

Ausstellungstexte «Was isst die Schweiz?»

Einleitung

Essen ist mehr als nur ein lebensnotwendiger Vorgang. Was wir essen und was nicht, berührt soziale, wirtschaftliche, ethische, gesundheitliche und religiöse Fragen. Seit wann essen wir mit Gabel, Messer und Löffel? Woher stammen die Tischsitten, die unser Benehmen am Tisch sowie den Gebrauch von Essinstrumenten, Geschirr und Serviette regeln? Was kam in der Vergangenheit auf den Teller und was essen wir in Zukunft? Woher kommen ursprünglich Kartoffeln, Tomaten, Mais, Weizen oder Erdbeeren? Seit wann essen wir Fondue und wer hat es erfunden? Wann hat sich die Labkäserei gegen die Sauermilchkäserei durchgesetzt? Diese und andere Fragen haben uns bei der Ausstellungsvorbereitung angeregt. Eine Schweizer Nationalküche gibt es nicht. Doch kulturelle Vielfalt und politische Realität spiegeln sich in der Küche und ihren regionalen Spezialitäten. Entdecken Sie in der Ausstellung die Vielfalt des kulinarischen Erbes: Toggenburger «Bloderkäse », Munder Safran, «Boutefas» – Rohwurst aus Payerne, «Fuatscha Grassa»– Mürbeteigfladen aus Graubünden, Schwyzer Hafächabis mit Gummel.

Trends und Tabus

Die Möglichkeiten der Landwirtschaft bestimmen, was bis ins 19. Jahrhundert auf den Teller kommt. Es hängt vom Ort, Stadt oder Land, der Landesgegend, dem sozialen Stand ab; und von kirchlichen Fastengeboten sowie Nahrungstabus. Die bessere Versorgungslage während der Industrialisierung und besonders der Nachkriegsjahre setzt neue Trends in Gang. Tabus verschieben sich aus dem religiösen in weltliche Bereiche. Es geht nicht mehr darum, den Hunger zu stillen, sondern auf gesunde, ethisch und ökologisch vertretbare Nahrung zu achten; Essen wird in der postindustriellen Gesellschaft zunehmend auch zum Lifestyle.

- **Zukunft des Essens**

Die Weltbevölkerung wächst, und die Suche nach neuen, umweltschonenden und weniger ressourcenintensiven Nahrungsquellen ist im Gang. Dabei geht es insbesondere um neue Proteinlieferanten, um Fleischersatz. Denn der Fleischkonsum ist heute für einen wesentlichen Teil der Treibhausgase verantwortlich, und der Ressourceneinsatz ist enorm. Ab 2017 lässt das Lebensmittelgesetz in der Schweiz Insekten wie Grillen, Mehlwürmer, Wanderheuschrecken für den Verzehr zu. Gleichzeitig produzieren niederländische Forscher im Labor mit Stammzellen gezüchtetes Fleisch: eine Lösung für das Problem der Massentierhaltung?

Herkunft und Produktion

Das Zeitalter der Entdeckungen erweitert in Europa die Nahrungspalette: Kartoffel, Tomate, Mais, Bohnen, Kürbisse, Reis, Kakao, Schwarztee, Kaffee. Die Kartoffel stammt aus den Hochanden von Peru, Bolivien, Nordchile. Sie etabliert sich in Europa erst im 19. Jahrhundert. Noch länger dauert die Verbreitung der Tomate (Nordchile, Venezuela) nördlich der Alpen. 1561 von Conrad Gessner erwähnt, bleibt sie lange Zeit ein Exot. Der Anbau setzt erst um 1950 ein. Mais (Mexiko) wird ab 1650 im Südtessin und ab 1770 im Rheintal angebaut. Der Reis (Indien, Japan) setzt sich erst im 18. Jahrhundert durch, zuerst in der Innerschweiz.

- **Früchte von weit her**

Wilde Walderdbeeren gehören zu den wenigen einheimischen Früchten. Die Gartenerdbeere bringt der französische Fregattenkapitän Fraisiert, daher der französische Name «Fraise», 1712 aus Chile mit. Der Apfel stammt ursprünglich aus Kasachstan. Von den Pfahlbauern wird der Holzapfel genutzt; veredelte Sorten werden später in Klostersgärten und seit dem Mittelalter auf Bauernhöfen und Allmenden angepflanzt. Die Orange, aus China, wird von den Portugiesen seit dem 15. Jahrhundert in Europa angepflanzt. Mit den Südfrüchtehändlern gelangen Orangen und Zitronen um 1530 über die Alpen und wohl auch in die Schweiz.

