Ernährungstrends im Wandel der Zeit in Deutschland

BA Dresden

Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt eine Sache, die die Menschheit schon seit sie existiert begleitet und dabei ständig im Wandel ist - die Ernährung. Deshalb ist es auch so wichtig, sich intensiv mit dieser zu beschäftigen und sich die Fragen zu stellen: Wie hat sich die Ernährung in Deutschland im Laufe der Zeit verändert? Welche Lebensmittel stehen dabei im Fokus? Und wie werden wir uns zukünftig versorgen? All diese Themen werden in unserem Katalog beleuchtet, welcher im Rahmen des Studiengangs Lebensmittelmanagement an der BA Dresden entstanden ist. Im Modul Projektmanagement haben wir uns im Team dieser Aufgabe gewidmet.

Dabei nehmen wir euch mit auf eine Zeitreise, die ganz am Anfang des 20. Jahrhunderts beginnt. Euch erwarten zu einzelnen Epochen Einblicke davon, wie die Ernährung zur jeweiligen Zeit ausgesehen hat.

Über die Jahrzehnte hinweg schreiten wir bis in die Moderne voran und erkennen, dass heutzutage vieles selbstverständlicher ist als früher. Essen soll nicht nur satt machen, sondern auch gut aussehen, schmackhaft sein und unserer Gesundheit dienen.
Welche Lebensmitteltrends kristallisieren sich heraus? Welche Aspekte beschäftigen uns heute?

Natürlich schauen wir auch über den Tellerrand der Gegenwart hinaus und wagen einen Einblick in die Zukunft. Wird die Entwicklung neuer Verarbeitungs- und Herstellungsformen unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen und zu futuristischen Trends führen? Um die Meinungen der Verbraucher zu erfassen, haben wir eine Umfrage durchgeführt.

Vielleicht erkennt Ihr Euch bei der ein oder anderen Ernährungsgewohnheit wieder oder habt schon diverse Trendprodukte fest in eurem Menüplan verankert.

Wer nun neugierig geworden ist und mehr erfahren möchte, sollte einen Blick in den Katalog werfen. Es lohnt sich!

Viel Spaß beim Lesen…

Ernährungstrends im Wandel der Zeit in Deutschland

Inhalt

1900 - 1913: Ernährung in der Kaiserzeit 4
1914 - 1918: Unterernährung und Mangelversorgung 6
1919 - 1938: Inflation, goldene Zwanziger und Nationalsozialismus 8
1939 - 1945: Der 2. Weltkrieg trifft Deutschland schwer 11
1950er Jahre - Die Fresswelle 13
1960er Jahre - Es wird kalt die ersten Tiefkühlprodukte etablieren sich am Markt ... 14
1960er Jahre: Die Italienische Küche findet ihren Weg nach Deutschland 15
1970er: Burger, Tiefkühlpizza & Übergewicht 16
1970er: Ethno Food & die Nouvelle Cuisine 17
1980er: Müsli und die Entwicklung einer gesünderen Lebensweise 18
1980er: Fast Food, Fertiggerichte & ausländische Neuheiten 19
1990 -2010: Sushi, Fertigprodukte und Biosiegel 20
Blick in die Gegenwart - Veganismus und Vegetarismus 23
Blick in die Gegenwart - Superfoods 24
Blick in die Zukunft - Fleisch aus dem Labor 25
Blick in die Zukunft - Insekten als Proteinquelle 26
Literaturverzeichnis 32

1900 - 1913: Ernährung in der Kaiserzeit

Im Jahr 1900 lebten viele Menschen in Städten. Durch die Industrialisierung wuchs der Bedarf an Arbeitern stetig. Auf der anderen Seite gab es ein Bürgertum bestehend aus Bauern, Handwerkern und Kaufleuten. All diese verschiedenen Schichten mussten mit Essen versorgt werden.

Durch die Erfindung der Dampfmaschine und den Ausbau des Eisenbahnnetzwerkes konnten Fisch, Früchte, Gemüse und anderes Essen schneller und in großen Mengen durchs Land transportiert werden.

Intensiverer Handel mit Kolonien in tropischen und subtropischen Ländern sorgte dafür, dass mehr Zucker, Reis, Tee, Tabak, Kakao, Kaffee und exotische Früchte wie Orangen, Papayas, Mangos und Bananen in Deutschland angeboten werden konnten. Diese Waren wurden in sogenannten Kolonialwarenläden angeboten und hatten in der Regel einen stattlichen Preis. Da die vielen Früchte die lange Reise nicht überstanden, musste man in Deutschland oft auf Trockenobst zurückgreifen, wollte man exotisches Obst essen.

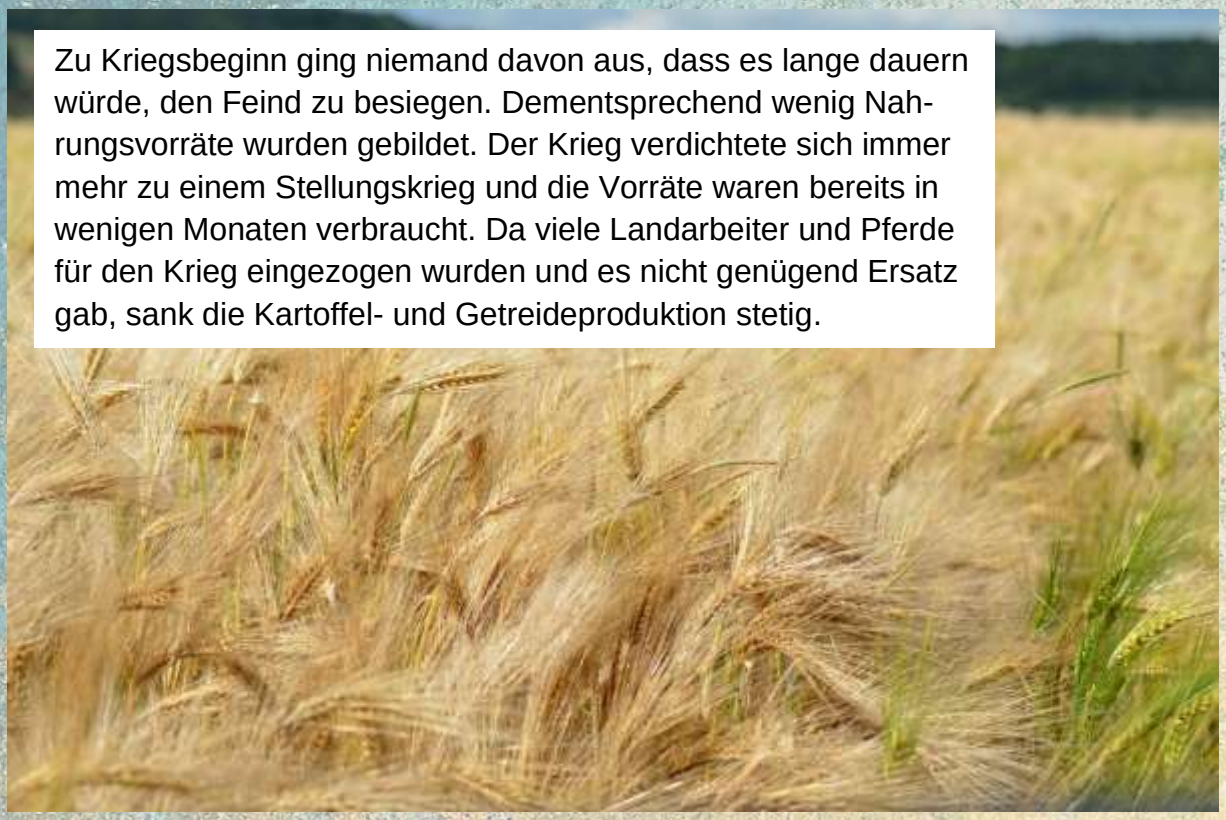
1900 - 1913

Haushaltsbedarf und Lebensmittel für den Alltag wurden in diesen Jahren sowohl in den Städten als auch auf dem Land überwiegend in „Tante-Emma-Läden“ verkauft. Hier fanden sich auch die ersten Tütensuppen, Brühwürfel und einzeln abgepackte Waren. So entwickelte Dr. August Oetker 1893 ein Backpulvertütchen, das exakt für 1 Pfund Mehl portioniert war.

Da die Arbeiter der Stadt wenig Zeit zum Kochen hatten (bei einer durchschnittlichen Arbeitswoche mit 60-55h), griffen sie gerne auf Trockenprodukte wie Tütensuppen zurück, die nur mit Wasser aufgegossen werden mussten und schon fertig waren.

