

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



»Seit der Erfindung der Kochkunst  
essen die Menschen doppelt soviel,  
wie die Natur verlangt«,

sagte einst der US-amerikanische Staatsmann und Erfinder Benjamin Franklin (1706 – 1790). An dieser These scheint etwas dran zu sein, betrachtet man die Menschen mit den Wohlstandsbüchchen, die uns vielerorts begegnen. Dies deckt sich nicht mehr so ohne Weiteres mit dem Bild des schlanken Jägers und Sammlers in der Savanne, das wir mit der Menschwerdung verbinden – und das ist nicht nur durch Bewegungsmangel und Bürojobs erklärbar.

Unsere Vorfahren lebten zunächst als Aasfresser. Nur aufgrund des Fleischkonsums, so Paläontologen, konnte es sich der Mensch leisten, ein Energie verbrauchendes Organ wie sein Großhirn zu entwickeln. Damit einher ging die Weiterentwicklung des Nahrungserwerbs und der -zubereitung: Vor etwa 1,8 Millionen Jahren fing der *Homo erectus* an, natürlich entstandenes Feuer als Lagerfeuer zu nutzen. Damit begann auch die Ära des Kochens. Manches wurde erst durch Kochen genießbar, anderes entfaltete eine kurative Wirkung, vieles war nun grundsätzlich bekömmlicher und leichter zu verdauen.

Schon eine Handvoll roher grüner Bohnen reicht beispielsweise aus, um innerhalb kürzester Zeit schwerwiegende Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen, Krämpfe und Durchfälle auszulösen. Ursache ist das in Hülsenfrüchten enthaltene Eiweiß Phasin, das an die roten Blutkörperchen bindet und diese verklumpt. Doch

schon nach etwa 15 bis 20 Minuten Kochzeit ist es völlig abgebaut und für den Menschen ungefährlich. Ähnlich verhält es sich mit Pilzen. Viele »wilde« Speisepilze, wie Pfifferling und Hallimasch sollten vor dem Verzehr unbedingt durchgegart werden.

Durch die Erfindung des Kochens hatten Magen und Darm weniger Arbeit und die Menschen konnten durch das Essen mehr und deutlich effizienter Energie aufnehmen. Nutznießer war wiederum das Gehirn, das im Laufe der folgenden Jahrtausende weiterhin stetig wuchs.

Diese Entwicklung blieb aber auch für den restlichen Körper nicht ohne Folgen. Skelett und Muskulatur passten sich an und überschüssige Energie wurde als Körperfett für »schlechte Zeiten« gespeichert. Heute sind wir weit entfernt vom Überlebenskampf in der Savanne, doch die Gewohnheiten und ein Teil der genetischen Ausstattung sind geblieben, sodass wir manches »Depot für die Ewigkeit« anlegen. Nicht selten schmeckt uns gekochtes oder aufbereitetes Essen – vor allem wenn es mit weiteren Zutaten kombiniert wird, die unsere Sinne ansprechen – so gut, dass wir mehr essen als wir wirklich vertragen oder gut für uns ist.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

*Susanne Dell*

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin