

# - ERNÄHRUNG - IDENTITÄT UND ROLLENSPIEL

## VORTRAGSREIHE

Anthropologische Analyse der Ernährungsgewohnheiten  
Wissenschaft - Technik - Geschichte - Bräuche - Identität  
Myten - Riten - Tabus - Gemeinplätze

1

### **DIE UMWANDLUNG DES MENSCHEN**

Wie die Nahrungsmittel den Menschen geformt haben

2

### **DIE UMWANDLUNG DER NAHRUNGSMITTEL**

Gründe, Mittel und Wege der Lebensmittelverarbeitung

3

### **ANTHROPOLOGIE DER ERNÄHRUNG**

Erwägungen zur Auswahl menschlicher Lebensmittel

4

### **ERNÄHRUNG IN DER KÖRPERKULTUR**

Überlegungen zur Ernährung bei Körperkultur und Sport

5

### **GEMEINPLÄTZE DER ERNÄHRUNG**

Gegnüberstellung von Wissenschaft und Volksmeinung

## ZIELSETZUNG DES KURSES

- Der Leitfaden besteht in der Analyse des Begriffes "**Wir und die Anderen**" indem man die Spuren des **Identitätsverhaltens** verfolgt und, in diesem Fall, des Verhaltens von "**uns**" mit der Ernährung.
- Um zum Gipfel des Themas zu gelangen muß man allerdings alle Etappen, welche die Entwicklung des Menschen mittels der Ernährung bestimmen, erläuternd durchlaufen.
- Folgende, um den Begriff "**kulturelle Handlung**" genau zu verstehen, erläutert man die Lebensmittelherstellung welche, von menschlicher Intelligenz ausgehend, eine der großen Pfeiler darstellen in der Unterscheidung zwischen "**gut**" und "**nicht gut**", "**natürlich**" und "**kulturell**", "**wir**" und den "**Anderen**", usw.
- Weitgehend wird die Geschichte "**unserer und der Anderen Lebensmittel**" dargestellt, worauf die Analyse über die "**Entstehung der verschiedenen Identitäten**" folgt.
- Die **Diätetik** wird unter die Lupe genommen allerdings um technisch und wissenschaftlich darzulegen, wieviele **Gemeinplätze** sich um diese Thematik aufgebaut haben.
- Der **Sport** eignet sich besonders gut in der Beobachtung bei der **Aufstellung des Unterschieds zwischen "wir" und den "Anderen"** worauf man gut einsteigen kann in Analysen über die **Gemeinplätze** auf dem Gebiet der Ernährung und man wird es nicht unterlassen genauer die Unterschiede zu ziehen zwischen **Körperkultur, Sport und Wettkampf**.
- Weitgehend werden die **Gemeinplätze** erläutert, die heute noch auf dem Gebiet der **Ernährung und der Volksmedizin** herumkreisen.
- Dafür wird genau auf die "**Theorie der vier Humoren**" eingegangen, welche weit mehr als zwei Jahrtausende als offizielle Ernährungsmedizin regiert hat und heute noch nicht ganz erloschen ist.

## AUFBAU DES KURSES

**Dauer**.....5 - 7 Sitzungen vonjeweils 2 - 3 St

**Sprache**.....Deutsch.....Italienisch

**Darstellung**....flexibel nach Anfrage - Betonung der erwünschten Themen

**Hilfsmittel**.....Körperteile v.Tier u.Mensch - Mikroskopie - Bakterien  
Kostproben - Dias - Wandbilder - Merkblätterverteilung

**Inhalt**.....siehe Themen Kurzfassung - siehe Themen ausführlich

**Eignung**.....Hoch- Fachschulen - Gymnasien - Kulturgruppen - Eltern

## VORTRAGENDER

**Studien** ( *Wien - München* )

- Lebensmitteltechnik
- Musik u. Musikpädagogie
- Geigenbau
- Brauwissenschaft
- Sportpädagogie

**Laufbahn** ( *Österreich - Deutschland - Sizilien - Venetien* )

- Lebensmittelindustrie - Qualitätskontrolle Chemie - Microbiologie - Ökologie
- Laborplanung und analytische Organisation
- Qualitätssystem ISO 9000
- Biochemie Forschung - Max Planck Inst. f. Biochemie

**Sporterfindungen**

- Erste italienische Mannschaft in Marathonschwimmen
- Erste offizielle internationale Überquerung der Meerenge von Messina - 16 km
- Erstes 6 - Tage Schwimmen der Welt → Guinness
- Studium über die Ökonomie der Schwimmbewegung