- **Die Geschichte der Kartoffel**

Mit der Entdeckung Amerikas kommt die Kartoffel nach Europa, wo Söldner, Glaubensflüchtlinge und Handwerker sie verbreiten. Sie ist jedoch lange mit Vorurteilen behaftet wegen der Giftigkeit der oberirdischen Pflanze, der unreifen Knollen und der Triebe. Und sie gilt als Viehfutter und Notspeise der Armen. Erst die Hungerkrise 1770 und die Abschaffung des Zehntrechts sowie die Aufhebung der Dreizelgen-Wirtschaft ermöglichen den grossflächigen Anbau. Etwas früher in den Alpengebieten, später im Mittelland. Nach der Hungerkrise von 1816 etabliert sich die Kartoffel als Grundnahrungsmittel in ganz Europa.

- **Alte Getreidesorten**

Zu den sieben Getreidegattungen gehören Weizen (Weichweizen, Dinkel, Einkorn, Emmer, Hartweizen, Kamut), Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Reis und Mais. Der Weizen stammt aus dem Vorderen Orient. In seinen Urformen Einkorn, Emmer und Dinkel ist er das älteste Brotgetreide in der Schweiz.

- **Biologische Vielfalt**

Die genetische Vielfalt einheimischer Kulturpflanzen und Nutztiere erhalten sowie Fachwissen dazu vermitteln, ist das Ziel von Fructus und ProSpecieRara. Auch das Château de Prangins, Westschweizer Sitz des Schweizerischen Nationalmuseums, sorgt mit seinem Gemüsegarten für die Erhaltung alter Sorten und die Pflege der Artenvielfalt.

- **Trocknen, Räuchern, Einsalzen**

Das Konservieren von Lebensmitteln und die richtige Vorratshaltung sind für den Menschen überlebenswichtig. Verschiedene Methoden sind seit frühgeschichtlicher Zeit bekannt. Zu den chemischen Verfahren, mithilfe von Zusatzstoffen, gehören das Räuchern, Fermentieren, Einsalzen und Einlegen (in Fett, Öl, Essig, Honig oder Zucker); zu den physikalischen Verfahren das Eindicken, Trocknen, Dörren, Kühlen, Gefrieren, Pasteurisieren und Sterilisieren. Alle Methoden, ausgenommen Pasteurisierung und Sterilisierung, sind in der Schweiz schon in vorindustrieller Zeit bekannt und finden Anwendung.

- **Konservendose**

Die Erfindung der Konservendose ist Napoleon zu verdanken. Um die Verpflegung der Soldaten zu verbessern, schreibt er 1795 eine Belohnung für denjenigen aus, der eine Methode zum Konservieren von Lebensmitteln erfindet. 1810 füllt der Brite Peter Durand das Essen in Blechkanister ab und erhitzt diese; die Konserve ist geboren.

Tafelkultur und Tischsitten

Sogenannte Tischzuchten aus den Klöstern regeln seit dem 13. Jahrhundert das Benehmen der Adligen bei Tisch. Später werden die adligen Tischsitten von der städtischen Oberschicht und ab Ende des 15. Jahrhunderts auch im Handwerkerstand nachgeahmt. Parallel zu den Tischsitten entwickeln sich Essbestecke und Geschirr. Messer und Löffel sind die ältesten Geräte. Das Messer und auch das Trinkgefäss aus Holz, Glas oder Zinn teilt man sich mit dem Tischnachbarn. Seit der Renaissance führen Standespersonen in der Schweiz das Besteck mit sich. Männer und Frauen haben Messer und Pfriem «eingesteckt», daher die deutsche Bezeichnung «Besteck». Die zweizinkige Gabel verbreitet sich – von Byzanz über Italien kommend – nördlich der Alpen im 17. Jahrhundert. Teller in Form von Holzbrettchen, gebackenen Brotscheiben oder Zinntellern sind seit der frühen Neuzeit üblich.

- **Einsiedler Service**

Als Dank für die Vermittlung im Streit um Fahrrechte im Zürichsee schenkt die Zürcher Regierung dem Kloster Einsiedeln 1776 ein Speise-, Tee- und Kaffeeservice. Das Ensemble, bestehend aus 300 Teilen, wird in Kilchberg-Schooren, der ersten Porzellanmanufaktur der Schweiz, produziert. Es ist für vier Gänge angelegt und kostet 1262,36 Gulden. Verwendung findet das Service erstmals an der Engelweihe vom 14. September 1776. Finanzielle Erwägungen führen 1883 zum Verkauf. Für 10 000 Franken geht das Geschirr an zwei Sammler, darunter Heinrich Angst, den späteren Direktor des Landesmuseums.

- **Das Festessen**

Bis ins 19. Jahrhundert folgt die Speisenfolge dem «Service à la française». Die verschiedenen Gerichte werden in einer Folge von drei Gängen aufgetragen, die wiederum aus einer Vielzahl von Gerichten bestehen. Der Tisch wird dreimal neu gedeckt, die Tischdekorationen bleiben an ihrem Platz. Der erste Gang sieht vier «entrées» und zwei «hors d'oeuvres» vor. In der Mitte steht zuerst eine Suppe, die von einem Fischgericht und später von einem Schinken abgelöst wird. Beim zweiten Gang begleiten zwei süsse, zwei gesalzene «entremets» sowie zwei Salate die gebratenen Hähnlein. Das Dessert vereinigt Früchte, Käse und Süssspeisen. Quelle: Mustermenü, serviert «à la française», in: Lisette Rytz, Neues Berner Kochbuch. Bern 1835.

