

SUSANNE SCHÄFER

DER FEIND IN MEINEM TOPF

Schluss mit den Legenden
vom bösen Essen



Hoffmann und Campe



mir das so gut, dass ich unbedingt auf meiner Fensterbank selbst alte Sorten säen und die Rückkehr der Urmöhre feiern wollte. Wenn ich die Außenseiterkartoffel Augsburger Gold zu Püree stampfte, freute ich mich, dass ich ihr im Kampf gegen die Übermacht der ewigen Sieglinde helfen konnte. Ein besonders gutes Gefühl gab mir der Gedanke, dass mich all das ehrliche Essen von irgendwann damals nicht vergiftet, weil da ja noch nicht so viel Chemie war.

Natürlich ist besser als Künstlich, und deshalb ist Alt besser als Neu – so denken im Moment viele. Manche

lassen sich von ihrer Nostalgie noch weiter zurücktreiben als bis zu Omas Zeiten, in eine noch fernere, also noch bessere kulinarische Vergangenheit. Bei den Azteken haben sie das neue Superfood entdeckt: Chia-Samen, die für ihre Ballaststoffe, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren gelobt werden. »In Deutschland sind Chia-Samen noch Exoten, in Südamerika hingegen wurden sie schon vor Tausenden von Jahren von den Azteken als Grundnahrungsmittel und Heilsamen verwendet«, schreibt das Onlinemagazin *Eat Smarter*.^[4] Andere Medizinportale schwärmen von den Heilkräften der

Wundersamen und ihrer Fähigkeit, Giftstoffe abzubauen oder, etwas martialischer, einen Krieger 24 Stunden lang kampfbereit zu halten (schon zwei Esslöffel genügen). Noch wichtiger als der Hinweis auf die einzelnen Nährstoffe scheint die Rahmenhandlung zum neuen Ernährungswunder zu sein. In den Berichten heißt es immer wieder, schon das Urvolk der Azteken habe von den Zauberkräften der Samen gewusst, ein Jahrtausendealtes Wissen sei wiederentdeckt worden. Dass die Azteken gar keine so alte Kultur sind, sondern etwa zwischen dem 14. und dem 16. Jahrhundert

existierten, spielt für die Mythenbildung keine Rolle. Geschichten von der uralten Weisheit, die vergessen war, wiedergefunden wurde und an der wir teilhaben dürfen, scheinen uns zu faszinieren.

Andere sehnen sich gleich zurück in die Steinzeit, zu den Anfängen der Menschheit, als das Essen noch richtig ursprünglich war. Schließlich macht uns der Jäger und Sammler vor, wie menschliche Ernährung eigentlich geht: Statt Käsebrot gab es bei ihm frisch erlegtes Tier mit selbstgepflückten Nüssen und Beeren. In kalifornischen Supermärkten werden schon ganze Salatbars mit

dem Begriff »Paläo« gekennzeichnet. Auch in Deutschland findet die Ernährungsmode Anhänger: In Onlineforen tauschen sich Menschen darüber aus, wie viel schöner, gesünder und glücklicher sie schon sind, seit sie Steinzeitdiät machen. Edeka schreibt auf seiner Internetseite über Möhren: »Schon in der Steinzeit schätzte man das Gemüse als sehr nahrhaft.« Und in Berlin kocht das Restaurant Sauvage für die Anhänger der Paläo-Diät. Das bedeutet, dass vor allem sehr viel nicht gekocht wird: kein Gluten, auch sonst kein Getreide, keine Milchprodukte, nicht einmal