

Leseprobe aus:

**Stefan Ellerhorst, Sascha Grammel**

# **Prof. Dr. Peter Hacke. Das Hacke-Peter-Prinzip**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

# Inhalt

- Präambel 5
- Vorwort 13
- Über den Autor 18
- Herzlich willkommen 21
- Die Hacke-Peter-Prinzip-Gebrauchsanweisung 27

---

## **KAPITEL 1** **WAS MACHT EIN ÖKOTROPHOLOGE? 35**

- 1.1 Digeheubenamipale 40

---

## **KAPITEL 2** **ESSEN, KAUFEN UND VERDAUFEN 47**

- 2.1 Die vier Sinn-Fragen rund ums Essen 48
- 2.2 Die Bedeutung von Ernährung 50
  - 2.2.1 *Unser guter, alter Stoffwechsel* 51
- 2.3 In zehn Minuten zur Traumfigur 54
- 2.4 Das teuflische Zusammenspiel von Uhrzeit, Kühlschranks und Waage 57
- 2.5 Zähne, Zähne, Zähne 62
- 2.6 Wann ist man zu dick? 67

---

## **DAS HACKE-PETER-PRINZIP: REGEL 1 69**

---

## **KAPITEL 3** **RICHTIG ABNEHMEN – ABER WIE? 72**

- 3.1 Abnehmen beginnt im Kopf 77
- 3.2 Die vier römischen Abnehm-Möglichkeiten I bis IV (eins bis vier) 83
- 3.3 Eine kleine Pause 88
  - 3.3.1 *Kartoffeln passen zu allem* 88

---

## **KAPITEL 4**

### **DIE GESUNDE ERNÄHRUNG 91**

- 4.1 Richtig essen – aber was? 91
  - 4.1.1 *Richtig trinken – aber wann?* 92
- 4.2 Was man besser nicht essen sollte 97
  - 4.2.1 *Ungenießbare Nahrungsmittel*  
(*wo habe ich nur manchmal meinen Kopf*)  
*und wie man sie erkennt* 99
  - 4.2.2 *Fast Food* 101
  - 4.2.3 *Essen in Dosen* 103

---

## **DAS HACKE-PETER-PRINZIP: REGEL 2 106**

---

---

## **KAPITEL 5**

### **KULINARISCHE MAMMUT-AUFGABEN 108**

- 5.1 Mammut im Schlafrock 108
  - 5.1.1 *Nashorn mit Butter* 109
- 5.2 Der Furchensumpf 111
- Frederics Grußwort 116

---

## **KAPITEL 6**

### **DAS GROSSE, BUNTE KÜCHEN-ABC – A BIS C 122**

- 6.1 Angeber 123
- 6.2 Affen 124
- 6.3 Ameisensteak 124
- 6.4 Aal 125
- 6.5 Anfängerfehler 126
- 6.6 Aphrodisiakum 128
- 6.7 Bier 129
- 6.8 Banane 129
- 6.9 Bremerhaven 130

- 6.10 Busfahren 131
- 6.11 Broccoli 132
- 6.12 Champignon 134
- 6.13 Casanova 136
- 6.14 Chin Chin 137
- 6.15 Der China-Mann 138

---

**DAS HACKE-PETER-PRINZIP: REGEL 3 142**

---

**KAPITEL 7**

**DIE ETIKETTE BEI TISCH 149**

- 7.1 Was ziehe ich zu welchem Essen an? 149
- 7.2 Richtig bestellen – aber was? 155
  - 7.2.1 *Besteck – was ist das eigentlich?* 156
- 7.3 Unmöglich: richtig Sushi bestellen 158
  - 7.3.1 *Gut möglich: richtig französisch bestellen* 159

---

**DAS HACKE-PETER-PRINZIP: REGEL 4 163**

---

*Der Laie fragt – der Fachmann antwortet* 165

**KAPITEL 8**

**WENN'S BEIM ESSEN JUCKT 170**

- 8.1 Die schönsten Lebensmittelallergien 170
- 8.2 Noch schlimmer als Allergien: Phobien 171

**KAPITEL 9**

**DIE GRÖSSTEN ERNÄHRUNGSIRRTÜMER 179**

*Der Laie fragt – der Fachmann antwortet* 182

---

**KAPITEL 10**  
**DAS GROSSE, BUNTE KÜCHEN-ABC**  
**– DAS ELEKTRISIERENDE E 185**

- 10.1 Eintopf 185
- 10.2 Elchpudding 186
- 10.3 Eisenstangensalat 187
- 10.4 Ei 187

