

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL *Cuisine*

*Die Neuerfindung
der gesunden Küche*



**SPIEGEL
Bestseller-
Autoren**

GRÄFE
UND
UNZER



Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Nasika Mylona

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Bettina Stickel

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-7959-3

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Gaby Gerster

Fotos: Jan Brettschneider, Adobe Stock, iStock, Gaby Gerster, Seasons Agency, Shutterstock, Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7959 05_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Vorwort

»Treffen sich ein Spitzenkoch und ein Ernährungsmediziner ...«: Was sich liest wie der Anfang eines eher flachen Witzes, war in Wirklichkeit der Beginn einer enorm fruchtbaren Zusammenarbeit. Denn kennengelernt haben wir beide uns zufällig – auf einer Kulinarikmesse in Hamburg: Der

Ernährungsmediziner hielt dort einen Vortrag zum Thema »Artgerechte Ernährung«, der Spitzenkoch präsentierte sein neues Buch mit dem Titel »Essen gegen Arthrose«. Schnell kamen wir ins Gespräch, aus fünf Minuten wurden 50 und daraus fünf Stunden. Danach war für uns beide gleichermaßen klar: In Deutschlands Küchen braucht es kein Reförmchen, sondern eine Revolution. In den professionellen Küchen ebenso wie in denen bei den Menschen zu Hause, in ihrer ganz normalen Alltagsküche.

Die Gründe, die uns aus je eigener Perspektive zu dieser Erkenntnis gebracht haben und die wir in Hamburg das erste Mal austauschten, sind drastisch. Auf der einen Seite stehen zweifelhafte Entwicklungen in der Spitzengastronomie: Allzu lang und allzu weit hat sich die gehobene Küche von dem entfernt, was die meisten von uns kennen und mögen. Die Molekularküche, in der Dinge so lang chemisch verändert werden, bis Olivenöl aussieht wie Gummibärchen, ist da nur ein extremes Beispiel. Auf der anderen Seite haben in der alltäglichen Küche Fertigprodukte und Imbissgerichte über Jahrzehnte hinweg einen solchen Siegeszug hinter sich gebracht, dass die allerwenigsten Menschen überhaupt noch wissen, wie sich gute Gerichte aus natürlichen Zutaten zubereiten lassen. Und was Genuss, der im besten Fall auch noch gesund ist, überhaupt bedeutet. Die Folgen? Könnten schlimmer nicht sein!

Krankheiten infolge falscher Ernährung bilden hierzulande inzwischen die Todesursache Nummer eins. Dabei, auch das zeigte bereits unser erstes Gespräch, genügen schon kleine Änderungen, um Gerichten nicht nur den Geschmack, sondern auch die Heilkraft zu verleihen, die wir in diesen Zeiten so dringend bräuchten – und damit war die Idee der »Medical Cuisine« geboren: die Idee einer Küche, deren Gerichte so lecker schmecken wie in einem wirklich guten Restaurant und die dem Körper dabei so guttun, als hätte sie ein Ernährungsmediziner erdacht und zubereitet.

In den folgenden 18 Monaten haben wir uns also auf den Weg gemacht, das Beste aus beiden Welten in 100 Gerichten zu verbinden. Zunächst mithilfe eines gemeinsamen Workshops, in dem der Ernährungsmediziner dem Spitzenkoch vermittelte, was »artgerechte Ernährung« überhaupt bedeutet. Welche Nähr- und Vitalstoffe wir in welchem Verhältnis brauchen, um uns mit all dem zu versorgen, was wir als Vertreter der Spezies Homo sapiens benötigen, und die zugleich der modernen Lebensweise Rechnung tragen, die in zunehmendem Maße vor allem am Schreibtisch stattfindet.