Im Jahr 1900 war der Fleisch- und Zuckerkonsum so hoch wie noch nie. Im Durchschnitt aß jede Person 25kg Schweinefleisch im Jahr. Je wohlhabender ein Bürger war, umso bessere Teile vom Tier konnte er/ sie sich leisten und umso öfter gab es Fleisch. Der ärmere Teil der Bevölkerung griff auf die weniger beliebten Fleischteile wie Innereien und Rippen zurück. Auf dem Land war der Lebensstandard geringer und man aß weniger Fleisch und mehr Gemüse. Zucker wurde von Arbeitern gerne genutzt, um ihren Kalorienbedarf zu decken und weil es leicht gelagert werden konnte.

1914 – 1918: Unterernährung und Mangelversorgung



Zu Kriegsbeginn ging niemand davon aus, dass es lange dauern würde, den Feind zu besiegen. Dementsprechend wenig Nahrungsvorräte wurden gebildet. Der Krieg verdichtete sich immer mehr zu einem Stellungskrieg und die Vorräte waren bereits in wenigen Monaten verbraucht. Da viele Landarbeiter und Pferde für den Krieg eingezogen wurden und es nicht genügend Ersatz gab, sank die Kartoffel- und Getreideproduktion stetig.

Die Seeblockade erschwerte die Versorgung Deutschlands mit Lebensmitteln zusätzlich. Die Folgen waren schlagartig steigende Preise für Nahrung. Um dem ein Ende zu setzen begann die Regierung bestimmte Waren durch Nahrungsmittelkarten zu rationieren und Höchstpreise festzulegen (z.B.: für Zucker, Fett, Milch und Fleisch). Zusätzlich gab es Tage, an denen Fleisch in Gastronomien, Schänken, Hotels usw. verboten wurde.

1914 – 1918

Der harte Winter 1916/17 verschlimmerte die Ernährungssituation erneut, denn die Kartoffelernte fiel dadurch wesentlich geringer aus als geplant.

Die Bevölkerung griff in Ihrer Not vor allem auf zwei Nahrungsmittel zurück: auf Steckrüben und Kohl. Es gab Rezepte für Steckrüben- und Kohlsuppen, für Aufläufe, Koteletts, Pudding, Marmelade und sogar für Kaffee aus Steckrüben oder Kohl.

Viele Alltagslebensmittel wurden entweder gestreckt oder ersetzt. Beispielsweise gab es statt Butter Quark und Brot durfte bis zu einem Anteil von 30% mit Kartoffeln gestreckt werden. Einige Grundnahrungsmittel wie Brot, Mehl und Milch standen nicht mehr für alle Bevölkerungsgruppen zur Verfügung.

Die Soldaten an der Front wurden hauptsächlich mit Konserven ernährt, da diese auch problemlos aufgehoben und gelagert werden konnten. In Frontnähe wurden Einheiten zur Herstellung von Mineralwasser in Flaschen aufgebaut, um die Soldaten zu versorgen.

Während des 1. Weltkrieges starben in Deutschland mehr als 700.000 Menschen an Hunger und Unterernährung.

1919 - 1938: Inflation, goldene Zwanziger und Nationalsozialismus

Wie im 1. Weltkrieg herrschte nach seiner Beendigung auch eine Versorgungslücke der Bevölkerung mit (Grund-) Nahrungsmitteln. Die Beschaffung der Lebensmittel war zeitaufwendig und/oder teuer. Hamsterkäufe waren eine beliebte Methode, um vom größeren Angebot des ländlichen Raums an Lebensmitteln zu profitieren, sofern man etwas zum Tauschen oder das nötige Geld hatte.

Durch den Mangel an Grundnahrungsmitteln ernährten sich viele Stadtbewohner weiterhin von Kartoffeln und Steckrüben. Südfrüchte und Obst konnten sich, sofern es welche gab, nur die wenigsten leisten. Als Butterersatz diente unter anderem Schmalz, was wesentlich preiswerter war. Das Ziel war das Sattwerden. Für eine ausgewogene Ernährung fehlte in der Regel das Geld. Wenn es Fleisch gab, dann in der Regel nur sonntags. Unter der Woche gab es Eintöpfe. Sie stellten eine gute Möglichkeit dar, Rester zu verwerten.

Lebensmittel wurden nur in den Mengen gekauft, in denen sie innerhalb der nächsten Zeit auch benötigt wurden. Eine Bevorratung kühlungsbedürftiger Lebensmittel existierte mangels Kühlschränke kaum. Zwar gehörte der Kühlschrank ab den 1930er Jahren in den USA zur Standardausstattung eines Privathaushaltes, in Deutschland dauerte es allerdings noch bis in die 1950er, bis er sich durchsetze, da er für die meisten Haushalte zu teuer war.

Nice-To-Know

- ✓ Ab 1933 wird der sogenannte „Eintopfsonntag“ propagiert. Jeder deutsche Haushalt sollte zwischen Oktober und März jeden zweiten Sonntag Eintopf essen.

1919 - 1938

Im Anschluss an den 1. Weltkrieg herrschte eine hohe Inflation in Deutschland, die dafür sorgte, dass die Lebensmittelpreise in die Höhe schossen. Ein Kilo Kartoffeln kostete im November 1923 beispielsweise 90 Milliarden Mark. Beendet wurde die Inflation erst durch die Einführung der Rentenmark (später Reichsmark).

Von 1920 bis 1929 herrschten die sogenannten „Goldenen Zwanziger“. Jeder, der es sich leisten konnte, tauchte in eine Welt aus Partys, Luxus und teurem Essen ab. In den Hotels und Restaurants der damaligen Zeit wurde ausgewogener und vielfältiger gegessen als auf dem Land und beim Rest der Stadtbevölkerung. Unter anderem wurden tropische Früchte, Meeresfrüchte und einheimische Erzeugnisse wie Kartoffeln zubereitet.

In den Goldenen Zwanzigern finden elektrische Haushaltsgeräte einen immer größeren Anklang. 1928 erscheint mit dem „Volksherd“ ein elektrischer Herd für vor allem Großstadtbewohner, denn in der Regel gibt es nur dort Strom.

Mit dem Beginn des Nationalsozialismus wurde auch die Ernährung zu Propagandazwecken benutzt. Ab 1934 rief der Landwirtschaftsminister dazu auf so viele Nahrungsmittel wie möglich zu produzieren. Auch die Lebensmittelimporte wurden gedrosselt und die Bevölkerung dazu angehalten, einheimische Produkte zu verzehren und sparsam zu sein.

Fisch sollte anstelle von Fleisch gekauft werden, da durch die Importreduzierung weniger Schlachttiere und Fleisch ins Land kamen, Fisch aber an den deutschen Küsten gefangen werden konnte. Ziel des Planes war es, im Kriegsfall unabhängig zu sein. Dieser Plan scheiterte, sodass auch der 2. Weltkrieg von Hunger und Versorgungslücken geprägt war.

1939 - 1945: Der 2. Weltkrieg trifft Deutschland schwer

Kann man zu Zeiten des 2. Weltkrieges auch nur annähernd von einem „Trend“ im engeren Sinne sprechen? Dies ist wohl sehr fragwürdig …

An erster Stelle stand in dieser Periode das Streben nach Sättigung. Dabei war es nicht wichtig wie und womit. Nein, es ging einfach nur darum, nicht zu verhungern.

Zur damaligen Zeit gab es keinerlei Garantie auf eine geregelte Lebensmittelversorgung. Wer sich auf Lebensmittelgeschäfte verlassen wollte, hatte schon längst verloren. Deswegen entschieden sich die meisten, dem „Trend“ zur Selbstversorgung zu folgen. Natürlich ausschließlich soweit dies möglich war.

Im Fokus stand es, Vorräte zu schaffen! Die Bevölkerung benötigte Nahrungsmittel, die entweder von Natur aus lange haltbar waren oder dies durch bestimmte Verfahren wurden. Es existierte keine Vielfalt. Selbst Grundnahrungsmittel waren nicht jedem gegönnt.

Die Menschen ließen Äpfel und Birnen dörren, schnitten sie in Scheiben und ließen diese trocknen.

Durch Salzlake haltbar gemachtes Sauerkraut diente zur Überwinterung.

Bei der Hausschlachtung wurde ein Teil des Fleisches eingekocht und zu Wurst verarbeitet oder geräuchert. Natürlich nur unter der Voraussetzung, dass man mit etwas Glück ein Schaf, eine Ziege, Hühner oder andere Tiere besaß.

Wenn keine ordentliche Vorratshaltung von gebackenem Brot möglich war, streckte man es mit Sägespänen.

Der Stockfisch (Kabeljau) wurde ebenfalls gerne in die Vorratshaltung eingebunden.

