

Stadien der Ernährungsgeschichte

Menschen müssen essen, um sich mit ausreichend Energie und Nährstoffen verschiedenster Art zu versorgen. Die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette enthalten benötigte Nahrungsenergie, während Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und auch sekundäre Pflanzenstoffe im Körper wichtige Stoffwechselfunktionen erfüllen. Somit hat die menschliche Ernährung einen starken Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie ist darüber hinaus inzwischen ein wichtiger Bestandteil in verschiedenen kulturellen und religiösen Zusammenhängen.

Im Laufe der Evolution des Menschen hat sich seine Ernährungsweise stark verändert und ständig weiter entwickelt. Der folgende Beitrag zeigt eine zeitliche Abfolge dieser Entwicklungen.

Vor zwei Millionen Jahren

Homo erectus (erster aufrecht gehender Mensch) existierte vor etwa zwei Millionen Jahren in Afrika. Durch Knochenfunde konnte belegt werden, dass er häufig Wurzeln, Früchte und Fleisch von erlegten Tieren verzehrte. Er war die erste Menschenart, die sich in Europa und Asien ansiedelte.



Abbildung 1: Banksy's Höhlenmensch: Urzeit trifft Moderne (Foto: cc 2.0 Lord Jim/flickr.com)

Vor 600.000 Jahren

Zu Beginn der Altsteinzeit (*Paläolithikum*) verzehrten die Jäger und Sammler Nüsse, Samen, Früchte und Knollen, aber auch Schnecken, Käfer und kleinere Beutetiere noch weitgehend roh.

Vor 300.000 Jahren

Erste Feuerstellen wurden genutzt, die Nahrung wurde dadurch leichter

verdaulich, die bis dahin recht großen Kiefer verkleinerten sich allmählich und die Mundhöhle war nun besser geeignet, Töne zu artikulieren. Daraus entwickelte sich schließlich die Sprache.

Vor 150.000 Jahren

In der mittleren Altsteinzeit nutzte der *Homo sapiens* Feuer und Werkzeuge und organisierte Jagden zur Nahrungsbeschaffung. Aus Fellen, Gehölz und Laub baute er einfache Unterkünfte, hatte aber noch keinen festen Wohnsitz. Fester Bestandteil des Lagerlebens waren aber das Herdfeuer und die Zubereitung von Nahrungsmitteln. Hauptnahrungsquellen des Neandertalers waren Grünpflanzen, Pilze, Beeren, Wildobst, Nüsse, Eicheln und Insekten.

Vor 35.000 Jahren

Der *Cro-Magnon*-Mensch (anatomisch moderner Mensch) lebte bis zum Ende der Altsteinzeit überwiegend nomadisch, legte aber bereits erste Siedlungen an. Mehrere Klimaschwankungen mit subarktischen Temperaturen bis Mitteleuropa bedrohten das Leben dieser Menschen.



Abbildung 2: Jagdszene aus der Altsteinzeit (cc 2.0 olivart-gr.blogspot.com)

Vor 11.500 Jahren

Am Ende der Altsteinzeit stieg die Temperatur in Mitteleuropa wieder leicht an. Die Beschaffung von Nahrung wurde nun leichter, die Jagdtechniken waren ausgefeilter, sodass neben der pflanzlichen Nahrung auch Pferd, Hirsch und Elch regelmäßig auf dem Speiseplan standen. Sie wurden nicht nur über dem Feuer gebraten sondern teilweise auch in Erdgruben gekocht.

8.000 v. Chr.

Nach einer kurzen Klimaverschlechterung stiegen die Temperaturen wieder an und die Menschen waren immer noch Jäger und Sammler – aber der Fischfang gewann mehr an Bedeutung. Auch die Haselnuss war ein sehr wichtiges Nahrungsmittel, sodass man sie als Getreide der Mittleren Steinzeit (Mesolithikum) bezeichnet.



