

MAHLZEIT

VON ANGELA DILLMANN



Vielfältiger Kürbis

Zu Halloween ist der Kürbis als Laterne schön anzusehen. Dabei kann er erheblich mehr als nur leuchten. Beeindruckend sind die vielen Sorten, die sich in Form, Farbe und Größe unterscheiden. Leider wird das Fruchtfleisch viel zu selten als Suppe oder Gemüsebeilage verarbeitet. Dabei lohnt sich dies, denn mit 27 Kcal auf 100g ist der Kürbis nicht nur energiearm, sondern auch sehr wertvoll für die Gesundheit. Er liefert viele Nährstoffe wie Carotin, ein wichtiger Schutzstoff für die Zellen und zur Stärkung der Immunkraft. Sie geben dem Fruchtfleisch auch die schöne orange-gelbe und rote Farbe. Weiterhin sind Kürbisse reich an Mineralstoffen wie Kalium, Zink, Magnesium und dem Vitamin C.

Wenn beim Beratungsgespräch über die Verarbeitung von Kürbis gesprochen wird, verziehen die Klienten oft das Gesicht und denken an Kürbis süß-sauer eingelegt oder an viel Mühe. Dabei braucht es für eine Kürbissuppe wenig Zubereitungszeit. Den jeweiligen Kürbis waschen, zuerst halbieren, entkernen und schälen. Mit Kartoffeln und Lauch, gewürzt mit etwas Salz und Muskatnuss ergibt das Fruchtfleisch eine wohlschmeckende Suppe. Der Kürbis eignet sich auch hervorragend für Aufläufe und fein geraspelt als Rohkost.

In der Steiermark wird eine besondere Kürbissorte angebaut. Man verwendet die Samen zur Herstellung von Öl, dem bekanntesten steirischen Kürbiskernöl. Dieses ist sehr reich an essenziellen Fettsäuren, Vitamin E und dem Spurenelement Selen. Besonders günstig wirken einige Inhaltsstoffe auf Prostataleiden, Erkrankungen der Blase und der Harnwege.

Kürbiskerne als Knabbergebäck sind eine gute Alternative zu Süßigkeiten.

Kolumnistin Angela Dillmann ist Ernährungsberaterin in Berlin

KOMPAKT

VERPACKUNG

Schutzatmosphäre hält frisch

Ware mit dem Kennzeichen „unter Schutzatmosphäre verpackt“ ist grundsätzlich unbedenklich. Solche Produkte bleiben bei Transport und Lagerung länger frisch, erläutert die Verbraucherzentrale Bayern in München. Frischfleisch behalte seine Farbe, und Kartoffelchips bleiben knusprig. Bakterien und andere Verderbniserreger können sich nicht oder nur langsam vermehren. In einer Schutzatmosphäre werde die Raumluft durch Gemische aus Sauerstoff, Kohlendioxid und Stickstoffverbindungen ersetzt. Je nach Lebensmittel benutzen die Hersteller unterschiedliche Gemische. Unbegrenzt ist die Haltbarkeit aber dadurch nicht: Nach und nach kommen den Verbraucherschützern zufolge immer mehr Aromastoffe abhanden.

Die Lust am Essen neu entdecken

KÖRPERINTELLIGENZ Ernährungsfachmann Uwe Knop empfiehlt, sich wieder mehr auf das eigene Gefühl zu verlassen

Vergessen Sie alle Ernährungsratgeber und Diätprogramme, rät der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. In seinem Buch „Hunger & Lust“ fordert er die Leser auf, sich wieder auf ihre Instinkte zu besinnen, auf ihre „Kulinarische Körperintelligenz“. Mit Uwe Knop sprach Sabine Abel über seinen provokanten Ratschlag.

GESUND: Was ist die Kulinarische Körperintelligenz?

UWE KNOP: Die Kulinarische Körperintelligenz ist Ihr intuitives Wissen, das sich mit jeder Mahlzeit erweitert und das Sie über Hunger und Lust spüren. Sie haben darauf keinen verstandesgesteuerten Zugriff. Sie fühlen es nur, wenn Sie hungrig sind und das essen, was Ihnen schmeckt.

GESUND: Wie haben Sie die Kulinarische Körperintelligenz entdeckt?

