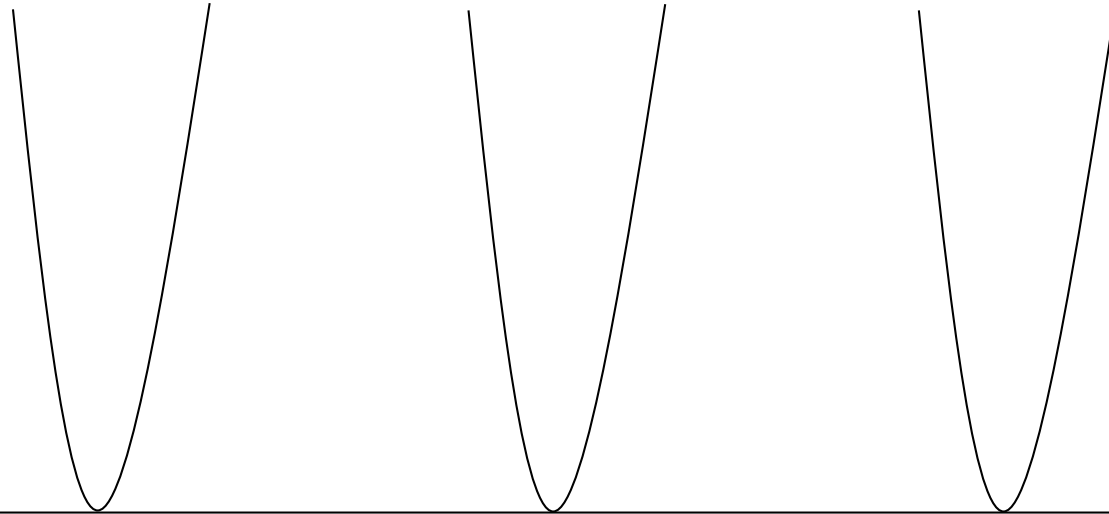


*Beeinflussen regionale Produkte
mein heutiges Essverhalten?*

Biografie und Essmuster: Persönliche Ess- und Genussgeschichte

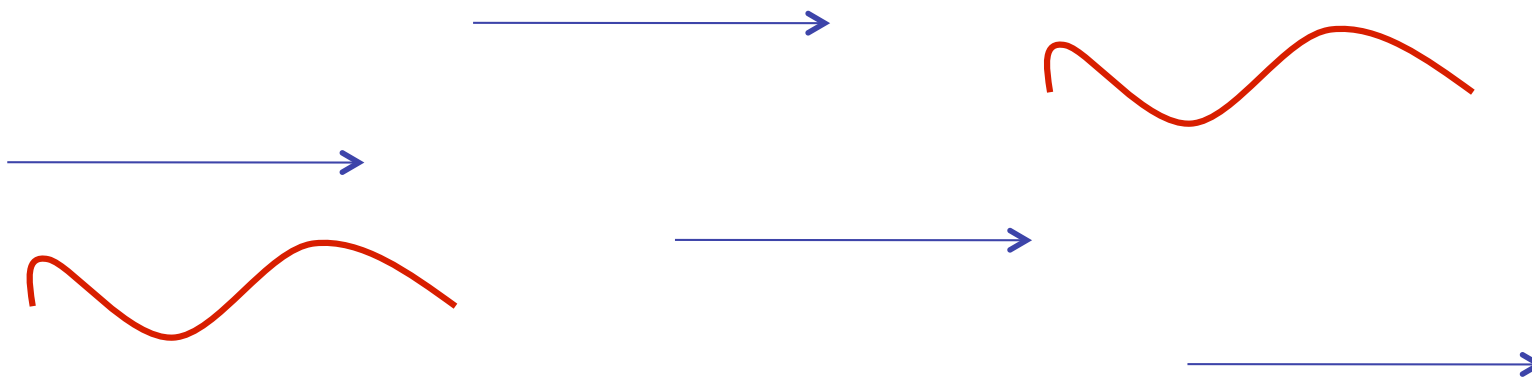
Zeitabschnitte über den Lebenslauf

Veränderungen: regionale LM und Küchen



Zeitleiste (Abschnitte in Jahren)

Nachhaltigkeit der Essmuster



Essmuster: Vorlieben, Abneigungen, Speisen, Genussmittel (Beispiele)

