

# Gesund? Oder lieber lecker?

## Essgewohnheiten

Oma kennt es noch so:

Frühstück, ein warmes ausgiebiges Mittagessen und das klassische Abendbrot.

Essen strukturierte den Tag und brachte die Familie zusammen.

Das war einmal.

Die Essgewohnheiten der Deutschen haben sich verändert.

Frühstück und Mittagessen haben sich nach außen verlagert.

Nur noch gut jeder zweite Erwachsene isst wochentags zu Haus.

Und sogar ein Drittel der Kinder geht ohne Frühstück aus dem Haus.

Auch das Mittagessen zu Haus, die ehemalige Hauptmahlzeit, verliert an Bedeutung.

Bekamen 2005 noch 70 Prozent der Kleinkinder das Mittagessen bei Mama, sind es heute nur noch 40.

Die Kleinen essen in der Kita<sup>1</sup> oder Schulmensa.

Einem fehlt die Zeit für ein ausgiebiges Mittagessen.

Nur jeder zweite nimmt sich dafür eine wirkliche Pause.

Schnell muss es gehen. Besser etwas zum Mitnehmen.

Männer essen öfter *to go*<sup>2</sup> als Frauen und jünger eher als ältere.

Gekocht wird eher abends.

Die Deutschen kochen gerne, aber im Vergleich zu früher nur noch selten.

Nur rund 42 Prozent kochen noch regelmäßig. Je jünger desto weniger.

Auf dem Land wird noch mehr gekocht.

In der Großstadt ist Tiefkühlkost<sup>3</sup> beliebter.

Was geblieben ist: Kochen ist noch immer eher Frauensache. Nur noch 31 Prozent der Männer kochen selbst. Bei den Frauen zirka die Hälfte.

Wirklich Zeit für das Kochen nehmen sich Familien.

Mit Kindern wird zumeist abends zusammen gegessen.

Jüngere essen eher nebenbei. Ein Drittel schaut dazu fern, surft im Internet oder liest.

<sup>1</sup> Kita: Kurzform für Kindertagesstätte. Einrichtung, in der die Kinder ganztägig betreut werden.

<sup>2</sup> *To go* (Englisch): zum Mitnehmen (in der Werbesprache benutzter Ausdruck).

<sup>3</sup> Tiefkühlkost: Nahrungsmittel, die tief gekühlt konserviert werden.



→ Im Laufe der Jahrzehnte hat sich manches in den Essgewohnheiten der Deutschen geändert. Mach dir Notizen. Dieses Raster kann dir helfen, einen Überblick zu bekommen.

Mahlzeiten: wann und wo...	... zu Omas Zeiten.	... heutzutage.
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Erwachsene		
Jugendliche		
Kleinkinder		
Familie		
Zuständig für das Kochen		

→ Erkläre einem ausländischen Besucher / einer ausländischen Besucherin die Essgewohnheiten in deiner Familie.

→ Wie ist es bei dir zulande?  
Interviewe einen älteren Erwachsenen über die Essgewohnheiten in seiner Jugend und schreibe einen Artikel darüber für die Schulzeitung einer deutschen Schule.



## Der Deutsche isst nicht, er ernährt sich.

Bei Tisch ist, wie in der Fabrik oder im Geschäft, Zweckmäßigkeit oberstes Gebot. Es geht in erster Linie darum, „arbeitsbereit“, „arbeitsfähig“ zu sein. Deshalb ist das klassische Frühstück auch sehr reichhaltig, mit Brot, Toast oder Brötchen. Darauf gibt es Butter und Marmelade, Honig oder Schokocreme, aber auch Käse oder Wurst. Viele Deutsche essen auch Cornflakes oder Müesli zum Frühstück. Dazu gibt es ein heißes Getränk wie Kaffee, Tee, Milch oder Kakao. Vor allem am Wochenende schmeckt dann auch ein Frühstücksei dazu.



Das klassische deutsche Mittagessen ist warm und besteht aus Kartoffeln, Gemüse und Fleisch (meist Schweinefleisch) oder Fisch. Im Ausland gilt als typisch deutsches Essen Bratwurst mit Sauerkraut und Bratkartoffeln. Allerdings hat sich das deutsche Essen in den letzten 50 Jahren sehr gewandelt. Menschen, die aus dem Ausland nach Deutschland zogen, brachten auch ihre Gerichte mit. Pizza und Nudeln sind bei uns heute genauso selbstverständlich wie Döner, Gyros oder Sushi.

Abends gibt es dann das Abendbrot, das tatsächlich Brot ist. Das Abendbrot ist nicht sehr originell. Es ist eine kalte Mahlzeit. Verschiedene Brotsorten, Käse, Wurstaufschnitt, Salat und Suppe mit einem Bier sind typisch. Allerdings essen inzwischen auch viele

Familien abends warm. Mittags sind die Erwachsenen bei der Arbeit und die Kinder kommen auch oft erst nachmittags heim.