Umgekehrt hat der Spitzenkoch dem Arzt vermittelt, was Lieblingsgerichte wirklich schmackhaft macht, welche Zutaten echten Genuss garantieren, welche Lebensmittel miteinander harmonieren und welche die – meist unbekannten – Gewürze und Kräuter sind, die aus einem Essen letztendlich ein kulinarisches Highlight machen.

Gemeinsam haben wir anschließend Strategien entwickelt, um die Lieblingsgerichte der Deutschen so zu verändern, dass sie eben nicht nur gesünder sind, sondern auch noch besser schmecken. Letzteres liegt uns besonders am Herzen. Im Gegensatz zu anderen Kochbüchern mit gesunden Rezepten steht bei der Medical Cuisine der Genuss nämlich absolut im Zentrum. Denn, da sind wir uns beide einig: Nur wenn Gerichte so gut schmecken, dass wir sie jeden Tag aufs Neue essen möchten, können wir eine gesunde Art des Kochens auch auf Dauer umsetzen und durchhalten.

Bis alle Rezepte so ausgearbeitet waren, wie wir sie Ihnen nun präsentieren, haben wir uns mehrfach getroffen, gemeinsam mit einem Rezeptentwickler und Ernährungsberatern an den Rezepturen gefeilt, hier eine Zutat getauscht, dort eine andere ergänzt, dann probegekocht und wo nötig noch einmal nachgebessert – so lang, bis jedes Gericht wirklich sämtliche (hohen) Ansprüche aller Beteiligten erfüllte.

Wir finden, dass sich diese Monate mehr als gelohnt haben. Denn alle Rezepte, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, verleihen den Gerichten, die wir alle so lieben, einen neuen gesund-genussvollen Glanz. Wir haben mit der Medical Cuisine eine volksnahe Küche gestaltet, die ohne jedes Verbot auskommt. Die alle Lebensmittel feiert, ohne eines zu verbannen. Und die es uns auf diese Weise erlaubt, mit kleinen Schritten neue Wege zu gehen – hin zu einer modernen Art, genussvoll zu kochen und gesünder zu leben. Idealerweise, so unsere zugegebenermaßen nicht gerade bescheidene Hoffnung, hält dieses Kochbuch Einzug in alle deutschen Küchen. So wie frühere Klassiker, etwa Hedwig Maria Stubers »Ich helf dir kochen«. Auch wir helfen Ihnen schließlich zu kochen – aber auf eine Weise, die den Lebensbedingungen der westlichen Gesellschaft angepasst ist. Einer Gesellschaft, in der die meisten den Großteil des Tages sitzend verbringen, viel zu viel von dem essen, was ihnen schadet, und viel zu wenig von dem, was ihnen guttäte.

Das Beste an unseren Rezepten: Sämtliche Gerichte sind schnell gekocht und der Vorbereitungsaufwand ist mehr als übersichtlich. Weil wir beide echte Experten in unserem Fachgebiet sind, können wir außerdem zweierlei garantieren, wenn Sie regelmäßig nach diesen Rezepten kochen: Zum einen begeisterte Blicke am Esstisch, weil die Gerichte schmecken wie zu Großmutters Zeiten – nur eben noch besser. Zum anderen ein längeres und vor allem länger gesundes Leben, da die Mahlzeiten in der Zusammensetzung genau dem entsprechen, was die moderne Ernährungsmedizin propagiert.

Bevor Sie loskochen, gestatten Sie uns auf den folgenden Seiten noch einen kleinen Exkurs in die Theorie hinter den Rezepten. Denn nur wer einmal verstanden hat, warum uns die allgegenwärtige fertiggerichtbasierte Küche so krank macht und weshalb wir mit einer Gesundküche voller Verbote und ohne Genuss unser Kochverhalten niemals

dauerhaft verändern werden, kann seine Ernährung wirklich nachhaltig auf die Medical Cuisine umstellen. Wir sind überzeugt: Wenn Sie unsere Einleitung gelesen haben, werden auch Sie überzeugt sein, dass es eine Revolution in unseren Küchen braucht. Und Sie werden ganz genau wissen, wie Sie diese persönlich angehen können.

