

## **Das einfache Mahl: Kost der Armen oder Ausdruck des feinen Geschmacks**

**Gerd Spittler**

Die Fülle der Kochbücher und der Ernährungsempfehlungen läßt sich heute kaum mehr auf einen Nenner bringen. In jeder Buchhandlung finden wir Bücher über nationalspezifische Küchen, die sich stark voneinander unterscheiden.

Unabhängig von nationalen und regionalen Küchen gibt es Kochbücher, die sich auf die Art der Zubereitung (rohe Küche, Braten, Mikrowelle usw.), auf gesundheitliche Kriterien (Vollwertküche, fettarme Küche), auf weltanschauliche Unterschiede (vegetarische Küche) beziehen. Aber eines ist diesen Kochbüchern gemeinsam: Sie präsentieren komplexe Gerichte oder Menus mit einer Fülle von Zutaten, und sie beschreiben eine Vielzahl von Gerichten, weil die tägliche Abwechslung als selbstverständlich vorausgesetzt wird.

In Wirklichkeit ist dies nichts weniger als selbstverständlich. Bis ins 18.

Jahrhundert dominierte in Europa in der Küche des Volkes das "einfache Mahl", das sich durch wenige Zutaten auszeichnete und das überdies als tägliche Mahlzeit jahraus, jahrein gegessen wurde. Das war nicht nur in Europa so,

sondern galt weltweit. In einem 1992 erschienenen Aufsatz "Die

Zusammensetzung der Speise in frühen Agrargesellschaften" entwickelt der amerikanische Ethnologe Sidney Mintz ein Modell, das sich auf alle

Agrargesellschaften von den frühen Hochkulturen bis ins 17. Jahrhundert bezieht.

Mintz stellt dort die These auf, daß in diesem langen Zeitraum von ca. 6.000

Jahren für das Volk jeweils eine zentrale, dominante Speise existierte. Diese setzt sich aus drei Elementen zusammen: Zentrum (core), Peripherie (fringe) und einer Leguminose.

Das Zentrum bildet ein kohlehydratreiches Nahrungsmittel: Getreide wie Weizen, Reis, Mais, Buchweizen oder Gerste, oder eine Knollenfrucht wie Kartoffel, Yams, Süsskartoffel oder Taro. Dieses Zentrum deckt den Hauptbedarf an Kalorien.

Fringe ist der Geschmackslieferant und macht das Gericht salzig, sauer, bitter, süß oder pikant. Diese Gewürze sind appetitanregend, machen den core-Anteil schmackhafter und lockern die Monotonie auf. Das dritte Element sind

Leguminosen: Bohnen (vor allem in Lateinamerika), Sojabohnen (Asien), Linsen (Indien), Erdnüsse (Afrika), Kichererbsen (Naher Osten). Die Leguminosen sind der Haupteiweißlieferant.

Diese drei Elemente können in verschiedener Weise miteinander kombiniert werden. Manchmal werden sie in Form eines Eintopfes oder Breies zusammengestellt und mit dem Löffel gegessen. So war es in Europa. Oder es wird Fladen oder Brot gebacken und eine Portion Gewürze und Leguminosen hinzugefügt. Das ist die südamerikanische Variante. Oder man bereitet einen dicken Brei in der Art einer Polenta zu und fügt eine Sauce bei. Diese dritte Form ist vor allem in Afrika verbreitet.

Die Entwicklung der europäischen Eßkultur wird von Mennell in "Die Kultivierung des Appetits" (Mennell 1988) beschrieben. Mennell untersucht in seinem Buch, wie sich aus der durch Hunger und Völlerei geprägten undifferenzierten Eßlust des Mittelalters allmählich eine differenzierte Eßkultur entwickelte. Bildete sich die Haute Cuisine zunächst im Rahmen einer höfischen Kultur heraus, so wurde die feine Küche nach der Französischen Revolution durch die Meisterköche in den Restaurants geprägt. Über Kochbücher, Restaurantführer und Frauenzeitschriften gelangte die Kochkunst der großen Küche in modifizierter Form auch in die bürgerliche Küche.

Von Meisterköchen, Kochbüchern und Wissenschaft wenig beachtet dominierte aber das einfache Mahl in Form von Mus, Brei und Suppe für das einfache Volk noch lange weiter: "Die Masse der Bevölkerung blieb bis zum Beginn der modernen 'Ernährungsrevolution' im 18. Jahrhundert bei ihrer täglichen Nahrung im Prinzip auf einen Mus-Brei-Suppenstandard angewiesen" (Teuteberg 1989, S. 8; siehe auch Braudel 1985, S. 139). Die hier erwähnte "Ernährungsrevolution" des 18. Jahrhunderts brachte mit Kartoffel, Kaffee, Tee, Zucker und Brot eine "Neuprägung des mitteleuropäischen Nahrungssystems" für die Mittel- und Unterschichten (Wiegelmann 1982, S. 149). Aber in ländlichen Gebieten spielten Brei und Suppen auch noch im 19. Jahrhundert eine wichtige Rolle. Mennell, der neben der "Kultivierung des Appetits" auch die einfache Kost gelegentlich erwähnt, meint sogar, daß Suppen und Breie für die Mehrheit der Franzosen bis

ins 20. Jahrhundert das Hauptgericht bei jeder Mahlzeit bildeten (Mennell 1988, S. 76).

Schauen wir uns dieses einfache Mahl etwas genauer an. Glücklicherweise ist in den letzten Jahren das Interesse an diesem Thema gestiegen, so daß wir besser darüber informiert sind. Eine gute Übersicht bietet das reich illustrierte Buch von Fritz Ruf "Die sehr bekannte dienliche Löffelspeise. Mus, Brei und Suppe - kulturgeschichtlich betrachtet" (1989). Das einfache Mahl ist ein Eintopf in Form einer Suppe oder eines Breies. Die Suppe wurde im Mittelalter nicht mit dem Löffel gegessen, sondern getrunken bzw. geschlürft. Zur Suppe gehörten Einlagen wie Brot, Gemüse oder Fleisch.

Mus und Brei haben eine ähnliche Zusammensetzung wie die Suppe und unterscheiden sich von ihr vor allem durch die größere Konsistenz. Dieser kompakte Brei wurde zunächst mit den Fingern gegessen, später mit dem Löffel. Das Wort "Mus" ist nicht nur mit Gemüse verwandt, sondern auch mit Maß. Es bedeutet soviel wie das "Zugemessene", die für den täglichen Bedarf zugeteilte Speise. Die Bedeutung des Muses zeigt sich auch daran, daß es im Mittelalter synonym für Speise allgemein gebraucht wurde.

Das wichtigste Kochgerät war der Feuerkessel, der pot-au-feu, in dem die meisten Speisen gekocht wurden. Im Kessel befand sich eine immer wieder aufgekochte Brühe mit Mehl (Roggen-, Bohnen-, Erbsenmehl), mit Gemüse (Kohl, Rüben, Möhren, Bohnen), eventuell auch mit Fleisch.