Das Wissen um die frische Zubereitung von Nahrung geht vielfach verloren. Man bestellt sich lieber eine Pizza oder holt sich einen Hamburger und Pommes von der nächsten Burgerkette.

Andererseits gibt es auch immer mehr, gerade junge Menschen, die sich mit frischen und gesunden Zutaten ernähren wollen. Sie essen bio oder vegan, kaufen in Bioläden ein oder ernähren sich vegetarisch oder vegan. Wer vegan lebt, isst nichts, was von Tieren stammt. Er verzichtet nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf alle tierischen Produkte. Er isst also auch keine Eier und keine Milchprodukte. Auf seinem Speiseplan stehen Gemüse, Obst und Nüsse.

Bei all dem Wunsch nach gesunder Ernährung sowie tier- und umweltfreundlichen Lebensmitteln darf man aber nicht vergessen: der Bedarf nach leckerem Essen scheint mehr zu zählen als der nach gesundem Essen - was aus Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2018 hervorgeht. Das ist nicht sehr gesund und führt dazu, dass 50 Prozent der deutschen Frauen übergewichtig sind, bei Männern sind es sogar 65 Prozent.

Das Essen muss schmecken. Dem aktuellen Ernährungsreport zufolge denken das ganze 99 Prozent der Deutschen. Ein Aspekt, der auch Konsequenzen hat. Denn die geliebten Kuchen und Torten, ohne die kein Kaffeetrinken am Nachmittag denkbar ist, sind nicht gerade kalorienarm.



→ Was drückt der Titel „Der Deutsche isst nicht, er ernährt sich.“ über die Einstellung der Deutschen zum Essen aus?

→ Was essen und trinken die Deutschen?  
 Trage die Angaben aus dem Text in dieses Raster ein.

Mahlzeiten	warm	kalt
Frühstück		
Mittagessen		
Kaffeetrinken		
Abendessen / Abendbrot		

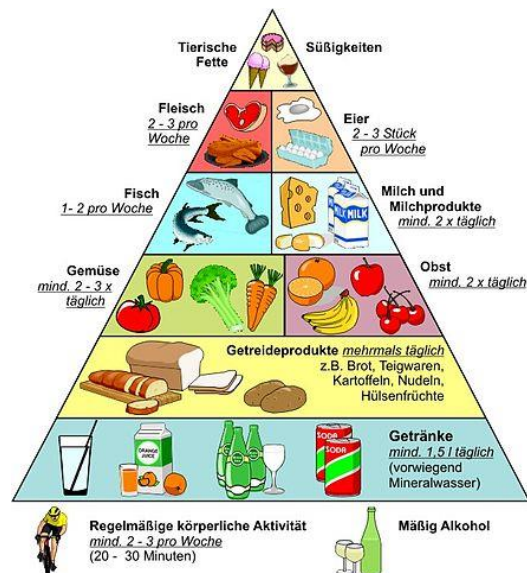
→ Beantworte folgende Fragen.

- Was gilt als typisch deutsches Essen?
- Was für Gerichte, die bei den Deutschen beliebt sind, haben in anderen Ländern ihren Ursprung?
- In welchen Ländern haben diese ausländischen Gerichten ihren Ursprung?
- Was kaufen die Leute ein, die gesund essen wollen?
- Was essen Vegetarier? Was essen sie nicht?
- Was essen Veganer?
- Was lässt sich einfach zubereiten?
- Was sollte man lieber nicht essen, wenn man nicht dick werden will?

→ Rollenspiel  
 Arbeite mit einem Partner / einer Partnerin. Spielt den Dialog.

Rolle A: Er/Sie hat Übergewicht und möchte abnehmen. Er/Sie lässt sich von einem Freund / einer Freundin einen Tipp geben.

Rolle B: Er/Sie gibt dem Freund /der Freundin, einen Rat, wie er/sie abnehmen kann. Er/Sie erkundigt sich dabei nach seinen / ihren Essgewohnheiten.



## Du Kartoffel! Michael Brake

Weil sie angeblich so gern Sauerkraut essen, wurden die Deutschen im Zweiten Weltkrieg von den US-Amerikanern „Krauts“ genannt. Heute wiederum kursiert die Bezeichnung „Du Kartoffel“ auf Schulhöfen, in Deuschrap-Tracks, in Sozialen Medien und hin und wieder auch in politischen Debatten.