In diesem Sinne: Auf geht's – werden Sie Teil unserer revolutionären Bewegung, die für mehr Genuss UND mehr Gesundheit auf dem Teller streitet!

Johann Lape *Piehl*



Theorie

Gesund und geschmackvoll müssen kein Widerspruch sein, ganz im Gegenteil! Wenn Sie Ihre Ernährung auf lange Sicht umstellen wollen – hin zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit –, muss sie unbedingt auch gut schmecken. Sonst scheitert das Projekt »Artgerechte Ernährung« ganz schnell. Zum Glück gibt es jetzt die Medical Cuisine, die beide Ansätze aufs Beste miteinander verbindet.



Was wir essen, hat einen weitaus größeren Einfluss auf unsere Gesundheit, als wir gemeinhin denken.

Wozu braucht es eine Medical Cuisine?

Wer als Ernährungsmediziner oder als Spitzenkoch arbeitet oder wer sich schlicht ein wenig über die gesellschaftlichen

Entwicklungen hierzulande auf dem Laufenden hält, bemerkt jeden Tag aufs Neue, warum wir in Deutschland – wie im Grunde beinahe überall auf der Welt – dringend eine neue Alltagsküche benötigen. Tatsächlich gibt es dafür gleich mehrere Gründe.

WAS WIR HEUTE ESSEN, VERSORGT UNS NICHT MIT DEM, WAS WIR BRAUCHEN

Morgens Weißbrot, Wurst und Marmelade, mittags Pommes, Fleisch und Pudding, abends noch mal Brot: Was in den meisten Haushalten auf den Tisch kommt, liefert kaum gesunde Nährstoffe, dafür aber umso mehr Dinge, die unser Körper nicht benötigt und die ihm im schlimmsten Fall sogar schaden. Wie zum Beispiel freier Zucker (Softdrinks) und andere leere Kohlenhydrate, etwa aus Weißmehl. Sie liefern nichts außer schnell verfügbarer Energie.

Umgekehrt konsumieren wir viel zu wenig gesunde Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichen Eiweißen, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Damit widersprechen unsere Essgewohnheiten komplett der sogenannten artgerechten Ernährung ($\geq$ ff.). Dabei müssten wir uns dringend an genau dieses Konzept halten, denn nur eine »artgerechte« Ernährung versorgt uns in genau dem Verhältnis mit allen wichtigen Nährstoffen, wie es unseren modernen Lebensbedingungen entspricht.

ERNÄHRUNG HAT KEINEN ZENTRALEN PLATZ IM ALLTAG

Nur wer sich gesund ernährt, kann lang gesund leben. So weit, so klar. Doch auch wenn mehr als 90 Prozent der Deutschen in Umfragen angeben, sie würden Wert darauf

legen, dass Lebensmittel und Mahlzeiten gesund sind und ihnen guttun, sieht die Realität doch anders aus. Denn weitere Untersuchungen zeigen: Wann immer wir einkaufen, legen wir bei Lebensmitteln in den allermeisten Fällen das Hauptaugenmerk auf einen günstigen Preis. Daneben achten wir vor allem darauf, dass der Streifzug durch den Supermarkt möglichst wenig Zeit kostet – ebenso wie das Zubereiten der Mahlzeiten. Die Folge: Unsere persönliche Ernährung, die über Jahrhunderttausende hinweg den Alltag bestimmte, spielt beim weitaus größten Teil der Bevölkerung heute eine absolut untergeordnete Rolle.

AUCH IN DEN MEISTEN PROFESSIONELLEN KÜCHEN WIRD SCHLECHT GEKOCHT

Egal, ob wir uns unterwegs schnell etwas holen, uns etwas liefern lassen oder uns das Essen gepflegt am Tisch servieren lassen: Wenn wir außer Haus essen, erhalten wir in der Regel ebenfalls keine gesunden Mahlzeiten. In Schnellrestaurants und Landgasthöfen frittieren die Köche Burger, Schnitzel und Pommes, ertränken Gemüse in fettigen Mehlsößen und frisches Grün landet allenfalls als Deko auf dem Teller.

