

GENUSS MENSCH!

UWE KNOP IST ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER,
MEDIZIN-PR-EXPERTE UND AUTOR VON „HUNGER & LUST -
DAS ERSTE BUCH ZUR KULINARISCHEN KÖRPERINTELLIGENZ“.

Jeder Mensch is(s)t anders!

Mal abgesehen von eineiigen Zwillingen: Kennen Sie zwei völlig gleich aussehende Menschen? Wahrscheinlich nicht. Denn jeder Mensch ist ein Individuum - durch seinen unverwechselbaren Geist und einzigartigen Körperbau zum Unikat gemacht. Und genauso einzigartig wie unsere Psyche und unsere Silhouette sind unsere Essvorlieben: Jeder Mensch is(s)t anders! Warum ist das so? Wir alle sind mit einem lebenserhaltenden Körperwissen ausgestattet, das täglich mit jeder Mahlzeit wächst. Diesem intuitiven Ernährungswissen habe ich den Namen „Kulinarische Körperintelligenz“ gegeben. Sie können die Kulinarische Körperintelligenz nicht mit dem Verstand steuern, sondern Sie spüren ihre „Anweisungen zur Lebenserhaltung“ nur über Ihre Gefühle Hunger und Lust. Nur Ihr Körper weiß, was gesundes Essen für Sie ist, sicher nicht ihr Verstand! Und er teilt Ihnen seine Anweisungen über den echten Hunger mit, d.h. Sie haben Hunger weil Ihr Körper Nahrung benötigt - und nicht, weil Sie aus Langeweile, Frust oder Stress etwas in sich hineinstopfen. Essen Sie also nur, wenn Sie echten Hunger haben und zwar nur das, worauf Sie Lust verspüren und was Ihnen gut schmeckt. Dabei kommt es weniger darauf an, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen und genießen, bis Sie satt sind. Dann haben Sie genau das Richtige gegessen.

Essen ist Persönlichkeit!

Unsere einzigartige Kulinarische Körperintelligenz wird neben der reinen Nährstoffinformation über die gegessenen Mahlzeiten noch durch weitere Erlebnisse geprägt: Wo komme ich her, mit welchen Esstraditionen bin ich aufgewachsen? Welche Zutaten passen regional zusammen, was war und ist alles verfügbar? Wer hat mit wem wann und wo gegessen? Bringt mir Essen allein, zu zweit oder in Gesellschaft mehr Genuss? Und noch vieles mehr ... Kurzum: **Essen ist Persönlichkeit!** Daher gilt: Was Ihnen schmeckt und gut tut, ist für Ihre beste Freundin vielleicht ungesund und schmeckt ihr deshalb überhaupt nicht. Es gibt keine „gesunde“ Ernährung für alle - und das nicht nur, weil die Ernährungsforschung statt gesicherter Erkenntnisse kontinuierlich neue Widersprüche hervorbringt. Sondern auch und gerade deshalb, weil die Kulinarische Körperintelligenz eines jeden von uns einzigartig ist: **Gesund ist daher nur, was schmeckt.** Denn fragen Sie sich mal: Warum sollte Ihr Körper über den „lukullischen Türsteher“ in Form Ihres guten Geschmacks Nahrungsmittel ablehnen, die gesund für ihren Körper sein sollten? Das ist aus biologischer Sicht nicht nachvollziehbar. Konsequenterweise lassen sich unsere Nahrungsmittel daher auch nicht pauschal in „gesund“ und „ungesund“ einteilen. „Schmeckt gut“ und „schmeckt nicht“ sind die wahren Kriterien der individuell-gesunden Ernährung. Daher möchte ich Ihnen nochmals genussvoll aber bestimmt die Empfehlung kredenzen: Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben und zwar nur das, was Ihnen gut schmeckt! Vertrauen Sie auf Ihre Körpergefühle Hunger & Lust, aber hören Sie nicht auf pseudowissenschaftliche Ernährungsratschläge oder gar selbst ernannte -päpste!



Titel: Hunger & Lust
Autor: Uwe Knop
Verlag: books on demand
ISBN: 978-3-8370-5296-1
Preis: 13,80 €
Internet: www.echte-esser.de



(Oliven-)Öl, Du Fröhliche!?

Werfen wir abschließend noch einen Blick auf die ganz praktische Seite des individuellen Essverhaltens und schauen uns eine Lebensmittelgruppe an, die „runter geht wie Öl“: Fette & Öle. Vorab erwähnt: Fett macht nicht fett! Aber dazu mehr in einer der

nächsten Ausgaben. Fett ist der Geschmacksträger Nummer eins. Daher schmecken sehr fettarme Gerichte oft fade. Grundsätzlich könnte auch hier die Sache so einfach sein: Das Fett oder Öl, das am besten mit einem Gericht harmoniert wird in geschmacksstärkster Dosierung verwendet. Lecker, fertig & gut. Aber da haben die Ernährungsapostel und Öl-Lobbyisten noch ein Wörtchen mitzumischen