Kulturthema Essen

Essbiografie, Sensorik und
Sinnlichkeit des Essens



Prof. Dr. Ines Heindl

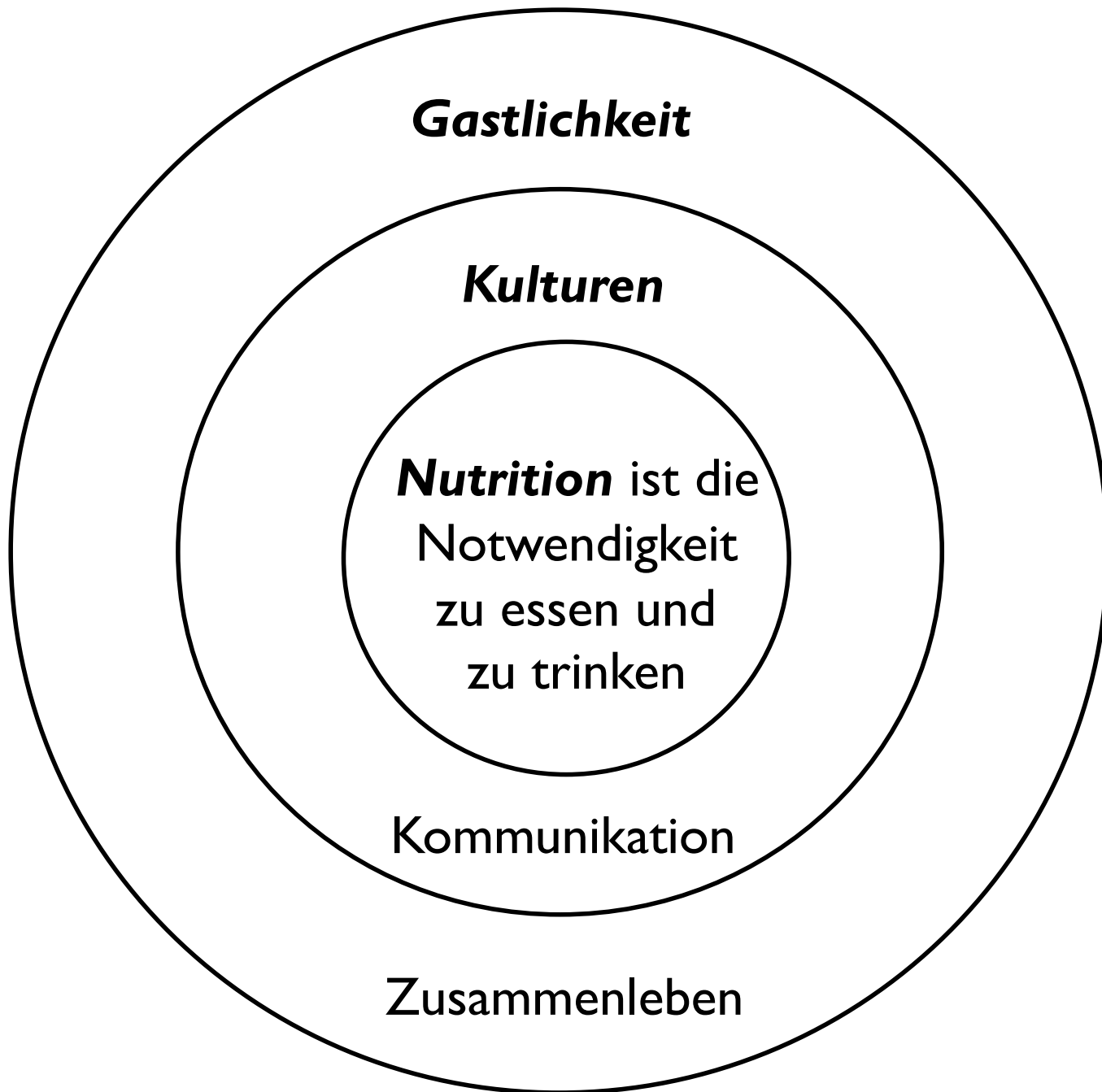
Freiburg, CH: 17. Juni 2011

„Essen als das soziale Totalphänomen“

Esskultur ist die Weitergabe von Traditionen (Muster und Gewohnheiten) von Generation zu Generation:

Die Kreise der Kulinaristik (lat. culina = die Küche)

- **Nutrition** = ist die Notwendigkeit zu essen und zu trinken (Natur)
- **Kulturen** = Vielfalt der Speisen, Getränke, Zeichen, Regeln, Normen, Rituale, Redeweisen, Symbole
- **Gastlichkeit** = sie regelt das Zusammenleben der Menschen und hält Menschen, Völker und Nationen zusammen



Essenlernen in sozialer Gemeinschaft

- Viele Kinder und Jugendliche wachsen heute auf ohne eine Kultur und Technik der Nahrungszubereitung (Leonhäuser et al. 2009).
- An den Esstischen sozialer Gemeinschaft entscheidet sich, was schmeckt bzw. abgelehnt wird.
- Kinder können alles lieben lernen, es hängt ab von den Menschen, der Atmosphäre, den Stimmungen (Eric Schlosser 2003).

*Welche Menschen haben meine
Geschmacksvorlieben und
Abneigungen nachhaltig
beeinflusst?*

Essen, Ernährung und Biografie

Wo Traditionen nicht mehr selbstverständlich übernommen werden, kann die Arbeit mit und an der Biografie zur **Schlüsselkompetenz** werden...

- Essenlernen beginnt vom ersten Lebenstag an (über Duft, Geruch, Geschmack, Konsistenzen).
- Die Emotionen der Speisen sind prägend.
- Vorlieben und Abneigungen bilden sich heraus.
- Zu den Gewohnheiten (Prägungen) gehören auch Essmuster der Kommunikation.

Was ist Biografie, -arbeit?

- Bedeutungsstrukturiertheit (Ereignis → Bedeutung)
 - Erfahrungsaufschichtungen: Subjektive Konstruktionen
 - „Work in progress“
 - Individuelles und Allgemeines (soziokulturell)
 - Teil von Geschichte
 - Kognitiv, emotional, körperlich (Wahrnehmung durch die Sinne)
- Bei der **Biografiearbeit** geht es um das Verstehen des Eigensinns biografischer Äußerungen.

Sensorik und Sinnlichkeit

- Sinnlichkeit = **Emotionen** sind immer mit im Spiel
- Sensorik = Sinnesfähigkeiten des Menschen als Messverfahren (Sensoriker der LM-Industrie)

Sinnliche Wahrnehmungen brauchen

- ausgewählte Angebote und Zeit
- Neugier und Nuancen
- Konzentration und aktive Auseinandersetzung

Genuss und das gesunde Leben

Genuss ist eine sinnlich-soziale Fähigkeit der Wahrnehmung von Lebensqualität in ihrer Vielfalt...

Eine Frage des **Lebensstils** zwischen... (Briesen 2010)

- sich wandelnden Forschungsergebnissen,
- mehreren Konsumrevolutionen,
- verunsichernden Ernährungsmoden/-botschaften,
- Laien- und Expertenverständnissen.

Historisch: Ideologisierung gesundheitl. Heilslehren

→ Willkommen in Wellville/Supersize me (Filme/Doku)

Nahrung, Essen, Natur und Kultur

- **Natur** → Nahrung verändert den Menschen (Gene)
- Neurobiologie des Essenlernens
- Sinneskanäle → Geruch, Geschmack, Erinnerung
- Sinn der Synaptogenese → „Use it or lose it!“
- **Kultur** → Essen ist Kommunikation (Meme?)
- Sprachspiele des Essens (Spielregeln, Grammatik, Syntax, Pragmatik)
- Emotionale Bewertung des Essens im sozialen Kontext bestimmt die Vorlieben und Abneigungen.