- **Tischtücher und Servietten**

Tischtücher aus Leinen und die Serviette verbreiten sich in der Schweiz seit dem 15. Jahrhundert. Noch ohne Gabel wird zunächst nur mit Messer und mit den Fingern gegessen. Erasmus von Rotterdam rät 1530, die schmutzigen Finger nicht abzulecken, sondern am Tischtuch oder an der Serviette zu reinigen.

- **Familiertisch**

Das Familienbild Bodmer veranschaulicht die frühe Verwendung der zweizinkigen Gabel in der Schweiz. Die Eltern haben je ein aufgeklapptes Bestecketui mit Messer, Gabel und Löffel neben dem Teller liegen. Für alle acht Kinder liegen Löffel bereit. Den Knaben stehen zudem Gabel und Messer zur Verfügung, den Mädchen je ein Messer.

- **Tischzuchten**

Tischzuchten geben Anleitung zum Umgang mit Gästen, zum Decken und Schmücken des Tisches sowie zur Zubereitung und zum Auftragen der Speisen. Sie umfassen auch Tischgebet, Hygiene und Tischmanieren. Die Sitzordnung und das

Servieren sind bei jeder Tischgesellschaft wichtig. Die Rangordnung der Tischgenossen und die Bedeutung einer Person lassen sich so ablesen.

- **Essen ausser Haus**

Die Verpflegung ausser Haus ist heute weitverbreitet – sei es in der Mensa, im Restaurant, am Imbissstand, auf der Schulreise oder beim Picknick. Das Essen ausser Haus hat indes eine Geschichte. An den europäischen Verkehrswegen entwickeln sich seit dem Mittelalter Bier-, Weinschenken und Tavernen. Dort verpflegen sich Kaufleute, Pilger, Handwerker, Söldner, Bildungsreisende. Klöster und Hospize bieten Wallfahrern günstige Verpflegung und Logis; in den Zunfthäusern verköstigen sich die wandernden Handwerker. Mit dem aufkommenden Tourismus im 18. Jahrhundert entsteht zudem eine Hotel- und Gasthausinfrastruktur.

- **Exotisches bei Mövenpick**

1948 gründet Ueli Prager in Zürich das erste Mövenpick-Restaurant. Seine Idee ist es, den mittelständischen Arbeitnehmern zu erschwinglichen Preisen exklusive, selbst importierte Lebensmittel wie Lachs oder Meeresfrüchte anzubieten. Prager und sein Mövenpick öffnen den Blick in die Ferne: fremde Küchen und Tourismus. So steht zum Beispiel 1952 erstmals das Gericht Riz Casimir – das Rezept soll angeblich von Prager stammen – auf der Speisekarte. Aber auch Crevettencocktail, Tatar, Geflügelsalat Florida, Seezunge Jamaica und Croque Monsieur unterstreichen die neue Welle; Krönung der Exotik ist die Ananas.

- **Fast und Slow Food**

Der Begriff Fast Food wird in den 1950er-Jahren in Amerika geprägt, symbolisiert durch den Hamburger. 1962 öffnet Ueli Prager in Zürich das erste Fast-Food-Restaurant, die Silberkugel. Schnell, billig und funktional soll die neue Verpflegung sein. 1986 gründet der italienische Journalist Carlo Petrini als Antwort auf die rasante Verbreitung von Fast-Food-Lokalen in Italien die Slow-Food-Bewegung. Sie setzt sich für das Essen mit Genuss statt Hektik, Essen an der Tafel statt im Gehen ein; für weniger, aber besseres Essen und schliesslich für die regional-saisonale sowie handwerkliche Produktion.

- **Essen ist Kunst**

Daniel Spoerri (*1930), Gründungsmitglied der Nouveaux Réalistes um Yves Klein, Jean Tinguely und Niki de Saint-Phalle, eröffnet 1968 in Düsseldorf das Restaurant Spoerri. Er produziert essbare Kunstwerke und propagiert die Eat Art.

Fleischhunger

Ab dem 13. Jahrhundert spezialisieren sich Gebiete der Voralpen auf die Viehhaltung. Grund dafür ist die steigende Nachfrage der stark wachsenden Städte im Norden und Süden, etwa Zürich und Mailand, nach Fleisch und Milchprodukten. Die Oberschicht isst Fleisch von Rind, Schaf, Schwein, Ziege und Wildtieren. Das gewöhnliche Volk isst weit weniger Fleisch und wohl vor allem getrocknetes Schaf- oder Ziegenfleisch. Doch im 19. Jahrhundert kurbelt die industrielle Fleischwirtschaft den Konsum an, und ab 1950 vervielfacht er sich drastisch: von 31,5 kg pro Kopf auf den Höchstwert von 71 kg pro Kopf im Jahr 1987.