In der Spitzengastronomie dagegen stimmt zwar die Qualität der Lebensmittel. Doch auch das hat eine Kehrseite: Gemäß dem Höher-Schneller-Weiter-Motto kommen häufig nur die edelsten Stücke von Fisch und Fleisch, die knackigsten Teile vom Gemüse auf den Tisch. Was nicht den allerhöchsten Ansprüchen genügt, landet schnell mal im Abfall. Und: Nicht selten sehen Gäste Nahrungsmittel vor sich, von denen sie noch nie gehört haben – oder aber solche, deren Struktur chemisch derart verändert wurde, dass beispielsweise Fruchtsaft plötzlich aussieht wie grüner Kaviar. Der Koch wird zum Künstler, die

Küche wahlweise zum Atelier oder Labor. Mit gesunder Alltagsküche hat auch das nicht das Geringste zu tun.

Nun spricht natürlich nichts dagegen, dass es beim Kochen mal besonders schnell geht oder umgekehrt ein Gericht als Kunstwerk betrachtet wird. Was aber immer gelten sollte: Essen muss uns zuallererst nähren, uns mit Energie versorgen und uns fit halten. Und das gelingt – egal, ob im Imbiss, im Landgasthof oder im Spitzenrestaurant – nur dann, wenn der Gast mit seinen ernährungsspezifischen Bedürfnissen im Zentrum steht. Dazu jedoch müssen Köche überhaupt erst einmal wissen, welche Nährstoffe wir Menschen brauchen. Und genau das ist aktuell nur in den seltensten Fällen der Fall.

» Unsere Nahrung ist in den wenigsten Fällen ›artgerecht‹. Statt auf Qualität achten die meisten vor allem auf den Preis – und schnell gehen soll es natürlich auch.

UNSER ESSVERHALTEN SCHADET DER GESUNDHEIT

Um zu erkennen, wie sehr uns diese Entwicklungen schaden, genügt ein rascher Blick auf die Zahlen. Stichwort Übergewicht: Mehr als die Hälfte der Deutschen bringt momentan zu viel auf die Waage, jeder Fünfte hierzulande ist adipös, also krankhaft fettleibig. Immer mehr Menschen leiden an übergewichtsbedingten Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt. Geradezu schockierend: Allein 30 000 Krebsfälle pro Jahr gehen auf Übergewicht zurück.

In ähnlicher Weise steigt die Zahl der Menschen mit ernährungsbedingten Erkrankungen, die zwar nicht

lebensbedrohend sind, aber die Lebensqualität doch deutlich einschränken, so wie Rheumatoide Arthritis und Arthrose oder entzündliche Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Rosazea.

Sogar die Psyche leidet: Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen, dass eine ungesunde Ernährung auch die Wahrscheinlichkeit erhöht, an einer Depression zu erkranken.

Nicht zuletzt schwächt die durch falsche Ernährung ausgelöste Unterversorgung mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen unser Immunsystem derart, dass es Krankheitserreger nicht mehr umfassend bekämpfen kann. Dadurch steigt das Risiko für schwere Verläufe von Infektionskrankheiten, auch solchen wie COVID-19 oder der echten Grippe, drastisch in die Höhe.

» Essen soll auch Energie und Gesundheit schenken.

