



Opium fürs Volk - Nahrung für den Geist

Von Andrea Fock

Psychotrope Stoffe im Essen



- 3 Mohn
- 7 Exorphine
- 11 Alkohol
- 20 Fugu
- 23 Pilze
- 28 Nachtschatten
- 32 Carboline
- 38 Gewürze
- 44 Salat
- 46 Ausblick
- 47 Facts & Artefacts
- 14 Impressum

6 / 2008
1 / 2009
15. Jahrgang

In knappen Zeiten ließe sich beim Essen eine Menge Geld sparen: Um satt zu werden, genügen Linsen, Reis und Nudeln, dazu noch Kartoffeln, ein paar Äpfel und Kohlköpfe aus heimischem Anbau. Den Durst stillt unverfälschtes Leitungswasser. Stattdessen aber wird der Geldbeutel mit allerlei teuren Leckereien strapaziert. So wandern statt preiswerter Nudeln feinste Vanillekipferl, statt heimischer Äpfel eine Tafel Schokolade und statt Weißkohl teure Shiitake-Pilze in den Einkaufskorb. Zu trinken gibt's Apfelsaftschorle, Bier oder Wein. Und nicht zu vergessen: die Zutaten für den herzhafte Geschmack wie Brühwürfel, Sojasauce, Tomatenmark, Muskat und Parmesan.

Bekanntlich ist alles, was schmeckt und Laune macht, verdächtig. In der Tat enthalten gerade besonders begehrte Nahrungsmittel wie der Ketchup Substanzen, die der Stimmung auf die Sprünge helfen. Aber nicht nur in der Tomate, auch im Shiitake stecken Substanzen, die sich vom Glutamat ableiten. Und die beeinflussen den Gehirnstoffwechsel. Das Prinzip hat Methode: Pflanzen wie Pilze haben Abwehrstoffe entwickelt, die sowohl die Struktur als auch die Funktion von Neurotransmittern bei Säugetieren nach-

ahmen, beispielsweise die des Botenstoffs Serotonin. Diese Abwehrstoffe greifen daher in die Signalübertragung des Nervensystems und in den Gehirnstoffwechsel ein. Der Mensch vermochte das Verteidigungssystem der Pflanzen zu unterlaufen, indem er diese Substanzen durch ausgeklügelte Küchentechnik auf die richtige Menge brachte und, wenn nötig, auch in den richtigen „Stoff“ verwandelte. Sobald wir es uns leisten können, ist Essen allein zum Überleben sofort passé.

Chemie der Lebenslust

Die Alltagsküche sorgt in erster Linie dafür, dass Antinutritiva (vulgo: „sekundäre Pflanzenstoffe“) inaktiviert werden. Bei geeigneten Rohstoffen wie Tomaten kann sie aus den Abwehrstoffen aber mit relativ wenig Aufwand Substanzen erzeugen, die unseren Appetit alsbald wieder auf die Speise lenken. Dazu braucht es weder geheimnisvolle Gewürze noch spezielle altsizilianische Landsorten, sondern Geduld und Spucke.

Wer je versucht hat, binnen 15 Minuten aus Tomaten, Pfeffer, Salz und Oregano eine befriedigende Tomatensauce zu erzeugen, musste sich schnell eines Besseren beleh-

ren lassen. Denn erst beim stundenlangen milden Simmern bilden sich aus Aminosäuren und ätherischen Ölen, Zuckern und Neurotransmitter-Analoga Aromen und psychoaktive Substanzen. Qualität ist nicht mit Turboverfahren zu erzielen.

Kiffen, Küche, Kirche

Das gilt erst recht für die gehobene Gastronomie. Wenn Sterneköche exquisite Preise verlangen, liegt das nicht nur am Tafelsilber und dem perfekten Service. Sie versilbern vor allem ihr exorbitantes Geschick, der Bratenkruste besonders wirksame stimmungsbeeinflussende Substanzen in der richtigen Konzentration zu verpassen. Das ist es, was die hohe Schule der Kochkunst ausmacht. Nach einem wirklich guten, opulenten, mehrgängigen Menü klagt niemand über Völlegefühl, sondern genießt eine entspannte Selbstzufriedenheit – das Gefühl, mit sich und der Umwelt im Reinen zu sein.

Wollte man von solchen „Drogen“ eine Dosis aufnehmen, die körperliche Abhängigkeit erzeugt, bräuchte man Mengen, die die Kapazität des menschlichen Magens deutlich überfordern. Sie können aber sehr wohl den Appetit und das Lebensgefühl beeinflussen, und sie zu erzeugen ist, wenn auch unbewusst, das Bestreben eines jeden guten Kochs. Denn er lebt von zufriedenen Gästen, die es immer wieder an seine Tische zieht.