# THEMEN KURZFASSUNG

## 1 - DIE UMWANDLUNG DES MENSCHEN

- Es wird analysiert, wie sich der Mensch aufgrund seiner Nahrungsaufnahme geformt hat.
- Dies wird von vielen Gesichtspunkten erspäht und es werden die faszinierendsten erörtert.
- Man stellt Vergleiche auf mit dem Kaumechanismus des Menschen und anderer Tiere, mit der Muskelmechanik, mit dem Speichelinhalt, dem Verdauungsapparat, seiner Anatomie, seiner Fleischernährung, usw.
- Andererseits nimmt man das Unterbewusste unter die Lupe, um Obiges zu unterstreichen.
- Die sozio - ökonomische Verhaltensweise wird betrachtet, um die wirkliche biologische Neigung in der menschlichen Ernährung zu verstehen.
- Andeutungen zu den aktuellen Zweifeln bezüglich des Fleischverzehres

*Anatomische Teile von Mensch u. Tier . . . . Dias physiologischer u. struktureller Vergleiche*

## 2 - DIE UMWANDLUNG DER NAHRUNGSMITTELN

- Man analysiert die Begründungen, die den Menschen zur Umwandlung der Lebensmittel führten, sei es die einfachen wie auch die komplexen. Z.B vom Weizen zum Brot, von der Traube zum Wein, von der Gerste zum Bier, usw.
- Dies, unbewusst, mit Entfernung bzw. Zuhilfenahme von Bakterien.
- Man erklärt den Mechanismus der Brotbereitung, der Weingärung und, insbesondere, der Bierherstellung, welche die komplizierteste Art der Lebensmittelherstellung darstellt.

*Mikroskopie . . . . Dias von Lebensmittelbakterien . . . . Kostproben von Zwischenprodukten*

## 3 - ANTHROPOLOGIE DER ERNÄHRUNG

- Analytisch wird die Geschichte des Menschen geschildert auf seiner verzweifelten Suche nach Nahrung.
- Man erzählt und überlegt warum der Mensch ein "Dieb" von Nahrungsmitteln geworden ist, warum er im Unterbewussten immer noch ein Nomade ist und warum er die Ernährung in seinen Religionen einbettet und umgekehrt.
- Man erörtert die Reihenfolge der Speisen, die "guten" Tiere und die "letzte" große Erfindung des Menschen: die Landwirtschaft.
- Mythen und Tabus des Mittelalters und der modernen Zeit werden betrachtet und auch Evas Apfel wird unter die Lupe genommen.
- Man erklärt das Schwein im Mittleren Orient, die Kühe auf den Almen, der Weg des Kaffee und der des Sauerkrauts, warum sich Odysseus auf Schwertfischfang spezialisierte, usw.

*Dias mit Verhaltensbeispielen die Ernährung betreffend*

## 4 - ERNÄHRUNG IN DER KÖRPERKULTUR

- Vor dem eigentlichen Thema erörtert man den Mechanismus der verschiedenen Sportarten und ihrer spezifischen Muskelbetätigung.
- Man betrachtet die Geschichte der Körperkultur und hierzu das Verhältnis des modernen Menschen.
- Die Analyse setzt fort, einige übermittelte Gemeinplätze und Tabus aufklärend.
- Dies indem man vom Wärmehaushalt, vom Schweiß, von der Erkältung, vom Fetthaushalt, usw. zu Worte kommt.
- Die Sportnahrung und die Geschichte der Ergänzungsmittel bilden somit einen leicht verständlichen Abschluss.

*Verteilung eines Vormerks zum Thema*

## 5 - GEMEINPLÄTZE DER ERNÄHRUNG

- Der Irrgarten der alten und neuen Gemeinplätze, in der wir uns bewegen, wird erforscht. Augenmerk auf dem Mechanismus der etnozentrischen Botschaft mittels der Begriffe "Ernährung, Küche, Gastronomie".

# THEMEN AUSFÜHRLICH

## 1 - DIE UMWANDLUNG DES MENSCHEN

### EINFÜHRUNG

Geschichte u. Anthropologie-Neapel u. Kartoffel

### ANFANGSBETRACHTUNGEN

Aussendarm.....Innendarm  
Herz.....am richtigen Platz ?  
Bart.....wächst immer noch !  
Haut.....Gänsehaut  
Das Alter.....des Menschen  
Die Bremse.....des Menschen  
Krautbakterien.....Wurstbakterien  
Anpassung....Gewohnheit.....das Rauchen !

### VERGLEICHENDE SOMATIK

Kopf.....Stellung.....Winkelung  
Mund.....Größenordnung.....Öffnung  
Kiefer.....Länge.....Mechanik  
Zähne.....Mechanik  
Hände.....Grenzen.....Tugend

### VERGLEICHENDE PHYSIOLOGIE

Isometrie...der Kiefer....die Gleichberechtigung  
Der Speichel.....Sinn der Amylasen  
Speichel - Mensch u. Katze....pH.....Amylase  
Das Kauen.....Die Katze.....der Mensch  
Der Darm.....des Menschen  
Anatomie.....des Kaninchens  
Verdauung.....die Dauer  
Die Speisen.....die Frequenz  
Trinken.....zu Tisch  
Gebratene Katze.....oder Kaninchen ?  
Urikemie.....Gicht.....die Beschlagnehmer  
Zucker....Verbrauch.....die "reinen" Substanzen  
Folter.....im Mittelalter  
Ein Schiff.....in New York !