KNOP: „Wieder-entdeckt“ kommt der Frage näher, denn nur der Begriff ist neu, die Kulinarische Körperintelligenz selbst „arbeitet“ schon seit Generationen in uns. Ich habe Ernährungswissenschaft studiert, außerdem habe ich in den letzten drei Jahren mehr als 150 aktuelle Studien analysiert und Zitate von über 50 namhaften Experten ausgewertet. Mir wurde 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.



Uwe Knop (37), Diplom-Ernährungswissenschaftler und Buchautor

Ich möchte die Menschen daher ermutigen, wieder mehr Vertrauen in ihre intuitiven Gefühle Hunger und Lust zu entwickeln – denn nur die Kulinarische Körperintelligenz weiß, welches Essen gesund ist.

GESUND: Was macht Sie so sicher, dass die Kulinarische Körperintelligenz zu einer ausgewogenen Ernährung führt?

KNOP: Jeder Körper hat das Bestreben, sich am Leben zu erhalten. Dieser essenzielle Trieb wird über den Hunger gesteuert. Der Körper will die Nährstoffe haben, die er braucht, dementsprechend gibt er Signale über die Gefühle Hunger und Lust. Ausgewogene Ernährung heißt für jeden etwas anderes. Sie spüren, was Ihr Körper haben will. Und Sie werden dadurch bestätigt, dass Sie sich nach dem Essen sehr wohlfühlen. Diesen Effekt haben Sie nicht, wenn Sie rational essen und beispielsweise zum Salat greifen, weil Sie denken, der sei gesund, obwohl Sie eigentlich Lust auf einen Teller Spaghetti Bolognese haben.

Essen Sie also nur, was Ihnen schmeckt, wenn Sie hungrig sind. Denn was soll an Lebensmitteln, die Ihr Körper über den Geschmack offenkundig ablehnt, gesund für Sie sein?

GESUND: Manche Menschen werden vielleicht entgegen, sie äßen ja bereits, was ihnen schmeckt – zum Beispiel Bratwurst, Pommes, Burger, Schokoriegel. Das kann doch auch nicht richtig sein, oder?

KNOP: Irgendwelche Nahrungsmittel zu verteufeln, ist absolut der falsche Ansatz. Solange Sie das essen, worauf Sie Lust haben, wenn Sie hungrig sind, essen Sie das Richtige. Es wird nicht der Fall sein, dass ein gesunder Mensch jeden Tag das Gleiche isst und jeden Tag Cola, Hamburger oder Pommes zu sich nimmt. Der Körper braucht Vielfalt, das heißt, er braucht Abwechslung. Nach einigen Tagen haben Sie automatisch Lust auf andere Sachen. Der Körper verlangt mal mehr Eiweiß, mal mehr Fett, bestimmte Vitamine oder Mineralstoffe, und er hat mit der Zeit gelernt, in welchem Nahrungsmittel was drin ist. Bei vielen Menschen ist allerdings der Kontakt

zu ihrer Kulinarischen Körperintelligenz, das Vertrauen in die Gefühle Hunger und Lust gestört.

GESUND: Wie findet man denn zu seiner Kulinarischen Körperintelligenz wieder zurück?

KNOP: Vergessen Sie am besten alles, was Sie über vermeintlich gesunde Ernährung gelernt haben. Es geht darum, dass Sie das Vertrauen in Ihren Körper zurückgewinnen. Das können Sie z. B. dadurch ganz gut, dass Sie Ihren Hunger ausreizen, also etwas länger warten, bevor Sie etwas essen. Fragen Sie sich: Habe ich jetzt wirklich Hunger, oder will ich Stress kompensieren, will ich mich trösten, oder ist mir einfach langweilig? Wenn Sie sich nicht sicher sind, warten Sie. Richtigen Hunger werden Sie irgendwann spüren. Und dann essen Sie, worauf Sie wirklich Lust haben. Essen Sie so viel, dass Sie anschließend satt und zufrieden sind.

Ganz wichtig ist es, die Routinen wieder zu durchbrechen: Sie sollten z. B. nicht deshalb frühstücken, weil es heißt, Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit. Wenn Sie morgens keinen Hunger haben, essen Sie eben nichts.

Bei jedem Essen sollte man sich fragen: Habe ich jetzt wirklich Appetit darauf?

