

Der Tiptopf als Zeitzeuge

Seit 1986 lehrt er in den Schweizer Schulküchen Jugendliche das Kochen: der Tiptopf. Das Schulkochbuch hat einen langen Weg hinter sich, es wurde mehrfach überarbeitet und aktualisiert. In seiner Veränderung spiegeln sich gesellschaftliche Entwicklungen in Bezug auf Familie, Ernährung und Essen wider.

Von Arlette Graf.

Welches Gemüse hat gerade Saison? Wie lange muss der Schweinebraten in den Ofen? Wie bereitet man schon wieder einen Hefeteig zu? Zur Beantwortung dieser und vieler weiterer Fragen gibt es einen Küchenhelfer, der in der Schweiz besonders beliebt ist. Er steht in der Studierenden-WG im Regal, liegt bei den Grosseltern neben dem Herd und wird als wohl einziges Lehrmittel auch nach der Schulzeit weiter benutzt: der Tiptopf. Seit der ersten Ausgabe 1986 wurde das interkantonale Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht über zwei Millionen Mal verkauft. Es gehört damit zu den Bestsellern in der Schweizer Bücherlandschaft.

In den rund 35 Jahren, in denen der Tiptopf für viele zum ständigen Begleiter in der Küche wurde, haben sich sein Inhalt und sein Erscheinungsbild immer wieder verändert. Rezepte wurden angepasst, hinzugefügt oder ersetzt, Bilder ausgewechselt, die Ernährungslehre ausgebaut und neu gestaltet. Denn: Seit 1986 hat sich viel verändert. Ernährungsgewohnheiten, Familien- und Rollenbilder, die Verfügbarkeit von Lebensmitteln, die Art und Weise, wie Essen präsentiert wird – all diese Veränderungen zeigen sich auch im Weg, den

der Tiptopf seit seiner Erstveröffentlichung gemacht hat. Betrachtet man das Schulbuch aus kulturwissenschaftlicher Perspektive als Träger kulturellen Wissens, der zur (Re-)Konstruktion sozialer Wirklichkeit beiträgt, wird es zum interessanten Untersuchungsgegenstand als Spiegel gesellschaftlicher Veränderungen.

Erfolgsrezept Tiptopf

Vor der Einführung des Tiptopfs wurden in allen Kantonen unterschiedliche Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht verwendet. Unter der Leitung der interkantonalen Lehrmittelzentrale wurde deshalb ein gemeinsames Lehrmittel angestrebt. Ein interkantonales Autorinnenteam nahm sich der Aufgabe an und arbeitete während fünf Jahren am gemeinsamen Lehrmittel, bis 1986 die erste Ausgabe im Lehrmittelverlag Bern erschien. 1999 wurde der Tiptopf zum ersten Mal überarbeitet und bekam schliesslich mit einer Gesamtüberarbeitung 2008 das Erscheinungsbild, das wir heute kennen. 2011 konnte der Tiptopf ein besonderes Jubiläum feiern: das zweimillionste Buch ging über den Ladentisch, und der Tiptopf wurde

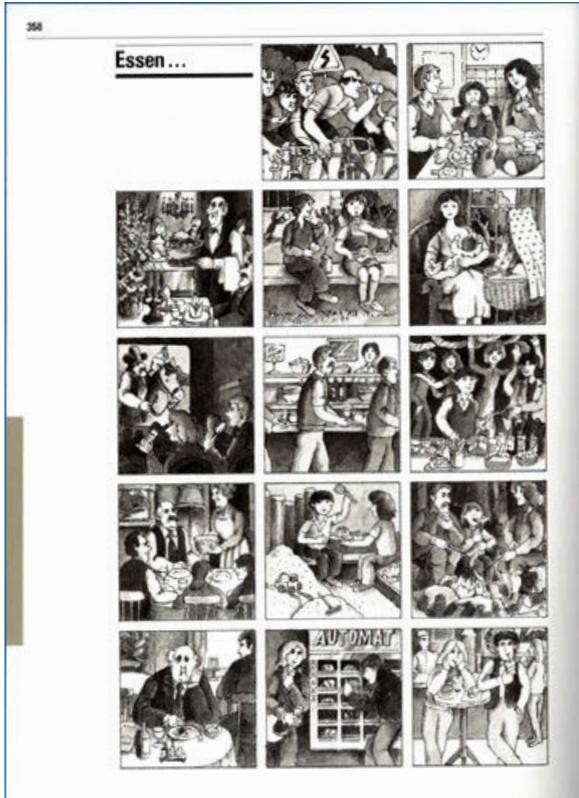
zum meistverkauften Schweizer Lehrmittel. 2019 erhielt der Tiptopf mit dem «Greentopf» ein Pendant, das über 200 vegetarische und vegane Rezepte aus der Schweiz und aller Welt enthält.

