

## Ess- und Kochverhalten früher und heute

|                      | heute   | früher   |
|----------------------|---|--|
| <b>wann?</b>         | wenig Zeit; unregelmäßig; auf dem Wege; „Fastfood“<br>Essen ist beliebig geworden;  | warten auf das Familienoberhaupt; feste Essenszeiten; Zeit zum Essen (Ritual) (Frühstück, 2. Frühstück, Mittag, Abend)                                   |
| <b>wer?</b>          | alleine; evtl. mit Freunden statt Familie; keiner wartet; selten gemeinsam (evtl. Wochenende)<br><br>→ Kleinfamilie; Singlehaushalt   | ganze (Groß-)Familie + Mitarbeiter (Wohn- und Arbeitsplatz fallen oft zusammen)<br><br>→ Mehrgenerationenhaushalt  |
| <b>wo?</b>           | Kantine; Restaurant; Schule; Fastfood; Supermarkt, Bäcker; Büdchen; Metzger<br>Lieferservice; Automaten; aus dem Auto heraus;<br>weniger zu Hause<br>Couch; vor dem Fernseher;                              | zu Hause; auf dem Feld;<br>am Tisch  |
| <b>wie?</b>          | ungesund vs. Gesund<br><br>rastlos; keine Zeit  | frisch zubereitet, lange Zubereitungszeiten<br>wenig Haltbarmachung, mangelnde Kühlmöglichkeiten<br>weniger Hygiene (?)<br>„Sonntagsessen“ mit viel Zeit |
| <b>was?</b>          | Vitaminreiche Kost (Obst; Gemüse; Milchprodukte)<br>(→ wenig körperliche Arbeit, Sitztätigkeiten)<br>Fertigprodukte; Halbfertigprodukte; Konserven; TK-Kost<br>Exotische Produkte<br><i>Fremdversorgung</i> | frische Zutaten aus eigener Produktion<br>Grundnahrungsmittel<br>viel Fett, viele Kalorien<br>(→ viel körperliche Arbeit)<br><br><i>Selbstversorgung</i> |
| <b>Trend</b>         | Internationale Küche<br>Exotische Produkte  |  |
| <b>Konsequenzen?</b> | 1. Gesundheitliche Folgen des Wandels?<br>2. Soziale / psychologische Folgen des Wandels?   |  |