... nicht nur, dass es gute und schlechte Fette geben soll, nein auch die darin enthaltenen Fettsäuren werden zum Objekt propagandistischer Begierde: Es gibt sie als gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, als Omega 3- und -6, in Form von kurz-, mittel- und langkettigen Molekülen, konjugiert und ... es reicht. Besonderes Augenmerk galt jahrelang dem als „mega-gesund“ gepriesenen Olivenöl, das bei manchen Zeitgenossen sogar unsere „gute Butter“ vom Brot geflutet hat! Mein Tipp: Vergessen Sie alles, was Sie über gute & schlechte Fette zu wissen glauben. Sondern seien Sie sicher: Ob und welches Fett oder Öl für Sie gesund ist, das weiß nur Ihre Kulinarische Körperintelligenz - Ihr guter Geschmack entscheidet. Generationen von uns haben glücklich und gesund ohne Olivenöl gelebt, dafür mit reichlich dick Butter auf dem Brot. Nun haben wir Sesam-, Raps-, Walnuß- und Kürbiskernöl, x-Sorten Butter und Mar-

garinen und zahlreiche Hybridaufstriche. Was am besten wozu passt, das weiß Ihr Geschmack am besten. **Testen Sie daher verschiedene Kombinationen. Nutzen Sie die unglaubliche Vielfalt an Produkten, die sich uns heutzutage bietet. Nichts ist verboten, alles erlaubt.** Und wenn Sie für sich entscheiden „Butter ist das beste Fett“, dann lassen Sie sich nicht einreden, andere Fette oder Öle „seien aber gesünder“. Sondern genießen Sie Ihre persönlichen Kombinationen - und lassen Sie sich nun von Guy de Vries zu neuen Kreationen inspirieren. De Vries zeigt Ihnen, welche Fette und Öle am besten zu einigen der beliebtesten Produkte passen. Viel Spaß beim Nachkochen und lassen Sie sich seine Gerichte schmecken! Ihr Uwe Knop



INTERVIEW MIT UWE KNOP

HERR KNOP, WARUM BITTE GLAUBEN SO VIELE MENSCHEN AN DIVERSE ERNÄHRUNGSREGELN, OBWOHL DEREN ENDGÜLTIGER WISSENSCHAFTLICHER BEWEIS FEHLT?

Ketzerische Rückfrage: Warum glauben so viele Menschen an diverse Götter, obwohl ein endgültiger Beweis für deren Existenz fehlt? Der Mensch wiegt sich gerne in Sicherheit und bevorzugt daher Rahmenbedingungen, in denen er sich zurechtfindet. Und wenn ihm die Myriaden Ernährungsberater und Diätassistenten in Wiederholungsschleifen vorpredigen „Obst, Gemüse und zucker- und fettarme Nahrungsmittel sind gesundes Essen, aber Pommes, Cola, Currywurst und alles mit viel Fett und Zucker sind ungesund“, dann haben Sie grobe Rahmenbedingungen im Ernährungssystem geschaffen, in denen sich der Mensch in seinem Handeln erstmal sicher fühlt. Kauft er Obst und Gemüse, denkt er, ich tue das Richtige, denn es soll ja so gesund sein. Von diesen pseudo-wissenschaftlichen Eckpfeilern einer „gesunden“ Ernährung existieren sehr viele, sodass man sich ohne weiteres vernunftgeleitet durch den Supermarkt fernsteuern lassen kann. Meine Intention mit dem Buch ist es, diese größtenteils finanziell getriggerte und irrationale Fremdbestimmung aus den Köpfen der Menschen zu verbannen. Vertrauen Sie Ihren intuitiven Körpergefühlen Hunger & Lust bei der Auswahl ihrer Speisen, aber bitte keinen Ernährungsregeln oder -päpsten!

VERTRAUEN SIE IHREN INTUITIVEN KÖRPERGEFÜHLEN HUNGER & LUST BEI DER AUSWAHL IHRER SPEISEN, ABER BITTE KEINEN ERNÄHRUNGSREGELN ODER -PÄPSTEN!

WIE HABEN SIE DIE KULINARISCHE KÖRPERINTELLIGENZ ENTDECKT?

Wer nicht sucht, der findet. Ich würde sagen: „Wiederentdeckt“ kommt der Frage näher - denn nur der Begriff ist neu, die Kulinarische Körperintelligenz selbst „arbeitet“ schon seit Generationen in uns. Ich gebe diesem intuitiven Körperwissen mit meinem Buch nun die Chance zur „öffentlichen Renaissance“ im dritten Jahrtausend. Denn ich wünsche mir, dass die Menschen als „mündige Essbürger“ wieder mehr Selbst-Bewusstsein entwickeln. Meine Kenntnisse zum Thema resultieren zu einem daraus, dass ich Ernährungswissenschaft studierte. Zum anderen habe ich in den letzten drei Jahren mehr als 150 aktuelle Studienergebnisse analysiert und Zitate von über 50 namhaften Experten ausgewertet. Weiterhin wurde mir dabei klar, dass sich kaum jemand an irgendwelche Regeln hält, die von der Ernährungswissenschaft aufgestellt werden. Ich habe mit sehr vielen Menschen darüber gesprochen, was sie essen und trinken und kam auch hier zu dem Schluss, dass jeder Mensch einzigartig ist in seiner Ernährungsweise. Das liegt einfach daran, dass jeder Körper unterschiedliche Nahrungsmittel zu unterschiedlichen Zeiten braucht. Ich möchte die Menschen mit meinem Buch daher ermutigen, wieder mehr Vertrauen in ihre intuitiven Gefühle Hunger und Lust zu entwickeln - denn nur die Kulinarische Körperintelligenz weiß, welches Essen gesund ist.