Abbildung 3: Prähistorische Nahrung (Foto: cc 2.0 Hans Splinter/flickr.com)

5.500 v. Chr.

Die Jungsteinzeit (Neolithikum) brachte eine entscheidende Neuerung: die Sesshaftigkeit mit dauerhaften Siedlungen in Langhäusern, den Anbau von Nahrungspflanzen und die erste Bauernkultur. Die Häuser hatten einen Schlaf- und Vorratsbereich oder Erdgruben zur Lagerung der Ernte. Eine Herdquelle spendete Wärme und Licht und war der Ort für gemeinsame Mahlzeiten. Mit den ersten Haustieren – den Ochsen – konnte man Felder bestellen. Somit wurde die Hauptnahrung deutlich stärker vegetarisch, erstmals wurden Weizenarten angebaut und Brot in unterirdischen Öfen gebacken.

4.000 v. Chr.

Erbsen, Linsen, Lein und Mohn wurden angebaut. Das Sammeln von Pilzen und Wildfrüchten war immer noch eine wichtige Nahrungsquelle.

2.500 v. Chr.

Die Arbeitsgeräte waren nun nicht mehr nur aus Holz, Knochen oder Stein. Die Verarbeitung von Erzen zu Metall in der Bronzezeit brachte erste aus Metall hergestellte Pflüge hervor, als wichtige Nutzpflanzen kamen Ackerbohne, Hafer und Dinkel hinzu.

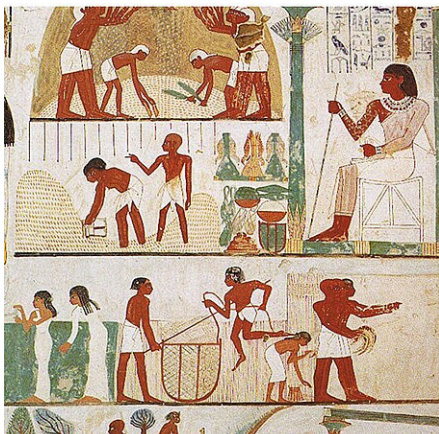


Abbildung 4: Szenen des Alltags – Der Ackerbau war schon weit verbreitet. (Stein von Nakht - Theben (1550-1070 v. Chr.))

800 v. Chr.

In Mitteleuropa begann die Eisenzeit, in der Metall als Waffe und Arbeitsgerät genutzt wurde. Nahrungsquellen erweiterten sich um Früchte wie Quitten, Äpfel, Birnen, Pflaumen und Kirschen. In der Stallhaltung finden sich nun auch Rinder, Schafe, Ziegen, Hühner, Gänse und Enten. Allmählich gewannen Milchprodukte an Bedeutung. Die erjagte Wildbeute machte nur noch einen kleinen Teil der täglichen Nahrung aus.

100 v. Chr.

Mit der Invasion der Römer gelangten viele Kräuter (Petersilie, Ampfer) und Gemüse (Kohl, Zwiebel, Porree) nach Mitteleuropa, die auch in kühleren Regionen gedeihen. Die Weidewirtschaft wurde mit Schweinen betrieben.

300 n. Chr.

In der Zeit der Völkerwanderung und Kriegszustände war der Ackerbau vorherrschend, man begann mit dem Anbau von Roggen. 90% der Bevölkerung lebten im ländlichen Bereich, die meisten waren unfrei und mussten Naturalien an die Grundherren abgeben. Erstmals gab es Fastenzeiten, die einen Aufschwung der Fischzucht bedeuteten.

500 bis 1500 n. Chr.

Das Leben im Mittelalter war geprägt von der Nahrungsbeschaffung in der Form des täglichen Brots. Die Zeit der Kreuzzüge brachte neue Gewürze wie Zimt, Safran, Nelken, Kardamom und Ingwer. Diese blieben aber für den größten Teil der Bevölkerung unerschwinglich. In großen Städten und Hansestädten wurden Waren gehandelt, die

Bevölkerung nahm insgesamt zu, bis Mitte des 14. Jahrhunderts die Pest in Europa wütete und etwa ein Viertel der Bevölkerung das Leben kostete. Mehrere Hungersnöte verschlimmerten die Situation noch.

