



Co-funded by  
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

# Historische Entwicklung der Ernährung

## EINHEIT 2





Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs  
Learning The World Cuisine  
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650  
www.silentchefs.org



Co-funded by  
the European Union

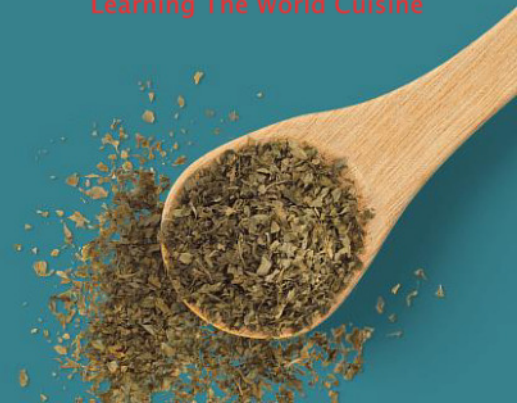
## EINHEIT 2

# Historische Entwicklung der Ernährung

---

### Themen

- 2.1. Menschliche Geschichte und Ernährung
- 2.2. Getreide und historischer Prozess
- 2.3. Migration von Früchten
- 2.4. Historischer Prozess der Gewürze





## 2.1. Menschliche Geschichte und Ernährung

In der gesamten Menschheitsgeschichte, die auf der Grundlage der Nahrungssuche begann, werden Gesellschaften betrachtet, die in verschiedene Regionen ziehen, wenn ihre Nahrung aufgebraucht ist, und ohne sesshaftes Leben. Mit der Entwicklung der Werkzeuge entwickelte sich auch die Jagd

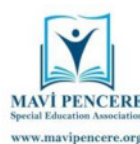
und die soziale Ordnung wurde geschaffen, um die Nahrung für die Ernährung bereit zu stellen. Die Populationen der Gesellschaften, deren Ernährungsweise sich zu ändern begannen, wuchsen an, und dieser Prozess legte den Grundstein für sesshaftes Leben. Der Übergang zum sesshaften Leben brachte Fortschritte in der Landwirtschaft und beschleunigte die Entwicklung von Materialien (Geschirr usw.), die zum Kochen verwendet wurden.

Gesellschaften, die von den Samen nur durch den Verzehr von Saatgut profitierten, brauchten auch Methoden, um Saatgut in den Boden einzubringen und es auf verschiedene Weise zu nutzen.

Der Überschuss an Nahrungsmitteln nach ertragreichen Ernten führte auch zur Verbesserung der Lagerhaltung und der Lagerbedingungen. Anfänglich kleinen Siedlungen begannen sich zu Dörfern und mit der Zeit zu großen Städten zu entwickeln. So gewann der Schutz der landwirtschaftlichen Flächen und der Prozess der Nahrungsmittelbeschaffung an Bedeutung und es begannen Kriege in der Geschichte der Menschheit.

Menschen, deren Ländereien oder Felder in einer anderen Region beschädigt wurden, verteilten sich auf andere Gebiete, um zu überleben, oder besetzten andere Land, um nicht zu verhungern. Aus diesem Grund begann der Prozess, der mit dem Schutz der Ländereien und Felder begann, den Boden für das militärische System.

Das Zählen, Lagern und Verteilen der Produkte der geschützten Ländereien bildeten die sozialen Regeln und die ersten professionellen Verteilungen. Mit der Domestizierung, die um 8000 v. Chr. begann, brachte der Mensch zum ersten Mal Tiere unter seine Kontrolle. Unter führte die Domestizierung von Pferden zu einer Entwicklung im militärischen Bereich, während Milch und Milchprodukte erstmals in die Ernährung der Menschen eingeführt. Gesellschaften, die ihre eigene Nahrung produzierten, Nahrungsmittelüberschüsse erzeugten und zur Tierhaltung übergingen, wurden zu einem Staat, während Jäger- und Sammlergesellschaften entweder verschwanden oder sich





Co-funded by  
the European Union

Agrargesellschaften anschlossen.

## 2.2. Getreide und historischer Prozess

Die Gruppe Getreide enthält Brot, Reis, Nudeln, Couscous, Bulgur, Hafer, Gerste und Frühstückscerealien. Diese Lebensmittel werden aus Körnern hergestellt wie Weizen, Hafer, Reis, Roggen, Gerste und Mais hergestellt.

Getreide hat einen wichtigen Platz in der menschlichen Ernährung. Obwohl der Getreidekonsum hauptsächlich in Form von Mehl konsumiert wird, versteht man unter Mehl in erster Linie Weizenmehl.

Wenn von Mehl die Rede ist, ist in erster Linie Weizenmehl gemeint, aber auch andere Mehle werden mit dem Namen des Getreides, aus dem sie gewonnen werden betitelt.