### DAS UNTERBEWUSSTE

Bodenständige.....Nomaden  
Ursprüngliche Nomaden.....die Lebensmittel  
Mc Donald.....vorgeschichtlich  
Erdbeeren.....unterwegs gepflückt !  
Gespräche.....zu Tisch.....auf der Straße  
Abscheu.....vor gewissen Lebensmitteln  
Naschen.....vor dem Fernseher  
Rentner.....ihre Erzählungen

### DAS SOZIO ÖKONOMISCHE

Die ökonomische Ernährungskette  
Erster Weltkrieg.....die Ernährung  
Japaner.....die Ernährung  
Getreidegebiet.....Energiegebiet  
Religionen.....Ernährungsspiegel

### SCHLUSSBETRACHTUNGEN

Judkin.....der Versuch  
Klopapier.....Erfindung der Gastronomie

**PRÄPARATE.....Scädel, Gebiss, Rippen  
von Mensch - Rind - Schaf  
DIAS.....Physiologie- u. Strukturvergleiche**

## 2 - DIE UMWANDLUNG DER LEBENSMITTEL

### DIE PYRAMIDE DER UMWANDLUNG

Nahrung.....spontan  
Nahrung.....Anhäufung  
Konservieren.....die Höhle.....der Wächter  
Umwandlung.....spontan  
Umwandlung.....gelenkt

### TECHNIK UND WISSENSCHAFT

Konservieren.....Mikroben verwalten  
Wein - Bier.....Dionysius....Christus....Galilei  
Wein - einst Medizin.....heute "gesund"  
Die Gärungen.....die Religionen

Spallanzani....Pasteur....Liebig....Buchner....Billroth  
Die Kuh.....der Schreiner.....die Hefe  
Weinherstellung.....Mechanismus  
Mikroben.....das Wunder  
Mikroben.....Technik der Identifizierung  
Hefewürfel.....wieviel m<sup>2</sup> Oberfläche ?  
Mikroben.....die Anpassung ?  
Brotherstellung.....Mechanismus  
Käseherstellung.....Mechanismus  
Skala der Lebensmittel.....laut Kollath  
Skala der Lebensmittel.....Wertigkeit....Umwandlung

### DAS FLÜSSIGE BROT - DAS BIER

Die vielfältigste und komplizierteste Umwandlung  
Geschichte.....Etymologie.....Mytologie  
Herstellung.....Vorgeschichte.....Heute  
Wasser....Gerste....Malz....Hopfen....Hefe  
Vom Gerstenkorn.....zum Malz  
Vom Malzkorn.....zur Würze  
Von der Würze.....zum Bier  
Bierlandschaft.....Heute  
Bier.....ausgeglichenes Getränk  
Alkoholfreies Bier  
Das Reinheitsgebot...von 1516 ?...von 1938 ?

### OENOLOGIE

Traubenweine.....Fruchtweine ?  
Med.....Alo.....der Honigwein

**MIKROSKOPIE Lebensmittel Mikro-organismen  
MUSTER.....Keimendes Getreide - Malze  
VERKOSTUNG.....Malze - Bierwürze - Hopfen  
DIAS.....Geschichte - Schimmelpilze - Hefen  
Milch-und Essigsäurebakterien  
Reinzucht "in vitro"**

### 3 - ANTHROPOLOGIE DER ERNÄHRUNG

#### ANTHROPOS FIOLOGIE

Überleben...und.....Vermehrung  
Lebens- u. Nahrungsmittel..der Unterschied ?  
Nahrung u. Aliment.....eine Etymologie  
Lebensmitteldieb.....der Mensch  
Lebensmittelherstellung.....ein offenes Buch  
Salze der Erde.....Salze des Menschen  
Die Filter.....der Nahrungskette  
Ökonomie.....der Nahrung  
Steinzeit.....und Mc Donald  
Katze u. Maus.....die Ökonomie der Jagd  
Säugetiere - warm.....Reptilien - kalt  
Kamel.....und seine Buckel  
Mensch.....Allesfresser..oder Greiffresser ?  
Der Apfel.....mit oder ohne Würmer ?  
Nahrungsaufnahme.....die Reihenfolge  
Mahlzeiten.....der Stundenplan  
Fasten.....nach Jahreszeiten