An Gemüse wurden vor allem Pastinaken, Möhren, Rettich, Mangold, Kürbis, Erbsen und Bohnen selten auch Spargel und Spinat angebaut. Das Gemüse wurde bis zur Unkenntlichkeit gehackt und solange gekocht, bis es zu Mus (Gemüse) geworden war.

1500 n. Chr.

Am Ende des Mittelalters wurde Amerika entdeckt und brachte weitere Nahrungsmittel auf den europäischen Speiseplan, auch wenn immer noch Getreideanbau vorherrschte. Es dauerte noch mehrere Generationen, bis sich Kartoffeln, Mais, grüne Bohnen und Tomaten durchsetzten. Allmählich verbreiteten sich auch Kopfsalat, Endiviensalat, Blatt- und Knollensellerie sowie Gurken. Als neues Gemüse aus Italien kamen Radieschen hinzu.

17. Jahrhundert

Der Kartoffelanbau setzt sich langsam durch. Neben dem Getreideanbau verbesserte vor allem die Kartoffel die Ernährungssituation der Landbevölkerung in Mitteleuropa und ließ die Bevölkerungszahlen nach Seuchen und 30-jährigem Krieg wieder wachsen.

18. Jahrhundert

In Adelskreisen galt es als chic, erstmals Gemüse im Ganzen zu kochen und den Zutaten halbwegs ihren Eigengeschmack zu lassen. Kaffee war bereits allgemeines Volksgetränk und der Zuckerverbrauch stieg vor allem in der Oberschicht immer weiter an. Likör, Limonaden, süße Kuchen und Pralinen wurden immer beliebter.



Abbildung 5: Die Kartoffelesser von Vincent van Gogh (1885)

Der Kartoffelanbau war nun weit verbreitet und ersetzte oftmals die Grundversorgung mit Getreide. Mitte des 18. Jahrhunderts kamen die Möhren aus den Niederlanden und die Schwarzwurzel aus Frankreich nach Deutschland. Die wilde Zichorie wurde als Kaffeegetränk geröstet und gemahlen.

ab 1850

Die Bevölkerung wächst nun sprunghaft an. Seit der Einführung der Kartoffel ist eine bessere Nahrungsversorgung möglich, da sich nun die Möglichkeiten in der Industrie und Nahrungsmittelproduktion veränderten. In den Städten wächst der Bedarf an preiswerten und haltbaren Lebensmitteln.

Parallel dazu ging man vom traditionellen Ackerbau zur durchrationalisierten Nahrungsmittelproduktion über. Der Einsatz von Kunstdünger, ertragsreichere Züchtungen und der Einsatz von Maschinen führte zu einer gesteigerten Produktivität.



Abbildung 6: Überangebot im Supermarkt (Foto: cc4.0 Michiel de Jong)

Die heutige Ernährungswelt im europäischen Raum ist geprägt von einer Überversorgung mit Lebensmitteln aus aller Herren Länder in den verschiedensten Qualitätsstufen. Dies stellt unseren Körper vor wieder neue Herausforderungen, sich an zum Teil stark verarbeitete Nahrungsmittel mit veränderter Nährstoffzusammensetzung anzupassen.

Cindy Maréchal

Literatur:

- Daniel H:* Evolution der Ernährung. TU München http://ernahrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDW-Text/TextElemente/Ernaehrungswissenschaft/Daniel_-_Evolution_der_Ernaehrung_Vortrag.pdf, gesichtet am 17. Juli 2024
- Montanari M:* Der Hunger und der Überfluss. C.H. Beck Verlag (München 1993)
- Ritter C:* Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel. Nikol Verlag (2019)
- Teuteberg HJ:* Stadien der Ernährungsgeschichte. Copenrath Verlag (Münster 1988)