Ein sehr gutes Beispiel dafür, dass nicht gegessen und getrunken wurde, was angesagt war oder einem besonders schmeckte, ist, dass den Kindern gegen Mangelernährung oftmals Lebertran gegeben wurde. Es wurden Brennnesseln oder Gemüse für Salat gesucht. Beeren wurden im Wald gesammelt.

Wenn der Fall eintrat, dass nichts vorhanden war, galt es, sich so wenig wie möglich zu bewegen, um so den Kalorienverbrauch zu reduzieren.

Die wichtigsten Energielieferanten:

- ✓ Steckrüben
- ✓ Brot & Kartoffeln
- ✓ Kohl
- ✓ Suppen und Eintöpfe

1945-1950 Spaltung Deutschlands

Die große Versorgungslücke des zweiten Weltkrieges zu schließen stellte auch in der Nachkriegszeit eine große Herausforderung dar. Die einseitige Ernährung aus überwiegend Kartoffeln und Brot führte zu einem Mangel an Vitaminen, Fetten und Eiweißen. Um die knappen Ressourcen zu verteilen wurden Lebensmittelmarken eingesetzt. Aufgrund der verschiedenen Besatzungszonen und deren politischen Einflüsse entwickelte sich der Weg zur Normalität in West und Ost unterschiedlich schnell. Während die Währungsreform 1948 im Westen das Wirtschaftswunder und somit eine größere Vielfalt an Lebensmitteln brachte, war die Auswahl im Osten nur sehr begrenzt. Nicht umsonst freuten sich die Bürger der DDR über die berüchtigten „Westpakete“ der Verwandtschaft mit verschiedenen Leckereien.

1950er Jahre – Die Fresswelle

Nach den schweren Kriegsjahren erlebte die BRD in den 50er Jahren einen regelrechten Aufschwung der Volkswirtschaft. Die steigende Vergütung der Bevölkerung sowie die sinkenden Preise der Lebensmittel waren Hauptursache für die Entstehung einer sogenannten „Fresswelle“. Um die Defizite der Vorjahre auszugleichen wurde bei der Auswahl der Lebensmittel vorrangig auf Quantität und weniger auf Qualität gesetzt. So erhöhte sich beispielsweise der Fleischkonsum von 36kg/Jahr (1950) auf 57,6kg/Jahr (1960) und auch der Konsum von Bier stieg in dieser Zeit von 35,6l/Jahr (1950) auf 101,6l/Jahr (1960) drastisch an.

Da bei dem steigenden Konsum große Mengen an fett- und kalorienreichen Lebensmitteln verzehrt wurden, stieg auch das Übergewicht in der Bevölkerung schlagartig an. Die zusätzlichen Kilos entwickelten sich so zu einer Art Symbol für Wohlstand und eine gute Lebensqualität.

Die Fresswelle wurde zudem durch das größere Angebot und der stetigen Verfügbarkeit der Lebensmittel verstärkt. Durch den Eintritt der Bundesrepublik Deutschland in die europäische Wirtschaftsgemeinschaft war es möglich, die Importe von bisher exklusivem Obst und Gemüse ganzjährig auszuweiten. Besonders gefragte Produkte waren Südfrüchte wie Apfelsinen, Bananen und Ananas oder bis daher unbekannte Gemüsesorten.

Auch in der DDR bestand eine höhere Nachfrage nach Obst und Gemüse. Ihr kennt bestimmt auch die Geschichten oder habt es sogar miterlebt, die langen Warteschlangen, wenn es mal wieder Bananen oder andere Raritäten zu kaufen gab. Daher wurde hier aufgrund der begrenzten Verfügbarkeit vorrangig heimisches Obst konsumiert.

Nice-To-Know

- ✓ Coca Cola erobert den deutschen Markt
- ✓ Ketchup und Gewürzsaucen gewinnen an Beliebtheit
- ✓ Als Butterersatz wird kostengünstigere Margarine gekauft

1960er Jahre – Es wird kalt...

die ersten Tiefkühlprodukte etablieren sich am Markt

Bereits zu Zeiten Alexander des Großen war die Funktion von Eis zur Kühlung zum Zweck der Frischhaltung von Lebensmitteln bekannt. Da ein Kühlschrank bis in die 50er Jahre jedoch nur als Luxusgut erhältlich war, konnte diese Konservierungsmöglichkeit nur begrenzt genutzt werden.

Dies änderte sich in den 60er Jahren. Kühlschränke wurden als Massenware produziert und allmählich erschwinglicher, sodass mehr als die Hälfte der deutschen Haushalte einen Kühlschrank besaß. Dieser technische Fortschritt eröffnete Platz für neue innovative Ideen. So stellten 1955 6 Produzenten ihre ersten Tiefkühlprodukte auf der ANUGA (Allgemeine Nahrungs- und Genussmittel-Ausstellung) vor. Bei den ersten Produkten handelte es sich vor allem um Fisch und Spinat, aber schnell weitete sich diese Form der Konservierung auch auf andere Obst- und Gemüsesorten aus. Aufgrund der hohen Beliebtheit begann bereits 1959 die erste Massenproduktion von Fischstäbchen in Bremerhaven. Im Vergleich dazu waren Fischstäbchen in der DDR erst einige Jahre später erhältlich, jedoch nicht als Massenware, sondern als „Ware des gehobenen Bedarfs“ in Delikatläden.

Über die Jahre hat sich das Tiefkühlsortiment weiter ausgeweitet, so wie wir es heute kennen. Das Verfahren wurde immer weiter perfektioniert. So gelingt es heute, mit der Schockfrostung die Lebensmittel innerhalb weniger Sekunden auf eine Kerntemperatur von -18 Grad Celsius herunterzukühlen. So bleibt die Zellstruktur des Lebensmittels mit zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen bestehen.

1960er Jahre:
Die Italienische Küche findet ihren Weg nach Deutschland

Neben der „Fresswelle“ etwickelte sich aufgrund der guten wirtschaftlichen Lage der BRD auch eine „Urlaubswelle“. Dabei war eines der beliebtesten Reiseziele der Deutschen Italien, wo zahlreiche Urlauber mit der dortigen mediterranen Küche vertraut wurden. Gerade Spaghetti, Pizza und Rotwein erfreuten sich großer Beliebtheit.

Die Italienische Küche fand noch einen anderen Weg nach Deutschland. Aufgrund der sozialen und politischen Entwicklung in Deutschland und dem daraus resultierenden Wirtschaftsboom bestand ein großer Arbeitskräftemangel. Durch eine Kooperation mit Italien fanden ab 1955 zahlreiche Gastarbeiter ihren Weg nach Deutschland und mit ihnen die traditionelle italienische Küche. Dieser Einfluss machte sich zunächst jedoch nicht direkt in den deutschen Küchen bemerkbar. Das Misstrauen, neue Rezepte und Gerichte auszuprobieren, blieb vor allem bei den deutschen Hausfrauen bestehen. Es wurden vorrangig altbewährte und bekannte Gerichte der Vorfahren gekocht. Die italienische Küche manifestierte sich vielmehr in Form von Gaststätten.

Nice-To-Know

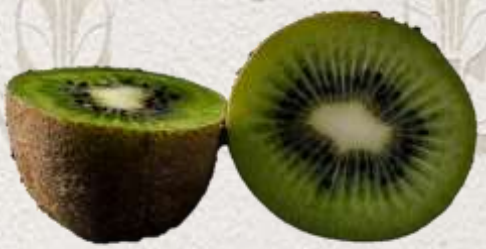
- ✓ In der DDR etablierte sich die mediterrane Küche erst mit der Wiedervereinigung. Stattdessen gab es in der DDR vereinzelt kulinarische Einflüsse aus Russland.

1970er: Burger, Tiefkühlpizza & Übergewicht

In der BRD eröffnete 1971 in München die erste Fast Food-Kette aus Amerika eine Filiale und bot dort Hamburger an.

Könnt ihr euch denken, um welche Kette es sich handelte? – Sie fängt mit Mc an und hört mit Donalds auf.

Gleichzeitig erweiterte sich das Angebot an exotischen Früchten und Gemüsesorten in westdeutschen Supermärkten. So gab es zum Beispiel Auberginen, Avocados, Kiwis und Mangos.



Auch in der DDR wurden Hamburger an Imbissständen angeboten, allerdings hatten sie dort den Namen „Grilletta“.

Exotisches Obst war Mangelware, weshalb man eher zu heimischen Obst- und Gemüsesorten griff. Im Supermarkt gab es lediglich teure Ananas aus der Dose oder Orangen aus Kuba.