*Der Laie fragt – der Fachmann antwortet* 190

---

**KAPITEL 11**  
**DAS GROSSE, BUNTE KÜCHEN-ABC**  
**– G BIS K 200**

- 11.1 Käseflöten 201
- 11.2 Kuchen – gebackenes Gold 202
  - 11.2.1 *Die erste, große Kuchen-Krise* 204
  - 11.2.2 *Wie ein Kuchen die Welt vor dem Abgrund rettete* 207
  - 11.2.3 *Und noch mehr Käse ... äh Kuchen* 209

---

**KAPITEL 12**  
**DIE KREOLISCHE KÜCHE 212**

- 12.1 Schildkröte mit Sahne 213
  - Josies Grußwort 220
- 

**KAPITEL 14**  
**DAS GROSSE, BUNTE KÜCHEN-ABC**  
**– L BIS M 230**

- 14.1 Lachs 230
  - 14.1.1 *Lachsersatz* 231
  - 14.1.2 *Lachsersatzersatz* 232
- 14.2 Lotterie 232
- 14.3 Das Lebertran-Zimmer 234

14.4 Leberwurst 236

14.5 Light-Produkte 237

*Der Laie fragt – der Fachmann antwortet* 242

---

**KAPITEL 15**

**DAS GROSSE, BUNTE KÜCHEN-ABC**

**– DAS UNGLAUBLICH VERSPIELTE M 244**

15.1 Der Mull 244

15.2 Manni's Hafengrill 245

15.3 Die Mönckeberg-Nudel 247

15.4 Mailand 248

15.5 Muckefuck 248

---

**KAPITEL 16**

**DIE VIER SCHÖNSTEN EIER-REZEPTE 251**

---

**DAS HACKE-PETER-PRINZIP: REGEL 5 255**

---

---

**KAPITEL 17**

**DIE GRENZEN DER ÖKOTROPHOLOGIE 257**

Ökötrophologie von A bis Z:

Das Hacke-Peter-Prinzip-Stichwort-Verzeichnis 265

Die Abnehmgarantie 271



## Vorwort

Erst einmal: Hallo zusammen!

Mein Name ist Sascha Grammel.\* Ein Name, wie für mich gemacht.

\* «Sascha» schreibt sich übrigens, wie man's spricht, also «Sascha», und «Grammel» wie «Sascha Grammel» nur ohne «Sascha», also «Grammel». Wer sich trotzdem noch immer nicht ganz sicher ist: Draußen auf dem Buch steht der komplette Name extra noch mal an mehreren Stellen zum Einprägen.

Wer's bisher noch nicht weiß: Ich mache Puppet Comedy – das ist Englisch und bedeutet: Comedy UND Bauchreden. Sprich: Wenn mal was nicht lustig ist, dann ist's Bauchreden!

Übers Bauchreden muss man wissen: Bauchreden kann jeder. Aber: Niemand kann es von allein.

Das heißt, auch oder besonders fürs Bauchreden gilt: «Übung macht den Meister» und: «Früh übt sich.» Je früher, umso besser. Was auch bedeutet: Von frühester Jugend an sitzt der Ventriloquist (lat.: Bauchredner) einen Großteil seines Tages vor einem Spiegel – und redet mit der eigenen Hand. Da das für Außenstehende schnell etwas merkwürdig aussieht (und wahrscheinlich auch ist), empfiehlt es sich, sich entweder nach einem anderen Hobby, einem anderen Spiegel oder nach passenden Puppen umzuschauen, die von nun an mit einem zusammen vorm Spiegel sitzen. Ich habe mich für Letzteres entschieden und bin bei der Suche glücklicherweise auf drei liebenswert-eigenwillige Wesen gestoßen, denen ich zwar nicht unbedingt mein sauer Erspartes anvertrauen würde, die ich aber

.....

schnell lieben und schätzen gelernt habe und ohne die ich inzwischen nicht mehr das Haus verlasse, geschweige denn auf eine Bühne gehe.