In seinem 1993 erschienen Buch "Unterfinning" gibt Rainer Beck eine detaillierte Beschreibung der einfachen Mahlzeiten in einem bayerischen Dorf des 18. Jahrhunderts. Der tägliche Speiseplan wird vom Pfarrer folgendermaßen beschrieben:

"Gegessen wird fünfmal des Tages, nämlich: 1. des Morgens eine Stunde nach dem Aufstehen, ein Mus von geschrotetem Kern, welches mit Butter belegt, und dann mit vielen Brodbrockenangestopft wird. Im Sommer wird statt dessen Milchsuppe gegeben. 2. Um 9 Uhr Brod. Das Brod ist durchgängig von Roggen,

oder höchstens nur etwas Gerste darunter. 3. Um 11 Uhr das Mittagmahl, es besteht gewöhnlich aus Sauerkraut und Topfennudeln aus gutem Kernmehl. Zuweilen, wiewol selten, werden Fleischknötchen gegeben. 4. Um 3 Uhr Brod, und im Sommer saure Milch mit Topfen. 5. Um 6 oder 7 Uhr das Nachtmahl; es besteht gewöhnlich aus Sauerkraut und Nudeln von Roggenmehl, aus einer Brennsuppe, Bröselsuppe, Milchsuppe, Erbsen und geränderter Gerste, oder (wenigstens alle Samstage des Jahres) aus gebackenen Kücheln vom besten Kernmehl" (Beck 1993, S. 181).

Diese täglichen Gerichte sind im wesentlichen aus drei Elementen zusammengesetzt: Roggen- bzw. Gerstenmehl, Milch und Kohl. Brot und zwar nur Brot gibt es als Zwischenmahlzeit. Die drei Hauptmahlzeiten bestehen ebenfalls aus Mehlspeisen: zum Frühstück Mus, zum Mittag- und Abendessen Nudeln. Nudeln sind nicht mit den heutigen Nudeln identisch, sondern umfassen viele Zubereitungsarten von Mehlspeisen. Heute gehören z.B. noch die Dampfnudeln zu dieser Kategorie. Wichtig sind Milchprodukte in vielerlei Form: frische Milch, Dauermilch, Topfen, Butter, Schmalz. Milchprodukte in irgendeiner Form gehören zu jedem Hauptgericht dazu. Schließlich gibt es auch mittags und abends Sauerkraut.

Diese Mahlzeiten gibt es jeden Tag, an 365 Tagen im Jahr. Anderes Gemüse gibt es kaum, Fleisch gibt es an einigen Festtagen, aber auch nicht an allen. Eine Dienstbotenordnung nennt Neujahr, Hlg. Dreikönige, Fasnacht, Ostern, Kirchweih, Weihnachten als die einzigen Fleischtage.

Beck berechnet, daß eher wohlhabenden alten Leuten (Ausgedinge) in Unterfinning eine tägliche Nahrungsration von ca. 3.000 Kalorien zur Verfügung steht, die zu 2/3 aus Mehl und 1/3 aus Milchprodukten zusammengesetzt ist. Der Rest ist unter Kaloriengesichtspunkten vernachlässigbar. Über andere Nährwerte werden keine Aussagen gemacht. In Menge und Zusammensetzung werden diese Mahlzeiten von Rainer Beck als zufriedenstellend angesehen. Allerdings weist er darauf hin, daß nicht allen Dorfbewohnern dieses Essen zur Verfügung steht. Wie die Dorfbewohner selbst dieses Essen beurteilen, läßt sich den

Quellen nicht entnehmen.

An der Existenz eines "einfachen Mahles" in Europa kann kein Zweifel bestehen. Wie wird es beurteilt? In der sozialhistorischen Literatur überwiegen eher abfällige Urteile. Braudel spricht von der faden und eintönigen Brei-, Mus-, Suppen- oder Brotkost, die die Mehrheit der Menschen von den wenigen Fleischessern trennt (Braudel 1985, S. 106). Ähnlich betont Mennell die Monotonie und Ärmlichkeit der bäuerlichen Küche in Frankreich und England (Mennell 1988). In dem der deutschen Ausgabe beigefügten Kapitel über "Soziale und historische Aspekte der deutschen Küche" beurteilt Eva Barlösius die deutsche Situation ähnlich: "Die Quellen zeigen, daß die bäuerliche Küche karg und eintönig war. Breie aus Gerste oder Hirse mit Wasser, Milch und Salz gekocht bildeten die Grundlage der täglichen Ernährung" (Barlösius 1988, S. 426).

Alle diese Aussagen beziehen sich auf die Alltagsnahrung der unteren und mittleren Schichten. Von den kargen und eintönigen täglichen Mahlzeiten heben sich die Festspeisen ab, die auch der bäuerlichen Küche ihren Glanz geben (Wiegmann 1967).

### **Theorien über das einfache Mahl**

Das einfache Mahl kommt also im Urteil der Ernährungshistoriker schlecht weg. Es wird als fad, eintönig und ärmlich bezeichnet, lediglich durch die Festspeisen unterbrochen. Versuchen wir etwas genauer, die theoretischen Konzepte, die hier dahinterstehen, zu analysieren. Es lassen sich zwei Theorien unterscheiden: das evolutionistische Modell und das Armutsmodell. Im evolutionistischen Modell verkörpern Brei und Suppe nicht nur eine frühere, sondern eine primitivere Form des Essens. Primitiv kann sich dabei sowohl auf die Qualität wie auf den Geschmack beziehen.

Im 19. Jahrhundert gab es in verschiedenen nordeuropäischen Ländern eine Debatte darüber, ob der traditionelle Porridge eine adäquate Mahlzeit sei oder nach den Kriterien der neuen Ernährungswissenschaft als unzureichend angesehen werden müsse. Diese Diskussion wurde z.B. in England und in

Norwegen (Riddervold und Ropeid 1984) geführt. In Norwegen ging es darum, ob die Tatsache, daß der Porridge auf eine jahrhundertealte Tradition zurückblicken konnte, schon ein Qualitätszeichen sei, oder ob das gerade als Indikator für seine Primitivität und Unvollkommenheit angesehen werden müsse. Die modernen Ernährungswissenschaftler argumentierten, daß erst die neue Ernährungswissenschaft die Grundlagen für eine richtige Ernährung geschaffen habe, daß die jahrhundertealte Tradition daher überholt sei und die Hausfrau erst in Schulen lernen müsse, wie eine richtige Mahlzeit zubereitet werden müsse. Die traditionelle Ignoranz wurde als eine Hauptursache für Unterernährung und Armut angesehen. Der aus Vollkornmehl hergestellte Porridge galt als unverdaulich und von schlechter Qualität. Stattdessen wurden Kaffee, Zucker, Brot und Marmelade als Nahrungsmittel empfohlen.