BEURRE BLANC

Die Beurre blanc ist eine überaus köstliche Sauce, die auf vergleichsweise einfacher Art einen vollendeten Genuss ermöglicht. Zart, samtig und allerdings auch gehaltvoll wird sie durch Butter, die als ideale Basis zur Aufnahme verschiedenster Aromen dienen kann. Zur persönlichen Geschmacksprägung ideal sind frische Kräuter wie Sauerampfer, Schnittlauch, Basilikum, Rosmarin oder Thymian – sogar Knoblauch ist einen Versuch wert. Selbst simple Fischfilets und Geflügelbrüste blühen, serviert mit einer gekräuterten Beurre blanc, förmlich auf.

3 EL Weißweinessig, 3 EL Weißwein, 2 Schalotten
 Weißer Pfeffer, Salz, eventuell 1 EL Crème fraîche,
 250g sehr kalte Butter
 Kleiner Topf, Schneebesen

VORBEREITUNG

Die Butter würfeln. Die Schalotten möglichst fein hacken.

VERARBEITUNG

Essig, Wein und Schalotten im Topf stark reduzieren.
 Falls gewünscht, die Sahne hinzufügen und erneut reduzieren.
 Den Topf halbwegs abkühlen lassen, bis man ihn gerade schon anfassen kann.
 Die Butter nach und nach hinzufügen und jeweils gründlich unterschlagen.
 Hin und wieder den Topf auf die Platte stellen und die Sauce unter kräftigem Rühren gerade eben zum Kochen bringen.
 Wer die Schalotten entfernen will, siebt die Sauce jetzt ab. Würzen mit Salz und Pfeffer und, wenn gewünscht mit den entsprechenden Kräutern. Die herrliche Sauce macht vielleicht ein bisschen Arbeit, aber Sie werden sie gerne auf sich nehmen. Das Resultat spricht einfach für sich!



GRATINIERTER FRÜCHTEKUCHEN

FÜR DEN TEIG

140 g Mehl, 80 g Butter, 2 Eigelb, 2 P.
 Vanillezucker, 240 g Puderzucker

DIE FRÜCHTE

Früchte der Saison, Äpfel / Birnen oder
 Beerenfrüchte, Zucker nach Bedarf, 2 EL
 Kirschwasser

REZEPT FÜR 6 PERSONEN

Obst schälen und in kleine Stücke schneiden. In eine Auflaufform geben und mit Kirschwasser beträufeln. Den Teig auf die Früchte „streusen“. Backzeit: 30 Minuten, 200° C, Mikrowelle 10 Minuten, höchste Stufe, dann 4 Minuten unter den Grill. Reichen Sie dazu Schlagsahne oder Vanilleeis.

VINAIGRETTE

1 Tasse Olivenöl oder Walnussöl
 1/3 Tasse Balsamico Essig
 Saft einer Zitrone
 3 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
 2 Esslöffel Dijonsenf
 Meersalz, weißer Pfeffer, 2 Knoblauchzehe
 etwas heiße (gekörnte oder selbst zubereitete) Brühe

Die Zutaten gut vermischen, so dass eine Emulsion entsteht und diese in eine passende Flasche abfüllen.

Kombinieren Sie alles was der Markt für einen herzhaften und erfrischenden Salat anbietet. Die Vielfalt macht's. Lecker auch ihn mit knackig blanchiertem Gemüse, wie Kaiserschoten, grünem Spargel oder Pilzen anzureichern, oder mit pochierten Eiern, gebratenen Tintenfischtuben und Jakobsmuscheln aufzuwerten. Nehmen Sie einen guten luftgetrockneten Schinken, eine Entenbrust, was Sie mögen dazu, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



ECHTER HUNGER - ECHE ESSER - ECHT LECKER! WISSEN SIE, WIE SICH IHR ECHTER HUNGER ANFÜHLT? WIE UNTERSCHIEDEN SICH DER ECHTE HUNGER VOM FALSCHEN „HUNGER“? WARUM ESSEN WIR ÜBERHAUPT HUNGERFREI? GIBT ES „GESUNDE“ UND „UNGESUNDE“ TAGESZEITEN FÜR DEN HUNGER? IN DER NÄCHSTEN AUSGABE RÜCKEN WIR DEM ESSENZIELLSTEN TRIEB ZUR LEBENSERHALTUNG ZU LEIBE ... UNSEREM HUNGER. DARÜBER HINAUS LABEN SIE SICH GERNE AN DER KULINARISCHEN „LEICHTIGKEIT DES SCHWEINS“. WIR FREUEN UNS AUF SIE!