Da wäre zuallererst mein Alter Ego Frederic Freiherr von Furchensumpf. Eine auf der Welt definitiv einmalig, vorlaute (und einmalig vorlaute) Promenadenmischung aus kurzsichtigem Adler und fluglahmem Fasan (mein Neuer Ego ist übrigens Günther Jauch, der sich aber beharrlich weigert, sich auf meine rechte Hand zu setzen). Vor knapp fünfzehn Jahren ist mir Frederic an einem verregneten Mittwochnachmittag im Spandauer Stadtpark zugeflogen und beschwerte sich schon während des wackeligen Landeanflugs lauthals über die minderwertige Qualität der Brotstückchen, die ihm Leute zuwarfen. Seit diesem Tag ist mein Leben nicht mehr dasselbe. Ich weiß aber noch immer nicht, ob Frederics Erscheinen Fluch oder Segen war. Oder beides.

Der nächste Schatz in unserer illustren Puppen-WG ist die herzallerliebste, warmherzige und einfach unvergleichliche Schildkrötendame Josie. Ein Traum in Grün, Olive und Ocker. Und ein echter Juwel. Während ihre eher trägen Artgenossen hauptsächlich graskauend an Wassertümpeln herumhängen, hat Josie einen Vier-Tage-die-Woche-Teilzeitjob als erster interaktiver Geldausgabe-Automat der Welt angenommen. Es funktioniert zwar noch nicht alles, aber sie ist trotzdem auf ganzer Linie ein einziger Erfolg. Josie war mir vor Jahren beim Speed-Dating aufgefallen. Weil sie so schüchtern war, erfuhr ich an diesem Abend allerdings nichts außer ihren Vornamen, bevor das Signal zum Bitte-einen-Platz-Aufrutschen ertönte.

Tja, womit wir zum Dritten im Bunde kommen. Wie schön, aller guten Dinge sind ja bekanntlich drei! Ich darf vorstellen: Professor Dr. Peter Hacke, weltweit bekannter und hochgeschätzter Ökotropologe, verdreht-verschrobener Slow- und

Fast-Food-Experte, an allen renommierten Nahrungsmittel-Universitäten gerngesehener Dozent, erfolgreicher Ernährungsberater und unübersehbar selbst ein waschechter Hamburger. Auf Professor Hackes zahlreiche wissenschaftliche Anstöße und Initiativen gehen übrigens das Qualitätssiegel der deutschen Landwirtschaftsgesellschaft, das Reinheitsgebot des deutschen bierherstellenden Gewerbes und die von der EU erst aktuell wieder neu festgelegte Anzahl von Mohnkörnern auf Mohnbrötchen, Mohnhörchen und Mohnbrötchenhörchen zurück. Der Professor hat sich eines Tages sozusagen selbst erfunden und stand urplötzlich mit einem Reagenzglas, etwas pH-neutraler Seife und einem Teleskop-Zeigestock in meinem Wohnzimmer. Seitdem lernen wir beide täglich voneinander.

Wieso ich das alles an dieser Stelle so lang und breit erkläre?

Erstens hat vielleicht noch nicht jeder den werten Herrn Professor in seinem «natürlichen Element» und alltäglichen Umfeld erlebt (sprich: im Labor oder mit Frederic, Josie und mir auf einer Bühne), und zweitens ist vielleicht der eine oder andere auch etwas skeptisch, mit was er es denn hier eigentlich gerade zu tun hat. Mit einem Sascha-Gammel-Buch? Oder mit einem Professor-Dr.-Peter-Hacke-Buch? Oder ist es beides? Oder keines von beiden? Die verblüffende Antwort lautet: Stimmt genau! Beziehungsweise: fast. Beziehungsweise: Das kommt darauf an, wie und von welcher Seite aus man es betrachtet. Was hier ungewollt die fast philosophische Frage aufwirft, wer denn eigentlich zuerst da war: der Bauchredner oder die Bauchredner-Puppe?

Was könnt ihr von den nächsten zweihundertsiebenundfünfzig Seiten erwarten? Tja. Das wüsste ich auch gern. Ich sag's am besten mal so: Ich kenne den Professor inzwischen «ganz gut», schließlich stehen wir fast jeden Tag irgendwo zusammen auf irgendeiner Bühne: Er erklärt mir dabei Abend für Abend die

Welt, und ich Sorge dafür, dass seine wissenschaftlichen Ausführungen eine Stimme bekommen. Und dass er Mund, Augen und Arme bewegen kann. Sprich: Ich kenne ihn nicht nur ganz gut, ich kenne ihn seeehr genau. Seine Macken, seine Zicken, seine manchmal äußerst gewöhnungsbedürftigen Angewohnheiten und seine unvergleichlich schrägen Gedankengänge. Aber auch seinen einfach einmalig skurrilen Humor!