Eine andere Variante des evolutionistischen Modells geht nicht von der Qualität, sondern vom Geschmack aus. Es postuliert, daß ein differenzierter Geschmack sich erst im Laufe der menschlichen Evolution herausbildete. Vom Groben zum Feinen oder von der Quantität zur Qualität sind Schlagworte, unter die sich die Entwicklung rubrizieren läßt. Die Fadheit und Monotonie des einfachen Mahles ist hier Ausdruck eines niedrigen Entwicklungsstandes. Früher war dieser undifferenzierte Geschmack überall verbreitet, heute ist er auf die unteren Schichten der Industrieländer oder auf primitive Gesellschaften in der Dritten Welt beschränkt. Diesen Menschen macht es nichts aus, wenn sie ein Mahl aus wenig Zutaten essen und dies noch jeden Tag, ohne Abwechslung. Ihr Geschmackssinn ist sowenig ausgeprägt, daß sie das nicht als Fadheit und Monotonie wahrnehmen, sondern dem gleichgültig gegenüberstehen.

Eine interessante Theorie im Rahmen dieses evolutionistischen Modells entwickelte der weitgereiste Georg Forster in seinem 1788 erschienenen Essay "Über Leckereyen" (Forster 1974). Er stellt dort die These auf, daß die europäischen Kulturvölker einen sehr viel feineren Geschmack besäßen als die Wilden, die er auf seinen Reisen angetroffen hatte. Forster konzidiert dem Wilden, daß er häufig schärfere Sinne besitzt als der Kulturmensch. Er sieht und hört besser als der Europäer, vielleicht riecht und schmeckt er auch genauer. Und

er unterscheidet durchaus Nahrungsmittel, die er für besonders lecker hält von anderen weniger schmackhaften. Dennoch beläßt es Forster nicht beim "De gustibus non est disputandum", sondern stellt eine eindeutige Hierarchie auf, bei der der Europäer oben und der Wilde unten rangiert.

Ebenso wie bei Tieren einzelne Sinne oft schärfer ausgebildet sind als beim Menschen, ohne daß wir das Tier deshalb als höherstehend ansehen, stehen auch der Wilde und seine scharf ausgebildeten Sinne nicht höher als der zivilisierte Mensch. Denn diese schärfere Sinnlichkeit bei manchen Völkern ist nur ein blinder Instinkt, der sie den Tieren ähnlich macht. Was den zivilisierten Europäer auszeichnet, ist eine Universalität der Empfindungen. Verschiedene Eindrücke werden gegeneinander abgewogen und ihr relativer Wert bestimmt, während der schärfere Sinn der Wilden insofern grob ist, als er sich nur auf wenige Empfindungen richtet und nicht vergleicht. "Nur der Europäer kann daher bestimmen, was ein Leckerbissen sey, denn nur er ist vor allen anderen Menschen im Besitz eines feinen unterscheidenden Organs, und einer durch vielfältige Übung erhöhten Sinnlichkeit, oder mit anderen Worten: er hat wirklich einen leckeren Gaumen, und neben seinen Gastmälern besteht der Genuß, selbst einer chinesischen Tafel nur in einer unfläthigen Fresserei" (S. 168).

Forster bringt diesen feinen Geschmack sowohl als Ursache wie als Folge mit der europäischen Überseeexpansion in Verbindung. Als Ursache, weil die Expansion auf die Neugier unseres Geschmacks zurückzuführen ist, als Folge, weil nur der Vergleich einer Vielzahl von Produkten den Geschmack und die Urteilsfähigkeit ausbildet. Forster bringt den Geschmack nicht nur mit Politik und Handel in Verbindung, sondern auch mit der geistigen Entwicklung. Die Leckerei fördert auch die allgemeine Aufklärung. "Die dümmsten Völker nähren sich auf die allereinfachste Art; die Lebensart der Klügsten ist am meisten zusammengesetzt ... Wo giebt es rohere Menschen als die bloß fleischfressenden Hirtenvölker im östlichen Asien; wo schwächere als die Indier, die größtentheils nur vom Reis leben? Wie verschieden hingegen ist der Fall so manches handfesten und verständigen europäischen Bauern, der bey einer gemischten Diät, so oft er sich gütlich thut, die beiden Indien in Contribution setzt, um zu seinem

HirsebreyZucker und Zimmt zu genießen" (S. 170).

Der feine Geschmack ist etwas Eigenständiges und hat nichts mit der Zuträglichkeit der Speisen zu tun. "Die nahrhaftesten Speisen sind insgeheim die geschmacklosesten, und können schon darum am längsten genossen werden, weil sie nicht durch übermäßigen Reiz die Nervenwärtchen verwunden noch auch durch die öftere Wiederholung desselben Eindrucks endlich Überdruß erregen" (S. 169).

Forsters witziger Essay war vielleicht von ihm selbst nicht völlig ernst gemeint, und wir brauchen hier auch nicht jeden seine Sätze auf die Goldwaage legen. Immerhin setzt er sich im Gegensatz zu anderen Evolutionisten damit auseinander, daß die Sinne der Primitiven möglicherweise besser ausgebildet sind als die der Zivilisierten und daß die dauerhafte Genießbarkeit des einfachen Mahles erklärungsbedürftig ist.

Wenn wir heute primitive und zivilisierte Formen des Essen einander gegenüberstellen, dann orientieren wir uns vor allem an der berühmten Schrift von Norbert Elias "Über den Prozeß der Zivilisation" (1939). Elias schildert dort die Entwicklung der Tischsitten vom Groben zum Feinen. Die Entwicklung des Geschmacks wird von ihm nicht verfolgt, doch heben andere Autoren hervor, daß im Mittelalter der Geschmack gegenüber der Menge und der Präsentation des Essens eine geringere Rolle spielte. Stephen Mennell, der sein Buch "Die Kultivierung des Appetits" (1988) Norbert Elias widmet und in seinem Argument direkt an ihn anschließt, bringt die "Zivilisierung der Eßlust", d.h. die Ausbildung des Geschmacks, mit der Sicherheit der Lebensmittelversorgung in Verbindung. In Perioden schlechter Nahrungsmittelversorgung war die Menge der Nahrung wichtiger als die Qualität. Auch die Reichen hatten "weniger für ihren kultivierten Geschmack als für ihr Fassungsvermögen beim Essen einen Ruf" (S. 94).

Diese Sicht der Dinge ist weitverbreitet, aber nicht unbestritten. Jean Louis Flandrin meldet ihr gegenüber erhebliche Vorbehalte an. In seinem Beitrag "Der gute Geschmack und die soziale Hierarchie", der in Band III der "Geschichte des privaten Lebens" erschien (1991), weist er darauf hin, daß es beim Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit weniger um eine Höherentwicklung als um eine



Veränderung des Geschmacks ging. In den Kochbüchern des 17. und 18. Jahrhunderts ist häufiger von goût die Rede als in den mittelalterlichen Kochbüchern. Auch tauchen häufiger Wörter wie bon (gut), délicat (delikat), excellent (ausgezeichnet), fin, friande (lecker) usw. auf. Das würde dafür sprechen, daß dem Geschmack eine größere Bedeutung zukommt als früher. Allerdings handelt es sich dabei um vage Begriffe. In den mittelalterlichen Kochbüchern wird dagegen der Geschmack sehr viel präziser bezeichnet. Es wird dort zum Beispiel genau zwischen verschiedenen Abstufungen von salzig oder sauer unterschieden.