- **Vegetarismus und Veganismus**

Der Vegetarismus kommt an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert auf. Ein früher Vertreter ist der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner. Er rückt die Ernährung in den Mittelpunkt seiner Therapie. Vegetarier bleiben lange Aussen-seiter; erst die Ökologiebewegung der späten 1970er-Jahre gibt ihnen Auftrieb. Neben gesundheitlichen Motiven verzichten Vegetarier heute aus ethischen und ökologischen Gründen auf Fleisch. Die Vegan Society gründet der Engländer Donald Watson 1944. Veganer ernähren sich rein pflanzlich und benutzen keine Gegenstände und Materialien tierischen Ursprungs.

- **Das ganze Tier**

Gleichzeitig findet eine Trendwende in der Wertschätzung des Tieres statt. Der Engländer Fergus Henderson gibt mit seinem Kochbuch «Nose to Tail Eating» die Anleitung dazu: Es sollen wieder alle zwischen Nase und Schwanz essbaren Teile verwertet werden. Aus Respekt vor dem Tier und um keine Lebensmittel zu verschwenden.

- **Fleischkonsum weltweit**

Seit 1987 sinkt der Fleischkonsum zwar in der Schweiz und liegt heute bei 52 kg pro Kopf. Dazu tragen veränderte Essgewohnheiten, gesundheitliche Überlegungen sowie die Kritik an Massentierhaltung und Lebensmittelskandale bei. Doch Agrarexperten rechnen damit, dass sich der Fleischkonsum weltweit bis 2050 gegenüber heute verdoppeln wird. Das wirft ethische und ökologische Fragen auf. Denn die Fleischproduktion ist heute schon für einen wesentlichen Teil der Treibhausgase und den gewaltigen Ressourceneinsatz, zum Beispiel beim Sojaanbau für Tierfutter, verantwortlich.

- **Insekten- und Fleischproduktion im Vergleich.**

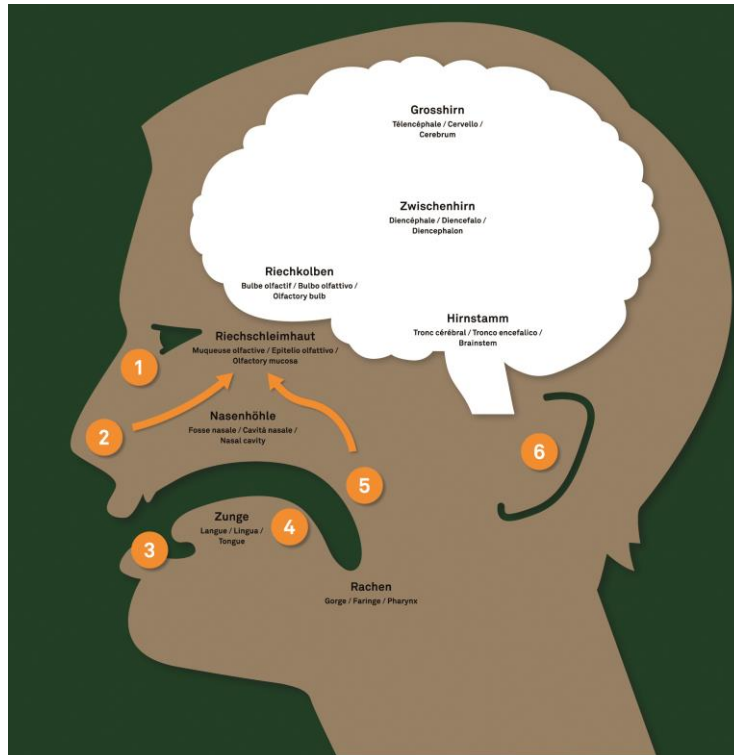


Quelle: «Eine neue Spezialität zum Essen», Neue Luzerner Zeitung, Andreas Lorenz-Meyer, 9. August 2016.

Im Rausch der Sinne

Wie der Geschmack der Nahrung durch unsere Sinneskanäle ins Hirn geführt wird.

Geschmacks- und Geruchseindrücke werden an verschiedene Hirnregionen geleitet, so zum Thalamus im Zwischenhirn und von dort zum Grosshirn, wo sie mit anderen Wahrnehmungen wie etwa der Temperatur verschaltet werden. Die Informationen werden dort weiterverarbeitet (indem sie z. B. mit Emotionen verknüpft werden) und an andere Hirnregionen weitergeleitet. Geschmackswahrnehmungen der Zunge führen über den Hirnstamm, der auch den Speichelfluss reguliert.



1 Sehen

Die Augen nehmen Form und Farbe wahr und beurteilen, ob ein Lebensmittel geniessbar ist.