*Welche Genuss-/Ekelreaktionen
haben bis heute überdauert?*

*Was hat sich über den
Lebenslauf verstärkt?*

Essen ist Reden mit anderen Mitteln

„Man kann nicht nicht kommunizieren...“ (Watzlawick)

Diskursebenen des Essens (als Sprache und Ausdruck)

... Das Essen selbst (als **Subtext** verstanden)

... Gespräche über das Essen/Trinken

... Gespräche/Gesprächsatmosphäre beim Essen

Kulinarische **Diskurse** (Gesprächsform, -rituale, Symbolik)

... der Unterschiede (Speisen/Getränke der feinen Leute)

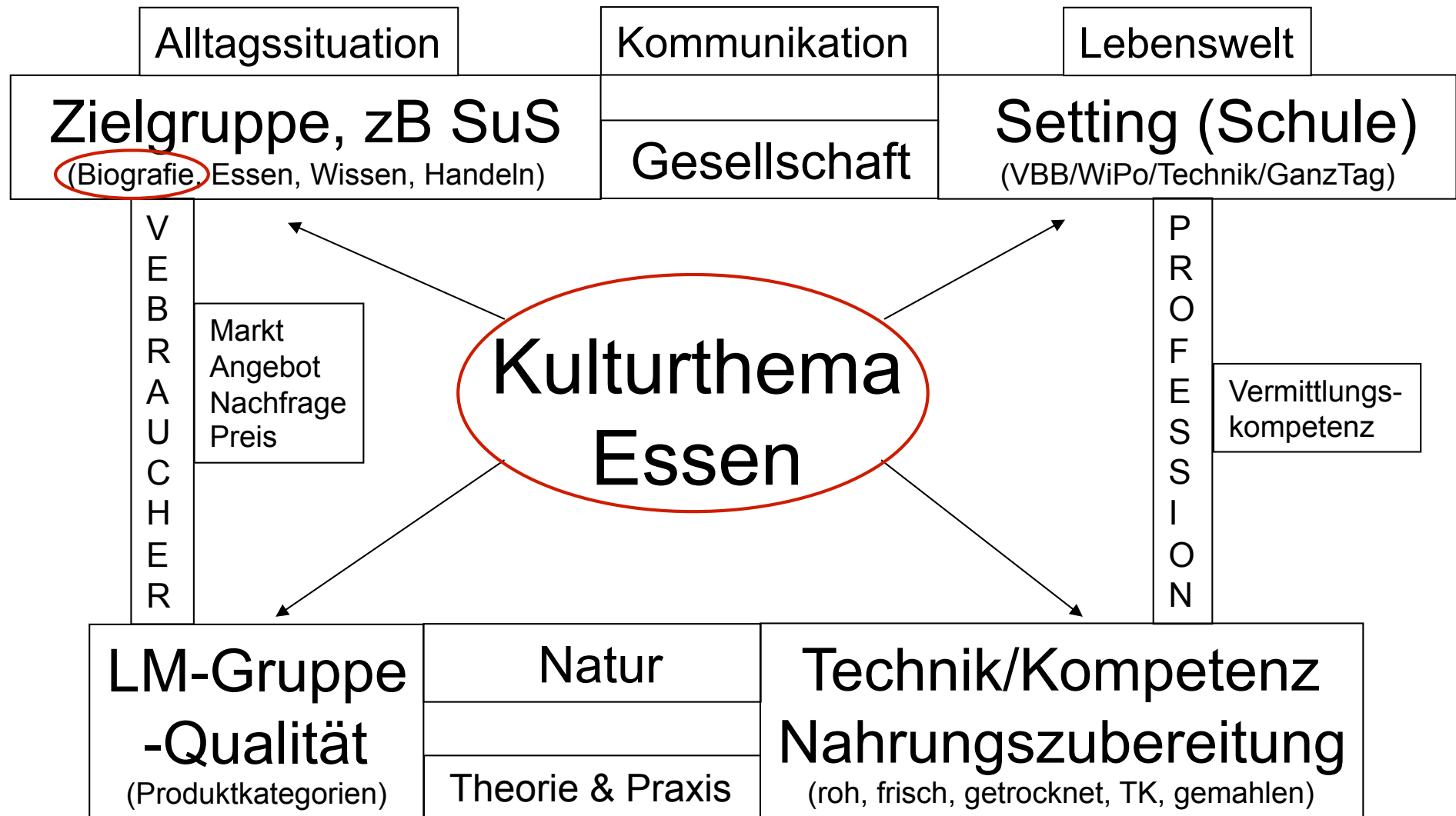
... der Macht (von Frauen)

... der Solidarität (wir gehören zusammen)

... der Selbstdarstellung (z.B. als Selbstaufwertung)

Fazit: Esskultur und Biografie
Lernanlässe und Lernumgebungen für
sensorisch-nutritive & sinnlich-präventive
Kompetenzen gestalten