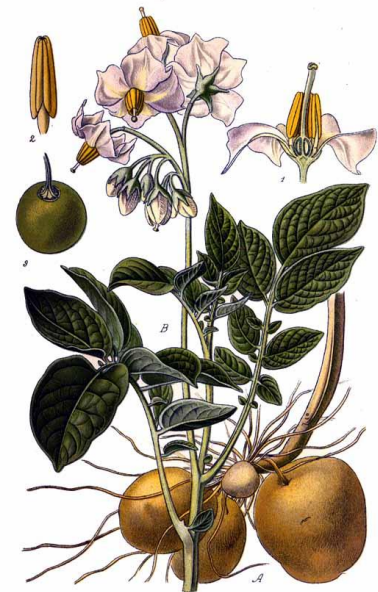
Die Kartoffel ist hier eine mehr oder weniger liebevoll-spöttische Bezeichnung von Deutschen mit Migrationshintergrund für Deutsche ohne einen solchen. Weil sie Kartoffeln angeblich so gern und oft essen, dass sie die mannigfaltigsten Zubereitungsformen für sie kennen: gekocht, gebraten, gebacken, gepellt, als Brei, Suppe, Auflauf und Salat, geformt zu Puffern, Klößen, Fritten und Kroketten. Aber auch, weil Kartoffeln innen blass und außen plump sind.

Dabei ist die Kartoffel in ihren Ursprüngen ungefähr so deutsch wie ein Alpaka. Sie stammt nämlich aus den südamerikanischen Anden, wo sie schon vor rund 8.000 Jahren angebaut wurde. Wie viele andere amerikanische Gemüsesorten

- Tomaten, Paprika, Speisekürbisse, Gartenbohnen, Mais - schaffte sie es erst in den letzten 300 bis 400 Jahren auf den europäischen Speiseplan, der vorher ziemlich öde gewesen sein muss. Und auch in den Rest der Welt. Die Kartoffel ist somit auch ein gutes Beispiel dafür, wie sich Pflanzen auf der ganzen Erde ausbreiten können. Denn der eifrigste Pflanzenverteiler ist der Mensch, der besonders schöne oder nützliche Exemplare gern mit in seine Heimat nimmt, was speziell während des europäischen Kolonialismus ab dem 15. Jahrhundert zur Globalisierung des Grüns führte.

Die spanischen Eroberer brachten die Kartoffel Mitte des 16. Jahrhunderts mit nach Europa. Dort wurde sie lange vor allem deshalb geschätzt, weil sie so schön blühte. Es dauerte noch einige Jahrhunderte, bis sich auch ihre innere Schönheit durchsetzte: Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und pflanzliches Eiweiß. Satt macht die Kartoffel und ist dabei ertragreicher als Getreide, da sie auch auf kargen Böden wächst. Sie lässt sich gut und lange lagern und muss zum Verzehr nicht noch gemahlen werden. All das sorgte im 18. und 19. Jahrhundert für den Siegeszug der Kartoffel in ganz Europa, dessen rasant steigende Bevölkerung versorgt werden musste.

Die deutsche „Kartoffeligkeit“ hielt sich lange: Über 180 Kilo Kartoffeln aß jeder Deutsche noch im Jahr 1950/51. Heute allerdings sind es weniger als 60 Kilogramm, damit liegt Deutschland sogar unter dem EU-Durchschnitt (die wahren Kartoffelkönige sind die Letten). Die Beilagensauswahl ist einfach vielfältiger geworden, Nudeln, Hirse, Reis, Quinoa drängen auf deutsche Teller.



Pl. 229. „Morelle tubéreuse (Pomme de terre).  
Solanum tuberosum L.

### → Beantworte folgende Fragen.

- Wie nannten die Amerikaner die Deutschen im Zweiten Weltkrieg? Warum?
- Wie werden die Deutschen heutzutage genannt? In welchen Kontexten? Warum?
- Welche Gemüsesorten, die die Europäer verzehren, kommen aus Amerika?
- Welche Beilagen zu den deutschen Speisen konkurrieren heutzutage mit den Kartoffeln?



➔ **Richtig oder falsch?**

- In Deutschland sind die Kartoffeln das „Volksnahrungsmittel“.
- Deutsche ohne Migrationshintergrund essen keine Kartoffeln.
- Die Kartoffeln wurden von den spanischen Kolonisatoren nach Europa gebracht.
- Die Kartoffel wurde anfangs als Zierpflanze geschätzt.
- In Europa wurden die Kartoffeln gleich als Nahrungsmittel geschätzt.
- Die Kartoffeln kann man unterschiedlich zubereiten.
- Heutzutage wird die Kartoffel auf der ganzen Welt angebaut.