Familien- und Geschlechterbilder im Wandel der Zeit

Schaut man sich die verschiedenen Ausgaben des Tiptopf an, lassen sich Rückschlüsse auf die jeweilige Zeit ziehen. Obwohl im Rahmen der Totalüberarbeitung 2008 alle Fotos und Abbildungen erneuert wurden, sind viele Motive ähnlich geblieben. Gerade weil vieles – besonders im Vergleich zur ersten und zweiten Ausgabe – nur marginal angepasst wurde, ist es umso interessanter, jene Teile etwas genauer zu betrachten, die sich verändert haben.

Im Bereich der Familienbilder und Geschlechterverhältnisse gibt das Lehrmittel vor allem auf der Bildebene Hinweise auf Veränderungen. Der Vergleich der ersten beiden Ausgaben von 1986 und 1999 zeigt, dass sich das Geschlechter- und Familienbild in dieser Zeit stark verändert hat. Das Bild der stillenden Mutter aus der ersten Ausgabe wurde bereits





Die Abbildungen zum Thema «gemeinsames Essen» 1986 (links) und in der aktuellen Ausgabe (rechts) zeigen Veränderungen des Familienbildes und der Essgewohnheiten.

1999 aus dem Lehrmittel verbannt. Ebenfalls haben sich jene Bilder verändert, auf denen 1986 noch die Familie beim gemeinsamen Essen gezeigt wurde. In der neueren Ausgabe finden sich zwar ähnliche Bilder, doch anstelle der Familie wird oft eine Gruppe Jugendlicher gezeigt. Dies kann als stärkerer Fokus des Lehrmittels auf die Jugendlichen und auf den Hauswirtschaftsunterricht gedeutet werden, aber auch als Veränderung des Familienbildes und der Essgewohnheiten.

Plötzlich serviert der Vater

Der Tiptopf ist auf seinem Weg zum modernen Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht gesellschaftlichen Trends gefolgt und wurde an diese angepasst. Brachte in der Ausgabe von 1986 die Frau mit Schürze und wohlwollendem Lächeln ihrer Familie das Essen an den Tisch, so zeigt das Bild von 1999 den Vater, der das Geflügel serviert. Die veränderten Rollenbilder zeigen sich auch im angepassten Lehrplan und der Tatsache, dass ab Mitte der 80er-Jahre nicht

mehr nur Mädchen den Hauswirtschaftsunterricht besuchten, sondern auch Jungen. Die Abwendung vom traditionellen Ernährermodell mit dem erwerbstätigen Mann und der Frau, die sich um den Haushalt und die Erziehung der Kinder kümmert, begann bereits in den 70er-Jahren. Mit der steigenden Erwerbstätigkeit von Frauen im Laufe des 20. Jahrhunderts hat sich das traditionelle Geschlechterbild zweifellos verändert. Die Anpassung der Illustrationen im Tiptopf kann als Beispiel dafür



Energie und Gewicht **365**

Beispiel:
 - Dorothea ist 15jährig, misst 160cm und wiegt knapp 51 kg
 - Jürg, gleich alt und gleich gross wie Dorothea, bringt 54 kg auf die Waage

Für beide ist Schulleist:

	Dorothea	Jürg
Grundumsatz	5900 kJ	6700 kJ
Leistungsumsatz		
als Schüler	1200 kJ	1200 kJ
20 min Fensterreinigen	780 : 3 = 260 kJ	260 kJ
40 min Tanzen	1500 : 3 x 2 = 1000 kJ	1000 kJ
30 min Spannen	600 : 2 = 300 kJ	300 kJ
Sonstiges	500 kJ	800 kJ
Gesamtenergiebedarf	9160 kJ	10280 kJ



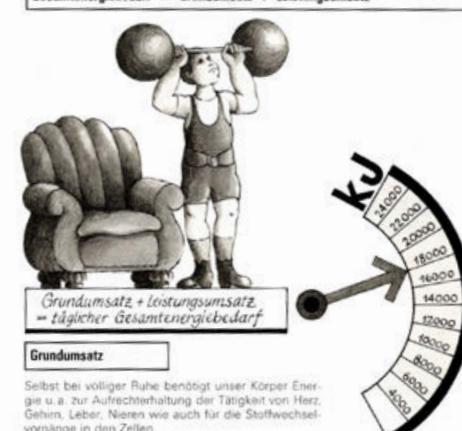
Niemand verlangt, dass wir mit der Joule-Tabelle einkaufen gehen, auch erwartet niemand in der Küche eine Briefwaage.

Aber: Wer abnehmen will oder zunehmen muss, kommt nicht darum herum,
 - regelmäßig sein Gewicht zu kontrollieren,
 - Energiebedarf und Energiekonsum miteinander in Einklang zu bringen, d.h. Joules zu zählen.

Der Mensch lebt nicht von Joule allein!
 Den täglichen Energiebedarf von rund 10000 kJ könnte man durchaus mit rund vier 100-g-Tafeln Schokolade decken. Bei solch einseitiger Kost würden jedoch wichtige Nährstoffe fehlen.

Energie und Gewicht **362**

Gesamtenergiebedarf = Grundumsatz + Leistungsumsatz



Grundumsatz + Leistungsumsatz = täglicher Gesamtenergiebedarf

Grundumsatz

Selbst bei völliger Ruhe benötigt unser Körper Energie u. a. zur Aufrechterhaltung der Tätigkeit von Herz, Gehirn, Leber, Nieren wie auch für die Stoffwechselfvorgänge in den Zellen.

Der Grundumsatz ist abhängig

- vom Alter (bei Kindern und Jugendlichen höher als bei Erwachsenen)
- vom Geschlecht (bei Knaben und Männern höher als bei Mädchen und Frauen)
- vom Körperbau (Gewicht, Statur)
- von der Körperzusammensetzung (Fettanteil)

Grundumsatz pro Tag in kJ

Körpergewicht	Knaben/Männer			Mädchen/Frauen		
	Alter	12-14	14-16	12-14	14-16	20-40
40 kg		6000	5600	4700	5500	5100
50 kg		7000	6400	5500	6400	5900
60 kg		7900	7200	6200	7200	6700
70 kg		8800	8000	6900	8000	7500
80 kg			8900	7600	8200	7700

Abbildungen:
Mädchen und Junge.

und für einen bewussteren Umgang mit Geschlechterstereotypen angesehen werden. Über die drei Ausgaben hinweg wurde der Fokus immer mehr weg von der Frau als einzige Köchin hin zu einer Arbeitsteilung und einem gemeinsamen Kochen gelegt.

Diese Sensibilität bei der Verwendung der Bilder zeigt sich auch bei zwei Illustrationen, die in der Ernährungslehre der ersten Ausgabe zu finden sind und später aus dem Lehrmittel genommen wurden.

Diese Bilder des starken Jungen, der Krafttraining macht und des verzweifelten Mädchens, das mit einer Joule-Tabelle einkaufen geht, damit es nicht zunimmt, würden heute mit Gewissheit auf Kritik stossen, da sie veraltete Geschlechterbilder repräsentieren.

