

Fleisch ist konzentrierte Nahrung



„Die Zeit vom ersten Steingerät vor 2,7 Millionen Jahren bis zum Ende des Altpaläolithikums um 300 000 macht über 90 Prozent der Menschheitsgeschichte aus. Zu den entscheidenden Innovationen dieser langen Periode gehörte, wie bereits erwähnt, das Herstellen von Geräten aus Stein und Holz, zum Erlegen und Zerteilen von Tierkörpern. Damit einher ging die Umstellung der Ernährung von ursprünglich rein pflanzlicher auf immer stärker, durch Fleisch und damit Proteine bestimmte Nahrung. Fleisch ist konzentrierte Nahrung, vergleichbar mit Samen und Nüssen. Es enthält hohe Anteile von Eiweiß, einige Innereien besitzen zudem wichtige Vitamine, die in der Pflanzennahrung fehlen. Außerdem lieferte Pflanzennahrung, die in den Mägen von erlegten Pflanzenfressern bereits angedaut und damit aufgeschlossen war und von den Jägern ebenfalls verzehrt worden sein dürfte, neben Vitaminen auch Fermente. So lag der entscheidende Vorteil der Umstellung auf tierische Nahrungsmittel also neben der Möglichkeit zur Anpassung an andere Umweltverhältnisse ganz wesentlich auch in dem höheren

Nährwert der tierischen Produkte gegenüber der reinen Pflanzkost. Fett, Eiweiß und Phosphor wiederum spielten im weiteren eine entscheidende Rolle für die Entwicklung des menschlichen Gehirns.“ (Hermann Parzinger: [Die Kinder des Prometheus: Eine Geschichte der Menschheit vor der Erfindung der Schrift](#) (2016) – übrigens [sehr empfehlenswert.](#))

Man kann natürlich auch dazu [Friedrich Engels](#) lesen. Esst mehr Fleisch und denkt an euer Gehirn!