2 Riechen

Die Nase bildet den ersten Kanal des Geruchssinns, die sogenannte orthonasale Wahrnehmung. Sie dient ebenfalls dazu, das Lebensmittel auf Geniessbarkeit hin zu überprüfen.

3 Fühlen

Die Lippe, der Mund und die Zunge messen unter anderem die Wärme eines Lebensmittels. Temperaturen über 43 Grad werden als Schmerz wahrgenommen. Im Mund wird auch festgestellt, wie das Lebensmittel auf Druck reagiert, Cremigkeit und Schärfe werden erkannt und die sogenannte Adstringenz, das pelzige Gefühl bei Schokolade oder Wein.

4 Schmecken

Die Geschmacksknospen auf der Zunge stellen die fünf Geschmacksqualitäten süss, sauer, salzig, bitter und umami fest (siehe Text rechts).

5 Riechen

Der zweite Kanal des Geruchssinns ist die retronasale Wahrnehmung über die Mundhöhle. Für Menschen ist dies der wichtigere Kanal. Hier entsteht das Aromaerlebnis. Die freigesetzten Aromastoffe werden von hier über den Rachen in den Nasenraum zur Riechschleimhaut geführt.

6 Hören

Die Ohren nehmen Krachmuster wahr, die beim Zerkleinern von Lebensmitteln entstehen.

Fünf Geschmacksqualitäten - von süss bis umami

Fünf Geschmacksqualitäten kann die Zunge unterscheiden. Das war vor allem in den Anfängen der Menschheit lebenswichtig, weil der Geschmack nicht nur Auskunft gab über den Nährstoffgehalt eines Lebensmittels, sondern auch – bevor es geschluckt wurde – über dessen Geniessbarkeit.

Süss

Süsser Geschmack ist an Kohlenhydrate gekoppelt. Sie sind eine wichtige Energiequelle. Ausserdem schmecken in der Natur vorkommende Giftstoffe selten süss. Süsse ist so ein Signal für Geniessbarkeit.

Bitter

Die angeborene Aversion gegen Bitterstoffe ist eine Schutzfunktion vor giftigen pflanzlichen Substanzen, die meistens bitter schmecken.

Salzig

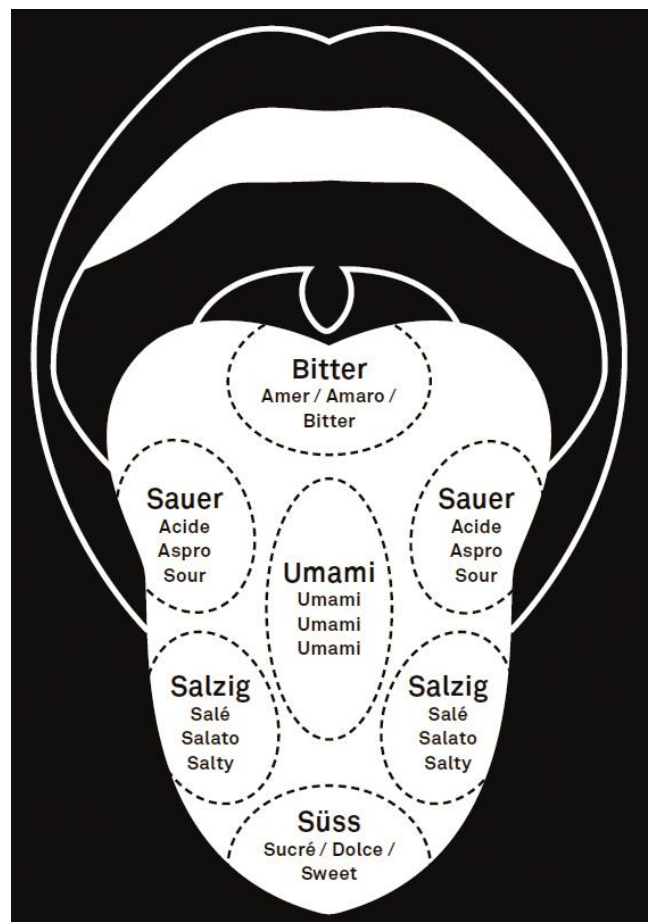
Die Wahrnehmung von Salz ist wichtig für einen konstanten Salzspiegel im Körper. Diverse Körperfunktionen sind auf Salz angewiesen.

Sauer

Dieser Geschmack ist in der Natur ein Hinweis darauf, dass Früchte unreif sind oder Nahrung verdorben ist.

Umami

Wurde erst 1908 entdeckt und zeigt eine tierische oder pflanzliche Proteinquelle an. Umami kann man als «würzig» oder «bouillonartig» umschreiben. Hervorgerufen wird der Geschmack durch den Allerwelts-Geschmacksverstärker Glutamat.



