

Leseprobe aus:

Ola Woldanska
Das große Buch vom Essen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

© 2022 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

HANSER

OLA WOLDAŃSKA-PŁOCIŃSKA

DAS GROSSE

BUCH

VOM

ESSEN 

ALLES, WAS DU ÜBER
KRUMME KAROTTEN,
BEEREN MIT SUPERKRÄFTEN
UND LECKERES UNKRAUT
WISSEN MUSST

Aus dem Polnischen
von Marlena Breuer

HANSER



Die Originalausgabe erschien 2020 in Polen
unter dem Titel *Smakologia* bei Publicat S. A.

 HANSER hey! Schau vorbei und
teile dein Leseglück auf Instagram

1. Auflage 2023

ISBN 978-3-446-27673-4

Copyright © 2020 by Aleksandra Woldańska-Płocińska

First published in Poland by Publicat S. A.

Alle Rechte der deutschen Ausgabe:

© 2023 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlag: Stefanie Schelleis, München

Umschlag-Illustrationen und -Lettering Ola Woldańska-Płocińska

Satz im Verlag

Druck: TBB, a.s., Banská Bystrica

Printed in Slovak Republic

 **MIX**
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C022120



S



S



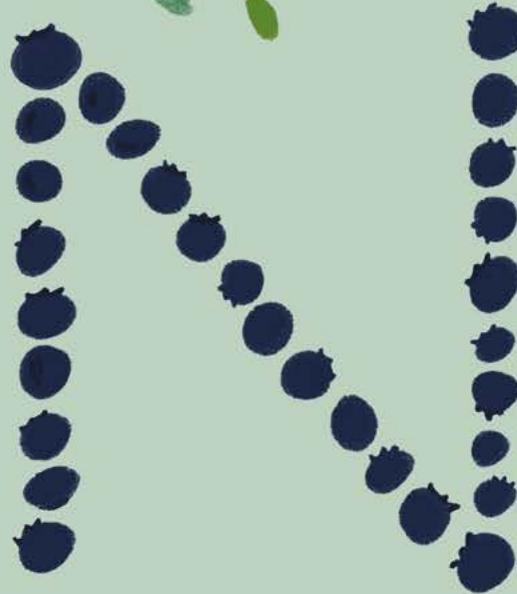
S

ist

WICHTIG

Ohne Essen können wir nicht existieren und unser Körper funktioniert nicht richtig.
Natürlich sind auch Atmen, Schlafen und **Stuhlgang** für uns lebenswichtige Dinge.

Das heißt: aufs Klo gehen.



Essen ist für uns wie Treibstoff für ein Auto – ohne kommen wir nicht weit. Und ganz wichtig dabei ist, dass es sich um Kraftstoff von höchster Qualität handelt – also um den allerbesten. **Für unser Essen bedeutet das, dass die Auswahl der richtigen Nährstoffe** (mehr dazu auf Seite 32) von großer Bedeutung ist, und was genau auf unserem Teller landet. Abwechslungsreich, saisonal (was in der aktuellen Jahreszeit wächst), gesund, bunt und lecker soll es sein! Leider durchlaufen viele Lebensmittel heutzutage mehrere industrielle Verarbeitungsschritte und enthalten zahlreiche Zusatzstoffe, sodass wir oft gar nicht richtig wissen, was wir uns da eigentlich in den Mund stecken. Hast du schon einmal von Cochenille, Natriumbenzoat, Palmöl, Xylit oder Aquafaba gehört? Auch wir verwenden diese exotisch klingenden Zutaten.

In diesem Buch erfährst du, wie du dich vernünftig ernährst, dich nicht von Lebensmittelherstellern täuschen lässt und warum du bei lokalen Erzeugern (das sind Menschen in deiner näheren Umgebung, die Lebensmittel anbauen oder herstellen) einkaufen solltest. Bereite dir noch schnell einen leckeren, gesunden Snack zu, damit du nicht mit knurrendem Magen vom Essen lesen musst.



DER STEINZEITLICHE SPEISE PLAN

6

Steinzeit ist die Bezeichnung für die früheste Epoche der Menschheitsgeschichte. Sie begann vor etwa 2,5 Millionen Jahren und endete etwa 2200 v. Chr.

