

# GENUSS MENSCH!

## ECHTER HUNGER - ECHTE ESSER - ECHT LECKER!

Beginnen wir den kurzknackigen Sommerteil zwei der Serie „Genuss, Mensch!“ mit einer metaphorischen Frage: Kennen Sie das Gefühl, dass Sie „vor Hunger sterben“? Was essen Sie dann und wie schmeckt es Ihnen in dem Moment? Kosten Sie Ihre Erinnerungen gerne voll aus, bevor wir zum Thema kommen ...

Haben Sie mit „Ja“ geantwortet, dann kennen Sie auch ihren **ECHTEN HUNGER** - und zwar schon die gesteigerte, die ausgereizte Form. Gratulation! Das ist ein Zeichen **ECHTER ESSER**. Ist der echte Hunger ausgereizt, fährt Ihr Körper sein Belohnungszentrum hoch und Sie empfinden die Mahlzeit, die Ihnen richtig gut schmeckt, doppelt und dreifach **ECHT LECKER**. Der gesteigerte Genuss ist quasi die extreme Form der Dankbarkeit Ihres Körpers, weil Sie für die akute Nährstoffversorgung gesorgt haben - und zwar mit den richtigen Lebensmitteln, wenn es Ihnen sehr gut geschmeckt hat. Aber was ist der **ECHTE HUNGER** und wie wird Frau **ECHTE ESSERIN?**

Den echten Hunger spüren Sie, wenn Ihr Körper Nährstoffe benötigt. Es ist der Hunger, dessen Befriedigung der Lebenserhaltung dient (und damit, je nach Erbgut, oft auch der Vorratsspeicherung). Im Gegensatz dazu verspüren viele Menschen ein „kompensatorisches Essverlangen“, d.h. sie essen, obwohl sie keinen echten Hunger haben - sondern aus dreizehn anderen Gründen wie beispielsweise Langeweile, Routine, Frust, Stress oder Kummer. Das kann die Körperharmonie und Ihr Vertrauen in die eigenen Gefühle Hunger & Lust stören.

Schärfen Sie besser Ihre Sinne für IHR Gefühl des **ECHTEN HUNGERS**. Und essen dann, wenn er kommt - der echte Hunger. Spüren Sie ihn tief in sich emporsteigen, dann befriedigen Sie ihn ... mit einer Mahlzeit, auf die Sie richtig Lust verspüren und die Ihnen gut schmeckt. Essen Sie sich satt, bis Sie sich wohlfühlen. Et voila, willkommen im Club der **ECHTEN ESSERINNEN!** Ganz einfach, oder?

Wie wär's zum Auskosten des **ECHTEN HUNGERS** mit ein paar

sommerlichen Grillgerichten? Legen Sie doch mal wieder der Deutschen liebsten Fleisch auf den Grill! Sie wissen ja: Ihre Kulinarische Körperintelligenz blüht durch neue Gerichte erst richtig auf, also lassen Sie Bratwurst, Schnitzel und Steak mal beim Metzger und inspirieren sich an köstlichen Grilladen wie zum Beispiel der „Leichtigkeit des Schweins“.

Also, lassen Sie die Sau raus - und zwar aus dem Kühlschrank, ob auf dem Grill oder als wesentlicher Bestandteil eines feinen Picknicks! Es gibt viele Varianten!

### Guten Genuss wünscht, Ihr Uwe Knop



### ESSENCials aus Teil 1 „Jeder Mensch is(s)t anders“

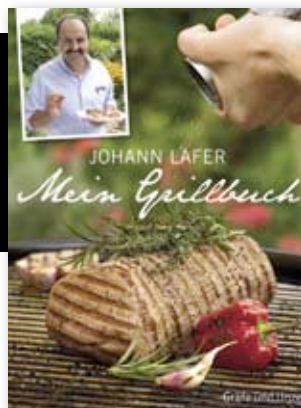
- 1 Nur Ihre Kulinarische Körperintelligenz weiß, was gesundes Essen für Sie ist, nicht ihr Verstand oder irgendein anderer Mensch.
- 2 Essen Sie nur, wenn Sie Echten Hunger haben und zwar nur das, worauf Sie Lust verspüren und was Ihnen gut schmeckt.
- 3 Dabei kommt es weniger darauf an, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen und genießen, bis Sie satt sind.
- 4 Gesund ist nur, was Ihnen schmeckt und gut bekommt.



Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler und Autor von „HUNGER & LUST - Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“ Nach kritischer Analyse von über 150 Studienergebnissen und mehr als 50 Expertenaussagen kommt er zu der Erkenntnis: „Vergessen Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung zu wissen glauben. Es existiert kein gesichertes Wissen, das irgendeine der populären Essregeln wahr ist.“ Mehr zum Buch: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)



Johann Lafer  
Mein Grillbuch  
Traumhafte Rezepte für jeden  
Anlass  
Gräfe und Unzer, 19,90 €



### Lafers Lust am ursprünglichen Grillgenuss

Der würzige Duft nach Kräutern und Holzkohle erfüllt die Luft, das appetitlich gebräunte Fleisch zergeht beinahe auf der Zunge, und der zarte Fisch hat sein gesamtes köstliches Aroma bewahrt: Dass Gegrilltes höchsten Gourmetansprüchen genügt, beweist Sternekoch Johann Lafer seit Jahren auf der Stromburg, im Fernsehen und im Rundfunk. Mit Mein Grillbuch hat er sich nun im Verlag Gräfe und Unzer den Traum erfüllt, seine persönlichen Rezepte und Tipps rund um das Garen über offener Glut zu veröffentlichen.

Grillen verkörpert auf geradezu ideale Weise Johann Lafers kulinarische Philosophie: eine ursprüngliche Küche, die beste, saisonale Zutaten in so pure wie großartige Genüsse verwandelt. Vor allem aber versteht Lafer Grillen als geselliges Vergnügen, das sich nicht auf ein einziges sommerliches Fest beschränken sollte. Deshalb bietet er Grill- und Beilagenrezepte für jeden Anlass: Während sich die Gäste

bei einer eleganten Abendeinladung von Seeteufel-Saté-Spießchen beeindruckt lassen, steht bei der zwanglosen Party mit Freunden das würzig marinierte und aufrecht auf der Bierdose gegrillte Hähnchen im Mittelpunkt. Artischockengemüse vom Rost besitzt genau die richtige sinnliche Zartheit für ein romantisches Candle-Light-Grillen. Und wenn sich eine gesellige Runde in winterlicher Schneelandschaft um die Flammen versammelt, ist sicherlich nichts willkommener als ein gegrillter Bratapfel, der bei Lafer mit einer köstlichen Baiserhaube daherkommt.

Auch wenn sich alle Gerichte dank ausführlicher Beschreibungen einfach nachmachen lassen: Wer sich nicht damit zufrieden gibt, ein paar Supermarktwurstchen auf den Rost zu werfen, der benötigt zum Grillen ein bisschen handfestes Know-how. Deshalb stellt Johann Lafer am Anfang des Buchs ausführlich vor, welche Vor- und Nachteile die einzelnen Grillgeräte-Typen aufweisen, wie sich beim Grillen Temperatur und Garzeiten kontrollieren lassen und was es bei der Auswahl von Fleisch, Fisch und Gemüse zu beachten gilt. Wer eigene Grillkreationen à la Lafer entwickeln möchte, findet zudem Grundrezepte für Marinaden und Gewürzmischungen. Vor allem aber zeigt Mein Grillbuch eines: dass der Grill ein für Gourmets unverzichtbares Küchengerät ist. Und zwar sommers wie winters.

Johann Lafer ist gebürtiger Steirer und gehört seit zwei Jahrzehnten zu den erfolgreichsten und beliebtesten Köchen. Für die kulinarischen Leistungen seines Edelrestaurants Val d'Or auf der Stromburg im Hunsrück wurde der „Fernsehkoch des Jahres 2006“ mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Außerdem betreibt Johann Lafer seine eigene Kochschule Table d'Or in Guldental.



## BOHNENBÜNDCHEN AUS ZWEIERLEI BOHNEN MIT SPECK

Für vier Personen:

300 g hellgelbe Wachs- oder Butterbohnen

300 g grüne Prinzessbohnen

Salz

8-12 Scheiben Frühstücksspeck

3 Stängel Bohnenkraut

Saft von ½ Limette

Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Bohnen getrennt von einander waschen und putzen. Dabei am Stielansatz einschneiden, vorhandene Fäden seitlich abziehen und das Ende dann abschneiden. In einem Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Zuerst die hellgelben Bohnen 5-8 Minuten blanchieren, anschließend eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Diesen Vorgang im gleichen Wasser mit den grünen Bohnen wiederholen. Beide Bohnensorten mischen.
- 2 Die Speckscheiben nebeneinander auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Bohnen bündelweise auf ein schmales Ende der Speckscheiben legen und die Scheiben von unten nach oben aufrollen. Nach Belieben größere und kleinere Bündel herstellen.
- 3 Die Bohnenbündchen bei 120–130° direkter Hitze ohne Deckel von jeder Seite 2–3 Minuten grillen, bis der Speck schön knusprig ist. Das Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und die Blätter klein schneiden. Bohnenkraut über die Bohnenbündchen streuen und mit Limettensaft, Pfeffer und eventuell noch 1 Prise Salz würzen.