Seit dem Ende der 60er Jahre gab es in den Supermärkten Tiefkühltruhen. Gefüllt waren sie mit Fleisch, Backwaren und Eis. In den 70er Jahren schaffte es auch die Tiefkühlpizza ins Tiefkühlregal im Supermarkt und zu Hause. Das sogenannte Convenience Food sorgte damit für eine Änderung bisheriger Essgewohnheiten hin zu Fertigprodukten und Tiefkühlware und führte so zu steigendem Übergewicht der Bevölkerung. Das Essen sollte möglichst schnell fertig sein und satt machen.

1970er: Ethno Food & die Nouvelle Cuisine

Durch die Einreise von Gastarbeitern wurde das Essen mit der Zeit immer internationaler. Neben Pizza und Hamburger etablierte sich auch Pasta oder Döner.

Damals unbekannte Gerichte aus anderen Kulturen werden als Ethno Food bezeichnet.

Als Gegentrend dazu entwickelte sich in den 1970ern ebenfalls die Nouvelle Cuisine. Dabei wurde leicht, frisch und fettarm gekocht. Es wurde versucht, den Grundprodukten ihren natürlichen Geschmack zu erhalten und mit Gewürzen sowie Kräutern zu verfeinern. Soßen wurden nicht mehr über das komplette Gericht gegossen, sondern lediglich am Rand des Tellers angerichtet. Diese Art der Küche sorgte für mehr künstlerische Gestaltung auf dem Teller.

Nice-To-Know

Was war in den 70ern typisch?

- ✓ Ragout Fin
- ✓ Fondue
- ✓ Toast Hawaii
- ✓ Mettigel
- ✓ Fruchtbowle

1980er: Müsli und die Entwicklung einer gesünderen Lebensweise

In der BRD nahm das Angebot an Obst und Gemüse durch den Import weiter zu.

In der DDR gab es weiterhin nur ein geringes Angebot an Obst und Gemüse. Äpfel machten mehr als 2/3 des Obstangebots aus.

Zur Zeit des Reaktorunfalls in Tschernobyl gab es in der DDR ein sehr großes Angebot an exotischem Obst, weil es im Westen keine Abnehmer fand.

Die Gesellschaft beschäftigte sich mit Umweltthemen, wie Pestizide im Essen oder verschmutztes Grundwasser. Mit dem ökologischen Landbau entwickelte sich eine Alternative zur bisherigen Kultivierung. Alte Getreidesorten, wie Dinkel oder Buchweizen wurden wiederentdeckt und Müsli wurde zum Symbol einer umweltbewussten Ernährungsweise. Der Fleischkonsum reduzierte sich und einige Leute wurden zu Vegetariern. Die Anzahl an Bio- und Naturkostläden stieg zwischen 1979 und 1989 von 100 auf über 1000 an.

Der Bio Trend entwickelte sich.

1980er: Fast Food, Fertiggerichte & ausländische Neuheiten

Es kam allerdings auch zu einem Niedergang der Kochkultur, da das Fast Food Essen einen regelrechten Boom erlebte.

Die Mikrowelle wurde bezahlbar und der Konsum von Fertiggerichten nahm zu. Immer mehr Frauen begannen zu arbeiten und verbrachten weniger Zeit in der Küche, was diese Entwicklung stark beeinflusste.

Zu dieser Zeit gab es bereits mehr als 400 Tiefkühlprodukte, die im Supermarkt gekauft werden konnten. Gleichzeitig gab es auch Fertiggerichte aus Dosen und Backmischungen oder Pulver zum Anrühren.

1983 kamen aber auch viele Light Produkte auf den Markt, um dem Übergewicht den Kampf anzusagen. So gab es in der BRD zum Beispiel die Cola Light.

Gleichzeitig stieg die Zahl der ausländischen Restaurants. Italiener, Griechen, Portugiesen und Chinesen kamen in die deutschen Städte.

Es tauchten kulinarische Neuheiten, wie Tiramisu, Carpaccio, Tomate Mozzarella oder Pekingente auf.

Leute, die es sich leisten konnten, gingen weiterhin essen und genossen die Nouvelle Cuisine mit Hummerschaumsuppe oder Rochen.

Nice-To-Know

Was war in den 80ern typisch?

- ✓ Marmorkuchen
- ✓ Kalter Hund
- ✓ Cola Light
- ✓ Fertiggerichte

1990 - 2010: Sushi, Fertigprodukte und Biosiegel

Was meint ihr, wie geht es wohl weiter? Worauf haben die Leute Anfang der 90er Appetit? Und wie sieht es eigentlich zu Beginn des 21. Jahrhunderts aus? Was bringt so ein komplett neues Jahrhundert für Trends mit sich? Die Deutschen interessieren sich nach der „Wende“ nicht nur für die internationale Küche, sondern haben auch weniger Zeit zum Essen. Es muss immer schneller gehen. Gleichzeitig entwickeln sie ein stärkeres Bewusstsein für Gesundheit, Tierwohl und die Umwelt.
Genauer betrachtet könnten diese drei Tendenzen nicht unterschiedlicher sein.

- Sushi -

Wer ist schon heutzutage kein Fan von „Sushi“?! Es ist nicht nur äußerst appetitlich, sondern bietet auch praktische Portionsgrößen. Ob in Restaurants oder teilweise auch frisch aus dem Supermarkt, die japanische Spezialität ist in der heutigen Zeit überall in Deutschland zu genießen und somit längst angekommen.

Schon im 19. Jahrhundert kam es zum wissenschaftlichen und kulturellen Austausch zwischen der Insel und Deutschland. Dieser besteht allerdings ausschließlich mit den westlichen Teilen der Bundesrepublik.

In Europa und Teilen Deutschlands ist jene Esskultur ab Mitte des 20. Jahrhunderts bekannt.
Die deutsche Bevölkerung bringt gern ihre Entdeckungen von ihren Reisen durch die Welt mit in die Heimat. Dazu zählt auch die asiatische Küche, die sich immer weiter im Deutschen Raum verbreitet.

1990 - 2010

Die Ersten Sushi Restaurants entstehen in den frühen achtziger Jahren in Düsseldorf und Hamburg. Hier gehen in der Anfangszeit hauptsächlich in Deutschland lebende Japaner essen. Die Deutschen brauchen eine gewisse Eingewöhnungszeit mit dem neuen Essen.

Nach dem Mauerfall und dem damit verbundenen Zusammenschluss der alten und neuen Bundesländer verbreitet sich die asiatische Esskultur, besonders das „Sushi“, mit Anfang der 90er Jahre nun in ganz Deutschland.
Ob durch das Erfahren der westlichen Ernährungstrends oder die Reiselust, die Deutschen sind neugierig und bekommen stetig mehr Appetit auf „Sushi“.

Nice-To-Know

- ✓ Der Ursprung von Sushi liegt nicht in Japan.
- ✓ Früher galt Sushi als günstiges Fast Food.
- ✓ Eigentlich wird Sushi mit den Händen gegessen.

- Fertigessen -

Unter anderem durch den Mauerfall 1989 wächst die Arbeitsmobilität in der Bundesrepublik stetig. Es ist nicht mehr allzu üblich, in der Mittagpause nach Hause zu fahren, zu kochen und dort auch in Ruhe zu essen. Dafür ist weder Zeit noch Lust vorhanden.

Oftmals sind die Arbeitswege viel zu weit, um in der Pause heim zu fahren. Immer mehr Kantinen und weitere Essensanbieter kommen in den 90er Jahren auf den Markt. Meistens befinden sie sich direkt in den Betrieben, um sich lange Wege zu sparen.

Da häufig beide Eltern berufstätig sind, müssen die Kinder teilweise bis in den Nachmittag hinein in Schulen betreut werden. Auch in jenem Bereich werden erwärmte Fertiggerichte angeboten, damit zumindest eine warme Mahlzeit am Tag gesichert ist.

- Bio -

Ein neues Jahrhundert bringt neue Erkenntnisse mit sich.

Auch in Deutschland tritt im Jahr 2000 der erste BSE-Fall auf. Die Erkrankung der Rinder, die durch eine nicht artgerechte Ernährung verursacht wird, löst eine weltweite Krise aus.

Die Bevölkerung entwickelt weiterhin mehr Bewusstsein gegenüber dem Verbraucher- und Tierschutz. Die Biolandwirtschaft steigert ihre Bedeutung drastisch und im Jahr 2001 führt Deutschland ein einheitliches Biosiegel ein.

