



EDITORIAL MAHLZEIT!

Von Andreas Jahn, Redakteur dieses Hefts
jahn@spektrum.de

Ja, ich gebe es zu: Ich esse gern! Und ich genieße ab und zu ein Glas Rotwein. Und vermutlich bewege ich mich zu wenig – Sport war noch nie mein Ding. Um so beruhigter las ich die Artikel der Ernährungswissenschaftlerinnen Susan Roberts und Sai Krupa Das auf S. 6 sowie des Anthropologen Herman Pontzer auf S. 14, wonach Bewegung das Körpergewicht weit weniger beeinflusst als allgemein angenommen.

Zum Glück habe ich keine Probleme mit meinem Bauchumfang. Doch die Erkenntnis bleibt natürlich für mich ebenfalls relevant: Entscheidend ist, was wir essen, und da hakt es wohl bei fast jedem von uns. Industrielle Fertigprodukte mögen zwar schnell und praktisch sein, können allerdings gesundheitliche Folgen nach sich ziehen – etwa bei den Zähnen. Dabei stellen unsere Beißwerkzeuge ein Wunderwerk der Evolution dar, die sich einst aus Fischschuppen entwickelten, wie der Anthropologe Peter Ungar auf S. 20 eindrücklich schildert.

Die Mikrowelle setzen wir zu Hause eher selten ein; Industrieware essen meine Frau und ich nicht so gern. Stattdessen kochen wir fast täglich, wobei wir sehr viel frisches Gemüse verwenden, weil es uns einfach schmeckt. Aber auch ein saftiges Steak – natürlich vom Biohof – kommt gelegentlich auf den Tisch.

Apropos Steak: Ins Reich der Märchen gehört der Mythos, nach dem unsere jagenden und sammelnden Vorfahren am Lagerfeuer hauptsächlich ihre Mammutsteaks mümmelten. Fleisch sei für sie das Nonplusultra gewesen; daher sollten wir ebenfalls möglichst auf Getreide oder Kartoffeln verzichten, fordern Anhänger der so genannten Paläodiät. Doch archäologische Befunde haben das längst widerlegt. Vielmehr verstanden es Menschen bereits vor der neolithischen Revolution, sich aus wildem Weizen eine Mahlzeit zuzubereiten (S. 28). Und sie brauten sogar schon Bier (S. 36).

Zu viel Fleisch ist nicht nur ungesund, sondern verursacht durch intensive Tierhaltung auch Umweltprobleme. Eine Alternative wären entsprechend aufbereitete Pflanzenproteine (S. 66). Ob sie allerdings den stetig wachsenden Fleischhunger der Menschheit stillen können, wage ich zu bezweifeln.

Bei alledem kommt es nicht nur darauf an, was wir essen, sondern wie wir essen: bewusst und wertschätzend. Genießen Sie täglich Ihr Menü, schwenken Sie auch meinetwegen das Weinglas und erfreuen Sie sich dann, wie unser Physikkolumnist Joachim Schlichting ab S. 72, am Spiel der herabfließenden Tropfen!

Einen guten Appetit und viel Spaß am Essen wünscht Ihnen
Ihr

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN:



KATE_SEPT2004 / GETTY IMAGES / ISTOCK, BEARBEITUNG: SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT

Spektrum KOMPAKT

»Nahrungsergänzung – Was unser Körper wirklich braucht«

Die Frage, wie man sich rundum gesund ernährt, beschäftigt viele Menschen. Neben wirklich sinnvollen Tipps gibt es hierzu eine ganze Reihe von Mythen und unsinnigen Empfehlungen.

Spektrum KOMPAKT – Themen auf den Punkt gebracht

Unsere Spektrum-KOMPAKT-Digitalpublikationen stellen Ihnen alle wichtigen Fakten zu ausgewählten Themen als PDF-Download zur Verfügung – schnell, verständlich und informativ!

www.spektrum.de/kompakt