FOTO: PA/UNITED-ARCHIV



TIPPS FÜR MAHLZEITEN MIT GENUSS

Uwe Knop gibt Tipps, wie man seine Kulinarische Körperintelligenz trainieren kann:

IGNORIEREN Sie alle Meldungen zu gesundem Essen. Gesund ist nur das, was Ihnen schmeckt und nach dessen Genuss Sie sich wohlfühlen.

ESSEN Sie nur, wenn Sie Hunger haben, worauf Sie Lust haben und was Ihnen schmeckt. Essen Sie nicht nach Uhrzeiten, sondern nach Ihren Bedürfnissen.

GENIEßEN Sie jede Mahlzeit. Schmecken Sie bewusst mit allen Sinnen, ohne Hektik, ohne Termindruck. Gönnen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Essen Sie sich satt.

ABWECHSLUNG auf dem Teller erweitert Ihre Kulinarische Körperintelligenz. Und: Neues zu entdecken kann Glücksgefühle erzeugen.

VERBOTE gibt es nicht. Wichtig ist, dass Sie sich beim Essen gut fühlen.

LIGHT-PRODUKTE und stark verarbeitete Lebensmittel können Ihren Körper dabei stören, den Wert von Nahrungsmitteln richtig einzuschätzen. Probieren Sie unbedingt die „echten“ Versionen solcher Produkte und entscheiden Sie dann im wahrsten Sinn „aus dem Bauch heraus“, was Ihnen besser schmeckt.

Außerdem ist Vielfalt beim Essen wichtig. Wenn Sie immer wieder neue Lebensmittel probieren, entwickelt sich auch Ihre Kulinarische Körperintelligenz weiter.

GESUND: Sollte man nicht darauf achten, dass man bestimmte Ernährungsregeln einhält?

KNOP: Ich habe mehr als 150 aktuelle Ernährungsstudien analysiert

und bin auf viele widersprüchliche Ergebnisse gestoßen. Mal heißt es, Fleischesser haben ein erhöhtes Darmkrebsrisiko, ein anderes Mal sind es die Vegetarier. Es gibt keine gesicherten wissenschaftlichen Beweise für bestimmte Thesen, z. B. dass es unbedingt fünfmal am Tag Obst oder Gemüse sein müssen. Solche Vorschriften verunsichern viele Menschen nur und bringen sie ab von ihrem eigenen Körpergefühl.

GESUND: Sie zitieren Forschungsergebnisse, die besagen, dass Gene, Darmbakterien und andere Bedingungen, die wir selbst nicht beeinflussen können, unser Gewicht maßgeblich bestimmen. Wie findet man heraus, welches das eigene natürliche Gewicht ist?

KNOP: Die Gene spielen die erste Geige im Orchester des Körpergewichts. So hat jeder Mensch einen Setpoint, sein persönliches Wohlfühlgewicht, das der Körper haben will. Wenn Sie das Vertrauen in Ihre Kulinarische Körperintelligenz wiedergefunden haben und drei, vier Monate danach leben, werden Sie sich Ihrem Setpoint nähern. Es kann sein, dass Sie erst mal zunehmen, weil „Un-gesundes“ wie Schokolade oder Pommes, das Sie vielleicht verbannt hatten, wieder erlaubt ist. Aber das reguliert sich nach einer gewissen Zeit. Seien Sie sich im Klaren: Die meisten haben von Natur aus einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 25 und gelten nach landläufigen Kriterien als „übergewichtig“. Wichtig ist aber nicht Ihr BMI, sondern wie Sie sich fühlen.

GESUND: Was kann man denn tun, wenn man mit seinem „Wohlfühlgewicht“ nicht zufrieden ist und doch lieber schlanker sein möchte?

KNOP: Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie Ihren Körper vom natürlichen Setpoint runterbringen auf ein Kunstgewicht, das er nicht haben will. Er wird also immer dagegen ankämpfen. Dauerhaftes Abnehmen ist daher eine Lebensaufgabe. Grundsätzlich gilt für alle Abspeckkuren: Sie funktionieren nur über eine negative Energiebilanz. Nur wenn Ihr Körper weniger bekommt, als er verbraucht, werden die Reserven angegriffen, das Gewicht geht nach unten.

