

Wandel der Esskultur: Sterben die deutschen Schnittchen aus?

„Abendbrot“ wird in Deutschland oft das Abendessen genannt. Zu sich genommen wird es zwischen 17 und 19 Uhr. Doch immer lauter wird die Empfehlung vieler Ernährungsexperten, abends kohlenhydratarm zu essen. Stirbt dadurch die Mahlzeit der Scheiben Brot mit Aufschnitt nach hundert Jahren aus?

Die Wurstindustrie gibt sich jedenfalls leicht alarmiert. Allerdings löst nicht etwa das wachsende Angebot veganer und vegetarischer Fleischersatzprodukte Sorgen aus, denn aus einer Masse an Rohstoffen lässt sich eine Wurstware machen. Ob nun aus Fleisch oder aus Erbsen.

Folgenreicher ist der Wandel der Essgewohnheiten insgesamt. Statt Pausenoder Abendbrot mit Wurstbelag kommen zunehmend andere Gerichte auf die Teller. Die Wurstbranche ist dabei, sich neu aufzustellen.

In Spanien und Griechenland, wo Deutsche gerne urlauben, wird abends meistens warm gegessen und auch später als hierzulande. Brot mit Wurst und Käse gilt dort höchstens als Vorspeise und nicht als vollwertige Mahlzeit.

Der deutsche Brauch, abends kalt zu essen, stammt Kulturwissenschaftlern zufolge aus den 1920er-Jahren. Damals dominierte mehr und mehr die Industrie den Alltag — im Gegensatz zu den landwirtschaftlicheren Strukturen wie in Italien und Frankreich. In Fabriken gab es immer öfter Kantinen. Wer dort mittags speiste, wollte abends oft kein warmes Essen mehr. Da die Arbeit dank Technisierung auch körperlich weniger anstrengend wurde, liebten es viele am Abend leichter: Brot, Wurst, Käse, ein bisschen Rohkost.

Das Abendbrot setzte sich dann nach dem Krieg noch stärker durch. Damals stieg auch die Zahl erwerbstätiger Frauen. Das schnell gemachte Abendbrot wurde Tradition in vielen Familien. Langweilig waren die Schnittchen am Abend dabei übrigens nie. Deutschland ist bekanntlich stolz auf Hunderte Brotsorten und Wurstwaren, gern dekoriert mit Gewürzgürkchen, Radieschen oder hart gekochtem Ei. Dennoch führen Millionen Deutsche heute ein Leben ohne abendliche Leberwurstbrote und der Trend ist deutlich erkennbar.

Laut der Allensbach-Studie „So is(s)t Deutschland“ ist das Abendessen unter der Woche bei vielen inzwischen die wichtigste Mahlzeit geworden. 2019 nannten 38 Prozent das Abendessen die Hauptmahlzeit des Tages, zehn Jahre zuvor war es ein Drittel der Bevölkerung.

Die Corona-Pandemie, die Millionen monatelang zu Hause arbeiten ließ, hat vielen Familien ermöglicht, auch mitten am Tag zusammenzukommen. Doch eine echte Renaissance des Mittagessens, zu der es in der Corona-Pandemie kam, sehen Experten heute trotz Homeoffice nicht. Viele Experten sind überzeugt, alles deute darauf hin, dass der Megatrend zur warmen Hauptmahlzeit am Abend weitergehe.

Die Künstlerin Ingke Günther glaubt nicht, dass das früher populäre Abendbrot in Deutschland vollends verschwindet. Es habe aber seine jahrzehntelang vorherrschende Rolle verloren: „Das liegt daran, dass die Arbeitsund Lebenswirklichkeiten diverser geworden sind. Aber bei Älteren und in Familien mit Kindern ist das Abendbrot oft noch die Regel.“ Und in einigen städtischen Milieus, wo Bio-Bäckereien eine neue Brotkultur entwickelt haben, gebe es eine bewusste Rückbesinnung aufs Abendbrot. Günther bezeichnet sich unter anderem als „Abendbrotforscherin“. Sie meint: „Das Konzept, gemeinsam am Tisch zu sitzen und sich das Brot selbst zu belegen, ist einfach bestechend. Die Bilder von einem gemeinsamen Abendbrot sind in den Köpfen vieler Leute sehr lebendig — auch wenn es womöglich nur am Wochenende zelebriert wird.“

Welche Tendenz kann man heutzutage feststellen?

1. Man isst nur belegte Brote am Abend.
2. Deutsche essen immer seltener belegte Brote zu Abend.
3. Abends wird immer öfter vegetarisch gegessen.
4. Am Abend wird kohlenhydratarm gegessen.