Kulinarisches Erbe

Eine Schweizer Nationalküche gibt es nicht. Die kulturelle Vielfalt und die politische Realität spiegeln sich auch in der Schweizer Küche wider. Jede Landesgegend bringt ihre eigenen Gerichte und Spezialitäten hervor. Diesem Umstand trägt das zwischen 2012 und 2016 erschienene Inventar des kulinarischen Erbes der Schweiz Rechnung. Nach Regionen gegliedert, erzählt es die Geschichten einzelner Speisen. Einzelne Gerichte treffen wir in mehreren Regionen an, so zum Beispiel das Fondue. Es wird in den 1930er-Jahren von geschickten Werbestrategen erfunden und zum Nationalgericht erkoren. Ziel ist es, den Käseabsatz zu steigern. Aber wenn auch das Fondue heute fast überall gegessen wird, so finden sich doch in den einzelnen Landesgegenden ganz unterschiedliche Rezepte für dessen Zubereitung.

- **Vom Ziger zum Lab-Käse**

Im Gebiet der heutigen Schweiz dominiert bis ins 16. Jahrhundert die Herstellung von Fett- und Mager-Ziger. Zwar ist die Käseherstellung mit Lab, verschiedenen Enzymen aus Kälbermagen, seit der römischen Besetzung bekannt. Aber sie hat sich nur in den Klöstern erhalten, etwa in der Abtei Bellelay im Berner Jura oder im Kloster Trub im Emmental. Um 1530 führen norditalienische Schafhirten im Engadin die Lab-Hartkäserei wieder ein, gleichzeitig wie in Schwyz und Appenzell. Im Emmental, Entlebuch, dem Pays-d'Enhaut und dem Greyerzerland ist die Lab-Käserei nach 1550 belegt. Lab-Hartkäse ist mehrere Jahre haltbar und für den Transport geeignet.

- **Die Kappeler Milchsuppe**

Das Bild zeigt Zürcher und Innerschweizer Soldaten, die gemeinsam aus einem grossen Topf eine Suppe aus Milch und Brot essen. Den Hintergrund bildet der Erste Kappelerkrieg 1529: Reformierte Truppen unterwerfen die fünf katholischen Orte der Innerschweiz. Eine blutige Schlacht wird dank Vermittlung neutraler Orte vermieden.

- **Erfindung des Fondues**

Sennen sollen das Fondue erfunden haben. Doch das erste Rezept taucht erst 1699 auf; kein Wort von «Fondue» oder aufgespiessten Brotwürfeln. Zur Nationalspeise wird das Fondue 1930 durch eine Werbeaktion der Käseunion. 1954 wird der Slogan «FIGUGEGL» («Fondue isch guet und git e gueti Luune») geprägt.

- **Das Birchermüesli**

Neben Schokolade oder Fondue ist Müesli eine der wenigen Speisen, die weltweit bekannt ist und mit der Schweiz verbunden wird. Um 1900 erfindet Maximilian Bircher-Benner das Birchermüesli. Wichtigste Ingredienz sind rohe Früchte: Rohkost steht für ihn an oberster Stelle einer gesunden Ernährung.

- **Maggi-Würze**

Julius Maggi (1846–1912), Sohn italienischer Einwanderer, gilt als Pionier im Bereich der industriellen Lebensmittelproduktion. Ab 1882 entwickelt der kluge Unternehmer Fertigsuppen aus Leguminosen. 1886 lanciert er die pflanzliche Maggi-Würze als Suppen- und Saucenwürzmittel sowie den Bouillonwürfel «Kub».

Hunger und Überfluss

Hungersnöte treten vom 15. bis 19. Jahrhundert wiederholt auf. Die verheerende Hungersnot von 1816 trifft besonders die Ostschweiz und das Zürcher Oberland, wo die Industrialisierung am weitesten fortgeschritten ist. Die Ernährungslage verbessert sich Ende 19. Jahrhundert dank der Aufhebung der Dreizelgen-Wirtschaft, dem Ausbau der Verkehrswege, der Zentralisierung der Fleischwirtschaft und der Nahrungsmittelindustrie. Dem Hunger steht übermässiges Essen und Trinken an Festen gegenüber. Die Völlerei, eine Todsünde, nimmt an Fasnachtsgelagen, Kirchweihen, Zehntessen oder Zunftessen zuweilen überhand.

- **Fastengebote**

Kirchliche Fasten- und Abstinenzgebote - an insgesamt 150 Tagen im Jahr - prägen während Jahrhunderten den Alltag. Die weltliche Obrigkeit erlässt Fastenordnungen und verfolgt deren Nichteinhaltung. Gelegentlich werden die strengen Einschränkungen umgangen. So erlangt zum Beispiel das Land Schwyz zusammen mit Luzern und Zug 1456 vom Papst eine sogenannte Fastendispenz («Butterbrief»). Diese erlaubt ihnen mangels Olivenöl den Konsum von Butter, Milch und anderen Milchprodukten. Fasten meint eine unvollständige Sättigung aus religiösen Gründen. Verboten ist der Genuss von Fleisch, Eiern, Milch, Butter und Wein.