UNSER AKTUELLES ESSVERHALTEN BELASTET DIE UMWELT

Viel Fleisch, dazu exotische Früchte und Gemüse, das oft mindestens quer durch Europa gefahren oder gar um die ganze Welt geschippert wurde und aus einer intensiven Landwirtschaft stammt, die ohne Insektizide nicht auskommt: Mit dem, was wir uns aktuell auf den Teller packen, schaden wir uns nicht nur selbst, sondern vergrößern auch unseren ökologischen Fußabdruck enorm. Um beispielsweise ein Kilo Rindfleisch herzustellen, benötigt ein Landwirt 15 000 Liter Wasser und knapp 50 Quadratmeter Ackerfläche – für ein Kilo Kartoffeln dagegen braucht er nur 100 Liter Wasser und 0,25 Quadratmeter Land. Hinzu kommt: Während Rinder das klimaschädliche

Gas Methan produzieren, entziehen Pflanzen der Atmosphäre das Treibhausgas Kohlendioxid, unter anderem um daraus über die Fotosynthese Energie zu gewinnen.

All diese Punkte zeigen: Wenn wir unsere Art zu kochen und zu essen nicht schnell ändern, werden wir immer massiver Schaden nehmen – individuell und als Gesellschaft. Denn ungesunde Ernährung verkürzt nicht nur das Leben des Einzelnen, sondern belastet das Gesundheitssystem und die Welt insgesamt extrem.

Die Medical Cuisine wird helfen, den nötigen Wandel einzuleiten. Denn wer nach den Rezepten in diesem Buch kocht, löst, wie Sie noch sehen werden, wirklich jedes der skizzierten Probleme. Und das dauerhaft.



Es gibt viele traditionelle Gerichte, die den Körper mit gesunden Vitalstoffen versorgen – und trotzdem so einfach sind.

Was bedeutet Medical Cuisine – und was nicht?

Was genau das Besondere an Medical Cuisine ist, ist schnell erklärt: Sie bezeichnet eine moderne Art der Alltagsküche – und zwar eine, die Gesundheit und Genuss verbindet, dabei aber den Genuss ins Zentrum stellt. Damit unterscheidet sich die Medical Cuisine deutlich von anderen

Rezeptsammlungen zur gesunden Ernährung. Indem wir die Lieblingsgerichte der Deutschen neu interpretieren, garantieren wir, dass die Mahlzeiten den allermeisten schmecken. Und damit sie die Menschen darüber hinaus auch noch gesund halten, haben wir die Rezepte so angepasst, dass sie dem entsprechen, was laut aktuellem Forschungsstand der Ernährungsmedizin eine ausgewogene Ernährung ausmacht.

Es gibt aber noch einen weiteren Grund, weshalb wir uns auf die gängigen Lieblingsgerichte konzentriert haben. Denn auf diese Weise holen wir die Menschen dort ab, wo sie stehen. Bei den Mahlzeiten, die sie kennen und mögen. Denn nur wenn Rezepte auf dem basieren, was man durch die persönliche kulinarische Prägung von Kindheit an gewohnt ist, möchte man sie auch umsetzen. Und das wiederum ist die Voraussetzung dafür, dass die Ernährungsanpassung dauerhaft durchgehalten wird.

Ziel der Medical Cuisine ist also, eine volksnahe gesunde Küche zu vermitteln – und zugleich den Blick zu weiten. Einmal für unterschätzte Lebensmittel, die hierzulande eine lange, aber vergessene Tradition haben, wie Hülsenfrüchte und Leinsamen. Und dann für unbekanntere Lebensmittel wie zum Beispiel Leinöl, die die heimischen Superstars aufs Geschmackvollste ergänzen.

» Wir können unsere Ernährung nur dann auf Dauer ändern, wenn wir dabei nicht unsere persönlichen Vorlieben vergessen.



Hülsenfrüchte sind überall auf der Welt beliebt, zum Beispiel als Hummus.

WAS MEDICAL CUISINE NICHT BEDEUTET

Um zu verstehen, warum die Rezepte in diesem Buch etwas wirklich Neues sind, hilft ein kurzer Blick auf Dinge, die Sie vielleicht aus anderen Gesundheitsratgebern kennen, bei uns aber vergeblich suchen werden. Bei uns gibt es ...

