



Abendbrot

Sind gemeinsame Abendmahlzeiten mit der Familie heute noch üblich?
Was wird abends bei uns aufgetischt? Und was in fernen Ländern?
Zur Inspiration haben wir auch einige leckere Rezepte zusammengestellt.

REZEPT
BÄRLAUCH-
PESTO
SEITE 8

Foto: StockFood / Addictive Stock



Was und wie hierzulande abends gegessen wird

Alles ist möglich!

Die schlichte Schnitte mit Butter, Radieschen, Salami und Käse gilt als klassisches Abendbrot. Doch wie verbreitet ist die Stulle am Abend tatsächlich noch? **Nadia Al Kureischi** hat nachgeforscht.

Auf YouTube wird Menschen, die frisch nach Deutschland kommen, anschaulich erklärt, was hier abends auf den Tisch kommt: Da sind mit Butter, Tomaten, Wurst- und Käseplatte, eingelegten Gurken, Ei, Remoulade, Senf und Bier gedeckte Tische zu sehen. Und dann natürlich das Brot: Graubrot, Vollkornbrot, Brezeln, um nur die wichtigsten zu nennen. Die Videos wollen dem Kulturaustausch dienen und möglichen Irritationen entgegenwirken. Denn was in vielen Kulturen lediglich als Aperitif-Requisite oder Vorspeise zu warmem Essen angesehen wird, gilt hierzulande als vollwertige Mahlzeit: die bunte Kreation von kalten Beilagen an Brot.

Solche Filme sind jedoch nicht ganz frei von Klischees. Die Schnitte am Abend verliert in Deutschland nämlich schon seit Langem an Bedeutung. Laut einer Nestlé-Studie hat sich die Hauptmahlzeit vom Mittag auf den Abend verschoben: Gaben 2009 noch 47 Prozent der Befragten an, dass sie mittags ihre Hauptmahlzeit einnehmen, waren es zehn Jahre später nur noch 39 Prozent, ähnlich viele (38 Prozent) gaben das Abendessen als wichtigste Mahlzeit am Tag an, und die ist vor allem warm.

Abends kommt Brot heute seltener auf den Tisch als noch vor 20 Jahren. Aber wer es mag, hat die Qual der Wahl zwischen mehreren tausend Brotsorten.



Trotzdem hält sich die Vorstellung, dass das klassische kalte Abendbrot noch weitverbreitet ist. Gunther Hirschfelder, Professor für Vergleichende Kulturwissenschaft an der Universität Regensburg, forscht seit Jahrzehnten zu Essgewohnheiten. Für ihn ist klar: »Das klassische Abendbrot mit Ei und Butterbrot ist eine Chimäre.« Es existiere vor allem in unseren Köpfen. »Das klassische Abendbrot als Phänomen der Mittelstandsgesellschaft, in der die Familie, am Abendbrottisch zusammenzukommt, gibt es so kaum mehr. Denn die Mitte der Gesellschaft hat sich diversifiziert.«

Die Abendbrotkultur wird hundert

Es ist erst hundert Jahre her, dass sich in Deutschland der Brauch etabliert hat, am Abend kalt zu essen. Herzhaft, rustikal und warm ging es bis Anfang des 20. Jahrhunderts kulinarisch am Abendbrottisch zu. Das Butterbrot diente bis dahin jahrhundertlang vor allem als Zwischenmahlzeit. Mit dem Aufkommen von Angestelltentätigkeiten, die körperlich wenig anstrengend waren, und der mittäglichen Betriebsversorgung in Büro- und Fabrikantinen, entfiel ab den 1920er-Jahren zumindest in der Stadt und im bürgerlichen Milieu die Notwendigkeit, abends warm zu essen – anders als in anderen europäischen Ländern, die stärker von der Landwirtschaft geprägt waren. Doch in Deutschland blieb das Abendessen in ländlichen Gebieten üppig und warm, etwa in Form von Bratkartoffeln und Ei. Das klassische Butterbrot mit Belag hatte eher in den Städten Hochkonjunktur. Nach dem Zweiten Weltkrieg fanden vor allem Wurst und Fleischprodukte den Weg auf die Abendbrotsteller. Im Norden tischte man gern Schwarzbrotgerichte und Fisch auf, im Süden Suppen, Speck, Käse und Rettich zum Brot. Und Brot gab und gibt es reichlich in Deutschland. Über 3000 Brotsorten sind es hierzulande, die deutsche Brotkultur ist sogar UNESCO-Weltkulturerbe.