Kochkunst ist das Merkmal einer Hochkultur. Sie löst Praktiken ab, die Naturvölker kennzeichnen. Diese greifen gleich zu bewusstseinsverändernden

Drogen, oft im Rahmen schamanistischer Praktiken, um mit Göttern, Ahnen oder Geistern in Verbindung zu treten. Egal ob in Südamerika Ayahuasca getrunken wird oder Ministranten in europäischen Kirchen Weihrauch schwenken – in beiden Fällen handelt es sich um potente Halluzinogene, die den jeweiligen Glauben stärken dürfen. Beim Verbrennen von Weihrauch wird reichlich THC, der Hauptwirkstoff von Haschisch, freigesetzt. Diese Erkenntnis war übrigens der Grund, warum der Besitz von THC-Drogen in geringer Menge vom Betäubungsmittelgesetz ausgenommen werden musste.

Nahrung für die Geister

Dazu kamen jene Drogen, die es erlaubten, auch Gegenden mit extremen Lebensbedingungen zu besiedeln. Sie erhöhen die Ausdauer, machen Hunger, Hitze oder Kälte erträglicher. Viele psychoaktive Pflanzen werden von Naturvölkern nicht als Drogen angesehen, sondern als Nahrung. Typische Beispiele: die Betelnuss oder Cocablätter. Die Einheimischen konsumieren sie nicht um high zu werden, sondern betrachten sie als Functional Food, das es ihnen erlaubt, schwerer körperlicher Arbeit nachzugehen. Heute spielt dieser Konsum angesichts der Erleichterung der Arbeit durch moderne Technik eine immer geringere Rolle. Auch die religiöse Welt wandelt sich. Die Trance wurde abgelöst vom Genuss, der prompt als Fleischelust oder neudeutsch als Hedonismus gebrandmarkt wird. Dank der kulturellen Evolution wurde mit der Kochkunst aus Nahrung für die Geister endlich Nahrung für den Geist.

Von Udo Pollmer, Andrea Fock, Monika Niehaus und Jutta Muth

Mohn - die Mutter aller Drogen

Anno 2005 gerieten frische Mohnbrötchen, einst Krönung des Frühstücks und unverdächtig wie die Morgensonne, geradewegs ins Visier der Drogenfahnder. Anlass war ein komatöser Säugling. Seine Mutter hatte ihm zum Durchschlafen ein altes Hausmittel eingeflößt: ein Fläschchen Milch, in der sie Mohn aufgeköcht hatte. Durch einen dummen Zufall enthielt dieser die abenteuerliche Dosis von 1000 Milligramm Morphin pro Kilo. Zum Glück kam das Kind auf der Intensivstation wieder zu sich.

Da für Erwachsene bereits 200 Milligramm tödlich sind, war das für die Experten Anlass genug, jedweden Speisemohn als gefährliche Droge zu brandmarken – bis dato handelte es sich um ein unbescholtenes Lebensmittel, dessen Unbedenklichkeit allerorten und jederzeit von der Fachwelt garantiert wurde.

Wie gewonnen, so zerronnen

Von den etwa 300 Sorten Schlafmohn (*Papaver somniferum*) dienen gewöhnlich nur alkaloidarme Varietäten zur Gewinnung von Speisemohn. In Deutschland darf lediglich die Sorte 'Mieszko' angebaut werden. Zwar sind die reifen Samen des Speisemohns ebenso wie die sämtlicher Schlafmohnsorten praktisch frei von Alkaloiden, werden die walnussgroßen Samenkapseln jedoch unreif geerntet und zur Saatgewinnung aufgequetscht, kann mit dem Milchsaft etwas Morphin in den Speisemohn geraten.

Das lässt sich kaum vermeiden, da immer einige Mohnpflanzen zum Zeitpunkt der Ernte noch nicht vollständig ausgereift sind. Genau das traf auf den Mohn zu, den die ahnungslose Mutter verwendet hatte: Er stammte aus Australien und noch dazu von morphinreichem Mohn, der eigentlich zur Arzneistoffgewinnung angebaut worden war.¹³

Seither befürchtet der Präsident des Bundesinstitutes für Risikobewertung (BfR), Andreas Hensel, im ungünstigsten Fall „Bewusstseinsbeeinträchtigungen, Atemdepression und Herzkreislauffekte“ durch Mohngenuss.⁸ Seine Behörde erließ deshalb eine gestrenge Höchstmenge von vier Milligramm Morphin pro Kilo – ein Wert, der bisher von Speisemohn regelmäßig überschritten wurde. Um ihn einzuhalten, gelangt heute nur noch mit heißem Wasser ausgelaugte Saat in die Regale.⁶ Dabei hatten die geheimnisvollen Mohnpasten, die von den Bäckern bisher als Fertigfüllung verwendet wurden, seit jeher nur Spuren opiatwirksamer Mohnbestandteile enthalten.¹⁹



Bild: Köhler FE: Köhler's Medizinal-Pflanzen. Fr. Eugen Köhler, Gera 1887

Abb.1: Schlafmohn (*Papaver somniferum*)