- **keine Verbote.** In der Medical Cuisine ist alles erlaubt, was lecker ist. Nur die Zusammenstellung, also das Verhältnis der Lebensmittel zueinander, wird angepasst.
- **keine abgehobenen, teuren, allzu exotischen Zutaten.** Wer nicht kennt, was er kochen soll, oder ein Vermögen ausgeben muss, ehe er sich an den Herd stellt, verliert schnell die Lust.
- **keine absurden Heilsversprechen.** Wir brauchen keine abgehobenen Werbeslogans wie: »Drei Pfund weniger in drei Tagen« oder »Nie wieder Hautprobleme«.

Uns genügt die wissenschaftlich belegte Erkenntnis, dass eine »artgerechte« Ernährung uns mehr gesunde Jahre schenkt. Diesem Ernährungskonzept folgen die Rezepte. Wer sie durchsieht, bemerkt auf den ersten Blick, warum die Gerichte guttun.

- **keine Aufforderung zu mehr Selbstdisziplin.** Wer sich auf der einen Seite geliebte Lebensmittel versagt und auf der anderen dazu zwingt, mutmaßlich gesunde Alternativen zu essen, die er eigentlich nicht mag, wird mit einer Ernährungsanpassung zuverlässig scheitern. Denn nicht Selbstdisziplin ist der Weg hin zu gesünderem Essverhalten. Der Genuss ist es.
- **keine konkreten Vorgaben, was Sie zu tun und was Sie zu lassen haben.** Ein Zehn-Punkte-Plan hin zu gesünderer Ernährung: Solche Programme funktionieren nie. Weil sie den Menschen mit seiner individuellen Geschichte aus dem Blick verlieren. Deshalb vermitteln wir mit den Rezepten keine strengen Ansagen, sondern Anregungen. Welche davon Sie umsetzen, bleibt Ihnen überlassen. Eins ist aber sicher: Sie werden mit jedem neuen Kocherlebnis Lust darauf bekommen, immer mehr zu verändern.

Stichwort Cuisine: Warum ist Genuss so wichtig?

Cuisine – dieses Wort steht für den absoluten kulinarischen Hochgenuss. Und dafür, die entsprechenden Gerichte in Ruhe zu genießen. Warum aber ist dieser Aspekt so wichtig, wenn es doch um eine gesunde Küche geht und darum, seine Ernährung auf »artgerecht« zu drehen? Die Antwort ist einfach: weil wir Menschen genau zwei Grundbedürfnisse haben. Wir wollen satt sein und zufrieden. Wird nur eins davon nicht befriedigt, können wir Ernährungsratschläge vielleicht ein paar Tage, Wochen oder bestenfalls einige Monate durchhalten. Danach aber fallen wir zuverlässig in alte Gewohnheiten zurück.

Jeder, der einmal eine Diät gemacht hat, kennt dieses Phänomen: Entweder sind die Portionen derart klein, dass uns die Gerichte nicht satt machen. Oder man soll von jetzt auf gleich statt Currywurst nur noch an Selleriestangen nagen (um einmal eine gängige Horrorvorstellung von gesunder Ernährung zu bedienen). Nicht selten beruhen vermeintlich wirkungsvolle Ernährungsumstellungen sogar auf beidem – und sind damit von Anfang an zum Scheitern verurteilt.

Genau davon löst sich die Medical Cuisine. Auf den nächsten Seiten wollen wir Ihnen deshalb zeigen, warum unser Hauptaugenmerk bei den Rezepten auf der Kategorie »Lecker!« liegt. Sie werden erfahren, was genau in Ihrem Körper passiert, wenn Sie etwas genießen. Wieso die Genussfähigkeit uns als Menschen auszeichnet, warum es der Genuss in unserer modernen Gesellschaft so schwer hat und wie Sie achtsames Genießen neu lernen können.