Die Geschichte der Menschheit reicht bis in unvorstellbar ferne Zeiten zurück – bis in die **Steinzeit**. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler streiten sich immer noch darüber, ob die ersten Menschen mehr Fleisch oder mehr Pflanzen aßen. **Sicher ist, dass sie sehr unregelmäßig Nahrung zu sich nahmen.** Woher wissen wir, was in ihren Mägen landete? Durch die Forschung von Archäologinnen und Archäologen, die immer wieder Überreste von Urmenschen an verschiedenen Orten auf der Welt finden. Indem diese untersucht werden (vor allem die Zähne und Essensreste dazwischen), lässt sich der steinzeitliche **Speiseplan** beschreiben. Grundlage der damaligen Ernährung waren roh verzehrte Pflanzenteile, Nüsse, Früchte und Pilze. Tiere zu jagen und zu fangen, war mit bloßen Händen und Füßen nicht einfach. Daher aßen die Urmenschen am Anfang Insekten und die Überreste von Tieren, die andere Raubtiere erlegt hatten.

Ein Speiseplan enthält alle Gerichte, die wir essen können. Wenn du die ganze Woche Würstchen mit Ketchup isst, ist dein Speiseplan sehr begrenzt. Und so ungesund!



IN REICHW



8

Stell dir vor, du hast den ganzen Tag nichts gegessen. Dein Bauch knurrt lauter als ein Traktormotor. Weil du hungrig bist, kannst du dich nicht aufs Lernen konzentrieren oder Spaß haben. Du denkst nur ans Essen. Die Urmenschen hatten das gleiche Problem, weshalb es für sie so wichtig war, einen Weg zu finden, regelmäßig an Nahrung zu kommen.

EI TE



Möglich wurde das vor etwa 10 000 Jahren, als die Menschen lernten, Pflanzen anzubauen und Tiere zu züchten. Natürlich kam es vor, dass ihre Rinder an Krankheiten starben, oder dass die auf einem nahe gelegenen Feld angebaute Ernte aufgrund einer Dürre vertrocknete. Dann hungerten die Menschen. Dennoch wurde der Zugang zu Nahrung einfacher und regelmäßiger. Anstatt auf der Suche nach essbaren Pflanzen Energie und Zeit zu verschwenden, säten die Menschen Samen in der Nähe ihres Wohnortes aus. Zu diesem Zweck wählten sie das beste Saatgut aus und pflegten das Feld, indem sie es bewässerten und das Unkraut entfernten. So wurden die nächsten Ernten immer besser. Auch der Speiseplan veränderte sich. Die Hauptrolle spielte jetzt das **Getreide**.

Zuerst wurden Weizen, Gerste, Hafer und Hirse angebaut. Später kam der Roggen dazu.

Das war für die Menschen und ihr Verdauungssystem eine riesige **Revolution**.

Eine Revolution ist eine radikale Veränderung. Zum Beispiel war es eine echte Revolution, als Nikolaus Kopernikus im 16. Jahrhundert herausfand, dass sich die Erde und die anderen Planeten unseres Sonnensystems um die Sonne drehen und nicht andersherum.



LASS DIE
NAHRUNG
DEINE
MEDIZIN
SEIN UND
MEDIZIN DEINE
NAHRUNG.

HIPPOKRATES

Wenn ein Mensch stirbt, kommt es manchmal vor, dass seine Worte weiterleben und für die nachfolgenden Generationen eine wichtige Rolle spielen. So ist es mit dem griechischen Arzt Hippokrates, den wir als den Vater der Medizin ansehen. **Eine seiner wichtigsten Lehren war, dass unsere Ernährung einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit hat.** Hippokrates lebte an der Wende des 5. zum 4. Jahrhundert v. Chr. im antiken Griechenland.



Mehr über den schlechten Einfluss einiger Lebensmittel erfährst du weiter hinten im Buch.

Jetzt denkst du vielleicht, dass sich die Welt seitdem so sehr verändert hat, dass Hippokrates' Theorien für uns nicht mehr wichtig sind. Doch sie werden immer aktueller, da immer mehr Menschen durch **falsche Ernährung** erkranken.

Mehr als VOLL

Vielleicht glaubst du jetzt, dass die Menschen früher sehr einfach lebten und eher wenig aßen ...





Das sind reiche Menschen aus adeligen Familien, die viel Macht hatten.

Für die alten Römer galt das sicher nicht, zumindest nicht für die höheren Gesellschaftsschichten.

