

Essalltag in Familien



Wie findet „Ernährung“ in Familien statt? Lösen sich traditionelle Mahlzeitenstrukturen auf? Wird in Haushalten noch regelmäßig gekocht? Diese und ähnliche Fragen verbergen sich im Anliegen des diesem Buch zugrunde liegenden DFG-geförderten Forschungsprojektes:

Wie findet in heutigen Familienhaushalten Ernährungsversorgung statt – wie wird sie organisiert, koordiniert und umgesetzt, und wie wird in Familien gegessen. Dazu wurden zwei Studien durchgeführt: Die auf die Ernährungsversorgung bezogene Auswertung einer vorliegenden Zeitbudgetstudie über die Zeitverwendung in Haushalten sowie eine qualitative Interviewstudie mit Müttern und Vätern aus 48 4-Personen-Haushalten (2 Eltern, 2 Kinder) zur Ernährungsversorgung in der Familie.

In der Zusammenschau beider Studien stellt sich heraus, dass entgegen der weit verbreiteten Einschätzung gemeinsame Familienmahlzeiten nach wie vor hohe Wertschätzung genießen und trotz individuell flexibler Regelungen im Alltag regelmäßiger Bestandteil des Familienlebens sind. Die Verantwortung

für die Ernährungsversorgung liegt meist bei den Müttern. Die Art der Mahlzeitenorganisation und Ernährungsversorgung unterscheidet sich dabei teils erheblich nach sozialer Schicht: Die Mütter in den befragten Arbeiterhaushalten verharren eher in traditionellen Essmustern und legen insgesamt weniger Wert auf Gesundheit und Ernährungserziehung als die Mütter in Akademikerhaushalten. Aus den Ergebnissen der beiden Studien werden sieben „Ernährungsversorgungstypen“ von Müttern abgeleitet, die die unterschiedlichen Organisationsmuster und Einstellungen der Befragten verdeutlichen (z. B. die „familienorientierten Traditionalistinnen“ vs. die „berufsorientierten Netzwerkerinnen“). Insgesamt bietet das Buch einen in seinem Umfang und der Detailvielfalt neuen und sehr aufschlussreichen Ansatz, die Er-

nährung in Familien – ihre Bedingungen und die Eingebundenheit in das Alltagsleben – zu betrachten. Es zeigt, dass Empfehlungen für eine gesunde Ernährung immer auch die komplexe Eingebundenheit der Ernährungsversorgung in andere Alltagsprozesse wie Erwerbstätigkeit, Familienstruktur, Einstellungen und Belastungen einbeziehen müssen, um bei den Menschen mehr bewirken zu können als ein schlechtes Gewissen. ■

Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim

Leonhäuser IU, Meier-Gräwe U, Möser A, Zander U, Köhler J: Essalltag in Familien. Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum. 224 S., 24,90 €
VS Verlag für Sozialwissenschaften 2009-07-02
ISBN 978-3-531-16053-5

Milchfrei leben – Glutenfrei leben



Die Autorin, selbst Betroffene, gibt in diesem Buch zunächst Tipps für den Alltag, die Reise und den Lebensmitteleinkauf. Sie beschreibt im einzelnen die erlaubten Zutaten und gibt Hinweise auf geeignete Bezugsquellen. Dabei werden auch Handelsprodukte und Herstell-Firmen beim Namen genannt. Es wird detailliert dargelegt, in welchen Lebensmitteln nicht erlaubtes Gluten und Laktose „versteckt“ sein können. Ein Studium der Zutatenliste genügt nicht immer. Dabei erfährt der Leser auch, welche Nahrungsmittel gefahrlos verzehrt werden können. Kernstück des Buches ist der Rezeptteil. Neben Grundrezepten

werden Möglichkeiten aufgezeigt, Mayonnaise, Soßen, Milchersatzgetränke, Brot, Nudeln, Streichfette, Kuchen und Näscherien herzustellen. Alle Rezepte zeichnen sich durch klare Mengenangaben und detaillierte Herstellungsanweisungen aus. Natürlich, und das wird von der Autorin dargelegt, kann das Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben; das ist aber kein Nachteil. Ein Anhang enthält ein Glossar von Fachbegriffen und Adressen von speziellen Informationsstellen, Selbsthilfegruppen und eine Liste weiterführender Literatur. Alles in allem: Betroffene werden von dem flüssig geschriebe-

nen und hervorragend konzipierten Ratgeber angeregt und ermutigt, Neues zu probieren und trotz Sprue, Zöliakie und Laktose-Intoleranz sich mit leckeren und gesunden Lebensmitteln zu ernähren. ■

