

Woche. 11 Prozent kochen
überhaupt nie.

Man sieht: Ich wusste rein gar nichts über die Vanille, nichts über ihre Verarbeitung, nichts von ihrer noblen Herkunft (immerhin stammt sie von einer Orchidee ab), nichts von den Heilwirkungen dieser Schote. Sie soll nämlich bei Pilzbefall helfen, wirkt angeblich bei Neurodermitis und bekämpft Ekzeme, soll Mutationen verhindern und uns damit sogar vor Krebs bewahren. Außerdem soll sie die

Nerven beruhigen. Darüber hinaus ist Vanille noch in der Lage, die Libido zu steigern. Und wenn dieser ganz spezielle Steigerungsprozess erfolgreich war, hilft Vanille auch zuverlässig gegen Schwangerschaftserbrechen!

In den vergangenen Jahren haben Zehntausende Studien bewiesen, dass Kräuter, Gewürze, Gemüse und Obst außerordentlich gesund sind. Zahlreiche Umfragen haben ergeben, dass die Deutschen wie die meisten Europäer immer noch viel zu wenig Obst und Gemüse zu sich nehmen. Nur die Hälfte der Bundesbürger isst einmal

am Tag davon, die meisten sind damit also weit weg von den üblichen Ernährungsempfehlungen, wonach fünf Portionen täglich auf dem Speiseplan stehen sollten.

Warum ignorieren so viele Menschen eine wirklich gut dokumentierte Empfehlung, die letztlich sogar jede Menge teure Medikamente ersetzen könnte? Und wenn ein Nutzen zweifelsfrei bewiesen ist – welche Stoffe sind es eigentlich, die direkten Einfluss auf unsere Gesundheit haben? Und wie schaffen die das?

Als ich zu diesem Thema zu recherchieren begann, wusste ich noch nicht, dass ich unter anderem bald das Hohelied der sekundären Pflanzenstoffe singen würde. Der Begriff klingt, mit Verlaub, nicht sonderlich sexy. Und wenn man sich schon mit Pflanzenstoffen beschäftigen muss, dann, bitte schön, doch wohl erst einmal mit den primären.

In diesem Buch werden Sie aber die Wandlung miterleben – und den sekundären Pflanzenstoffen künftig den gebührenden Platz einräumen. Die Bezeichnung »sekundär« haben diese

Pflanzenstoffe im Übrigen der Tatsache zu verdanken, dass sie – im Gegensatz zu den primären Verwandten – für die Pflanzen nicht lebensnotwendig sind. Und was bedeutet das für uns Menschen? Lassen Sie sich überraschen.

Man kann getrost davon ausgehen, dass im Pflanzenreich mindestens 100000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe zu finden sind. Und nicht alle tun uns gut. Aber die Menschheit hat auch ohne spezielle chemische Analysen und medizinische Experimente im Laufe der Evolution