Aber auch wenn Sie abnehmen wollen oder ein niedriges Gewicht halten, können Sie essen, worauf Sie Lust haben, nur muss es weniger sein. Also vielleicht nur der halbe Teller Spaghetti. Um Ihr künstlich kreiertes „Idealgewicht“ zu halten, müssen Sie quasi dauerhaft in einem individuellen Mangelzustand leben. Aber nach zwei, drei Jahren wird es leichter, dann hat sich der Körper besser daran gewöhnt. Idealerweise sollte man nicht nur die Kalorien reduzieren, sondern zugleich den Verbrauch erhöhen, sich mehr bewegen. Auch hier ist wichtig: Es muss Spaß machen. Wenn Sie sich zum Sport zwingen, erzeugt das Stress. Der kann zur Ausschüttung von Hungerhormonen führen, und dadurch essen Sie wieder mehr. ■

» **LEKTÜRE UWE KNOP** „Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“, 156 S., books on demand, 13,80 Euro
Internet: www.echte-esser.de

KOMPAKT

VITAMINE

Gemüse nicht zu klein schneiden

Obst, Gemüse und Kartoffeln sollten nicht zu klein geschnitten werden, sonst gehen viele Vitamine verloren. Um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten, ist eine schonende Zubereitung wichtig. Die meisten Vitamine im Gemüse werden durch Dämpfen in wenig Wasser oder Dünsten in Fett erhalten. Außerdem reicht eine kurze Garzeit, empfiehlt das Portal „was-wissen.de“ in Bonn. Sobald die ersten Gerüche aus dem Topf steigen, seien die Zellwände gerade aufgeplatzt und die meisten Vitamine noch vorhanden. Das Gemüse sei dann bissfest und nährstoffreich.

KUHMILCH-ALLERGIE

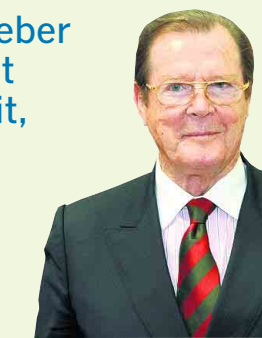
Gefahr auch durch Ziegenmilch

Ziegenmilch ist keine Alternative für Menschen, die an einer Kuhmilch-Allergie leiden. Wie das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) mitteilte, belegten Studien, dass Patienten mit einer Kuhmilch-Allergie auch auf Bestandteile von Ziegenmilch allergisch reagieren können. „Im Extremfall sogar bis hin zum lebensgefährlichen Schock“, sagte LGL-Präsident Andreas Zapf. Hersteller dürften Ziegenmilch daher nicht pauschal als ein Lebensmittel bezeichnen, das sich auch für Kuhmilch-Allergiker eignet. Dies stelle eine potenzielle Gesundheitsgefährdung dar. Nach Angaben des LGL sind häufig Kleinkinder von einer Kuhmilch-Allergie betroffen. Doch auch Erwachsene könnten auf Eiweißbestandteile der Milch allergisch reagieren. Die Symptome reichten von Hautquaddeln über Asthma und Magen-Darm-Beschwerden bis zum lebensbedrohlichen Schock.

„Gänsestopfleber ist in Wahrheit eine Krankheit, keine Delikatesse“

FOTO: PA/DFP

ROGER MOORE, SCHAUSPIELER



WILDFLEISCH

Mager und nährstoffreich

Wildfleisch ist besonders kalorienarm. Das hat eine Studie am Forschungsinstitut für die Biologie landwirtschaftlicher Nutztiere in Mecklenburg-Vorpommern ergeben. Das Fleisch hat demnach einen geringen Fettgehalt und niedrige Anteile an den ernährungsphysiologischen problematischen gesättigten Fettsäuren. Der Fettgehalt des Rückenmuskelfleisches beim Wildfleisch ist dem Institut zufolge mit nur 1,0 bis 2,1 Prozent sehr niedrig. Im Vergleich zu Hausschwein und Rind hat Rot-, Reh- und Damwild zudem einen höheren Gehalt an den lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren. Das Fleisch von Schwarz-, Rot- und Rehwild liefert auch die für den Körper wichtigen Spurenelemente wie Eisen und Kupfer sowie Vitamin E.