Dr. Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

Nora Kircher:
Milchfrei leben – Glutenfrei leben. Ratgeber bei Laktose-Intoleranz und Zöliakie mit über 150 Rezepten. 128 S., 12,95 €
Edition GesundheitsSchmiede. Vertrieb Walter Hädecke Verlag Weil der Stadt 2009
ISBN 978-3-7750-0711-5

Wie ist das mit ... dem Essen

Die Sachbuchreihe „Wie ist das mit ...“ des gabriel Verlags soll Kinder altersgerecht und einfühlbar an Lebensthemen heranführen. Um durch den Band zum Thema Essen nicht überfordert zu sein, sollten Leser/-innen mindestens 9 Jahre alt sein, die eher kindliche Grafik auf dem Titel und im Innenteil führt da eher in die Irre. Weiterhin sollten sie sich für das Thema überdurchschnittlich interessieren, denn die Darstellung ist mit einem Seitenumfang von 146 Seiten sehr detailliert.

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, können sich die jungen Leser/-innen mit diesem Buch ganzheitlich und dabei spannend zum Thema Essen und

Trinken „bilden“, d. h. sie erwerben nicht nur Wissen über Nährstoffe und Gesundheit, sondern sie erleben kulturelle Ess-Identitäten und die Herkunft persönlicher Vorlieben und Abneigungen, erfahren etwas über die Herkunft von Lebensmitteln, über Süßigkeiten und Kinder-Lebensmittel, Schönsein, Schlanksein und Essensfrust und verschiedene Ernährungsformen.

Etwas zu kurz kommt das Kapitel „zu dick oder zu dünn“, das im Vergleich zu wenig Informationen bietet. Falsch ist die Darstellung von Vegetariern, die aus Gründen des Tierschutzes keine tierischen Produkte essen, verallgemeinernd als „Pudding-

vegetarier“. Anregend zum Schmökern ist hingegen der Wechsel von Sachdarstellung, Infokästen und beispielhaften Geschichten (auch wenn die Kinder in letzteren verdächtig leicht zu überzeugen und ungewöhnlich einsichtig sind...).

Das abschließende Elternkapitel gibt in kompakter Form hilfreiche Alltags-Tipps.

Insgesamt ein schönes Buch, das sich von den üblichen Darstellungen abhebt und auch in der Schule verwendbar ist, sich aber eher nicht als gut gemeintes Geschenk für das Durchschnitts-kind eignet. ■

Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim



Sylvia Becker-Pröbstel,
Sandra Reckers:
Wie ist das mit ... dem Essen
146 S., gebunden, 11,90 €
gabriel Verlag, Stuttgart/Wien
2009
ISBN 978-3-522-30170-1

WAS IST WAS – Ernährung

In diesem Wissensbuch der Reihe „Was ist was“ findet man viele Informationen rund um das Thema Ernährung, umfassend und gut verständlich für Kinder aufbereitet. Schon ein Blick auf das Inhaltsverzeichnis zeigt das große Themenspektrum: Vom Weg der Verdauung darüber, wie der Stoffwechsel funktioniert, wie Ernährung und Gesundheit zusammenhängen und welche Lebensmittelgruppen es gibt, bis zu Verbraucher- und politischen Themen wie Gentechnik, biologischer Anbau und Welternährung. Daneben geht es aber auch darum, welche Sinne beim Essen eine Rolle spielen, um ernährungsbe-

dingte Krankheiten, Bewegungsmangel oder auch Ernährung im Wandel der Zeit.



Die Vielfalt an Themen ist groß; allerdings könnte es mehr und ausführlichere Informationen

bzw. Einzelheiten zu den verschiedenen Lebensmitteln und Nährstoffen geben. Nicht alle Kapitel eignen sich für jüngere Kinder, aber für wissbegierige, ältere Kinder ist dieses Buch rund um Speisen, die Verdauung und Lebensmittel sehr gut gelungen. Es enthält viele Bilder, kurze Texte mit kleinen Experimenten zum Ausprobieren und ist anschaulich gestaltet. Zusätzlich liegt eine aufklappbare Mahlzeitenpyramide des Forschungsinstituts für Kindernahrung zum Basteln bei. Sehr schön,

dass es nun auch ein „Was ist was“ zum Thema Ernährung gibt.

Der 127. Band eignet sich als Geschenk für interessierte Kinder und auch für die Klassenbücherei. ■

Tina Gareis, Gießen

Sonja Floto-Stammen:
Was ist was – Ernährung
(Band 127)
TESSLOFF Verlag, Nürnberg
(2009)
53 S., gebunden, 9,95 €
ISBN: 978-3-7886-1514-7