Weizen, eine lebenswichtige Getreidepflanze, ist auch einer der wertvollsten Bausteine der biologischen Vielfalt auf der Erde. Weizen ist die meistproduzierte Pflanze der Welt.

Er ist auch die Lebensgrundlage von Millionen von Menschen und der Rohstoff für viele Industrieprodukte. Weizen deckt zwar einen großen Teil des Nahrungsmittelbedarfs und wird in vielen Teilen der Welt als wichtiges Nahrungsmittel akzeptiert, wobei der Prozess der Ausbreitung in der Welt von Mesopotamien ausging.

Die Beziehung zwischen Weizen und Mensch, die in der Zeit der Jäger und Sammler begann, wurde mit dem Übergang zur Sesshaftigkeit unverzichtbar.

Obwohl die Geschichte des Sammelns von Körnern aus der Natur bis ins Jahr bis 17000 v. Chr. zurückreicht (Tanno und Willcox, 2006), wurde der Weizen erstmals von den Spaniern in die Neue Welt gebracht. Mit der Anpflanzung von einigen Weizenkörnern in Reissäcken, die 1529 von Spanien nach Mexiko geschickt wurden, traf der amerikanische Kontinent mit Weizen zusammen. Es wird angenommen, dass die historische Migrationsweg der als mexikanischer Weizen definierten Sorten folgendermaßen aussieht.

Außerdem Getreide (Weizen, Gerste, Roggen und Hafer), das für die Ernährung von großer Bedeutung für die Ernährung sind, enthalten sie viel Kalium;



**Deaf Chefs**  
Learning The World Cuisine  
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650  
[www.silentchefs.org](http://www.silentchefs.org)



Getreide und Getreideprodukte sind auch wichtige Nährstoffe für die Gesundheit, denn sie enthalten

Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, eine geringe Menge an Fett und andere Nährstoffe. Es spielt eine wichtige Rolle für das Nervensystem, das Verdauungssystem, die Hautgesundheit und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten.

### 2.3. Migration von Früchten

Früchte wurden auf drei Arten zu einer weiteren Quelle menschlicher Nahrung, in der:

die Sammlung wilder Arten aus der Natur, die Kultivierung einheimischer Arten, die von Natur und Mensch langsam gezüchtet wurden, und die Entwicklung von Arten, die durch aufeinanderfolgende Kolonien und Wanderungen von der Jungsteinzeit bis in die heutige Zeit.

In tropischen Ländern, in denen die dichte Landbevölkerung oder in Ländern, in denen der Winter zu hart ist, um für den Anbau großer Früchte ist, pflückten die Menschen sie einfach aus ihrer wilden Umgebung, andererseits hat der Anbau domestizierter Arten einen intensiven Obstanbau in

Mittelmeerländern ermöglicht. Die Obstbäume konnten dank ihrer Wurzeln sommerliche Dürreperioden überstehen und haben jahrtausendlang die Entwicklung von Zivilisationen und die Geschichte der Gastronomie ermöglicht.

Viele Obstarten gelangten im 20. Jahrhundert v. Chr. nach Ägypten. Sie waren auch an den östlichen Ufern des Mittelmeers durch Wanderungen vor dem 10. Jahrhundert v. Chr. Die Menschen können sich um Oliven-, Feigen-, Mandel-, Pistazien- und Eichenbäume, die seit der Bronzezeit

Eichen, die seit der Bronzezeit wild wachsen, und deren Anbau 4500 v. Chr. durch Pfropfung verbessert wurde, ermöglichten sie auch die Umwandlung von wilden Weinbergen und Olivenhainen in Anbaugelände im antiken Griechenland zwischen dem 11. und 6. Jahrhundert v. Chr., die Phönizier für die Verbreitung von Oliven, Feigen und Trauben im Mittelmeerraum.





Co-funded by  
the European Union

Alexander der Große brachte die erste Zitrusfrucht (Zedrat) mit, von der bekannt ist, dass sie die gegen Ende des 6. Jahrhunderts v. Chr. angebaut wurde, in das antike Griechenland. Es ist bekannt, dass Italien in der Zeit nach Christus mit Obstplantagen Italien bedeckt war und Legionäre brachten diese Früchte nach Spanien.

Mit dem Zusammenbruch des Römischen Reiches ging der Obstanbau in Europa deutlich zurück. Es wurde deutlich, dass die Informationen über den Obstanbau daraufhin in den Klöstern fortgesetzt wurden.