- **Diätflut**

Die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts ist vom Überfluss geprägt. Bereits in den 1970er-Jahren setzt eine unüberschaubare Flut an Diäten ein: Atkins-Diät, Dukan-Diät, Weight Watchers, Hollywood-Diät, Nulldiät usw. Der schweizerische Ernährungsbericht von 1984 stellt fest, dass in der Schweiz zu viel, zu süss, zu fett und zu ballaststoffarm gegessen wird. Und heute ist die Hälfte der männlichen und ein Drittel der weiblichen Bevölkerung übergewichtig: Die Fettleibigkeit fördert das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Als neue, gesundheitlich motivierte Form des Fastens kommt heute das Heilfasten in Mode.

- **Versorgungsengpässe**

Seit Ende des 19. Jahrhunderts verbessert sich die Ernährungssituation markant. Doch die Schweiz bleibt auf Einfuhren angewiesen. Die beiden Weltkriege bringen Nahrungsknappheit und Entbehrungen mit sich. Die Behörden übernehmen die Verteilung der Lebensmittel und ordnen u. a. eine Erhöhung der Kartoffelanpflanzungen an.

Köche und Kochbücher

- **Beruf Kochen**
Kochen ist ein komplexes Handwerk, das gelernt sein will. Kochen auf professionellem Niveau bedeutet, sich mit den Gesetzen der Physik und der Chemie, mit Erkenntnissen der Biologie und Mikrobiologie zu befassen. Der Prozess des Kochens verwandelt Produkte aus der Natur in genussreiche und gesunde Gerichte. Neben dem Wissen über die Zubereitungsarten braucht der Koch gute Kenntnisse über die Zusammensetzung der Lebensmittel. Spitzenköche und Kochsendungen mit hohen Einschaltquoten haben den Beruf ins mediale Rampenlicht gerückt. Im Jahr 2015 haben in der Schweiz 961 Köche und 576 Köchinnen eine Berufslehre abgeschlossen.
- **Schweizer Spitzenköche**
Die Schweizer Gastronomie weist die europaweit höchste Dichte an Sterne-Lokalen auf. Als erster Schweizer Koch hat Frédy Giradet in Crissier Sterne erkocht. Gefolgt sind ihm viele engagierte Köche und Köchinnen aus allen Landesgegenden: Philippe Rochat und Benoît Violier, Hans Stucki und später Tanja Grandits in Basel, Andreas Caminada in Fürstenu, Franz Wiget in Steinen, Horst Petermann und neu Rico Zandonella in Küsnacht, Nenad Mlinarevic in Vitznau. Doch auch im Ausland machen Schweizer Spitzenköche Schlagzeilen: Daniel Humm in New York, Nadine Wächter-Moreno in Tokio, Florian Trento in Hongkong, Stefan Trepp in Bangkok.
- **Von der Feuerstelle zur Mikrowelle**
Die Zubereitung der Speisen am offenen Feuer ist je nach Ort und sozialem Umfeld bis ins 20. Jahrhundert üblich. Die Feuerstelle wird später vom gemauerten Herd und mit der Industrialisierung vom Metallherd abgelöst. Um 1880 kommt der Gasher, zehn Jahre später der Elektroherd auf. Die «Frankfurter Küche», Urtyp der modernen Einbauküche, rationalisiert ab 1926 die Handlungsabläufe in der Küche. Neben Induktionsherd, Mikrowelle und anderen cleveren Haushaltmaschinen sind es heute Fertig- und Halbfertigprodukte, die im privaten Haushalt die Zeit für die Speisenzubereitung stark verkürzen.
- **Vom Selbstkocher zum Dampfkochtopf**
Der sogenannte Selbstkocher kommt um 1900 auf. Er wird als «sich selbst zahlendes Küchengerät» propagiert, das den Kochprozess beendet und die Speisen lange warmhält. Das Gerät kommt während der beiden Weltkriege und als Kochkiste in der Armee zum Einsatz, kann sich aber nicht durchsetzen – im Gegensatz zum Dampfkochtopf.
- **Kochbücher**
Die ersten gedruckten Kochbücher entstehen kurz nach der Erfindung des Buchdrucks. Kochkunst wird darin als Teil der medizinischen Heilkunst verstanden. Autoren sind oftmals im Dienst mächtiger Herren stehende Köche. Ihre Kochanleitungen sind für Berufsgenossen gedacht, die mit knappen Anweisungen umzugehen wissen. Im 19. Jahrhundert kommen Kochbücher auf, die eine breite kulinarische Öffentlichkeit ansprechen, Grundkenntnisse in Küchen- und Haushaltsführung vermitteln. Dazu gehören populäre – oft von Frauen verfasste – Rezeptbücher, die regionale Küchentraditionen aufgreifen.