Flandrin kommt zu folgendem Schluß: "Die Parteigänger der mittelalterlichen Küche könnten behaupten, in den modernen Kochbüchern gäbe es mehr Rhetorik als gastronomische Sensibilität, wogegen die Verfechter der klassischen französischen Küche einwenden könnten, diese sei zu komplex und raffiniert gewesen, als daß man sie auf so schlichte Begriffe wie sauer, salzig, scharf, bitter oder süß hätte reduzieren können" (Flandrin 1991, S. 288).

Nicht an Elias, sondern an Max Weber knüpfen Eva Barlösius und Wolfgang Manz in ihrem Aufsatz "Der Wandel der Kochkunst als genußorientierte Speisengestaltung" (1988) an. Erst wenn der Bereich des Essens aus praktischen und sozialen Zusammenhängen ausdifferenziert wird, kann er seine Eigengesetzlichkeit, die im Genuß besteht, entfalten. Worin besteht diese Ausdifferenzierung? 1. Die Befreiung von Hunger. Die Verbesserung der Ernährungslage in Europa seit 150 Jahren ermöglichte in den unteren Schichten Speisewünsche, die sich nicht nur auf Sättigung beziehen. 2. Die Herausbildung aus den sozialen Zwängen der Hausgemeinschaft, bei der die Mahlzeit auch Gemeinschaftsfunktionen erfüllte. Ähnlich war auch das Repräsentationsbedürfnis des Adels einer reinen Genußorientierung hinderlich. 3. Die Ausdifferenzierung professioneller Köche, die sich als Künstler verstehen. Die naturhaften Bindungen traten immer mehr gegenüber einer "genußhaft rationalisierten Gestaltung des Kochens" (S. 738) zurück. Dem Koch steht ein wohlunterrichteter Esser gegenüber, der sich im selben Diskurs wie der professionelle Koch bewegt.

Daß professionelles Spezialistentum zu hochelaborierten Produkten führt, wie sie in einer Hauswirtschaft nicht bestehen, ist sicher richtig. Das gilt für die Köche ebenso wie für andere Berufe, die aus der Hauswirtschaft entstanden sind.

Allerdings geht es dabei nicht einfach um Genuß versus Nicht-Genuß, sondern um die Elaborierung bestimmter Genußformen zu Lasten von anderen. Wichtig ist bei diesem Prozeß auch die Spezialisierung sowohl der Köche wie der Genießer. Ob die Mehrzahl der Bevölkerung daran teil hat, ist eine andere Frage. In einem 1987 erschienenen Aufsatz weist Eva Barlösius daraufhin, daß heute die industrielle Aromaproduktion die Geruchs- und Geschmacksausbildung der Esser dahingehend verändert, daß diese den natürlichen Geschmack und Geruch von Nahrungsmitteln nicht mehr kennen, sondern nur noch die künstliche Nachbildung, die einen stärkeren Geruch hat. Außerdem bewirkt die industrielle Aromatisierung, daß entsprechend der Logik industrieller Massenproduktion die mannigfaltigen Geschmacksnuancen verschiedener natürlicher Sorten (z.B. Äpfel) entfallen und durch einen Einheitsgeschmack ersetzt werden. Das trägt sicher nicht zu einer Verfeinerung des Geschmacks bei!

Vor einiger Zeit erschien ein Artikel in der "Zeit" (28.10.94), der dieses Problem anschaulich illustriert. Mitte Oktober 1994 testeten 30 deutsche Spitzenköche den Geschmack von deutschen Schülern. Hintergrund war die Befürchtung, daß eine fastfoodverseuchte Jugend später nicht mehr als Gourmetklientel infrage käme, weil ihr Geschmackssinn verdorben sei. In der Tat stellte sich dann heraus, daß die Hälfte der Kinder Dosenananas nicht von der frischen Frucht unterscheiden konnte. Am besten schnitten bei dem Test in Berlin Türkenkinder ab, weil dort zuhause noch frisch gekocht wird (Tomerius 1994).

Die verbreitetste Erklärung für das Einfache Mahl ist nicht das evolutionistische sondern das Armutsmodell: Die armen Bevölkerungsschichten sind nicht in der Lage, ein reichhaltiges Mahl zu servieren und müssen sich daher auf ein einfaches und billiges Mahl mit wenig Zutaten beschränken. In den früher erwähnten Äußerungen über das einfache Mahl in Europa schwingt überall die Ärmlichkeit mit. Das gilt sowohl für Braudel wie für Mennell wie für Barlösius.

Auch die Gegenüberstellung von bäuerlichen Alltags- und Festspeisen bei

Wiegelmann bestätigt eher die Armutsthese als daß es sie widerlegt. Gerade in der Hervorhebung der "aus dem täglichen Einerlei herausragenden Feste" (1967, S. 240) wird die geringe Bewertung der Alltagsgerichte deutlich. Bei Mintz wird weniger die Armut als der Herrschaftsaspekt hervorgehoben, aber auch bei ihm ist das einfache Mahl Ausdruck eines Unterwerfungsverhältnisses und nicht frei gewählt.

Ist es richtig, das einfache Mahl mit einer armen und unzureichenden Kost gleichzusetzen? Ohne Zweifel war und ist das einfache Mahl oft ein unzureichendes Mahl. Das liegt weniger an der Fadheit und Monotonie als an dem fehlenden Nährwert. In den Suppen und Breien fehlen das Fleisch und oft auch andere Eiweißlieferanten. Wenn von einer dünnen oder wässrigen Suppe die Rede ist, dann heißt das, daß hier wichtige Zutaten fehlen, Zutaten, die vielleicht früher einmal zu dem Gericht gehörten, aber aufgrund der Armut nicht mehr erschwinglich sind.

Häufig wurden auch Suppen oder Breie als spezielle Kost für die Armen konzipiert. Ein berühmtes Beispiel ist die "Armen"- oder "Sparsuppe" des Grafen Rumford (Ruf 1989, S. 58f.). Sie wurde nach ihrem Erfinder auch einfach als "Rumford-Suppe" bezeichnet. Der aus Nordamerika stammende Physiker Benjamin Thompson war in den 80er Jahren des 18. Jahrhunderts in den Dienst des bayerischen Königs getreten und wurde 1791 als Graf Rumford geadelt. Er organisierte das Armenwesen der Stadt München neu und propagierte die Eingliederung der Kartoffel in die Volksnahrung. Er erfand eine Suppe, die es ermöglichen sollte, die Armen möglichst billig zu ernähren. Die Suppe sollte aber nicht nur billig, sondern auch so nahr- und schmackhaft sein, daß es keine Unruhe in der Bevölkerung gab. Rumfords Rezept sah folgendermaßen aus: "Das Wasser und die Gerstengraupen werden zusammen in einen Kochkessel gethan und zum Kochen gebracht; dann werden die Erbsen hinzugethan und das Kochen wird über mäßigem Feuer zwei Stunden lang fortgesetzt, dann werden die Kartoffeln (die ungekocht oder gekocht schon geschält sind) hinzugethan, und das Kochen wird noch eine Stunde lang fortgesetzt. Während dieser Zeit wird die Flüssigkeit im Kessel fleißig mit einem großen hölzernen Löffel umgerührt, um die

Kartoffel gänzlich zu verreiben, und die Suppe zu einer gleichförmigen Masse zu machen. Sobald dies geschehen ist, werden Weinessig, Salz und zuletzt, wenn die Suppe aufgetragen werden soll, Brodschnittenhinzugethan" (S. 58).