Es wurde längst Zeit, den mal zu Papier zu bringen ...

Also dann mal los! Begleitet den berühmten Ökotrophologen und weltweit (fast) anerkannten Fast-Food-Experten Professor Dr. Peter Hacke auf seiner kulinarischen Studienreise zum Mittelpunkt der Erde. Beziehungsweise der Kalorie. Macht Schulter an Schulter mit ihm Rast an so mancher coolen Kohlenhydrate, schnuppert miteinander den frischen Duft von linksrechtsdrehenden Eiweiß-Stärke-Verbindungen, pfeift gemeinsam die pffiffig-poppige und viel zu lange Pasta-Protein-Polka und macht euch zusammen mit dem keine ein Meter zehn großen Hamburger Stoffwechsel-Fachmann auf die unterhaltsame Kaffeefahrt zur perfekten Ernährung, eurem ganz persönlichen Jakobsweg («Ich bin dann mal essen») zum Ursprung der Nahrungskette und zurück. Und entdeckt fast automatisch sein verblüffend einfaches «Hacke-Peter-Prinzip»! Neugierde, festes Schuhwerk, laktosefreies Holzbesteck und einen Allwetterhut aus guter Laune sollten dabei eure einzigen Reisebegleiter sein. Wer will, darf sich natürlich auch eine naturbelassene Zahnbürste einstecken.

Aber Achtung! Um gleich möglichen Enttäuschungen vorzubeugen: In diesem Buch findet ihr definitiv keine Rezepte zum Nachkochen. Nüsch. Nada. Niente di niente! Absolut ausgeschlossen! Keine Chance! Vergesst es! Klappe zu, Affe tot. Schade, Marmelade. Ping Pong Pinguin.

Wenn doch, hat es sich der Professor kurzfristig anders über-

legt und Rezepte zum Nachkochen hineingeschrieben. Das ist zum einen seinem Hang zum unbedingten Kompromiss geschuldet, zum anderen vergisst er manchmal auch ganz einfach, was er gerade erst gesagt hat. Manchmal sagt er aber auch ganz einfach, was er gerade erst vergessen hat. So oder umgekehrt.

Außerdem legt der Professor Wert darauf, dass es sich beim *Hacke-Peter-Prinzip* um ein Buch handelt. Beh Uh Zeh Ha – BUCH. Und nicht um einen Actionfilm (obwohl interessante Angebote vorlagen, zum Beispiel *Koch langsam*, *Twilight 5 – Hack(e) bis zum Morgengrauen* und *Herr der Zwiebelringe*). Auch nicht um eine Talk-, Erziehungs-, Entschuldungs-, Entschuldigungs- oder Kochshow. Sonst müsste es ja auch *Hacke kocht*, *Raus aus dem Hack* oder *Drei bei Hacke* heißen.

Wenn euch das alles schon jetzt zu kompliziert ist: Rennt weg! Werft das Buch irgendwohin, wo's keinen allzu großen Schaden anrichten kann, und nehmt eure Beine in die Hand! Denn so geht das ab jetzt die ganze Zeit weiter: Professor Hacke ist wie er ist, isst wie er isst, denkt wie er denkt und schreibt wie er schreibt. Für einige knallharte Schmöker-Typen unter euch vielleicht eine reizvolle literarische Herausforderung, für andere könnten die folgenden zweihundertfünfundfünfzig Seiten die reine Buchstaben-Hölle werden. Aber, das sei gesagt, wer sich trotz aller Warnungen traut, sich ganz und gar auf die Welt dieses – zu Recht – halbgottgleich verehrten Vorreiters der Essen-Kauen-und-Verdauen-Generation (engl.: *Eat, Eat and Eat*) einzulassen, der wird am Ende auch reich belohnt. Nicht zufällig heißt es ja: Die Letzten werden die Ersten sein! Oder heißt es: Die Letzten beißen die Hunde? Oder: Die Hoffnung stirbt zuletzt? Na ja. Ihr werdet es herausfinden.

Viel Spaß und liebe Grüße

---

## Über den Autor

Professor Dr. Peter Hacke wurde selbstverständlich in Hamburg-St. Pauli geboren. Wo sonst? Genauer gesagt: Er wurde in Manni's Hafengrill aus einer guten Handvoll frischem Tofumett geformt und mit nur leicht vorgesalzener Butter in der Großpfanne zubereitet. Als einer von drei weiteren frühmorgendlichen Hack-Frikadellchen, für die Manni bis heute bekannt ist und sich auch beim örtlichen Gesundheitsamt einen denkwürdigen Namen gemacht hat. Aber das ist eine andere Geschichte. Lieber schnell zurück zu Professor Hacke.

Zunächst als unauffälliger Ladenhüter erkaltet, schaffte der schon zu Mettbällchen-Zeiten eigenwillige und trotz seiner eher bürgerlichen Zutaten ungewöhnlich stark an der geistigen Wissenschaft interessierte Jung-Burger auf Anhieb den Sprung von der hiesigen Tofutheke an die renommierte Deutschländer Roastbeef-Universität, die ihre bekannt raren Studienplätze ja sonst eher an aalglatte Wiener und feurige Krakauer vergibt. Hackes vielbeachtete Diplomarbeit *Satt durch Essen – warum das Auge mitisst, der Mund dabei aber nicht wegsehen kann und sein zwingendes Nachfolgewerk Betrunknen durch Trinken – zehn gute Gründe, weshalb Alkohol ganz schön tüdelig macht* wirbelten nicht nur in einschlägigen Wissenschaftskreisen gehörig Staub beziehungsweise Mehl und Panade auf.

Professor Hacke lebt heute mit seiner zweiten Frau Eligtraut in einem kleinen Echtharz-Häuschen im schleswig-holsteinischen Wedel, nordwestlich von Hamburg. Das Paar hat vier gemeinsame Kinder, entstanden «im Dienste der Wissenschaft».

Hackes überraschend stereotype Brötchenhälften bestehen aus einhundert Prozent naturbelassenem Vollkornweizen mit etwas fein geschroteten Sesamkörnern. Seine prägnanten Käselappen – im Laufe der Jahre zu so etwas wie seinem verspielt

modischen Markenzeichen geworden – sind Teil eines stolz maskulin-leichtherb duftenden, randlosen altfranzösischen Brie, die drei gleichgroßen Tomatenhälften stammen dagegen aus nordholländischer Glashauszucht, darunter fleischloses 1a-Tofu-Hack ohne Anfang und Ende. Das Ganze wird schließlich abgerundet mit drei klassischen, gern etwas übermütig überzuckerten Eisbergsalatblättern. Der Professor verzichtet seit einem jüngst eingebildeten schlimmen Herzkasper auf Öl und Dressing. Daher sein trockener Humor.



**Der Mozart unter den Ernährungswissenschaftlern:  
Seine Kompositionen sind eine Herausforderung für den  
Geschmackssinn.**



Ein Ökotröphologe wie er im Buche steht beziehungsweise im Labor:  
Professor Dr. Peter Hacke.

---

## Herzlich willkommen

Liebe Leserin! Lieber Leser! Liebe Leser und liebe Leserinnen!

Ich hoffe, Sie sitzen bequem.

So bequem, als würden Sie liegen. Was ja sehr bequem ist. Wenn Sie bereits liegen, dann hoffe ich, sehr bequem. Sollten Sie aber gerade stehen, dann hoffentlich so bequem, als würden Sie sitzen. Beziehungsweise liegen. Was Sie ja vielleicht bereits gerade schon tun.

Wenn ich sehr bequem liege, schlafe ich schnell mal ein. Besonders, wenn die Nacht davor sehr kurz

.....

Guten Morgen. Ich muss wohl eingeschlafen sein.

Zunächst herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Buches!  
Das haben Sie gut gemacht!

Die knapp zehn Euro für diesen zeitlosen Schmöcker haben Sie sehr vernünftig angelegt. Und zehn Euro, mal ehrlich, was ist das schon? Das waren früher ja nicht mal fünf Mark. Äh, Sie haben das Buch doch gekauft, oder? Nein? Haben Sie nicht? Aber es sich zumindest schenken lassen? Nein, auch nicht?

