5. Tag - Geschichte des Zuckers

Vor dem Jahr 500 nach Christus gab es nirgendwo auf der Welt puren Zucker, nirgendwo Hinweise auf die Zuckerherstellung. Und nirgendwo Berichte über nennenswerte Risiken und Nebenwirkungen. Es waren die Könige des Westens, die die Folgen des Zuckers als aller erste Menschen zu spüren bekamen: zunächst erst einmal im Mund.

Wie König Ludwig II. von Bayern (1845–1886), der bereits in jungen Jahren kaum noch Zähne hatte. Weil er sich weigerte, seine Zahnprothese zu tragen, musste sein Leibkoch und Haushofmeister Johann Rottenhöfer viele Speisen pürieren oder haschieren, damit sie der König überhaupt zu sich nehmen konnte. In seiner Jugend war Ludwig geradezu süchtig nach Süßigkeiten und Lakritze gewesen.

Um 600 nach Christus entdeckten persische Gelehrte das Verfahren zur Kristallisierung des Zuckers, sie erfanden den Zuckerhut, legten damit die Grundlage für die weltweite Karriere der süßen Kristalle.

Als die Araber nach Europa vorstießen, legten sie auch in Spanien Zuckerrohrfelder an. Doch erst als sich die Europäer ein paar hundert Jahre später aus anderen Gründen persönlich ins Morgenland begaben, konnten sie sich bei dieser Gelegenheit einen Eindruck verschaffen von dem „Honigschilf“, das sie dort Zucra nannten.

Der Kreuzfahrer Albert von Aachen schrieb, ganz fasziniert von der Wirkung: „Die Leute saugten die Rohre mit Wonne aus, freuten sich über den wohltuenden Saft und konnten sich wegen dieser Süßigkeit an diesem Genusse gar nicht ersättigen.“

Als die Europäer begannen, die Welt zu beherrschen, spielte der Zucker von Beginn an eine tragende Rolle. Sie entfernten die natürlichen Umhüllungen des Zuckerrohrs und legten somit die verborgenen Kräfte frei die in ihm steckten. Erst damit war der wahre, der kultivierte, auch der massenhafte Genuss möglich. Damit waren aber auch die Nebenwirkungen möglich, die heute die Menschen massenhaft plagen.

Das 18. Jahrhundert war jene Zeit, in der Zucker zum Massenprodukt wurde; auf den karibischen Inseln wurde er unter großem Aufwand, unter Einsatz von Sklaven, in jenes weiße Pulver verwandelt, das die Welt verändern sollte. Plötzlich war durch das süße Pulver auf einen Schlag Energie im Überfluss verfügbar. Das ist besonders verhängnisvoll, gerade bei einem lebensnotwendigen Stoff wie dem Zucker, den der Körper aus vielen Quellen gewinnen kann.

Brot und Kuchen gab es nicht in der Steinzeit

Auf dem Speisezettel unserer Ahnen stand auch kein Getreide. Vielleicht assen sie dann und wann frische Samen von Wildgräsern, doch sicherlich sammelten sie nicht in stundenlanger Plackerei Hunderttausende dieser Winzlinge, um sie anschliessend zu häuten, irgendwie in einen mehlähnlichen Zustand zu versetzen und daraus so etwas wie Brot oder Kuchen zu fabrizieren.

Selbst wenn, so wären diese sonnengetrockneten und angekeimten Grassamenfladen niemals von solcher miserablen und schädlichen Qualität gewesen wie unser heutiges Brot es ist. Hinzu kommt, dass das Brot heute jede Menge künstliche Zusätze enthält, bei 200 Grad und mehr erhitzt wird und das moderne Getreide mit ihren wilden Vorfahren nichts mehr gemein hat.

Es ist, wie eigentlich fast all unser Gemüse und Früchte, völlig überzüchtet. Zu den wichtigsten Zuchtkriterien gehören große Körner, also höchstmögliche Ausbeute pro Ähre und ein hoher Glutengehalt.

Je höher der Glutengehalt, umso besser sind die Backeigenschaften des Mehles und umso höher ist bei vielen Menschen die Gefahr, Allergien gegen dieses unnatürliche Eiweiss zu entwickeln.

Das Ergebnis jahrelanger Züchtungen zielte lediglich auf höhere Erträge und mehr Profit ab. Das moderne Getreide kann nicht mehr allein überleben, es ist verweichlicht und ein gefundenes Fressen für Pilze und Insekten - angewiesen auf die Pflege und "Behandlung" des Landwirten.

- Wie solle eine schwache Nahrungsquelle, die sich selbst nicht am Leben halten kann, Gesundheit und Lebenskraft vermitteln?