#### HOMO SAPIENS

Nomade.....frustriert  
Landwirtschaft .....große Erfindung des Menschen  
Das gute Tier.....und der Sand der Sintflut  
Mythen - Tabus.....der Ernährung  
Guru u. Katze.....Karotte u. Knoblauch  
Verbote.....der Speisen  
Religion in der Speise..Speise in der Religion  
Einsiedelei.....die Wurst aus dem Mittelalter  
Viehzucht.....Wahl des Standortes  
Eva.....der Apfel.....die Kirchenorgel  
Weib - Scheidung - Rente...im Mittleren Orient  
Lamm Gottes.....und das Schwein  
Milchkonsum.....eine Gerechvertigung  
Lebensmittelumwandlung.....die Pyramide  
Sauerkraut.....die Herkunft  
Kaffee.....die Herkunft  
Nektar - Ambrosia - Elixir.....die Todesarten  
Odysseus.....auf Schwertfischfang  
Tunfisch in der Büchse.....ein Mythos

**DIAS.....Identität - Nahrungssuche  
Wasser Verteilen Pflegen  
Schwertfischfang  
Zu Tisch**

### 4 - ERNÄHRUNG IN DER KÖRPERKULTUR

Skelett.....senkrecht  
Muskeln.....der Krabbe.....des Menschen  
Wärmehaushalt.....der Schweiß  
Wärmehaushalt.....die Regulierung  
Körperfett.....von Schweiß gelöst ?  
Sich anziehen.....während - nach dem Training  
Wolle.....Baumwolle.....Nylon ?  
Körper.....kühlt sich ab ?  
Ins Wasser nach dem Essen.....Kongestion ?  
Erkältung.....der Honig  
Eskimos.....und Hinshelwood  
Die Kleidung der Nonnen.....die 4 Humoren  
Nerven.....der Zusammenbruch  
Zucker - Fett.....wieviel km zu laufen ?  
Muskelarbeit.....die verschiedenen Arten

#### DIE BETÄTIGUNG

Komplette Sportart.....gibt es die ?

#### DIE QUELLE

Ernährung.....ausgeglichen  
Ernährung.....nach Einsatzerwartung  
Ernährung.....sportspezifisch  
Kalorien.....die Bedeutung  
Kalorien.....die Berechnung  
Kalorien.....der Verbrauch  
Wasser.....Wiederherstellung der Salze  
Durst.....die 3 Arten  
Salze.....die 3 Arten der Konzentration

#### DAS WUNDER

Ergänzungsmittel.....die Geschichte  
Ergänzungsmittel.....zielgerichtet  
Proteine.....und verzweigte Amminosäuren  
Ergänzungsmittel.....die Wunder ?

**DIAGRAMME...Wärmehaushalt des Menschen  
POSTER...Ökonomiefaktor - Schwimmen  
Einsatz [%] der Sportarten  
DIAS.....aller erwähnten Themen**

## **5 - GEMEINPLÄTZE DER ERNÄHRUNG**

### **1 - DIE UMWANDLUNG DES MENSCHEN**

Suppe.....ist gesund  
Warme Speise.....einmal täglich  
Speisefrequenz.....muß eigeschult werden  
Speisereihenfolge.....Kriterien ?  
Lange kauen.....Sinn u. Unsinn  
Trinken.....zu Tisch  
Milch.....ideale Nahrung ?  
Honig.....heilt Erkältung  
Rohrzucker.....vollkorn

### **2 - DIE UMWANDLUNG DER NAHRUNGSMITTEL**

Wein.....gärt von selber  
Wein.....Umfüllung.....bei richtigem Mond  
Wein.....bildet gutes Blut  
Wein.....resveratrol.....gesund für's Herz  
Bier.....Reinheitsgebot vom 1516  
Bakterien.....Anpassung

### **3 - ANTHROPOLOGIE**

Das Leben des Menschen.....wird länger  
Englisch.....dem Deutschen ähnlich  
Schrimps.....Tintenfische.....Heuschrecken  
Sauerkraut.....deutsche Herkunft  
Lamm Gottes.....Osterspeise  
Eva.....und der Apfel  
Schweinefleisch.....im Vorderorient  
Mc Donald.....u. die Fleischpflänzchen  
Fettskala.....Schwein - Rind - Huhn  
Diätessen....."weiß" essen  
Karotten.....Augenheil.....Radar  
Knoblauch.....langes Leben  
Diät.....mediterran  
Ambra.....Nektar.....Elixir.....die Todesarten

### **4 - ERNÄHRUNG IN DER KÖRPERKULTUR**

Komplette Sportart.....gibt es die ?  
Klosterschwester.....u. die 4 Humoren  
Nerven.....die zusammenbrechen  
Körperfett.....vom Schweiß gelöst  
Sich anziehen.....sofort nach dem Training  
Wolle.....Baumwolle.....Nylon  
Erkältung.....kommt von der Kälte  
Ergänzungsmittel.....oder Zusatzmittel ?