Die Banane, die aus Äthiopien und Indonesien im 6. Jahrhundert n. Chr. aufkam, verbreitete sich in den folgenden Jahren im tropischen Gürtel von ganz Afrika aus. Mit der Ankunft der Spanier tauchte die Banane auch an der Pazifikküste Amerikas auf. Es ist bekannt, dass Zitronen im 12. und 13. Jahrhundert nach Europa kamen und Aprikosen und Pfirsiche über Arabien nach Europa transportiert wurden und somit die Grundlagen für den Obstanbau mit Bewässerungsanlagen gelegt wurden.

Im 15. und 16. Jahrhundert brachten die Spanier, Portugiesen und Briten europäische Früchte mit nach Amerika und brachten Avocado, Ananas und Erdbeere von dort mit. In den Niederlanden und Portugal begannen die Menschen, Orangen, Grapefruits, Mandarinen und aus Asien mitgebrachte Bananen in ihren Ländern anzubauen, wodurch sich viele Obstsorten, wie wir sie heute kennen, in Europa, Asien und Amerika verbreitet um 1600 aus.

Es ist bekannt, dass Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Trauben, Feigen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Melonen und Orangen um 1600 in Frankreich angebaut, aber diese Produkte galten als luxuriös und konnten sich auf dem Land nicht verbreiten.

Der Obstbau, der die Möglichkeit hatte, die die besten Klima- und Bodenbedingungen zu erreichen, als das Jahrhundert in Europa zu erreichen, entwickelt sich mit den heutigen mit den modernen Methoden und Techniken von heute.

## 2.4. Historischer Prozess der Gewürze

Die Spuren von Gewürzen in der Geschichte der Menschheit reichen bis 5000 v. Chr. zurück. Die Notwendigkeit, überschüssige Lebensmittel unverdorben zu halten, führte schließlich zur Entwicklung verschiedener Methoden und es ist bekannt, dass Gewürze zu diesem Zweck in den frühen Perioden der Geschichte. Die



**Deaf Chefs**  
Learning The World Cuisine  
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650  
[www.silentchefs.org](http://www.silentchefs.org)



Co-funded by  
the European Union

Menschen erkannten, dass die Gewürze, die sie verwendeten das Fleisch vor dem Verderben bewahrten und dem Fleisch mit der Zeit verschiedene Geschmack zu verleihen, und so wurde es allgemein als eine zusätzliche Methode angesehen allen Lebensmitteln Aromen hinzuzufügen.

Gewürze wurden zum ersten Mal in der Welt im Fernen Osten verwendet und ihr Handel begann zunächst in China. Der Gewürzhandel wurde von den Chinesen begonnen, entwickelte sich über Arabien und erreichte eine Vielzahl von Gebieten mit dem Beitrag Indiens, das einer der Orte ist, an denen Gewürze am meisten produziert werden. Gewürze, die auf dem Land- und Seeweg in Länder wie Ägypten und Italien auf dem Land- und Seeweg gelangten, verbreiteten sich mit den antiken griechischen Händlern in den Westen.

Es ist zwar bekannt, dass das erste Gewürz, das der Westen kennenlernte, schwarzer Pfeffer war und dass schwarzer Pfeffer in der Frühzeit ein sehr teures Gewürz war, gab es Zeiten, in denen viele Gewürze, die heute leicht zugänglich sind, in manche Länder gar nicht erst eingeführt werden durften.

Gewürze haben seit der Antike eine große Bedeutung für die Menschheit. Sie wurden nicht nur zum Würzen von Speisen verwendet, sondern auch im Bereich der Gesundheit, der Kosmetik sowie in einigen und bei einigen religiösen Ritualen. Manchmal wurden Lorbeerblätter zu einer goldenen Krone geformt und den Königen aufs Haupt gesetzt, und manchmal in Bädern als duftende Öle verwendet.

Gewürze haben viele Vorteile und wurden im antiken Griechenland, Sumer, Assyrien, Ägypten, China und Rom im Bereich der Gesundheit dank ihrer antibakteriellen Eigenschaften verwendet, Gewürze werden auch bei der Behandlung von Problemen wie Übelkeit, Verdauungsstörungen, Erkältung, Müdigkeit, hohem Fieber und Diabetes eingesetzt.

Viele berühmte Ärzte der Geschichte (Galen, Hippokrates usw.) verwendeten Gewürze bei der Herstellung verschiedener Medikamente und trugen zu wichtigen Entwicklungen im Bereich der Medizin bei. Gewürze, die in der Geschichte eine große Bedeutung für den Menschen haben, werden nicht nur gemahlen verwendet, sondern auch in Form von ätherischen Ölen und flüssigen Aromen weiter genutzt. Gewürze scheinen ihre Bedeutung als unverzichtbarer Bestandteil der Gastronomie mit ihren Düften und Aromen über die Jahre hinweg gefunden zu haben.