Blick in die Gegenwart – Veganismus und Vegetarismus

Wir sind auf unserer Zeitreise nun in der Moderne, also in der Zeit, in der wir uns gerade befinden, angekommen. Was essen wir heute und wie wird sich die Ernährung zukünftig entwickeln? Heute beschäftigen uns vor allem zwei Trends ganz besonders: Veganismus bzw. Vegetarismus und die Verwendung von Superfood zur Eigenoptimierung. Um herauszufinden wie die Menschen sich die Ernährung der Zukunft vorstellen, wurde hierfür eine eigene Online-Umfrage erstellt. Teilgenommen haben 206 Probanden, davon sind 67% weiblich. Außerdem finden sich 51% aller Teilnehmer in der Altersgruppe von 19 – 30 Jahren wieder. Bei den Umfragethemen geht es dabei vor allem um zwei Trends, die sich herauskristallisieren: In-vitro-Fleisch und der Verzehr von Insekten.

Unter vegetarischer Ernährung versteht man den Verzicht auf Fleisch, während bei der veganen Ernährung gar keine tierischen Produkte verzehrt werden, also auch keine Milch, Honig oder Eier.

Aktuell geht man in Deutschland von einer Zahl von etwa 8 Millionen Menschen aus, die sich vegan-vegetarisch ernähren, von denen ca. 1% vegan leben. Überall in den Supermärkten findet man pflanzliche Produkte, Fleischalternativen, Milchalternativen und Lebensmittel mit V-Logo, welches vegan/vegetarische Produkte kennzeichnet. Auch die Branche der veganen Restaurants boomt und allgemein wird viel bei Messen oder Social-Media-Kanälen auf diese Ernährungsform aufmerksam gemacht.

Es gibt viele Gründe, wieso diese zurzeit so ubiquitär und im Trend ist. Darunter sind gesundheitliche, ethische, ernährungsphysiologische und religiöse Aspekte zu nennen. Nicht zuletzt durch Dokumentationen zu den skandalösen Verhältnissen in den Schlachtbetrieben entscheiden sich vor allem junge Menschen für eine pflanzliche Ernährung. Auch gesundheitliche Vorteile wie die Senkung des Diabetes-Risikos oder das für Herzkrankheiten stehen dabei im Fokus. Veganismus und Vegetarismus scheinen längst kein Trend mehr zu sein, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung vieler Menschen.

Bei unserer Umfrage geben 36% der Befragten an, sich schon einmal mehr als eine Woche lang vegetarisch oder vegan ernährt zu haben. Nur ca. 10% essen gar kein Fleisch. Habt ihr auch schon einmal darüber nachgedacht, euch rein pflanzlich zu ernähren oder tut ihr es vielleicht schon?

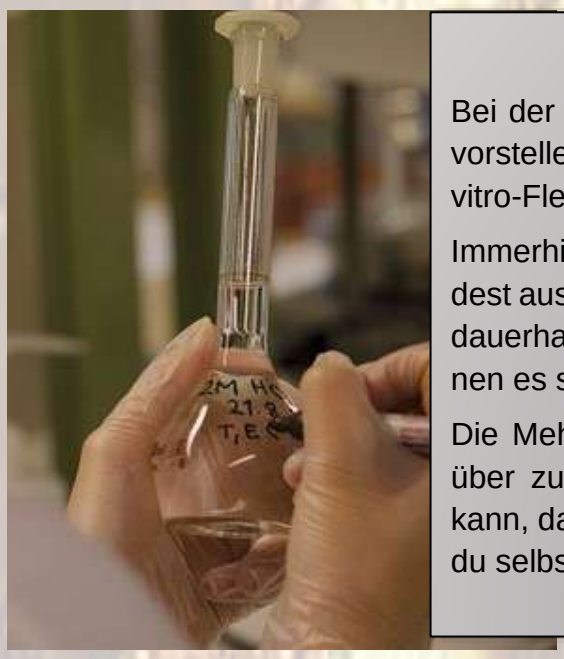
Blick in die Gegenwart - Superfoods

Habt ihr schon einmal von sogenannten Superfoods gehört? Diese Bezeichnung ist eigentlich nur eine Marketing-Strategie, denn eine offizielle Definition hierfür gibt es nicht. Unter Superfoods versteht man, wie der Name schon verrät, Lebensmittel, die gesund, nährstoffreich und kalorienarm sein sollen.
Sie besitzen einen hohen Gehalt an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen. Dieser Trend stammt aus Amerika, wo schon seit längerem für diverse Produkte zur Selbstoptimierung geworben wurde. Dazu gehören z.B. Chia-Samen, Goij-Beeren, grünes Blattgemüse, Spirulina, Hanfsamen oder Acai-Pulver.
Die Liste der Superfoods ist lang und wächst stetig. Auch wenn solche Lebensmittel ernährungsphysiologisch tatsächlich gesunde Alternativen zu Süßigkeiten und Fast-Food darstellen, gibt es keine wissenschaftlichen Daten, die beweisen, dass diese gesundheits- oder denkfördernd sind.

Dennoch werden diese immer beliebter und begleiten vor allem gesundheitsbewusste Menschen, Sportler oder Veganer und Vegetarier. Auch in der Umfrage sprechen sich 46% der Probanden dafür aus, sich vorstellen zu können, diese Produkte in ihren Alltag mit einzubeziehen. 20% halten sehr viel von Superfoods und ca. ein Viertel hat sich noch nicht mit dieser Thematik auseinandergesetzt.

Blick in die Zukunft – Fleisch aus dem Labor

Der Begriff In-vitro-Fleisch kommt vom lateinischen „im Glas“ und beschreibt Fleisch, welches zum menschlichen Verzehr synthetisch hergestellt wird. Dazu werden Stammzellen eines Tieres schmerzfrei entnommen, welche zusammen mit einer Nährlösung aus Kalbsblut über mehrere Wochen hinweg zu einem Burger-Patty wachsen. Dies wurde erstmals im Jahre 2013 in London präsentiert, damals noch zu einem sehr hohen Preis. Die Entwicklung von künstlich hergestelltem Fleisch soll den Anforderungen an eine nachhaltige Fleischproduktion genügen und auch die Themen Massentierhaltung und Ökobilanz berücksichtigen und verbessern.



Bei der Umfrage wurde die Frage gestellt, ob man sich vorstellen könne, den eigenen Fleischkonsum durch in-vitro-Fleisch zu ersetzen.

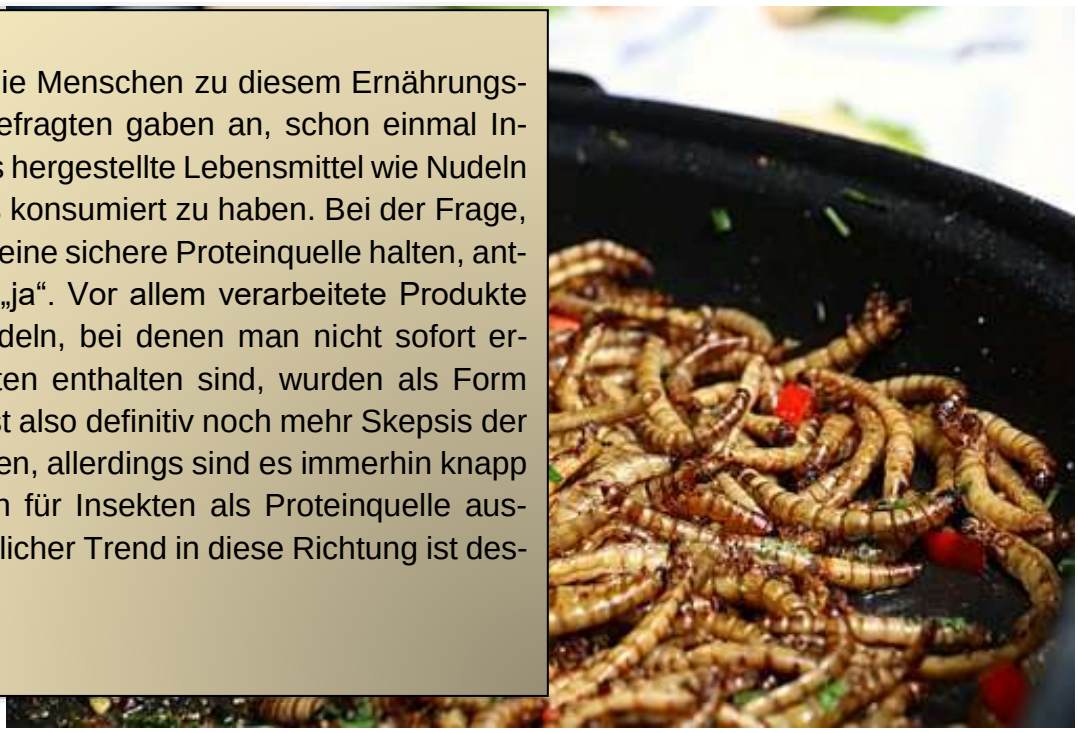
Immerhin 47% der Probanden wären bereit, dies zumindest auszuprobieren, ca. 9% können sich vorstellen, dies dauerhaft zu konsumieren und 44% der Befragten können es sich überhaupt nicht vorstellen.