Ihr liebster Zeitvertreib bestand darin, zu schlemmen, und der ideale Anlass dafür war die Hauptmahlzeit am Nachmittag (cena genannt). Das Gelage dauerte oft bis zum Morgengrauen. Es wurde auf einer Couch liegend mit den Händen gegessen und die Nahrung mit Wein hinuntergespült. Das Essen begann mit einer Vorspeise aus Eiern. Dann folgten mindestens fünf Hauptgerichte und ein Nachtsch mit Früchten. Solche Treffen sollten die hohe Stellung und den Reichtum des Gastgebers zeigen, weshalb sich die Römer beim Erfinden **ungewöhnlicher Gerichte** gegenseitig zu übertreffen versuchten. Als Unterhaltung gab es Musik oder Tanz. Die Mägen der antiken Vielfraße waren nicht größer als unsere, und deshalb erbrach man sich während des Festmahls, um mehr essen zu können. Ekelig!

Es gab Gerichte, die mit echtem Gold und Bernstein verziert wurden. Leckerbissen waren Pfauenhirn, Flamingozunge und Storch. Das Eis, um die Getränke zu kühlen, holte man von weit her aus den Bergen.



Das BESTECK KOMMT

War es vielleicht so, dass die Menschen jahrhundertlang ohne Manieren aßen, indem sie ihre Nahrung direkt mit den Fingern in den Mund steckten, bis plötzlich ein vornehmer Reiter auf einem weißen Pferd auftauchte und Besteck mitbrachte, womit das Zeitalter der Tischsitten begann? Nein, so war es nicht.



14

Die alten Römer nutzten zum Beispiel große Schneckenhäuser (die Bewohner warfen sie vorher hinaus).

Von Anfang an benutzten die Menschen sehr einfache Werkzeuge. Zum Schöpfen flüssiger Speisen verwendeten sie **Gegenstände mit einem natürlichen Hohlraum**, die dem heutigen Löffel ähnelten. Sie kannten auch das Messer, um das Essen in kleinere Portionen zu schneiden. Ursprünglich wurden die Werkzeuge zum Zubereiten der Speisen verwendet, nicht zum Essen selbst.



MARÍA ARGYROPOULINA

Brich dir nicht die Zunge, wenn du versuchst, diesen Namen auszusprechen. Der ist so kompliziert, weil Prinzessin Maria aus einem für die Europäer ziemlich exotischen Gebiet namens Byzanz oder Ost-römisches Reich stammte, wo man byzantinisches Griechisch sprach.

Als Werkzeug zum Anrichten und Essen kam das Besteck erst im 18. Jahrhundert auf. Das Tafelmesser mit abgerundeter Spitze verbreitete im 17. Jahrhundert der König von Frankreich, Ludwig XIV. Er fand nämlich, dass die Gäste weder sich noch andere mit einem scharfen Messer verletzen sollten. **Die Gabel kam im 11. Jahrhundert durch die byzantinische Prinzessin Maria Argyropoulina nach Europa.** Sie wurde verwendet, um das Essen in kleinere Portionen zu teilen, nicht, um es zum Mund zu führen. Das schien den Europäern nämlich zunächst sonderbar. Aber die Tatsache, dass man

Spaghetti damit viel einfacher essen konnte, machte die Gabel zuerst in Italien beliebt und dann auch in anderen Ländern.

Arme Leute benutzten Holzbesteck, die Reichen speziell für sie hergestellte Löffel, Gabeln und Messer aus Metall. Früher brachte jeder sein eigenes Besteck zu einem Festmahl mit. Wer es vergaß, musste sich irgendwie behelfen.

Nicht überall auf der Welt werden Messer und Gabel bei Tisch verwendet. In manchen Kulturen benutzt man Essstäbchen und Löffel, in anderen einfach die Finger.



Als Kalorien bezeichnet man die Energie in Lebensmitteln.

Sicher isst jeder von uns gerne mal einen Schokoriegel oder ein Eis, obwohl unser Körper gerade gar keine Kalorien braucht. Wir machen das, weil wir gelernt haben, dass Essen auch eine Belohnung sein kann, ein Mittel gegen Langeweile oder eine Knabberei, wenn wir einen Film schauen.

Ich habe meine Hausaufgaben gemacht, also kriege ich ein Stück Schokolade.