**Wie die Technisierung
das Abendbrot veränderte**

Vater, Mutter, Bub und Mädchen, und in den Mehrgenerationenhäusern auch die Großeltern trafen sich zur festen Zeit um 18 Uhr um den Abendbrottisch: Für Kulturwissenschaftler Hirschfelder war das klassische Abendbrotritral bis Mitte des 20. Jahrhunderts in ein Korsett gezurrt, in dem nach festgelegten Hierarchien

die Portionen verteilt wurden. Doch diese Struktur brach Mitte der 1960er-Jahre auf. Nun verlagerte sich die Deutungshoheit über die Kommunikation vom Familienoberhaupt hin zum neuen »Familienmitglied«, dem Fernseher: Man speiste, während die Kiste lief, oder aß gleich gänzlich davor. Kreationen, in denen das Brot neu erfahren wurde, griffen in der Küche kulturpolitische Veränderungen auf, die mit den 68er- und der Hippie-Bewegung die Menschen wachrüttelten: »Durch Innovationen wie Toast Hawaii wurde das Abendessen behutsam revolutioniert«, so Hirschfelder.

Vater, Mutter, Kinder, diese Konstellation am Abendbrottisch ist heute nicht mehr selbstverständlich. Was gegessen wird, untersucht das Projekt »Feldforschung Abendbrot«.

Heute gibt laut einer – ebenfalls unternehmensabhängigen – Studie zwar immer noch eine überwiegende Mehrheit der Befragten an, mindestens einmal in der Woche am Abend zur klassischen Stulle zu greifen. Aber die Regel, gar ein Alltagsbrauch, ist das kalte Abendbrot schon länger nicht mehr. Das sehen auch Ingke Günther und Jörg Wagner so. Die beiden Kunstschaffenden aus Gießen widmen sich seit 16 Jahren mit ihren Formaten »Feldforschung Abendbrot« und dem »Abendbrotkongress« auf performative Weise



Kleine warme Mahlzeiten ersetzen am Abend das klassische Abendbrot aus Stulle, Käse und Wurst. Gerne dann, wenn die Küche mittags kalt bleibt.



der deutschen Abendbrotkultur und besuchen fremde Abendbrottische. Die Vereinzelnung habe zugenommen, beobachtet Jörg Wagner. »Rollen- und Arbeitszusammenhänge haben sich geändert«, ergänzt Ingke Günther. »Das zeigt sich auch beim Abendbrot, das nicht mehr das ‚Abendritual‘ ist, das zu einer bestimmten Zeit zelebriert wird, wenn der Vater abends von der Arbeit nach Hause kommt, sondern eine von vielen Möglichkeiten ist, abends zu speisen.«

Gern wird abends heute die warme Hauptmahlzeit eingenommen. Zunehmende Diversifikation der Arbeit, flexible Arbeitszeiten und »die Aufspreizung der Gesellschaft«, wie Hirschfelder es nennt, in der die Singlehaushalte und die Vereinzelnung in der Gesellschaft zunehmen und Alleinerziehende einer großen Arbeitsbelastung ausgesetzt sind, verändern darüber hinaus die chronologische Mahlzeitenstruktur. Essen als Snackification, schnell mal eben zwischendurch, ersetzt die gemeinsame Mahlzeit oft. Das Toast Hawaii mit einzeln verpacktem Schmelzkäsescheiben ist heute ausgeprägter Convenience-Kost gewichen. Toasties und Ofenkäse dominieren ebenso den Markt wie Heißluftfritteuse und Sandwichmaker. »Diese Dinge sind wichtig in der Alltagskultur der Menschen«, meint Hirschfelder. Ernährungstrends wie Low Carb, Intervallfasten oder das Auslassen des Abendbrots (das sogenannte Dinner Cancelling) verändern für einen privilegierten Teil der Bevölkerung darüber hinaus das, was auf den Abendbrottisch kommt – oder eben auch nicht.