Sagen Sie bloß, Sie haben's sich nur irgendwo geliehen. Oder noch schlimmer: illegal heruntergeladen! Sauerei! Da können Sie's auch gleich 'ner hutzeligen Oma aus'er Handtasche klauen. Eine Frechheit ist so was! Bücher stehlen und dann für lau Ernährungstipps haben wollen – wo kommen wir denn da hin? Dann haben Sie jetzt aber wenigstens so viel Anstand und lesen das Buch den Ehrlichen nicht auch noch vor der Nase weg.

Was sagen Sie da? Sie haben das Buch definitiv nicht irgendwo mitgehen lassen, sondern was?

Sie haben eine blecherne Gugelhupf-Backform aus dem 18. Jahrhundert, die Ihnen in rückwärts gehauchten Wortfetzen den unmissverständlichen Befehl gab, bei Vollmond nackig und mit bloßen Händen ein exakt zweiundsechzig Meter und achtzehn Zentimeter tiefes Loch neben Ihrer Komposttonne auszuheben – und dort fanden Sie dann dieses Buch? Mit Einband und Schutzfolie? Und das soll ich Ihnen glauben? Na gut. Was soll's. Für einen Wissenschaftler gibt es schließlich nichts, was es nicht gibt. Aber das mit dem «bei Vollmond» und «nackig» nehme ich Ihnen nicht ab!

Bevor Sie sich jetzt auf die kommenden, allesamt von mir und meiner Frau zum Teil im heimischen Kartoffeldruckverfahren erstellten Ess-Papierseiten stürzen, das eine noch vorweg:

Dieses Buch hilft Ihnen nicht beim Abnehmen. Sie werden aber auch nicht dicker davon. Außer, Sie essen das Buch. Wovon ich aber explizit abraten möchte.

Aber trotzdem keine Angst: Im Allgemeinen macht Lesen nicht dick. Außer, Sie essen beim Lesen. Immerhin lernen Sie dann aber noch etwas dabei. Doch Vorsicht: Im Umkehrschluss macht Essen nicht automatisch schlau. Auch nicht das Essen beim Lesen. Trinken auch nicht. Trinken generell nicht. Außer Sie essen dabei. Und lesen natürlich. Oder so.

Wie Sie sehen, ist das alles kinderleicht. Halb so wild. In dem Sinne: Viel Spaß beim Lesen! Ich leg mich, bevor es losgeht, noch mal kurz hin.

Und äh, PS: Als kleinen Leseanreiz habe ich mir etwas ganz besonders Charmantes für Sie ausgedacht: Wenn Sie jedes im Buch vorkommende «e» finden und danach alle richtig zusammenzählen, können Sie mit etwas Glück am Ende eine prima Spielzeugrakete gewinnen. Na, ist das was? Ich drücke Ihnen fest alle Daumen! Toi, toi, toi! Und bis später dann.



Wie bitte? Was? Ach, es geht doch schon direkt los? Und hinlegen kann ich mich später immer noch? Das will ich hoffen, denn: Zu gesunder Ernährung gehört natürlich auch ausreichend viel Schlaf!

Apropos Schlaf: Viele Studenten nutzen die recht bequemen Sitz- und Liegemöglichkeiten moderner Hörsäle in Universitäten und Fachhochschulen fast ausschließlich, um ihren noch heranwachsenden, adoleszenten Körpern die unbedingt nötige Mindestmenge von vierzehn bis sechzehn Stunden Schlaf am Tag zu ermöglichen. Als verständnisvoller Dozent – schließlich waren wir ja alle mal jung – habe ich es mir darum schon früh

zur Regel gemacht, meine Zuhörer ausschließlich nur an für das Verstehen der Ernährungs-Gesamtzusammenhänge unentbehrlichen Stellen zu wecken (und auch das nur sehr vorsichtig und einfühlsam, zum Beispiel mit leiser klassischer Musik oder dem Zart-über-die-Stirn-Streichen mit einer Gänsefeder oder dem unangekündigten markzerfetzenden Schuss aus einer historischen Schrotflinte). Jetzt wären wir an einer solch unentbehrlichen Stelle. Ein Tipp: Vielleicht schreiben Sie ab jetzt für die nächsten Seiten besser mit, machen sich hie und da Notizen oder fotografieren sich ab und an selbst während des konzentrierten Lesens. Was Letzteres bringen soll, ist mir zwar ein Rätsel, aber grundsätzlich sollte jeder das tun, wozu er Lust hat.