➔ **Mach dir Notizen zu den Eigenschaften der Kartoffeln.**

- Adjektive, die das Aussehen charakterisieren
- Verben, die das Zubereitungsverfahren angeben
- Inhaltsstoffe, die die Kartoffel als Nahrungsmittel schätzen lassen
- Speisen und Gerichte, die man mit Kartoffeln zubereiten kann
- Vorteile, die die Kartoffel in der Zubereitung bietet

➔ **Rekonstruiere die Geschichte der Kartoffel.**

Trage die fehlenden Angaben in das Raster ein. Bilde dann Sätze nach dem Beispiel

Wann...	... war das?
Schon im 6. Jahrtausend vor Christus	
Mitte des 16. Jh. n. Chr.	
Seit dem 18. Jh. n. Chr.	
1950/51	
Im 21. Jahrhundert	

*Die Kartoffeln wurden schon vor 8000 Jahren in den Anden angebaut.*

➔ **Welche Rolle spielt die Kartoffel auf dem Speiseplan deines Landes?**

**Informiere dich und schreibe ein kurzes Informationsblatt über die Rolle, die die Kartoffel in deinem Land spielt.**

## Müesli<sup>1</sup>, eine Spezialität aus der Schweiz

Ruth Keller

Die Schweiz ist vor allem für ihre leckere Schokolade und das traditionelle Käse-Fondue bekannt. Eine etwas gesündere Spezialität aus diesem Land ist das berühmte Bircher-Müesli. Für viele Menschen ist es das perfekte Frühstück, um den Tag satt und mit viel Energie zu beginnen. In manchen Restaurants und Cafés findet man das Bircher-Müesli sogar auf der Speisekarte.

Das Wort Müesli ist Schweizerdeutsch und bedeutet „kleines Mus“. Im Jahr 1904 beschließt der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Brenner, dass seine Patienten jeden Abend eine Portion Müesli essen sollen, um wieder gesund zu werden. In seiner Klinik kümmert er sich auch um berühmte Persönlichkeiten wie den russischen Zaren Nikolaus II. oder die Schriftsteller Hermann Hesse und Thomas Mann. Bircher-Brenner glaubt, dass Müesli gut für den Körper ist, weil die Zutaten Sonnenenergie enthalten. Außerdem ist seine Meinung: Müesli hat alle wichtigen Inhaltsstoffe, die man auch in der Muttermilch findet.

Im Originalrezept mischt man einen Löffel Haferflocken mit drei Löffeln Wasser und wartet einige Stunden. Wenn die Haferflocken weich sind, gibt man Zitronensaft und süße Kondensmilch hinzu. Zum Schluss kommen noch ein geriebener Apfel und Haselnüsse oder Mandeln hinein. Fertig ist das Bircher-Müesli.

Heute gibt es Müesli in verschiedenen Varianten, mit Obstsorten aller Art.



7

<sup>1</sup> Das Wort Müesli ist die Schweizer Variante für das deutsche Müsli.

### → **Antworte auf die Fragen.**

- Welche Schweizer Spezialitäten werden genannt?
- Seit welchem Jahr ist das Müesli bekannt?
- Wer hat das Müesli erfunden?
- Welchen Patienten hat der Arzt das Müesli verschrieben?
- Welche Eigenschaften hat das Müesli?
- Zu welcher Mahlzeit sollte das Müesli in der Klinik gegessen werden?
- Zu welcher Mahlzeit wird das Müesli heutzutage gegessen?
- Welche Bedeutung hat es, dass das Müesli auf den Speiselisten mancher Restaurants steht?

### → **Mit welchen Zutaten wird das Bircher-Müesli zubereitet? Streiche die nicht passenden Wörter in der folgenden Liste durch.**

Äpfel, Haferflocken, Haselnüsse, Käse, Kondensmilch, Mandeln, Schokolade, Wasser, Zitronensaft.

### → **Rollenspiel**

Doktor Bircher-Brenner will einen Patienten / eine Patientin dazu bringen, jeden Abend Müesli zu essen. Der Patient / Die Patientin mag das nicht. Spiele das Gespräch in Partnerarbeit mit einem Mitschüler / einer Mitschülerin.

### → **Wie ist es bei dir zulande? Ist Müsli verbreitet? Was für Menschen essen Müsli? Was für ein Müsli? Wann? Warum? Informiere dich im Kreis deiner Bekannten und bereite eine Präsentation für deine Mitschüler und Mitschülerinnen vor?**

## Schwarzwälder Kirschtorte

### Zutaten

Für eine 26ere Springform

*Für den Biskuitboden:*

- 5 Eier
- 175 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 125 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g Speisestärke
- 15 g Kakaopulver, ungesüßt

*Für die Füllung: (Kirschfüllung)*

- 350 g Sauerkirschen aus dem Glas
- 30 g Speisestärke
- 25 g Zucker
- 3 EL Kirschwasser

*Für die Füllung: (Sahnefüllung)*

- 800 g Schlagsahne
- 40 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Pck. Sahnesteif

*Zum Verzieren:*

- 100 g Schokoladenraspel
- 50 g Kirschen



Pck. = Packung  
TL = Teelöffel  
EL = Esslöffel

### Zubereitung

Eigelb mit Wasser und Zucker so lange rühren, bis eine sehr cremige Masse entstanden ist und die Zuckerkrystalle nicht mehr sichtbar sind. Mehl, Stärke, Backpulver und Kakao mischen und auf die Eigelbcreme sieben. Eiweiß steif schlagen und alles vorsichtig unterheben. Sofort in eine gefettete, bemehlte 26ere Springform füllen und bei 180 C Ober-/Unterhitze 30/35 min backen. Den Springformboden entfernen und den Biskuitboden erkalten lassen.