- Zu allem Überfluss wird das Getreide mit Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden und Nitratdüngern vollgepumpt.

- Schließlich wird ihm auch noch jener Teil abgenommen, der für unseren Körper noch von Interesse gewesen wäre:

  - die ballaststoffreichen Randschichten
  - und der vitamin- und mineralienreiche Keim

Übrig bleiben lediglich isolierte Kohlenhydrate, nichts als Stärke und Zuchteiweiss!

- Warum glaubt der moderne Mensch, seinem Körper zum Zweck der Nahrungs-aufnahme, gerade Zucker und andere isolierte Kohlenhydrate zuführen zu müssen?

- Warum ist er davon überzeugt, nicht mehr von Blättern (Salaten), Wurzeln und den Früchten der Bäume satt werden zu können???

Vor einigen zehntausend Jahren stand unseren Vorfahren nichts anderes zur Verfügung, und ihre Körper leisteten bei Weitem mehr als die unsrigen, die oft nichts weiter tun, als die Sitzfläche irgendeines Sessels zu wärmen.

Seinerzeit bewegte man sich bevorzugt im Laufschritt und unternahm in dieser Geschwindigkeit tagelange Wanderungen.

Vermutlich arbeiteten die steinzeitlichen Gehirne ebenfalls recht fix, denn ständig war man auf der Hut vor möglichen Feinden, entwarf Werkzeuge und errichtete sich eigenhändig neue Behausungen aus selbst organisiertem Material.

Selbst wenn wir heute keine 20 Km täglich wandern müssen und uns moderne Technik zur Verfügung steht, die unser Leben erleichtert, unsere Körper lechzen dennoch nach natürliche und so wenig wie möglich verarbeitete Nahrung, wie vor ca. 60 Mill. Jahren

Das Industriezeitalter, das es erst seit 180 Jahren gibt, hat warme Häuser, Autos und jede Menge technische Hilfsmittel hervorgebracht. Allerdings haben wir dabei übersehen, dass weder der Mensch noch Tiere, Pflanzen und die gesamte Umwelt mit denaturierten und künstlichen Nahrungsmitteln und Produkten langfristig überleben und gedeihen kann.

Wenn jedoch den meisten Menschen schon längst klar ist, dass uns Industriefutter nicht guttut – wie kommt es, dass wir dennoch in schwindelerregenden Mengen diese Nahrung produzieren und dass so viele Menschen täglich Fast- und Junk-Food konsumieren?

Dieser Frage gehen wir im nächsten Abschnitt nach.

Du wirst überrascht sein, welche Antworten ich darauf gefunden habe.

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Feiere und belohne dich, denn das ist dein 5. Tag ohne SCHLECHTEN Zucker
- ✓ Womit könntest du dich belohnen?
- ✓ Was bereitet dir Freude?

Das könnte zum Beispiel:

- ➢ ein neues spannendes Buch
- ➢ ein Kinobesuch
- ➢ deine Lieblingsmusik
- ➢ eine Massage
- ➢ ein neues Kleidungsstück
- ➢ oder …. sein.

Schreib dir auf, womit du dir guttun kannst. Somit verankerst du Handlungen, die dir wirklich Spaß machen und die dir helfen können, dich von unerwünschten Essgewohnheiten zu entwöhnen.

Denn bei unserem Kurs geht es nicht darum, dir Genuss abzugewöhnen. Ein Sprichwort sagt:

Wer nicht geniessen kann, wird ungeniessbar!

Rezeptidee

Glutenfreies Kürbis – Karotten - Brot

Zutaten

145 g	Buchweizen, geschrotet	4 EL	Flohsamenschalen
100 g	Karotten, geraspelt	3 EL	Chiasamen
90 g	Leinsamen, geschrotet	1 TL	Natursalz
135 g	Kürbiskerne, geschrotet	1 EL	Yaconsirup
65 g	Mandeln, gemahlen	1 EL	Brot-Gewürz
3 EL	heller Sesam	350 ml	Wasser

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten gut mit einander vermischen. Dann die restlichen Zutaten und das Wasser dazugeben und so lange kneten bis ein lockerer und weicher Teig entsteht. Diesen Teig zu einem Brotlaib formen und auf ein Backblech legen oder in eine Brotbackform geben. Den Teig mit einem Tuch abdecken und mindestens 2 - 3 Stunden ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und das Brot darin 60 Min. backen.

Hinweis: Die Backzeit ist für einen Ofen mit Ober- und Unterhitze gedacht, also ohne Umluft.

Enjyo your live!