Die Mehrheit scheint also aufgeschlossen dem gegenüber zu sein, weshalb man auf jeden Fall behaupten kann, dass dieser Trend Zukunft haben könnte. Würdest du selbst auch in-vitro-Fleisch probieren?

Blick in die Zukunft – Insekten als Proteinquelle

Zugegeben, es klingt erst einmal äußerst befremdlich, Insekten als ganz normales Lebensmittel zu sich zu nehmen. Doch gibt es tatsächlich schon in den deutschen Supermärkten Produkte, die vor allem aus Insektenmehl hergestellt wurden, sowie Riegel, Schokolade oder Snack-Insekten. Für ein Drittel der Weltbevölkerung stellen Insekten bereits einen natürlichen Bestandteil ihrer Ernährung dar, da diese als besonders protein- und vitaminreich gelten. Insgesamt gibt es über 2100 Insektenarten, die für uns Menschen als essbar gelten. Die beliebtesten sind Mehlwürmer, Heuschrecken und Grillen.

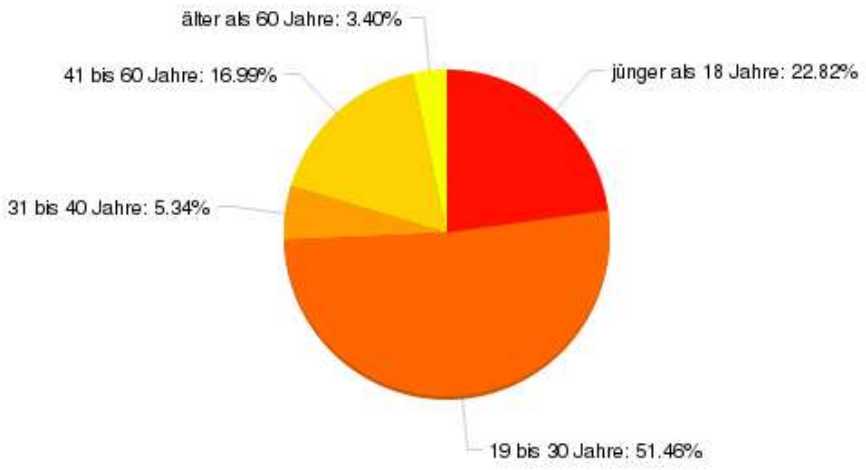
Doch wie stehen die Menschen zu diesem Ernährungstrend? 17% der Befragten gaben an, schon einmal Insekten oder daraus hergestellte Lebensmittel wie Nudeln oder Burger Pattys konsumiert zu haben. Bei der Frage, ob sie Insekten für eine sichere Proteinquelle halten, antworteten 40% mit „ja“. Vor allem verarbeitete Produkte wie Mehl oder Nudeln, bei denen man nicht sofort erkennt, dass Insekten enthalten sind, wurden als Form angegeben. Hier ist also definitiv noch mehr Skepsis der Menschen zu spüren, allerdings sind es immerhin knapp die Hälfte, die sich für Insekten als Proteinquelle aussprechen. Ein deutlicher Trend in diese Richtung ist deshalb spürbar.



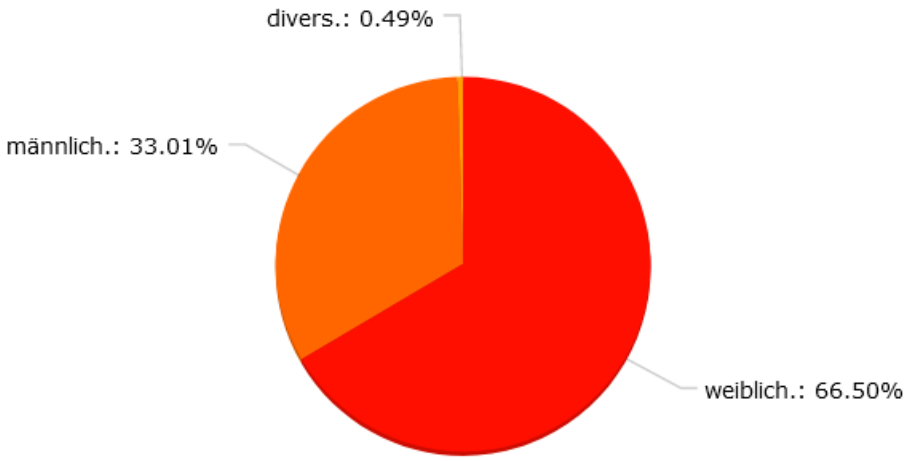
Alle weiteren Umfrageergebnisse findet Ihr auf den nächsten Seiten.

Umfrageergebnisse

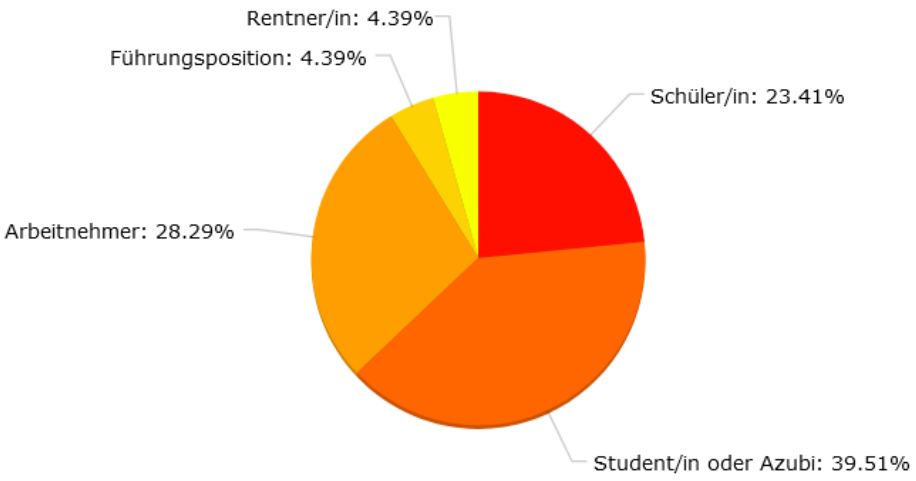
1) Welcher Altersgruppe ordnen Sie sich zu?



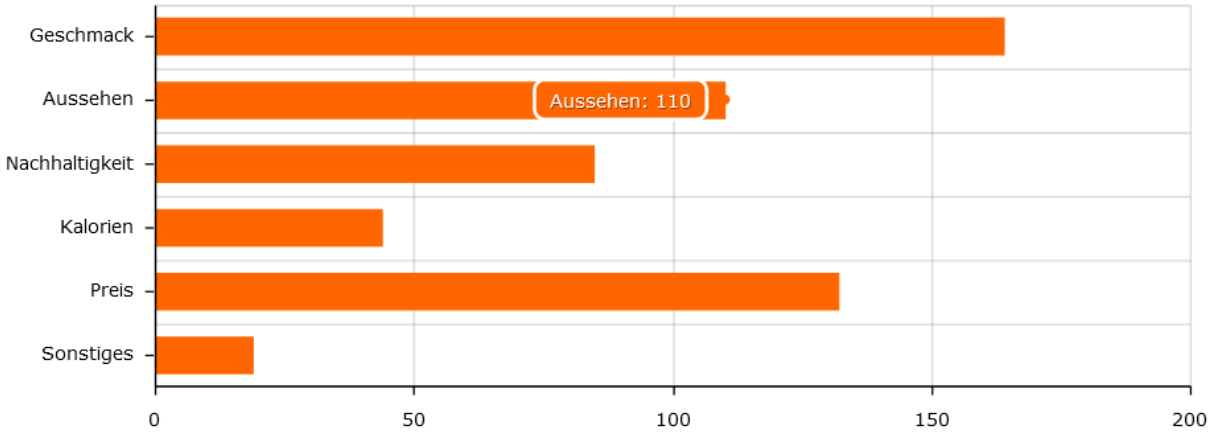
2) Sie sind ...



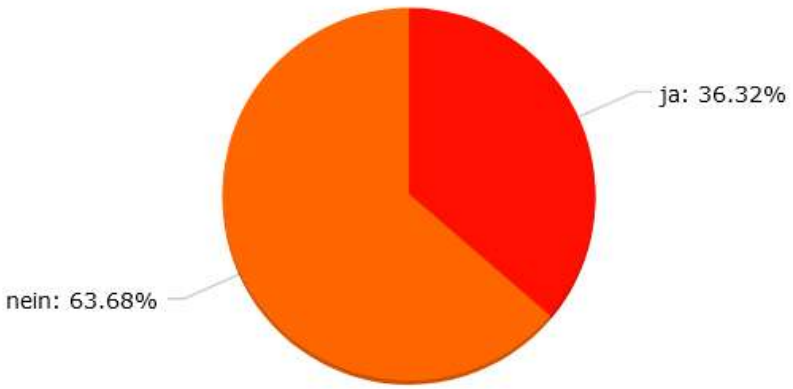
3) In welchem Arbeitsverhältnis befinden Sie sich derzeit?