Die Sauerkirschen über einer Schüssel abtropfen lassen, sodass der Saft aufgefangen wird. Die Stärke mit etwas von dem kalten Kirschsafft anrühren. Den restlichen Kirschsafft aufkochen und die angerührte Speisestärke einrühren. Unter Rühren einmal aufkochen lassen, dann gleich vom Herd nehmen. Brennt schnell an! Die 16 schönsten Kirschen beiseitelegen. Den Rest unter den Kirschpudding mengen.

Den Tortenboden zweimal durchschneiden; den untersten mit etwas Kirschwasser beträufeln, mit der Kirschmasse überziehen. Auskühlen lassen.

Die Sahne mit Sahnesteif und Zucker steif schlagen, dünn auf die ausgekühlte Kirschmasse streichen, den nächsten Tortenboden auflegen und leicht andrücken. Wieder mit Kirschwasser beträufeln. Den Boden mit ca. der Hälfte der Sahne bestreichen, den nächsten Boden aufdrücken. Von der restlichen Sahne etwa 3 EL in einen Spritzbeutel füllen. Die Torte mit der restlichen Sahne rundherum verkleiden, mit dem Spritzbeutel 16 Tuffs aufspritzen und mit den beiseitegelegten Kirschen belegen. Oberfläche und Rand mit Raspelschokolade bestreuen.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde 30 Minuten + Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Gesamtzeit ca. 1 Stunde 55 Minuten

→ **Schau dir andere Rezepte der Schwarzwälder Kirschtorte an.**

In youtube kannst du verschiedene Videorezepte finden. Suche dir ein Video aus (z. B. <https://www.brigitte.de/rezepte/kochschule/rezepte-fuers-leben-schwarzwaelder-kirschtorte-unser-rezept-als-video-backschule-10695022.html>) und schau es dir an. Sehr wahrscheinlich unterscheidet sich das Rezept von dem hier oben. Schreibe es auf.

→ **Wie ist es bei dir zulande? Schreibe das Rezept eines typischen Gerichtes deines Landes.**



## Aus der Literatur

### Im Zwiebelkeller Günter Grass

*Oskar Matzerath, der aus eigener Entscheidung im Alter von drei Jahren nicht mehr gewachsen ist, hat als Zwerg getarnt die Umwelt erlebt. Als 30-jähriger schreibt er seine Lebensgeschichte nieder. Dieser Ausschnitt gehört zu seinen Erfahrungen in der Nachkriegszeit.*

Man enthäutete die Zwiebeln. Sieben Häute sagt man der Zwiebel nach. Die Damen und Herren enthäuteten die Zwiebeln mit den Küchenmessern. Sie nahmen den Zwiebeln die erste, dritte, blonde, goldgelbe, rostbraune, oder besser: zwiebelfarbene Haut, häuteten, bis die Zwiebel gläsern, grün, weißlich, feucht, klebrig wässrig wurde, roch, nach Zwiebel roch und dann schnitten sie, wie man Zwiebeln schneidet, schnitten geschickt oder ungeschickt auf Hackbrettchen, die die Profile von Schweinen und Fischen hatten, schnitten in diese und jene Richtung, dass der Saft spritzte oder sich der Luft über der Zwiebel mitteilte - es mussten die älteren Herren, die mit Küchenmessern nicht umgehen konnten, vorsichtig sein, dass sie sich nicht in die Finger schnitten; schnitten sich aber manche und merkten es nicht - dafür die Damen umso geschickter, nicht alle, aber doch jene Damen, die zu Hause die Hausfrau abgaben, die da wussten, wie man die Zwiebel schneidet, etwa für Bratkartoffeln oder für Leber mit Apfel und Zwiebelringen; doch in Schmuhs Zwiebelkeller gab es weder noch, nichts gab es da zu essen, und wer was essen wollte, der musste woanders hingehen, ins „Fisch“ und nicht in den Zwiebelkeller, denn da wurden nur Zwiebeln geschnitten. Und warum das? Weil der Keller so hieß und was Besonderes war, weil die Zwiebel, die geschnittene Zwiebel, wenn man genau hinschaut ... nein, Schmuhs Gäste sahen nichts mehr oder einige sahen nichts mehr, denen liefen die Augen über, nicht weil die Herzen so voll waren; denn es ist gar nicht gesagt, dass bei vollem Herzen sogleich auch das Auge überlaufen muss, manche schaffen das nie, besonders während der letzten oder verflossenen Jahrzehnte, deshalb wird unser Jahrhundert später einmal das tränenlose Jahrhundert genannt werden, obgleich soviel Leid allenthalben - und genau aus diesem tränenlosen Grunde gingen Leute, die es sich leisten konnten, in Schmuhs Zwiebelkeller, ließen sich vom Wirt ein Hackbrettchen - Schwein oder Fisch - ein Küchenmesser für achtzig Pfennige und eine ordinäre Feld-Garten-Küchenzwiebel für zwölf Mark servieren, schnitten die klein und kleiner, bis der Saft es schaffte, was schaffte? Schaffte, was die Welt und das Leid dieser Welt nicht schafften: die runde menschliche Träne. Da wurde geweint. Da wurde endlich wieder einmal geweint. Anständig geweint, hemmungslos geweint, frei weg geweint. Da floss es und schwemmte fort. Da kam der Regen. Da fiel der Tau. Schleusen fallen Oskar ein, die geöffnet werden. Damnbrüche bei Springflut. Wie heißt doch der Fluss, der jedes Jahr über die Ufer tritt, und die Regierung tut nichts dagegen? Und nach dem Naturereignis für zwölf Mark achtzig spricht der Mensch, der sich ausgeweint hat. Zögernd noch, erstaunt über die eigene nackte Sprache, überließen sich die Gäste des Zwiebelkellers nach dem Genuss der Zwiebeln ihren Nachbarn auf den unbequemen, rupfenbespannten Kisten, ließen sich ausfragen, wenden, wie man Mäntel wendet.