- **Punkte und Sterne**

Der Restaurantführer «Gault Millau» wird 1969 von den französischen Journalisten Henri Gault und Christian Millau gegründet. Der «Guide Michelin», ursprünglich ein Verzeichnis der Tankstellen, Batterieladestationen und Auto-garagen Frankreichs, listet seit 1923 empfehlenswerte Hotels und Restaurants auf, seit 1926 verleiht er Sterne. Gault-Millau-Punkte und Michelin-Sterne zählen heute zu den begehrtesten Auszeichnungen der Haute Cuisine. 45 Tester respektive 12 Inspektoren besuchen jährlich anonym Restaurants sowie Hotels und benoten diese. Die Höchstwertung liegt bei 20 Punkten oder drei Sternen.

- **Berühmte Köche, ehrgeizige Hoteliers**

Berühmte Köche und ehrgeizige Hoteliers leisten ihren Beitrag zur kulinarischen Geschichte der Schweiz. Im 15. Jahrhundert war es der Tessiner Martino Rossi, Privatkoch bei den Päpsten Paul II. und Sixtus IV. Dann César Ritz (1850–1918), der Walliser, der sich als Hotelier hocharbeitet und schliesslich in Paris sein eigenes Luxushotel eröffnet, und der Urner Henry Haller (*1923), der im Weissen Haus von 1966 bis 1987 als Chefkoch von fünf amerikanischen Präsidenten amtiert. Heute ist Anton Mosimann (*1947 in Nidau) Koch des englischen Königshauses und zahlreicher Prominenten aus Politik, Wirtschaft und Showbusiness.

Redewendungen rund ums Essen

Alles in Butter.

In den sauren Apfel beissen.

Avoir des yeux de merlans frits.

Er hat den Braten gerochen.

Hunger ist der beste Koch. Cicero (106-43 v.Chr.)

It smells fishy.

Eine Extra-Wurst braten.

Avere l'acquolina in bocca.

Der Mensch ist, was er isst. Ludwig Feuerbach (1804-1872)

Fressen und gefressen werden.

A tavola non s'invecchia.

Beim Trinken und Essen wird der Kummer vergessen.

Metter mèl en bucca ad enzatgi.

Kartoffeln essen macht dumm.

Like butter wouldn't melt in your mouth.

Liebe geht durch den Magen.

Boire du petit lait.

Sag mir, was du isst und ich sage dir, wer du bist. Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826)

Comme un cheveu dans la soupe.

Zuerst kommt das Fressen, dann die Moral. Bertolt Brecht (1898-1956)

Una mela al giorno leva il medico di turno.

Es wird nichts so heiss gegessen, wie es gekocht wird.

Chi non mangia in compagnia o è un ladro o è una spia.

Des Schweines Ende ist der Wurst Anfang. Wilhelm Busch (1832-1908)

Von etwas angefressen sein.

Non si vive di solo pane.

Es geht um die Wurst.

Seinen Senf dazu geben.

Süssholz raspeln.

To be full of beans.

Mit jemandem ist nicht gut Kirschen essen.

Etre bon comme le pain.

Die Suppe auslöffeln müssen.

Auch nur mit Wasser kochen.

Dire pane al pane e vino al vino.

Die beleidigte Leberwurst spielen.

Manger son pain noir.

Viele Köche verderben den Brei.

C'est dans les vieux pots qu'on fait la bonne soupe.

Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht. (Bauernregel)

Be your bread and butter.

Essen ist ein Bedürfnis, geniessen eine Kunst. François de La Rochefoucauld (1613-1680)

Non vi è cibo di re più gustoso del pane.

Il ne se prend pas pour la queue de la poire.

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. 5. Moses 8,3

An apple a day, keeps the doctor away.

Forum Schweizer Geschichte Schwyz.

Jetzt musst du eine Zeit lang Kartoffeln essen.

Parla come mangi!

Ein Haar in der Suppe finden.

Have your fingers in every pie.

Die dümsten Bauern haben die grössten Kartoffeln. (Sprichwort)

Wie aus dem Ei gepellt.

Ne pas avoir un radis.

Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen. Johann Wolfgang v.

Goethe (1749-1832)

Gallina vecchia fa buon brodo.

Er wird dich fallen lassen wie eine heisse Kartoffel.

Manger est bon. Avoir mangé est meilleur. Anatole France (1880-1964)

Da liegt der Hase im Pfeffer.

Quei ei in barsau per el.

Die Suppe auslöffeln müssen.

La fame è il miglior condimento.

Für jemanden die Kastanien aus dem Feuer holen.

Avoir un bon coup de fourchette.

Sich eine Suppe einbrocken.

Bring home the beacon.

Jemandem Honig ums Maul schmieren.

Raconter des salades.

Alles hat ein Ende. Nur die Wurst hat zwei.

L'appetito vien mangiando, la sete se ne va bevendo.

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Winston Churchill (1874-1965)

Jemanden in die Pfanne hauen.

Be the apple of someone's eye.