Um das Wesen der Ökotrophologie zu verstehen, müssen wir zunächst einen großen Schritt zurück in die Anfänge der kulinarischen Menschheitsentwicklung, an den Ursprung der bewussten Ernährung machen. Denn die Erfindung der Ökotrophologie ist faktisch (und zeitlich) fast exakt gleichzusetzen mit der Entdeckung des Feuers. Man kann sich das bildlich recht gut vorstellen – ein Neandertaler ruft: «Es brennt», darauf ruft der nächste: «Lasst uns grillen!» Viel anders wird das damals nicht gewesen sein. Gegrillt wurde, was da war: Mammut. In allen Größen. Allerdings war die derzeitige Kochkunst noch so dürftig, dass auch dem größten Mammutfleischfan nach spätestens vierzehn Tagen des immer gleichen Ablaufs – «Es brennt! Lass uns grillen! Ich hole etwas Mammut!» – der Sinn nach Abwechslung stand. Außerdem machte Mammut zwar satt, aber zum Beispiel keine schönen Fingernägel. Oder glänzendes Haar. Und sehr viel Abwasch. Da es außerdem noch keine Zahnstocher gab, quälten sich viele Urmenschen oft tagelang mit Mammutfleischresten, mit hartnäckigem Knorpel und Sehnen herum. Und auch das «große Geschäft» verlief plötzlich

deutlich zeitaufwendiger und anstrengender als noch vor der Entdeckung des Feuers.

Selbst der einfachste unter den einfachen Neandertalern konnte da schnell einen unmittelbaren kausalen Zusammenhang herstellen und dürstete sprichwörtlich nach Erklärungen: Das war faktisch die Geburtsstunde der Ökotrophologie! Hatte man sich bisher zum Beispiel mit Salatblättern nur den Mund nach dem Mammut-Essen abgewischt, aß man diese plötzlich. Es gibt bestimmt Hunderte solcher Beispiele. Vielleicht aber auch nicht.

Egal. Was da vor vielen tausend Jahren seinen geradezu kindlichen Anfang nahm und zunächst lediglich zwischen «genießbarem» und «ungenießbarem Mammut» unterscheiden konnte, ist heute zu einer multikulturellen, multikulinarischen Mega-Wissenschaft im Auftrag einer gesunden, nachhaltigen Ernährung geworden, und sie ist im Leben nicht mehr aus unserem alltäglichen Alltagsleben wegzudenken. Versuchen Sie's ruhig mal! Na? Geht nicht, oder?

Gott sei Dank gibt es also die Ökotrophologie. Sehr schön! Und wozu genau braucht man außerdem noch dieses Buch? Und: Was ist überhaupt das Hacke-Peter-Prinzip? Ich sag's mal so:

Die Ökotrophologie ist die naturwissenschaftliche, medizinische, soziologische und ökonomische Beschäftigung mit unserer Nahrung, unserer Ernährung und wie wir beides sinnvoll unter einen Hut kriegen. Dieses Buch ist der goldene Leitfaden, das helle Leuchtfeuer, die wild um sich winkende Reiseführerin auf dem Weg zu diesem Hut. Und: Das Hacke-Peter-Prinzip ist der Hut.

Und ich weiß, wie Sie ihn aufsetzen müssen! Ga-ran-tiert! Ver-sproch-en!

Apropos: Wer von Ihnen spielt privat Blockflöte? Und wer

.....  
hat eine Zahnbürste? Und wer von Ihnen ist praktizierender Chirurg?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit «Ich» beantworten konnten, dann werden Sie schon eine wichtige Sache im Leben gelernt haben: Man muss vorher üben, was man später beherrschen will. Das gilt für Blockflöte, Zahnbürste und Chirurgie ganz genauso wie für dieses Buch. Darum möchte ich Ihnen zunächst eine Art Bedienungsanleitung an die Hand geben. Und zwar in Form von einigen mir immer wieder im Zusammenhang mit diesem kleinen Ernährungsberater gestellten Fragen. Und meinen mit allen Wassern gewaschenen teilfundierten Antworten. Los geht's.