Günter Grass (Danzig, heute: Polen 1927 - Lübeck 2015).

In zeitkritischen Romanen problematisiert der politisch engagierte Schriftsteller das alltägliche Verhalten der Menschen vor dem Hintergrund der historischen Konflikte Deutschlands.

1999 erhielt er den Nobelpreis für Literatur.

- Oskar erzählt die Ereignisse aus seinen Erinnerungen mit großen Ausschweifungen und Details. In folgender Zusammenfassung zur Erzählung der Erfahrungen im Zwiebelkeller in der Nachkriegszeit sind tragende Elemente weggelassen. Ergänze sie!

Nach dem Krieg trafen sich \_\_\_\_\_ in Schmuhs Zwiebelkeller. Sie ließen sich vom \_\_\_\_\_ für 80 Pfennige und \_\_\_\_\_ für 12 Mark geben, setzten sich zusammen und \_\_\_\_\_ die Zwiebel und \_\_\_\_\_ sie auf \_\_\_\_\_, die die Profile von Schweinen oder Fischen hatten. \_\_\_\_\_ reizte den Gästen die Augen, bis \_\_\_\_\_ flossen. Sie alle gingen mit dieser Absicht in den Zwiebelkeller, \_\_\_\_\_ Zwiebeln und \_\_\_\_\_. Denn die Zwiebel brachte sie zum \_\_\_\_\_ und zum \_\_\_\_\_, was sie spontan nicht fertigbringen konnten, auch nicht vor den großen Leiden auf der Welt. Und in dieser Stimmung gelang es ihnen auch, \_\_\_\_\_ zu sprechen. Sie ließen sich sogar von \_\_\_\_\_ ausfragen und wurden von keiner Diskretion mehr gehemmt.

- Aus den Details wachsen Assoziationen und Exkurse, die hinter dem Vordergrundgeschehen (das Enthäuten der Zwiebel im Zwiebelkeller) einerseits in die bürgerlichen Gewohnheiten, andererseits in das historische Hintergrundgeschehen Einsicht geben. Finde die Textstellen, die sich auf den gewöhnlichen Alltag beziehen, und diejenigen, die auf die historischen Ereignisse hindeuten. Unterstreiche sie mit verschiedenen Farben.
- Typisch für Grass ist das Thema der unbewältigten deutschen Vergangenheit, die sowohl im alltäglichen als auch im politischen Leben Auswirkungen hat. Kommt dieses Thema in den Erinnerungen an die Erfahrungen im Zwiebelkeller zum Ausdruck?
- "... denen liefen die Augen über, nicht weil die Herzen so voll waren" ist eine Abänderung vom vielzitierten "Wes das Herz voll ist, des gehet der Mund über" aus Luthers Sendbrief vom Dolmetschen. Wie würdest du diesen Hinweis auf die Religion einschätzen? Kritisch, blasphemisch, moralistisch, naiv? Begründe deine Meinung.
- Grass gilt als "Fanatiker des Details". Seine karikierenden Wiederholungen und Variationen lassen einen distanzierten, mitleidlosen Blick auf die Wirklichkeit erkennen. Zitiere die Textstellen, die von diesen Charakteristiken zeugen!
- Details können Kennzeichen der Wirklichkeit sein, aber auch als Mittel der Ironie verwendet werden. Was für eine Rolle spielen sie für Günter Grass? Belege deine Ansicht mit Beispielen!
- Die Werke von Günter Grass sind sehr unterschiedlich beurteilt worden. Sie galten je nachdem als antikonformistisch, ästhetisierend, ehrlich, frevelhaft, gesellschaftskritisch, grausam, hassvoll, heroisch, nihilistisch, objektiv, obszön, provokatorisch, sarkastisch, spöttisch, widerwärtig. Welche Urteile treffen deiner Meinung nach auf diesen Romanauszug zu? Gib die Textstellen an, mit denen du dein Urteil begründen kannst.