Diese Suppe spielte vor allem in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Mitteleuropa eine große Rolle. In den städtischen Suppenküchen war sie die Hauptspeiseform und in Hungerperioden wurde sie an die Armen verteilt. Rumford hatte sie als "die wohlfeilste schmackhafteste und nahrhafteste Suppe" (S. 60) bezeichnet. Die Meinungen über ihre Nahrhaftigkeit und Geschmack waren allerdings geteilt.

Es wäre aber völlig falsch, die zur Armenkost degradierten Breie und Suppen generell als ärmlich und wenig schmackhaft zu bezeichnen. Um über ihren Nährwert und Geschmack zu urteilen, müssen wir uns die ursprünglichen Gerichte genauer anschauen. In Europa ist das schwierig, weil das einfache Mahl verschwunden ist. In Ländern der Dritten Welt, vor allem in Afrika, existiert das einfache Mahl dagegen bis heute weiter. Ich beschreibe im folgenden das Essen der KelEwey Tuareg im Sahel (Spittler 1989; 1993).

### **Das einfache Mahl bei den KelEwey**

Das Alltagsessen der KelEwey ist sehr einfach und jeden Tag gleich. Zum Frühstück trinken sie *eghale*, ein Gemisch von Hirse, Käse und Datteln, das mit Wasser angerührt wird. Zum Mittag- und Abendessen gibt es eine gekochte Mahlzeit, die den Name *ashin* trägt. *ashin* ist eine feste Masse, also kein Brei, sondern das, was man bei uns früher einen Klump oder Kloß nannte oder was in Italien als Polenta bezeichnet wird. Diese Polenta aus Hirse wird in einer Holzschüssel serviert, in die zusätzlich gesäuerte Kamel- oder Ziegenmilch geschüttet wird. Die beiden Gerichte *ashin* und *eghale* werden das ganze Jahr über jeden Tag gegessen. Es gibt kein wöchentliches Feiertagsgericht, aber besondere Festspeisen aus Reis oder Weizen anlässlich von Familienfeiern und großen islamischen Festen. Außerdem wird bei diesen Anlässen eine Ziege oder ein Hammel geschlachtet.

*ashin* und *eghale* haben eine lange Tradition. Der deutsche Afrikareisende Heinrich Barth, der Mitte des 19. Jahrhunderts als erster Europäer zu den KelEwey reiste, erwähnt die gleichen Gerichte. Barth äußert sich sehr positiv über die Nahrung der KelEwey. Er ißt zum Frühstück immer *eghale* und nennt es "wohlschmeckend" und "nahrhaft" (Barth 1857, Bd. II, S. 17). Mit diesem Urteil steht er aber wohl ziemlich allein. Die meisten Europäer von damals wie von heute könnten diesen Gerichten nur wenig Attraktivität abgewinnen, sondern würden sie als eintönig und fad bezeichnen. Für die Europäer bieten sich hier zwei Erklärungen an: Entweder handelt es sich um eine Arme-Leute-Kost oder um eine primitive, unterentwickelte Küche. Aber wie beschreiben und bewerten die KelEwey Tuareg selbst ihr einfaches Essen? Nehmen wir das Ergebnis vorweg: In ihrer Sicht ist die einfache Kost weder ein Zeichen von Armut noch von Barbarei, sondern in jeder Hinsicht ausgezeichnet.

Wenden wir uns zunächst den Lebensmitteln Hirse, Milch, Käse und Datteln zu. Von einer großen Vielfalt kann man hier gewiß nicht sprechen, aber dafür zeichnen sie sich nach Meinung der KelEwey durch eine besondere Qualität aus. Hirse ist allen anderen Getreidearten an Sättigungswert, Kraft, Gesundheit und Geschmack überlegen. Hirse ist der König der Nahrungsmittel. Ihre Hirse beziehen die KelEwey aus dem Hausaland. Die anderen Nahrungsmittel kommen aus dem Aïr selbst. Die Ziegenmilch dient vor allem der Herstellung von Käse, auf den die KelEwey besonders stolz sind. Die Gebirgsweide des Aïr mit ihrem vielfältigen Baumbewuchs bildet die Basis für ein spezifisches Futter, das dem "Käse der KelEwey", auch "Gebirgskäse" oder "Baumkäse" genannt, seinen Geschmack und seine Würze gibt. Schon im Geruch unterscheidet er sich von dem Käse der Ebenen, in denen die Ziegen weniger Blätter als Gras fressen und wo er häufig mit Schafskäse vermischt ist. Der Unterschied besteht freilich nicht nur und nicht primär im Geschmack und im Geruch. Der Gebirgskäse enthält mehr Kraft und mehr Gesundheit. Er gilt als präventives und kuratives Heilmittel bei verschiedenen Erkrankungen.

Der Ziegenkäse aus dem Aïr ist nicht nur heute, sondern war auch schon früher

über das Air hinaus bekannt. So notiert Barth 1850: "Wir waren höchst begierig, von dem berühmten Air-Käse zu kaufen, nach dem wir auf der ganzen Reise durch die Wüste die lebhafteste Sehnsucht getragen, und mit dessen Vorspiegelung wir oft unsere sinkenden Lebensgeister aufgemuntert hatten" (Barth 1857, Bd. I, S. 329).

Die KelEwey von Timia sind nicht nur auf ihren Käse, sondern auch auf ihre Datteln stolz. Lange bevor in den Oasengärten mit dem Anbau von Getreide und Gemüse begonnen wurde, gab es dort Dattelpalmen, die schon im 19. Jahrhundert einen großen Ruf genossen. Barth selbst besuchte 1850 den Ort nicht, aber als er in der Nähe vorbeizog, wiesen ihn seine KelEwey-Begleiter darauf hin: "Nahe am Fusse eines Berges namens Adjuri gibt es selbst einige hochbevorzugte Örtlichkeiten, unter denen das oben erwähnte Thal Tschimmia besonders ausgezeichnet ist. Hier soll selbst ein zahlreicher Palmenhain blühen, der Datteln von großer Güte hervorbringt" (Barth 1857, Bd. I, S. 416). Heute gibt es in Timia mehrere Dutzend Dattelsorten, von denen einige als besonders schmackhaft gelten.