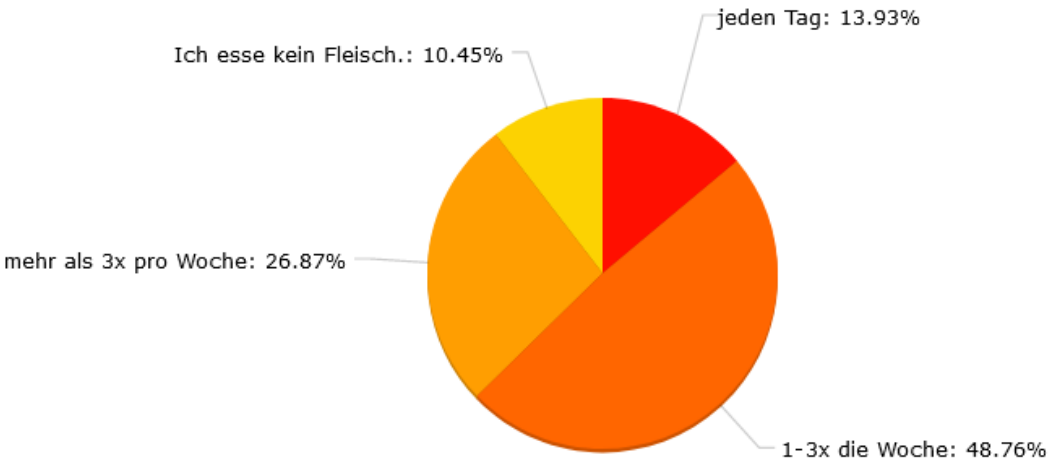
4) Auf was achten Sie beim Einkauf von Lebensmitteln am meisten? (Mehrfachauswahl möglich)



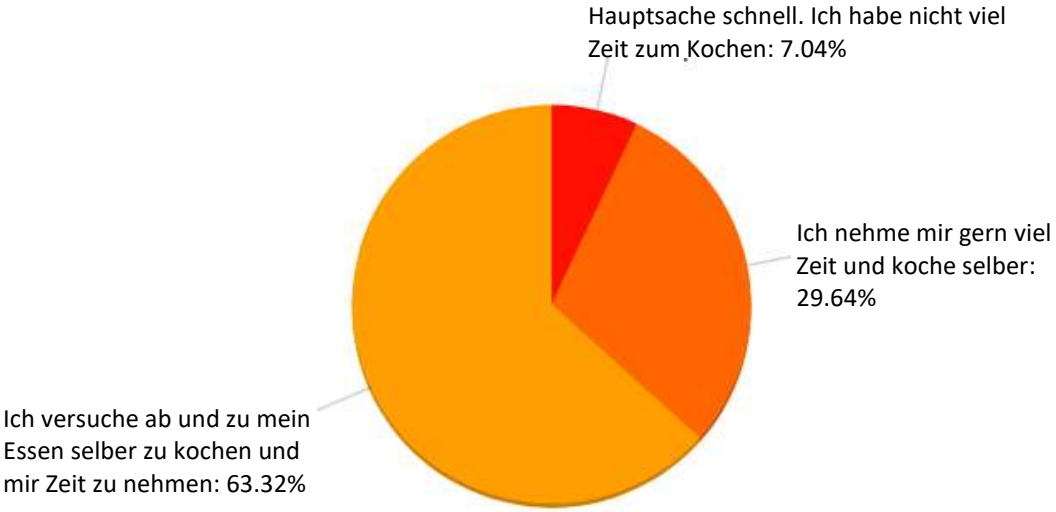
5) Haben Sie sich schonmal mehr als eine Woche vegan oder vegetarisch ernährt?



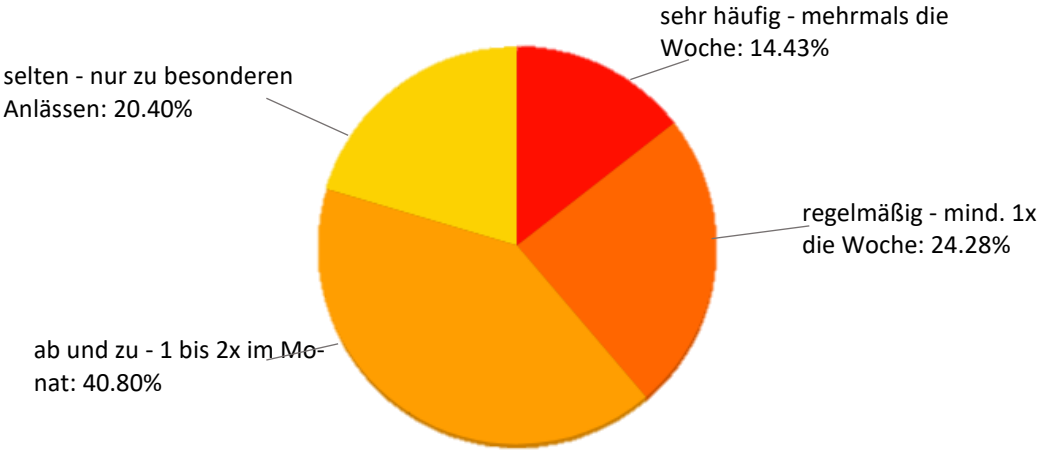
6) Wie oft essen Sie ungefähr Fleisch?



7) Auf welche Art und Weise konsumieren Sie Lebensmittel?

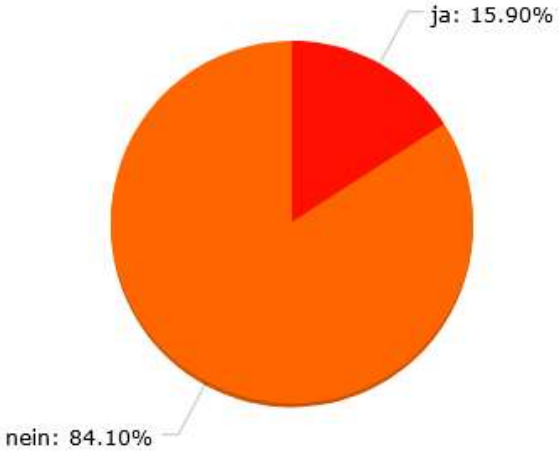


8) Wie häufig essen Sie auswärts?

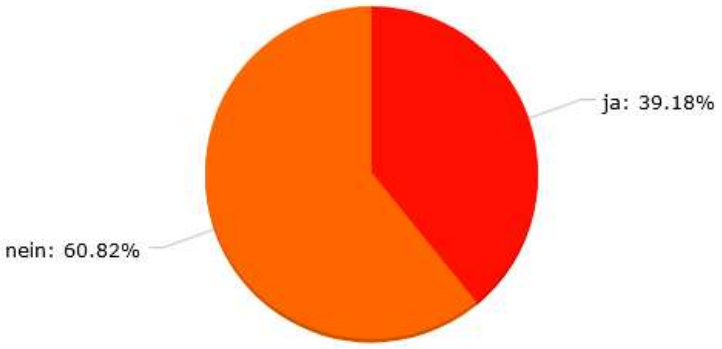


9) Können Sie sich vorstellen Ihren Fleischkonsum durch In-vitro-Fleisch zu ersetzen? (In-vitro-Fleisch = synthetisch hergestelltes Fleisch zum menschlichen Verzehr)

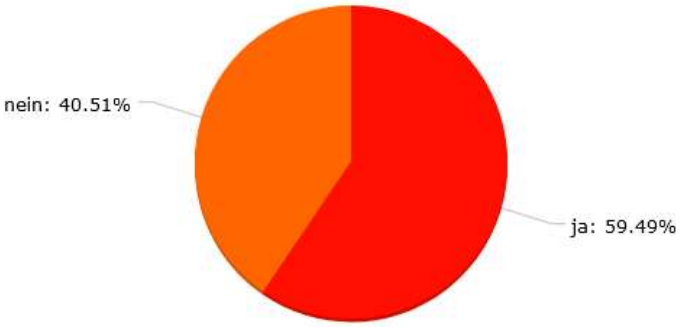
10) Haben Sie schon einmal Insekten oder daraus hergestellte Produkte wie Nudeln oder Burger Patties probiert?



11) Halten Sie Insekten oder daraus hergestellte Produkte zukünftig für eine sichere Proteinquelle?