Studium  : Nahrung, Essen, Kultur, Kompetenz

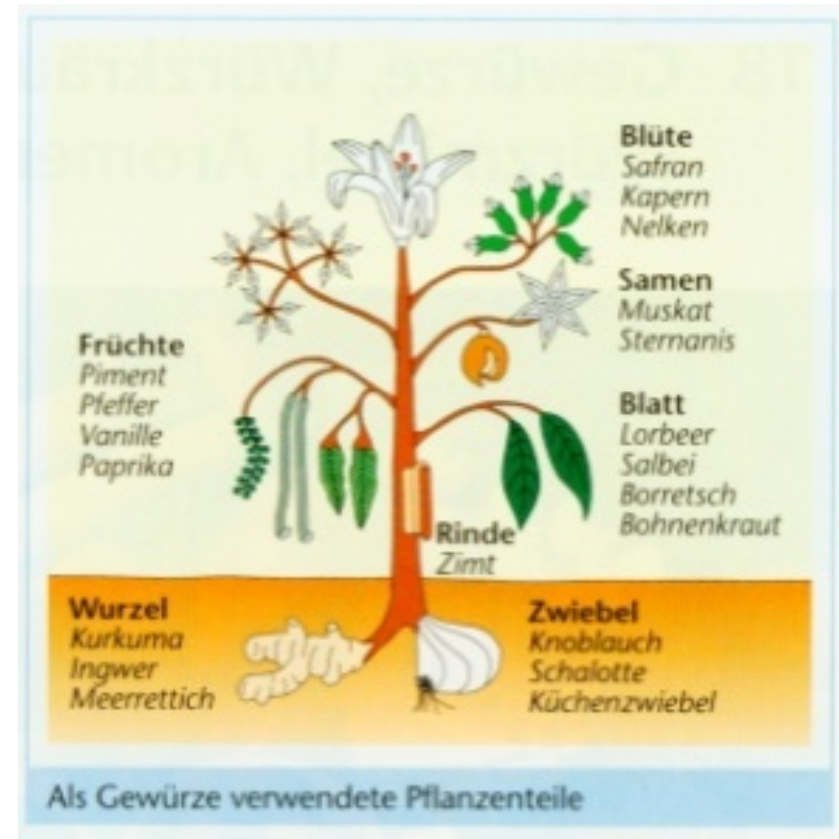


Methoden/Mittel der Biografiearbeit

- Narrativ, non-direktiv
 - Schreibverfahren: Essgeschichte(n)
 - Kreativ (Zeichnungen, Collage), visualisierend (Lebensuhr, -linie), Medien (Fotos/Gegenstände aus der Kindheit)
 - Meditativ, assoziative Verfahren (Zeitreise)
 - Lernen am Modell (wichtige Personen)
 - Spiele allgemein, Rollenspiele
- Instrumente, Arbeitsbögen...

Gewürze: In 80 Min. um die Welt

- Gewürze riechen → Erinnerungen wecken
- Geschmack und Geschmacksverstärkung verstehen
- Was sind Gewürze? (Geschichte(n)/Systematik)
- Welthandel: Wer produziert und transportiert Gewürze, wer verbraucht Gewürze?
- Qualität der Gewürze kennen
- Gewürze und Speisen: Was schmeckt zusammen?
- SinneXperimente des Würzens...



Studium: Ernährung & Verbraucherbildung

Unterrichtsprinzipien (Kultur/Biografie/Sinnlichkeit)

1. Stufe des Lernens: Sensorisch-sinnliche Koppelung (Neurobiologie)

Lebens- und alltagsweltliche Handlungsorientierung
(Praxis: sensorisch-nutritiv & sinnlich-präventiv)

Grundformen des EVB-Unterrichtens beachten: Lehrgänge,
Werkstatt-, Projektarbeit

An Vertrautes (Biografie/kulturell/interkulturell) anknüpfen

Kreativität (Fantasie) braucht Grundlagen

Originalität durch Lernfeldverlagerung weckt Neugier

Lernschleifen der Wiederholung zur Gedächtnisbildung

Sicherheit und Hygiene (HACCP)

Respekt und Regeln (Ordnung, Systematik, Ämterpläne)

Konsequenz und Durchhaltevermögen