Milch, Käse und Datteln werden von den KelEwey selbst hergestellt. Ihr Grundnahrungsmittel Hirse dagegen beziehen sie von den Bauern des Südens. Hirse vereinigt für sie alle guten Eigenschaften auf sich. Sie schmeckt gut, sie sättigt, und sie verleiht Kraft und Gesundheit. Hirse überragt nach Auffassung der KelEwey alle anderen Getreidearten. Viele betrachteten Deutschland als ein armes und bedauernswertes Land, als sie von mir hörten, daß es dort keine Hirse gäbe. Die KelEwey unterscheiden etwa ein Dutzend Hirsearten. Die wichtigste Unterscheidung ist die zwischen *enale* (Kolbenhirse) und *abora* (Sorghum). Nur die erste vereinigt alle hohe Qualitäten, Sorghum wird nur im Notfall gegessen. Innerhalb der Kolbenhirse werden wieder verschiedene Sorten nach ihrer Qualität und ihrer Eignung für verschiedenen Gerichte unterschieden. Bei ihrer Transhumanz in den 1.000km entfernten Süden unternehmen die Tuareg beträchtliche Anstrengungen und scheuen auch nicht weite Wege, um die von ihnen besonders geschätzte *ankutas*-Hirse aus Damergou zu beschaffen.

Die Qualität der Zutaten ist eine Voraussetzung für das vollkommene Gericht, aber ebenso wichtig ist der Prozeß der Zubereitung. Bei der Hirsepolenta macht nicht das Kochen selbst die Hauptarbeit, sondern die Vorbereitung. Im Prinzip geht es nur darum, von den Hirsekörnern die Kleie zu entfernen und die Körner zu Mehl zu zerkleinern. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es aber eines komplexen Arbeitsprozesses, bei dem fünf Mal die Hirsekörner im Mörser zerstampft und abwechselnd dazu zehn Mal die zerstampften Körner geschwungen werden. Dazwischen wird die Hirse vier Mal mit Wasser genäßt, um die Bearbeitung zu erleichtern. Zuerst geht es darum, die Hirse von Sandkörnern und anderem Schmutz zu reinigen. Als nächstes muß die Kleie vom Korn getrennt werden. Die Hauptarbeit besteht dann darin, die Körner in mehreren Arbeitsgängen zu Mehl zu zerkleinern. Die Bearbeitung von einem Kilogramm Hirse, die ein Gericht für fünf Erwachsene ergibt, dauert eine Stunde. Das eigentliche Kochen, bei dem die Masse im Topf wie bei der Polenta ständig gerührt werden muß, dauert eine weitere halbe Stunde.

Die Zubereitung der Hirse für das *eghale*-Getränk erfolgt in ähnlicher Weise, doch wird hier die Hirse nicht gekocht. Außerdem werden auch die Datteln und der Käse im Mörser zerstampft. Das trockene Gemisch von Hirse, Käse und Datteln ist dann wochenlang haltbar und kann nach Bedarf mit Wasser angerührt und aus einer Kalebasse mit einem Schöpflöffel getrunken werden. Wenn *eghale* in der richtigen Zusammensetzung - mit viel Käse und Datteln - hergestellt wird, ist es in den Augen der KelEwey ein einzigartiges Gericht. Es löscht den Hunger und den Durst, es verleiht Kraft und Gesundheit, und es schmeckt sehr gut. Alle anderen können sie nur um dieses Gericht beneiden. Zum Beispiel die anderen Tuareg, denen sie auf ihren Karawanenreisen begegnen und die nicht über dieses ausgezeichnete Gericht verfügen. Wenn ich den Leuten erzähle, daß es dieses Gericht in Deutschland nicht gibt, sagen sie, daß das kein angenehmes Leben dort sein könne. Und als ich einmal einwende, daß ich Touristen *eghale* angeboten hätte, diese aber nicht sehr angetan davon waren, erwidert man mir: "Sie wissen eben nicht, was gut schmeckt." Und es wird mir gleich darauf die Geschichte eines französischen Kolonialoffiziers erzählt, die ich schon

mehrfach gehört hatte. Dieser war zunächst auch sehr reserviert gegenüber dem *eghale* und trank nur probeweise davon. Es schmeckte ihm dann aber so gut, daß er es dann täglich trank.

Die KelEwey rühmen ihr *eghale* nicht zuletzt deshalb, weil es trotz seiner einfachen Zusammensetzung vollkommen ist und jeden Tag getrunken werden kann. Die Vollkommenheit eines Gerichtes ist größer, wenn dazu keine aufwendigen Zutaten notwendig sind. Ähnlich positiv wie *eghale* beurteilen sie ihren *ashin*, der nur aus Hirse, Wasser und Milch hergestellt wird: "Du brauchst keine Gewürze, kein Salz und kein Öl. Du ißt den *ashin* mit der Milch, trinkst einen Schluck Wasser hinterher, stehst auf und bist zufrieden." Das gilt nicht nur für einen, sondern für jeden Tag, Monat um Monat, Jahr für Jahr. Darin erweist sich erst die Vollkommenheit dieser Gerichte, daß sie jeden Tag schmecken und dem Körper wohltun. Ein Weizen- oder Reisgericht an Festtagen, mit einer guten Soße gewürzt, schmeckt zur Abwechslung sicher gut. Aber als tägliches Gericht wäre es für die KelEwey undenkbar. Sie würden es für keineswegs erstrebenswert halten, das Festtags- zum Alltagsgericht zu machen. Im übrigen sind auch *ashin* und *eghale* Teil der Festspeisen. Und bei den guten Gerichten, die man einem Gast vorsetzt, dürfen sie ebenfalls nicht fehlen.

Nicht das komplizierte, sondern das einfache Mahl, nicht das Fest-, sondern das Alltagsgericht bilden also das vollkommene Mahl. Vollkommen heißt, daß wenig Zutaten benötigt werden, weil der Eigenwert der Produkte sehr hoch ist, daß alle Kriterien, nach denen Essen positiv beurteilt wird (Sättigung, Gesundheit, Wohlgeschmack, Bekömmlichkeit), erfüllt sind und daß man das Gericht Tag für Tag essen kann. Interessanterweise stammen die meisten der oben zitierten Bemerkungen über *ashin* und *eghale* nicht von armen Leuten, die aus der Not eine Tugend machen und ihrem kargen Gericht einen höheren Glanz verleihen wollen, sondern vom reichsten Mann in Timia. Er kann es sich ohne weiteres leisten, Reis und mit Fleisch und Öl angefertigte Soßen zu essen, und er kennt auch die Gerichte der Europäer. Wenn er sich so stolz über *ashin* und *eghale* äußert, beruht das nicht auf einer Ideologisierung des Mangels, sondern auf



einem Ideal, das im Einfachen das Vollkommene sieht.

Gemessen an unseren Standards mag das Essen der KelEwey ärmlich sein, aber nicht nach ihren eigenen. Sie bewerten ihre Gerichte hoch und beneiden die Europäer nicht um ihr Essen. Sie benutzen zwar nur wenig Nahrungsmittel, aber bei diesen sind ihre Qualitätsansprüche hoch. Die besten Datteln zum Beispiel verkaufen sie nicht, sondern essen sie selber, während arme Leute überall in der Welt das Hochwertige und Teure verkaufen und das weniger Wertvolle behalten.