12) Können Sie sich vorstellen Algen zu konsumieren, beispielsweise als Getreideersatz?



13) Was halten Sie von Selbstoptimierung mit Hilfe der Ernährung in Form von beispielsweise Nüssen und Superfoods, wie Chiasamen, Gojibeeren, etc.?

14) Könnten Sie sich zukünftig vorstellen Ihre Lebensmittel online zu kaufen und anschließend liefern zu lassen?

Literaturverzeichnis

Arnold, Jenny (2020): Vegan-Trend: Ist Veganismus ein Trend oder ein Wertewandel?. Hg. v. netmoms. In: https://www.netmoms.de/tipps/vegan-trend-ist-veganismus-ein-trend-oder-ein-wertewandel/, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2018): Zeitreise durch die Ernährung - Essen im Wandel. Hg. v. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, in: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ZeitreiseErnaehrung.html?__blob=publicationFile, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

Burkhard, Asmuss (2011): Erster Weltkrieg – Alltagsleben - Die Lebensmittelversorgung. Hg. v. lemo. In: https://www.dhm.de/lemo/kapitel/erster-weltkrieg/alltagsleben/lebensmittelversorgung.html, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

Dr. Oetker (2020): Wie alles beginnt. In: https://www.oetker.de/von-damals-bis-heute#m057-anchorwallpaper-anchor-168684, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

Flaig, Franziska: Wie alles begann: Die Geschichte des Kühlschranks. Hg. v. FreshMAG. In: https://blog.liebherr.com/hausgeraete/de/wie-alles-begann-die-geschichte-des-kuehlschranks/, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

Freeman, Alfred (2008): Essen in den Achtzigern- Als Tsatsiki deutsch wurde. Hg. v. Spiegel. In: https://www.spiegel.de/geschichte/essen-in-den-achtzigern-a-949548-amp.html, zuletzt geprüft am 08.10.2020.

Graf, Philipp; Märzhäuser, Helene (2018): Insekten-Kost: Proteinquelle mit Zukunft. Hg. v. Bioökonomie. In: https://biooekonomie.de/insekten-kost-proteinquelle-mit-zukunft#:~:text=Vor%20allem%20in%20Asien%2C%20Australien,verschiedenen%20L%C3%A4ndern%20als%20Proteinquelle%20genutzt, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

Gruler, Sabine (2020): Der Speiseplan um 1900. Hg. v. Zeitklicks. In: https://www.zeitklicks.de/kaiserzeit/zeitklicks/zeit/alltag/wohnen-und-leben/der-speiseplan-um-1900/, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

Herenz, Grodon (2020): Ein Blick auf die Zukunft der Ernährung – wie essen wir 2030?. Hg. v. Trend Report. In: https://www.trendreport.de/ein-blick-auf-die-zukunft-der-ernaehrung-wie-essen-wir-2030/, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

Hoffmann, Ingrid; Krems, Carolin; Heuer, Thorsten; Gose, Maria (2018): Zum Ernährungsverhalten in Deutschland. Hg. v. Bundeszentrale für politische Bildung. In: https://www.bpb.de/apuz/262256/ernaehrungsverhalten-in-deutschland, zuletzt geprüft am 08.10.2020.

Hofmockel, Julia (2014): Was ist eigentlich Nouvelle Cuisine. Hg. v. Speisekarte.de. In: https://www.speisekarte.de/blog/2014/10/28/nouvelle-cuisine/, zuletzt geprüft am 08.10.2020.

Höckner, Josef (2020a): Preiswerter und exotischer – zwischen Konsum und Kontrolle. HG. V chroniknet. In: https://chroniknet.de/extra/zeitgeschichte/1900-preiswerter-und-exotischer-zwischen-konsum-und-kontrolle/ , zuletzt geprüft am 19.10.2020.

Höckner, Josef (2020b): »Ernährungsschlacht« beschert bescheiden gedeckten Tisch. Hg. v. chroniknet. In: https://chroniknet.de/extra/zeitgeschichte/1935-ernaehrungs-schlacht-beschert-bescheiden-gedeckten-tisch/, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

Krüskemper, Elena (2016): Sushi statt Sauerkraut – die internationale Küche erobert Deutschland. Hg. v. Alumniportal Deutschland. In: https://www.alumniportal-deutschland.org/deutschland/essen-trinken/internationale-kueche/, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

Kunzel, Michael (2014): Weimarer Republik – Innenpolitik - Die Inflation. Hg. v. lemo. In: https://www.dhm.de/lemo/kapitel/weimarer-republik/innenpolitik/inflation-1923.html, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

Melissa (2020): Trend Superfood: Gesundheits-Gemüse oder Marketing-Unsinn?. Hg. v. Plantura. In: https://www.plantura.garden/gruenes-leben/trend-superfood-gesundheits-gemuese-oder-marketing-unsinn, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

Real- Markt (2020): Geschichte der Ernährung - Essen früher und heute, in: https://www.real-markt.de/besser-leben/ernaehrung-gesundheit/gesunde-ernaehrung/geschichte-der-ernaehrung-essen-frueher-und-heute/, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

Rübenkamp, Horst (2016): Nahrung vor, während und nach dem Krieg. Hg. v. ZeitZeugenBörse. In: https://unser-quartier.de/zzb-muelheim/ueberuns/, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

Rützler, Hanni; Reiter, Wolfgang (2018): Food Report 2019. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut.

o.V. (2008): DIE DEUTSCHEN1918 bis 1929 - Goldene Jahre und Wirtschaftskrise. Hg. v. Saeculum Verlagsgesellschaft. In: http://www.saeculum-verlag.de/pdf/booklets/Booklet_1918-1929.pdf, S. 13, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

o.V. (2011): Alltag im Klassensystem, in: https://deutschland-um-1900.de.tl/Alltag-im-Klassensystem.htm, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

o.V. (2012): Ehemalige Kriegskinder erinnern sich … - Ernährung im 2. Weltkrieg. In: http://www.caritas-ahrweiler.de/kriegskinder-adenau/2012-07.htm, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

o.V. (2017): Ist Veganismus nur ein Lifestyle-Trend?. Hg. v. Leipziger Volkszeitung. In: https://www.lvz.de/Mehr/Lifestyle/Ist-Veganismus-nur-ein-Lifestyle-Trend, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

o.V. (2018): 70er Jahre Essen- damals angesagte Speisen und Getränke. Hg. v. Froodini. In: https://froodini.de/70er-jahre-essen/, zuletzt geprüft am 08.10.2020.

o.V. (2019): Vegan-Trend: Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt. Hg. v. proveg. In: https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

o.V. (2020a): Virtuelle Ausstellung - Ernährung im Ersten Weltkrieg. Hg. v Bundesarchiv. in: https://www.bundesarchiv.de/DE/Content/Google-Galerien/ernaehrung-im-ersten-weltkrieg.html, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

o.V. (2020b): Ernährung der Soldaten im Kampfeinsatz. In: https://archeologie.culture.fr/archeologie1418/de/ernaehrung-der-soldaten-im-kampfeinsatz, zuletzt geprüft am 19.10.2020.

o.V. (2020c): Deutsch-japanische Beziehungen. Hg. v. Wikipedia. In: https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsch-japanische_Beziehungen, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

o.V. (2020d): Neuer Trend Superfood: Wunderwaffe oder Geldmacherei?. Hg. v. Radio Gong. In: https://www.radiogong.de/service/themen/superfood-was-verspricht-der-trend#:~:text=Der%20neuste%20Trend%20beim%20Superfood&text=In%20Deutschland%20ist%20er%20aber,weit%20verbreitet%20und%20sehr%20beliebt.&text=Lila%20Blumenkohl%20enth%C3%A4lt%20um%20ein,Daher%20ist%20er%20auch%20ges%C3%BCnder, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

o.V. (2020e): Sushiset - Die Geschichte. Hg. v. Black Glass. In: https://www.blackglass.de/sushiset/die-geschichte/, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

Iwamoto, Anett (2019): Wann ist Sushi entstanden und wann wurde es in Deutschland populär?. HG. v. Quora. In: https://de.quora.com/Wann-ist-Sushi-entstanden-und-wann-wurde-es-in-Deutschland-popul%C3%A4r, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

Bildquelle

Abb.: Dr Oetker Bakin historisch: https://commons.wikimedia.org/wiki/File: Backin_dr_Oetker_Bakpoeder.JPG

Abb.: BIO Siegel nach EG-Öko- Verordnung: https://commons.wikimedia.org/wiki/File: Bio-Siegel-EG-%C3%96ko-VO-Deutschland.svg?uselang=de

Refresh yourself
DRINK
Coca-Cola
DELICIOUS AND REFRESHING