Stulle 2.0 – die Frage nach dem guten Leben

Doch jede Veränderung führt irgendwann auch zu einer Neu- und Rückbesinnung – und sei es im kleinen, feinen oder künstlerischen Rahmen. Abendbrot-Veranstaltungen in Restaurants greifen für ihre Gäste inzwischen die Tradition auf, in der die schlichte

Mahlzeit die Menschen wieder zusammenbringt. Denn es bedeutet heute vor allem Genuss, sich in einer Runde zu treffen, sich auszutauschen und dabei auch Regionales zu essen. Ingke Günther bestätigt: »Es ist nicht so, dass wahnsinnig viele Menschen wieder Abendbrot essen, aber ich glaube, dass man sich dem wieder hinwendet und die Leute das in ihren Köpfen haben. Oder dass das Thema einfach da ist, weil es dabei auch um Fragen nach dem guten Leben geht. Vielleicht liegt es auch daran, dass das Abendbrot den Muff und die Zwänge der Nachkriegszeit und Folgejahre abgestreift hat und inzwischen viel mehr eine freiwillige Handlung geworden ist, die viel zulässt.«

Die beiden Kunstschaffenden nehmen in ihren regional wechselnden Veranstaltungen die jeweiligen kulinarischen Besonderheiten auf. Lokale Produzent*innen werden eingeladen und erklären Herstellungsweisen und Eigenschaften ihrer Lebensmittel. Auch darüber kommen die Gäste ins Gespräch. Günther und Wagner beobachten, dass viele Menschen mit dem Abendbrot nicht nur bestimmte Erinnerungen an familiäre und regionale Prägungen und individuelle Rituale verbinden, sondern auch Vorlieben für bestimmte Beläge und Gestaltungsformen. Dem wollen sie in ihrer Projektarbeit nachspüren.

Auch Brot-Sommelier Andreas Fickenscher, stellvertretender Leiter des Convivium Oberfranken, bezieht explizit die vor Ort lebenden Menschen ein. Er greift für sein Projekt Heimatbrot auf, welche Kräuter, Gemüsesorten, Spezialitäten und anderes mehr sie mit ihrer Region verbinden. Auch Arche-Passagiere verarbeitet er und bringt sie in einer Heimatbrotzeit der Öffentlichkeit nah, wie zum Beispiel den fein-aromatischen Bamberger Knoblauch. Sie tragen für ihn nicht nur zum Erhalt der Artenvielfalt bei, sondern auch zur Identität einer Region.

Für Günther und Wagner ist das klassische Abendbrot ein zeitfreier Raum, anders als beim Menü, wo die Dramaturgie von Anfang an aufs Ende hinsteuert. Man isst beim Abendbrot länger, man isst mehr, nimmt sich nach, es wird ja auch nichts kalt. Dazu kommt nach Meinung von Günther: »Nicht einer hat den Kochlöffel in der Hand und führt Regie, sondern alle haben die Hoheit über ihren eigenen Teller, aber auch über die Gespräche.« Und Wagner ergänzt: »Das vierjährige Kind, das die Gurke an den Tisch trägt, ist genauso Teil der Inszenierung des Abendbrots wie jemand, der gut



kochen kann oder das Geld für das Abendbrot verdient.« Für die beiden ist daher klar, dass das Abendbrot heute eine demokratische Mahlzeit ist. »In diesen herausfordernden Zeiten kann das ein stabilisierender Faktor sein.«

Ob es in Krisenzeiten ein verstärktes Bedürfnis nach einfachen vertrauten Speisen gibt? Für Hirsch-

felder ist das eine interessante These. Fakt sei: »In Krisensituationen ist man pragmatischer und preisensibler mit Einkäufen und Lebensalltag.« Diese Aussage stützt auch eine aktuelle Umfrage für einen Hersteller von pflanzlichen Käsealternativen. Danach gaben rund 30 Prozent der Befragten an, auf Brot zurückzugreifen, um Geld zu sparen. Pragmatisch sind auch die Protagonist*innen des Trends »Girls Dinner«, das sich vor Kurzem über Social Media verbreitet hat. Wichtig dafür ist lediglich das, was der Kühlschrank so hergibt, und ein Teller, auf dem man diese Speisen hübsch anrichten kann. Gegessen wird dort, wo es gemütlich ist: auf der Couch, dem Bett oder am Lieblingsplatz. So einfach und pragmatisch und gleichzeitig genüsslich kann Abendbrot heute also auch sein. ●

Kleine Kinder lieben kalte Knabbereien wie Rohkoststicks, Käse und Brot. Am besten schmeckt's von der Hand in den Mund.

Die einen nennen es

ZEITVERSCHWENDUNG,

wir

Sorgfalt.



MOUNT HAGEN. Kaffee für Fortgeschrittene.