

# Geschichte

Das Kochen gehört zu den ältesten und wichtigsten [Kulturtechniken](#) des Menschen. Die frühesten Spuren von Nahrungszubereitung mit [Werkzeugen](#) sind 1,5 Millionen Jahre alt: in [Kenia](#) gefundene, mit Steinklingen abgeschabte Antilopenknochen und zwischen Steinen geöffnete [Markknochen](#). Der entscheidende Schritt wurde mit der Beherrschung des [Feuers](#) durch den [Homo erectus](#) gemacht (siehe [Prähistorische Feuernutzung](#)). Die frühesten bekannten Spuren, deren Alter auf etwa 500.000 Jahre geschätzt werden, sind Herdstellen mit verkohlten Knochen in der Höhle von [Zhoukoudian](#) bei [Peking](#) und Reste von Hütten mit Herdstellen am Fundort [Terra Amata](#) bei [Nizza](#). Weitere, kaum jüngere Spuren finden sich in ganz Europa. In Afrika sind die ältesten Spuren rund 100.000 Jahre alt.

Die Bedeutung des Kochens liegt vor allem in den chemischen Reaktionen, die dabei ablaufen: das Zellgewebe wird gelockert, [Eiweiße](#) gerinnen, [Bindegewebe](#) geliert, [Fette](#) verflüssigen sich, [Stärke](#) verkleistert, [Mineralstoffe](#) werden freigesetzt und Geschmacksstoffe gebildet. Neben der leichteren Verdaulichkeit von [Fleisch](#) und [Früchten](#), die bis dahin den Hauptteil der Ernährung ausmachten, bewirkte das Kochen vor allem eine enorme Ausweitung des Nahrungsangebots: Bis dahin schwerverdauliche, ungenießbare oder auch giftige Tiere und Pflanzen konnten durch Kochen genießbar gemacht werden, darunter auch stärkehaltige Gräser und Wurzeln, von deren Nachkommen einige schließlich zu [Grundnahrungsmitteln](#) wurden. Weiter wirkt Kochen [sterilisierend](#) und [konservierend](#), was unmittelbaren Einfluss auf die Gesundheit hat und die Möglichkeiten der Vorratshaltung verbessert. Im Gefolge der Erfindung des Kochens veränderte sich die menschliche Anatomie, vor allem das [Gebiss](#): Es verkleinerte sich stark, was auch der Entwicklung des Sprechapparats und damit der [Sprache](#) förderlich war.

Die frühen Kochtechniken vor Erfindung der [Töpferei](#) und der [Metallurgie](#) lassen sich zum großen Teil nur indirekt rekonstruieren, aus Beschreibungen traditioneller Verfahren in geschichtlicher Zeit und aus der Beobachtung noch heute oder bis vor kurzem existierender steinzeitlicher Gesellschaften. Die ursprünglichsten Verfahren sind sicherlich das [Grillen](#), das [Garen](#) in heißer Asche und das [Rösten](#) auf im Feuer erhitzten Steinen, das für Fleisch, Wurzeln und Getreide geeignet ist. Für das Kochen im engeren Sinn, also das Erhitzen in Flüssigkeit, dienten Erdgruben und natürliche Gefäße wie Muschelschalen, Straußeneier, Schildkrötenpanzer usw. oder enggeflochtene Körbe, deren Inhalt durch Hineinlegen glutheiße [Kochsteine](#) gegart wurde. [Erdöfen](#) sind noch heute in Gebrauch, in denen Lebensmittel in Blätter gewickelt, mit heißen Steinen belegt und Gras und Erde isoliert, langsam [schmoren](#). Im frühzeitlichen China wurden Lebensmittel mit [Lehm](#) oder [Ton](#) umhüllt und so im Feuer geschmort.

Eine andere Methode war, Fleisch (auch mit Getreide oder Gemüse) in Tierhäuten, Mägen oder Därmen über dem Feuer zu garen. [Herodot](#) beschreibt es so: „Im [Skythenland](#) verfährt man beim Kochen folgendermaßen. Dem gehäuteten Tier wird das Fleisch von den Knochen gelöst und in den Kessel geworfen, falls ein solcher zur Stelle ist. Ist kein Kessel zur Stelle, so wird das ganze Fleisch in den Magen des Tieres gesteckt, Wasser hinzugegossen und mit Hilfe der Knochen gekocht. Die Knochen brennen sehr gut, und der Magen nimmt bequem das von den Knochen gelöste Fleisch auf. So kocht also das Rind, oder was für ein Tier es sonst ist, sich selbst.“ Wie alt derartige Verfahren sind, kann nicht bestimmt werden, da sie keine Spuren hinterlassen, sie stellen aber vermutlich die Urform der [Wurst](#) dar, die sich in Gerichten wie [Haggis](#) oder [Pfälzer Saumagen](#) niedergeschlagen hat.