Insgesamt zeichnen sich in den älteren beiden Ausgaben also bereits starke Veränderungen bezüglich Arbeitsteilung und Geschlechterbilder ab – der Tiptopf wurde auf seinem Weg zum Lehrmittel, wie es heute verkauft wird, angepasst und umgeformt.

Neue Gewohnheiten, neue Rezepte

Während sich ein Grossteil der Rezepte über Jahrzehnte im Kochbuch unverändert gehalten hat, gibt es auch in diesem Bereich Neuerungen, die sich auf gesellschaftliche Veränderungen zurückführen lassen. So bleibt aufgrund der zunehmenden Berufstätigkeit heute oftmals weniger Zeit zum Kochen, weshalb auf schnellere Gerichte und Fertigprodukte zurückgegriffen wird. Diese Veränderung kommt im Kochbuch

sowohl in den Rezepten als auch im Aufbau des Buches zum Ausdruck. Im Kapitel «Snacks und Drinks» findet man beispielsweise heute schnelle Gerichte, wo auch Halbfertig-Produkte zum Einsatz kommen. Die steigende Verfügbarkeit einer immer grösser werdenden Anzahl Lebensmittel schlägt sich auch im Kochbuch nieder. Während früher beispielsweise kaum mit Olivenöl gekocht wurde, gehört dieses heute zur Standardausstattung jeder Schulküche.

Veränderte Konsumgewohnheiten und Ernährungsweisen zeigen sich ebenfalls in der Auswahl der Rezepte. Die erste Ausgabe des Tiptopfs enthielt noch Rezepte mit Innereien, die heute bei Jugendlichen sehr unbeliebt sind. Da sich der Tiptopf immer auch an den Vorlieben und Wünschen der Jugendlichen ausrichtet, ist





Der Drohfinger und die abstrakte Theorie fallen weg.

es nachvollziehbar, dass diese Rezepte aus dem Buch genommen wurden. Der Trend zur fleischlosen oder veganen Ernährung, der bereits im Tiptopf Niederschlag findet, wurde mit dem «Greentopf» in einem eigenen Schulkochbuch aufgenommen.

Neuaufgabe 2023

Der neuste Tiptopf mit seiner starken Ausrichtung auf Jugendliche legt neben der Gleichbehandlung der Geschlechter auch Wert darauf, eine multikulturelle Gesellschaft abzubilden. Auch die Vermittlung des Wissens hat sich verändert: Die Ernährungserziehung in der

neuesten Ausgabe geht vom Lebensmittel aus und nicht mehr von den Nährstoffen. Das Erlebnis, die Tätigkeiten der Jugendlichen und der Genuss sind wichtig. Der Drohfinger und die abstrakte Theorie fallen weg.

Das erfolgreichste Kochbuch der Schweiz hat also bereits einen langen Weg hinter sich. Und mit dem Tiptopf geht es weiter: Im Frühling 2023 wird eine Neuaufgabe erscheinen, die auf den Lehrplan 21 und auf die Bedürfnisse der WAH-Lehrpersonen abgestimmt ist. Welche Veränderungen der Kochbuchklassiker wohl erfahren wird?

Arlette Graf studierte an der Universität Zürich Empirische Kulturwissenschaft, Publizistik und Politikwissenschaften. Der Artikel beruht auf der Arbeit «30 Jahre Tiptopf – Das erfolgreichste Kochbuch der Schweiz als Spiegel gesellschaftlicher Veränderungen», die im Rahmen eines Seminars an der Universität entstand.

**SWISS⁺
DIDAC**

BERN
SCHWEIZ
22.–24. November 2021

Bildung ist Entwicklung.

Vertiefen Sie sich vom Montag, 22. November bis Mittwoch, 24. November 2021 digital und analog in die drei Thementage: «die Schule von morgen», «Fern- und Hybridunterricht» und «Digitalisierung an Schulen». Schöpfen Sie Netzwerkmöglichkeiten aus und profitieren Sie vom Wissenstransfer durch Experten-Vorträge.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Save the date
22. bis 24.
November 2021

Eine Veranstaltung der
BERNEXPO
GRUPPE