## Geschichtlicher Hintergrund Zur Ernährung der deutschen Bevölkerung

Die deutsche Bevölkerung wird zum größten Teil durch eine hohe landwirtschaftliche Produktion im eigenen Land ernährt. Denn im hochindustrialisierten Deutschland ist mehr als die Hälfte des Gebietes landwirtschaftlich genutzt, während fast ein Drittel noch von Wäldern bedeckt ist und der Rest für Gebäude, Straßen, Sportanlagen oder Ähnliches in Anspruch genommen wird.

Die Vorfahren der Deutschen haben aber in der Landwirtschaft so manche Schwierigkeiten gehabt. Als sie in die Gebiete, die von den Römern kolonisiert und kultiviert worden waren, einwanderten und sich in kleinen Gruppen an einer Quelle, einem Feld oder einem Wäldchen ansiedelten, ließen sie weite Agrarflächen brach liegen und wieder vom Wald überziehen. Offensichtlich konnten sie mit ihrer wenig fortgeschrittenen Agrartechnik nur weniger als 10% des Landes bewirtschaften, und sie wirtschafteten so extensiv, dass ein Korn Saat wenig mehr als zwei Körner Ernte brachte.

Sehr viele Menschen waren deshalb an der Nahrungsmittelproduktion beteiligt. Die meisten Bauern arbeiteten auf Höfen, die ihnen der Grundherr gegen einen Teil der Erträge und Dienstleistungen lieh. Andere Betriebe wurden von unfreien Bauern bewirtschaftet, die, da sie persönlich einem „Leibherrn“ gehörten, „leibeigen“ genannt wurden.

Nach der Völkerwanderungszeit setzte ein Bevölkerungswachstum ein, das sich im 11. und 12. Jahrhundert beschleunigte. In dieser Zeit wurden die Agrarflächen erweitert: Feuchtgebiete wurden trockengelegt und Waldstreifen gerodet. Das gewonnene Ackerland wurde in dreijährigem Wechsel nach der sogenannten Dreifelderwirtschaft intensiver bebaut. Neue Geräte - wie der bodenwendende Pflug - und das Pferd wurden eingesetzt mit dem Resultat, dass ein Korn Saat nun drei bis vier Körner Ernte brachte.

Immer mehr Menschen konnten von der Nahrungsmittelproduktion freigestellt werden und verließen die Höfe, um sich in Dörfern und Städten niederzulassen. Neue Städte wurden gegründet, die sich rechtlich von den alten unterschieden. Sie waren nämlich geschlossene Gemeinden mit freien Bewohnern, die anders als die unfreien Bauern keine Dienstleistungen erbringen mussten. Sie mussten nur an den Stadtherrn Abgaben zahlen, ähnlich wie die Bürger eines modernen Staates.

Da jedem, der in die Stadt einwanderte, nach einem Jahr die Stadtfreiheit zuerkannt wurde, verließen viele Bauern das Land und zogen in die Stadt. Das hatte auch für die Bauern Folgen, die weiter auf dem Land blieben. Denn sie fingen an, eine größere persönliche Unabhängigkeit zu haben. Anstatt der Dienste leisteten sie nun dem Grundherrn Abgaben. Von den etwa vier Millionen Menschen, die um die Jahrtausendwende in Deutschland und Skandinavien gelebt haben sollen, wuchs die Bevölkerung bis zur Mitte des 14. Jahrhunderts auf etwa 11,5 Millionen Menschen an. Hungersnöte, Epidemien und eine schreckliche Pestwelle (1347-52), raffte in den meisten europäischen Ländern ein Drittel der Bevölkerung mit sich. In Deutschland reduzierte sie sich auf etwa 7,5 Mio. Weite Agrarflächen wurden aufgegeben. Sie wurden mit Wald überzogen und erst am Ende des 15. Jahrhunderts wieder bewirtschaftet, als die Bevölkerung wieder zunahm.

Nachdem der Dreißigjährige Krieg (1618-1648) noch einmal ein Drittel der Bevölkerung mit sich gerafft hatte, setzte auch in Deutschland wieder ein Bevölkerungswachstum ein, das - wenn auch unterschiedlich dimensioniert - bis zum sogenannten „Pillenknicke“<sup>1</sup> von 1697 angedauert hat. Denn hatte man 1760 siebzehn Millionen Menschen gezählt, waren es um 1800 über zwanzig Millionen. Diese Zunahme brachte nun ein Gleichgewicht ins Wanken, das Kriege, Epidemien, Hungersnöte über Jahrhunderte hindurch gesichert hatten.

