

Mit der Kartoffel und den anderen Feldfrüchten, die aus Amerika kamen – Mais, Kürbis, Tomaten, Riesenbohnen –, ging die Nahrungsmittelknappheit in Europa zurück. Also dachten sich die oberen Gesellschaftsschichten etwas Neues aus, um sich von den unteren Schichten zu unterscheiden: Vor allem am französischen Königshof begannen die Köche, besonders kompliziert zu kochen. Das betraf die Kochverfahren, die Präsentation der Gerichte und auch die Zutaten: Aus der Neuen Welt kamen Schokolade und neue Arten von Zucker, aus dem Orient kamen über gefährliche Handelswege unfassbar teure Gewürze und Zitrusfrüchte.

So entstand eine enorme Anzahl an neuen Gerichten, die man sich in Europa zuvor nicht hatte vorstellen können: Pfeffersauce, Zitronenkuchen, Trinkschokolade, Kaffee und vieles mehr.¹¹

Was dann passierte, ist bekannt: Der Adel verschwand von der Bildfläche, das Bürgertum wurde mit internationalem Handel wohlhabend – und übernahm die verfeinerten Essgewohnheiten des Adels: Pfeffersaucen, mit Zimt gewürztes Gebäck, Schokokuchen, viel Pfeffer, viel Salz und sehr viel Zucker. Aus dieser Zeit also stammt die bis heute wirksame

Idee, dass eine Ernährung, die hauptsächlich aus Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten, Erbsen, Linsen, ein paar Äpfeln, Nüssen, Quark und Eiern besteht (und eben nicht aus viel Salz, viel Zucker und viel exotischem Chichi), »gehobenen Ansprüchen« nicht reichen könnte. Dabei würde es unserem Körper durchaus reichen. Mehr noch: Er wäre sehr viel zufriedener mit der vermeintlich einfachen Küche – die sich in unserer Zeit sogar günstig mit exotischen Gewürzen »aufwerten« lässt. Im Anhang habe ich Ihnen in diesem Sinne ein einfaches indisches Linsengericht aufgeschrieben. Probieren Sie mal!



»Lerne kochen, ohne zu klagen«

Die Crux unserer heutigen Ernährung besteht nicht nur darin, dass wir vermeintlich »höheren Ansprüchen« folgen und dabei versehentlich viel zu viel Zucker, Salz und Zusatzstoffe essen. Die Crux besteht auch darin, dass wir es uns in der Küche gleichzeitig immer einfacher machen wollen und uns die Lebensmittelindustrie auf diesem Weg so bereitwillig entgegenkommt mit hoch prozessiertem »Convenience Food«. Wie ist das eigentlich passiert?