Ob man den Geschmack der KelEwey als derb im Gegensatz zu einem höher entwickelten feinen Geschmack der Europäer ansehen kann, ist mehr als fraglich. Zwar steht außer Zweifel, daß die KelEwey nicht die gleiche Vielfalt an Nahrungs- und Genußmitteln wie wir kennen und daher ihr Geschmack in dieser Hinsicht auch nicht entwickelt sein kann. Aber bei den Nahrungsmitteln, die sie kennen, ist ihr Geschmackssinn sehr differenziert. Gerade weil sie nicht eine Vielzahl von Gewürzen verwenden, ist ihr Sinn für den Eigengeschmack der Produkte hoch entwickelt. Sie vermerken sehr genau die Qualität von Wasser, Hirse, Käse, Datteln und Milch. Ähnlich wie ein Weinkenner Herkunft, Sorte und Jahrgang von Weinen bestimmen kann, können die Kenner bei den KelEwey feine Unterschiede bei diesen Produkten wahrnehmen.

Das einfache Mahl ist keineswegs auf die Tuareg oder auf Nomaden im allgemeinen beschränkt. Das Standardmahl (Polenta mit Sauce oder Milch) ist überall in Afrika ein einfaches Mahl, das aus einem einzigen Gericht besteht und aus wenigen Zutaten zubereitet wird. Die Grundsubstanz für die Polenta ist je nach Region verschieden (am häufigsten sind Hirse, Yams und Mais), doch variiert sie innerhalb einer Gesellschaft bemerkenswert wenig. Eine größere Variationsbreite findet sich bei den Saucen. Die Zutaten für das Standardmahl sind allen zugänglich; außer bei den Nomaden werden die Produkte in der lokalen Subsistenzwirtschaft von jeder Familie selbst angebaut. Die Zubereitung des einfachen Mahles ist langwierig und mühsam. Langwierig, weil das Produkt aus dem Naturzustand verarbeitet werden muß, mühsam, weil das Stampfen im Mörser oder Mahlen auf dem Reibestein eine anstrengende Arbeit ist. Für jede

Mahlzeit werden die Zutaten frisch zubereitet.

Alle Gesellschaften in Afrika kennen auch Festmahlzeiten, für die seltene Speisen zubereitet und verzehrt werden. Es steht außer Zweifel, daß eine Festmahlzeit einen besonderen Genuß bereitet, aber es ist bezeichnend, daß nicht sie, sondern das tägliche einfache Mahl als das vollkommene Mahl gilt. Vollkommen, weil jede einzelne Zutat von großer Qualität zeugt, weil das Mahl mit wenigen Zutaten vollwertig ist, weil alle Kriterien, die man an ein Essen stellt, erfüllt sind: Sättigung, Gesundheit, Bekömmlichkeit, Wohlgeschmack. Die Vollkommenheit bewährt sich gerade im Alltag: Man kann das Mahl täglich essen, ohne daß man es leid wird und ohne daß es der Gesundheit abträglich wird. Wenn das einfache Mahl zum vollkommenen Mahl erklärt wird, dann beruht das nicht einfach auf Mangel oder Unkenntnis. Auch beim Vergleich mit der europäischen Küche loben die Afrikaner stolz ihr eigenes Mahl, statt es verschämt gegenüber der variationsreichen europäischen Küche zu verstecken.

### **Schluss**

Diese Befunde lassen sich kaum mit den oben erwähnten Erklärungsmodellen vereinbaren. Der Unterschied zwischen Alltags- und Festspeise läßt sich nicht auf den Unterschied zwischen Armen- und Reichenkost reduzieren. Das einfache Mahl ist kein Ausdruck von Armut oder Hunger. Wir müssen daher das einfache Mahl ernster nehmen und es nicht von vornherein als defizient abstempeln. Hat man sich einmal auf diese Perspektive eingestellt, daß das einfache Mahl nicht einen Mangel sondern etwas besonders Gelungenes ausdrückt, dann entdeckt man auch, daß zumindest Elemente davon auch immer wieder in der Kochkunst auftauchen.

Wenn von Rumohr in seinem berühmten "Geist der Kochkunst" (von Rumohr 1822) der Schlemmerei und Schleckerei entgegentritt, widmet er im Kontrast dazu der Suppe und dem Brei jeweils ein eigenes Kapitel. Ein weiteres Kapitel trägt die Überschrift "Von der Einfachheit oder Vielfältigkeit der Speisen". Von Rumohr führt dort Hippokrates als Vertreter der Einfachheit und Aristoteles als Apologet der Vielfältigkeit gegeneinander ins Feld.

Das Lob des einfachen Mahles begegnet uns vor allem bei Kulturkritikern, die Schlemmerei und Luxus im Essen anprangern. Das Lob des Einfachen begleitet stets als kritischer Unterton die Entwicklung einer Haute Cuisine in Europa und Asien (Goody 1982, Kap. 4). Aber auch die Haute Cuisine wird immer wieder davon beeinflusst (Barlösius 1987, S. 371). Die Entwicklung der französischen grandecuisine im 19. Jahrhundert war wesentlich durch Vereinfachungen charakterisiert. Der Eigengeschmack der Lebensmittel wurde betont. Die Zutaten, die den Eigengeschmack früher übertüncht hatten, wurden drastisch reduziert. Das einfache Mahl ernstnehmen, heißt vor allem, es genau zu dokumentieren und zu analysieren. Das ist bisher nur unzureichend geschehen. Zwar liegen inzwischen eine Reihe ethnographischer Beschreibungen vor, die das einfache Mahl aus der Sicht der untersuchten Bevölkerung darstellen - die Ethnologen sprechen hier von emischer, im Gegensatz zu etischer Perspektive -, aber wir wissen noch wenig über die Zubereitung und die genaue Zusammensetzung dieser Mahlzeiten.

In einem 1991 erschienenen Aufsatz "The Porridge Debate: Grain, Nutrition, and Forgotten Food Preparation Techniques" faßt Elisabeth Meyer-Renschhausen die Untersuchungen zur Herstellung und zur Qualität von Breien in Mitteleuropa zusammen. Sie stützt sich dabei vor allem auf die Arbeiten von Adam Maurizio und Anni Gamerith. Anni Gamerith hatte die alten Hirse-, Gersten- und Haferbreie in den österreichischen Alpen untersucht. Das Getreide wurde dabei ergänzt durch Hülsenfrüchte und Milch. Anni Gamerith interessierte sich vor allem für das alte Herstellungsverfahren. Das Getreide wurde früher nicht gemahlen, sondern gestampft. Durch dieses Verfahren wurde das einzelne Getreidekorn größer, lockerer und verbreitete einen süßlichen Duft. Es war schmackhafter als das in Großmühlen gemahlene Mehl. Vor allem war der Nährwert größer, weil durch das Stampfen zwar die Kleie, aber nicht die eiweißhaltige Aleuronschicht verloren ging.

Es wäre interessant, die traditionellen afrikanischen Herstellungsverfahren von Hirsebrei einmal unter diesem Gesichtspunkt zu untersuchen. Traditionell wird dort die Hirse entweder im Mörser zerstampft oder auf dem Mahlstein zerrieben.

