechslungsreich & lecker. Minikochbuch (Verlag NGV, 2015)

Webseiten mit Rezepten & Koch-Tipps

... gibt es zuhauf - hier nur einige Tipps für Freunde der österreichischen Küche:

- www.rezeptesammlung.net/
lieblingsrezepte_der_oesterreicher.htm
- www.kochrezepte.at
- www.gutekueche.at