Als sich die Ernten in ganz Europa verschlechterten, reichte die landwirtschaftliche Produktion nicht mehr zur Ernährung der Bevölkerung aus. Die Menschen begannen zu wandern und zogen in die Städte, wo das Elend wuchs. Solche Krisen hatte es schon immer gegeben, aber seit Mitte der 1770er Jahre trugen die steigenden Getreidepreise dazu bei, von Paris aus in ganz Europa eine Revolution zu entfachen. Denn in jener Zeit galt die christliche Normen- und Wertewelt





- Wie entwickelte sich die landwirtschaftliche Nutzung des deutschen Geländes? Bilde Sätze, indem du ein Wort aus jeder Gruppe benutzt. Ergänze die Sätze mit passenden Zeitangaben! Du kannst Sätze im Aktiv oder im Passiv bilden.

Vor Christi Geburt kolonisierten und kultivierten die Römer die Gebiete an Rhein und Donau.  
Vor Christi Geburt wurden die Gebiete an Rhein und Donau von den Römern kolonisiert und kultiviert.



- Schreibe einen Bericht über die demografische Entwicklung der deutschen Bevölkerung.

**Demografische Entwicklung der deutschen Bevölkerung**

Nach der Völkerwanderungszeit kam es zu einem Wachstum der Bevölkerung in Mitteleuropa. Denn die eingewanderten germanischen Volksgruppen fingen an, größere Agrarflächen zu bewirtschaften...

- Wie war es bei dir zulande?  
Schreibe einen Bericht über die demografische Entwicklung in deinem Land. Nenne dabei Ursachen und Folgen des Bevölkerungszuwachses bzw. des Bevölkerungsrückgangs.

**Quellen**

Oma kennt es noch so. Transcript, gehört in [www.planet-wissen.de/video-wie-sich-essgewohnheiten-veraendert-haben-100.html](http://www.planet-wissen.de/video-wie-sich-essgewohnheiten-veraendert-haben-100.html) (2.12.2016)  
 Foto [www.migros-impuls.ch/de/ernaehrung/gesundes-essen/gesundes-mittagessen/auswaerts-essen](http://www.migros-impuls.ch/de/ernaehrung/gesundes-essen/gesundes-mittagessen/auswaerts-essen)  
 Foto [www.wisst-ihr-noch.de/Die-leckersten-Gerichte-von-Oma-Scaled](http://www.wisst-ihr-noch.de/Die-leckersten-Gerichte-von-Oma-Scaled) (14.5.2021)  
 Tiefkühlkost [www.augsburger-allgemeine.de](http://www.augsburger-allgemeine.de). (14.05.2021)  
 Der Deutsche isst, er ernährt sich., nach *Ernährungsreport* 2019.  
 Foto Frühstückstisch, [www.gutefrage.net/frage/was-darf-auf-eurem-fruehstueckstisch-nicht-fehlen](http://www.gutefrage.net/frage/was-darf-auf-eurem-fruehstueckstisch-nicht-fehlen) (19.05.2021)  
 Foto Bratwurst mit Bratkartoffeln und Sauerkraut, [pixabay](http://pixabay.com).  
 Foto Abendbrot, [pinterest](http://pinterest.com). (14.05.2021)  
 Zeichnung Ernährungspyramide, [wikiwand](http://wikiwand.com)  
 Zeichnung vegetarische Lebensmittelpyramide, [pinterest](http://pinterest.com)  
 Michael Brake, *Du Kartoffel!*, [fluter.de](http://fluter.de), Nr. 78, S. 34.  
 Zeichnung der Kartoffelpflanze, [pixabay](http://pixabay.com). (14.05.2021)  
 Kartoffelblume, [wikipedia](http://wikipedia.de). (14.05.2021)  
 Müesli, eine Spezialität aus der Schweiz, gekürzt aus Ruth Keller, „Von der Schweiz in die Welt“, *Presse und Sprache*, 2020.  
 Foto Müesli, [www.optimavita.nl](http://www.optimavita.nl). (14.05.2021)  
 Schwarzwälder Kirschtorte, [www.einfachbacken.de/rezepte/schwarzwaelder-kirschtorte-das-klassische-rezept](http://www.einfachbacken.de/rezepte/schwarzwaelder-kirschtorte-das-klassische-rezept).  
 Günter Grass, „Im Zwiebelkeller“, aus *Die Blechtrommel*, Luchterhand, Neuwied, 1959.  
 Foto Landschaft, [commons.wikimedia.org](http://commons.wikimedia.org). (14.05.2021)