Die Variationen - schon innerhalb des Mörsergebrauchs - sind sehr groß. Meines Wissens wurden bisher die Auswirkungen der verschiedenen Verfahren auf Nährwert und Geschmack noch nicht untersucht. Einig sind sich alle, daß beim Mahlen in den jetzt überall installierten Kleinmühlen das Mehl an Geschmack verliert. Aber die Arbeitersparnis für die Hausfrau ist dabei so groß, daß sich dieses Verfahren überall durchsetzt.

Ohne Berücksichtigung der spezifischen Zubereitungsweise untersuchte die Schweizer Ernährungswissenschaftlerin Daniela Schlettwein-Gsell einige einfache Mahlzeiten auf ihren Nährwertgehalt (1992). Eine traditionelle Pizza, die aus Mehl, Tomaten, Paprika, Mozzarella und Sardellen hergestellt wird, enthält nicht nur genügend Kalorien, sondern auch alle wesentlichen Proteine, Minerale und Vitamine. Auch das von mir beschriebene *eghale* der KelEwey mit Hirse, Datteln und Käse schneidet in dieser Hinsicht gut ab.

Daniela Schlettwein-Gsell interpretiert das einfache Mahl als ein Mahl, das qualitativ allen Anforderungen entspricht. Auch wenn diese Bevölkerungen nicht über wissenschaftliche Nährwertanalysen verfügen, besitzen sie einen immanenten Sinn für die Qualität der Nahrung. Und da ihre Bedürfnisse hier gedeckt sind, empfinden sie das einfache Mahl auch nicht als monoton und suchen nicht nach Abwechslung. Schlettwein-Gsell weist selbst auf die Vorläufigkeit ihrer Untersuchungen hin, weil man die Art der Nahrungsmittel und Zubereitung genauer einbeziehen müßte, als das es auf Grund der Angaben in Nährwerttabellen der Fall ist. Aber ihre Untersuchungen zeigen, daß es lohnenswert wäre, die weltweit verbreiteten einfachen Mahlzeiten genauer auf ihren Nährwert zu untersuchen.

Sieht man das einfache Mahl als gut und vollwertig an, dann verschiebt sich auch die Fragestellung bei der Entwicklung der Eßkultur. Bisher ging man von einem natürlichen Bedürfnis nach Vielfalt und Abwechslung beim Essen aus.

Erklärungsbedürftig war das einfache und immer gleiche Mahl, weil es defizient war, und man fand die Erklärung im Armuts- oder Evolutionsmodell. Wenn das einfache Mahl aber gar nicht defizient ist, dann werden umgekehrt die Vielfalt und die ständige Abwechslung erklärungsbedürftig. Warum gehören heute zu einem

Gericht viele Zutaten, zu einer Mahlzeit viele Gänge, und warum müssen die Mahlzeiten täglich variieren?

#### LITERATURVERZEICHNIS

Barlösius, Eva: "Riechen und Schmecken - Riechendes und Schmeckendes", in: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 39/1987, S. 367-375.

Barlösius, Eva: "Soziale und historische Aspekte der deutschen Küche", in: Die Kultivierung des Appetits, Stephen Mennell (Hg.), Frankfurt 1988, S. 423-444.

Barlösius, Eva; Manz, Wolfgang: "Der Wandel der Kochkunst als genußorientierte Speisengestaltung. Webers Theorie der Ausdifferenzierung und Rationalisierung als Grundlage einer Ernährungssoziologie", in: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 40/1988, S. 728-746.

Barth, Heinrich: Reisen und Entdeckungen in Nord- und Central-Afrika, Gotha 1857, Bd. 1 und 2.

Beck, Rainer: Unterfinning. Ländliche Welt vor Anbruch der Moderne. 1993.

Braudel, Fernand: Sozialgeschichte des 15.-18. Jahrhunderts. Der Alltag. München 1985.

Elias, Norbert: Über den Prozess der Zivilisation, Bern 1968 (1. Aufl. 1939), 2 Bde.

Flandrin, Jean Louis: "Der gute Geschmack und die soziale Hierarchie", in: Geschichte des privaten Lebens, Bd. 3, Philip Ariès und Roger Chartier (Hg.), Frankfurt 1991, S. 267-319.

Forster, Georg: "Über Leckereyen", in: Georg Forsters Werke, Berlin (Ost) 1974, S. 164-181.

Goody, Jack: Cooking, Cuisine and Class. A Study in Comparative Sociology. Cambridge 1982.

Mennell, Stephen: Die Kultivierung des Appetits. Die Geschichte des Essens vom Mittelalter bis heute. Frankfurt/M. 1988 (franz. 1979).

Meyer-Renschhausen, Elisabeth: "The Porridge Debate", in: Food and Foodways, 5/1991, S. 95-120.

Mintz, Sidney W.: "Die Zusammensetzung der Speise in frühen Agrargesellschaften. Versuch einer Konzeptionalisierung", in: Brot, Brei und was dazugehört. Über sozialen Sinn und physiologischen Wert der Nahrung, Martin Schaffner (Hg.) Zürich 1992, S. 13-28.

Riddervold, Astri; Ropeid, Andreas: "Popular Diet in Norway and Natural Science during the 19th Century. The Porridge Feud 1864-66", in: Ethnologia Scandinavia, 1984, S. 48-65.

Ruf, Fritz (Hg.): Die sehr bekannte dienliche Löffelspeise". Mus, Brei und Suppe - kulturgeschichtlich betrachtet. Velbert-Neviges 1989.

Rumohr, Carl F. von: Geist der Kochkunst. Stuttgart 1822.

Schlettwein-Gsell, Daniela: "Zum Nährwertgehalt von 'core' und 'fringe'", in: Brot, Brei und was dazugehört", Martin Schaffner (Hg.), Zürich 1992, S. 45-66.

Spittler, Gerd: "Lob des einfachen Mahles. Afrikanische und europäische Eßkultur im Vergleich", in: Kulturthema Essen, Alois Wierlacher u.a. (Hg.), Weinheim 1993, S. 193-210.

Spittler, Gerd: Handeln in einer Hungerkrise. Tuaregnomaden und die große Dürre von 1984. Wiesbaden 1989.

Teuteberg, Hans J.: "Vorwort" in: Die sehr bekannte dienliche Löffelspeise, Fritz Ruf (Hg.), Velbert-Neviges 1989, S. 8f.

Tomerius, Lorenz: "Süß, salzig, bitter, scharf", in: Die Zeit, 28.10.1994, S. 80.

Wiegelmann, Günter: Alltags- und Festspeisen. Wandel und gegenwärtige

Stellung. Marburg 1967.

Wiegelmann, Günter: "Der Wandel von Speisen- und Tischkultur im 18. Jahrhundert", in: Sozialer und kultureller Wandel in der ländlichen Welt des 18. Jahrhunderts, Ernst Hinrichs und Günter Wiegelmann (Hg.), Wolfenbüttel 1982, S. 149-161.