All das wird Ihnen helfen, die Rezepte der Medical Cuisine mit gutem Gewissen zu kochen – obwohl sie auf den ersten Blick nicht exakt dem zu entsprechen scheinen, was wir gemeinhin unter gesundem Kochen verstehen. Auf diese Weise tapen Sie nie wieder in eine Diät- oder anderweitige Ernährungsfalle, sondern können den Genuss als Wegweiser hin zu einem wirklich modernen, artgerechten Ernährungsverhalten nutzen.

» Der Mensch hat zwei Grundbedürfnisse: Er möchte satt und zufrieden sein. Die Medical Cuisine zeigt, dass dies ohne Folgen für die Gesundheit möglich ist.



Es gibt Lebensmittel, die automatisch schöne Erinnerungen in uns auslösen.

WAS BEIM GENIESSEN PASSIERT

Egal ob wir unserer Lieblingssymphonie von Beethoven lauschen, ein faszinierendes Gemälde betrachten oder aber an einer Rose schnuppern: Am Anfang jeden Genusses steht ein sinnlicher Eindruck. Häufig kommen sogar mehrere Sinne zum Einsatz – insbesondere beim Essen. Wenn wir zum Beispiel die erste Erdbeere der Saison vor uns haben, sehen wir die leuchtend rote Farbe, ertasten ihre typische Form, riechen ihren – hoffentlich! – intensiven Duft. Beißen wir dann hinein, spüren wir zunächst die Süße, die wir über entsprechende Rezeptoren auf der Zunge wahrnehmen. Sobald wir das Fruchtstückchen schlucken, ziehen die Aromastoffe durch unsere Nasenhöhle. Dort sorgen Millionen Riechsinneszellen mit spezifischen Sinneshärchen dafür, dass wir Zigtausende verschiedene Duftstoffe unterscheiden können. Dockt ein Duftmolekül an ein passendes Sinneshärchen an, entstehen elektrische Reize, die dem Gehirn Informationen zum spezifischen Aroma der Erdbeere liefern. Außerdem erhält es Informationen zur Konsistenz der Frucht und zur Geschmacksqualität (in diesem Fall eben »süß«).

Das Besondere bei kulinarischen Genüssen: Anders als bei optischen, haptischen und akustischen Reizen gelangen die Details zu Geschmack und Duft auf direktem Weg in die Amygdala. Diese auch Mandelkern genannte Region des Gehirns bildet einen wichtigen Bestandteil des sogenannten limbischen Systems. Dort werden Gefühle verarbeitet und Triebe gelenkt. Außerdem sorgt dieser Teil des Gehirns dafür, dass wir Situationen emotional bewerten und wiedererkennen können. Und er ist darüber hinaus verantwortlich für die Ausschüttung von Endorphinen – Hormonen, die wie eine Art körpereigene Droge wirken und beispielsweise Empfindungen wie Schmerz oder auch Hunger mitregulieren. Wirkmächtige Stoffe also, die der

Volksmund daher gern mit dem Wort »Glückshormone« übersetzt.

Das limbische System bildet eine Art riesigen Speicher. In diesem legt unser Gehirn unter anderem alle Geschmackseindrücke ab, die wir im Lauf des Lebens erfahren. Das Spannende dabei: Diese Eindrücke liegen dort nicht isoliert, sondern gebündelt mit Gefühlen, die der Geschmack in uns ausgelöst hat, und mit Erinnerungen an die Umstände, unter denen wir ihn wahrgenommen haben.

All dies erklärt, warum Essen so viel in uns auslösen kann. Weshalb ein Stück Apfelkuchen für viele ein so unnachahmlicher Genuss ist: Erreichen die Duft- und Geschmacksinformationen unser Gehirn, öffnet sich damit das ganze Paket. Wir fühlen uns umstandslos in Mamas oder Omas Küche zurückversetzt, die den besten Apfelkuchen der Welt backen konnte – und wir spüren, wie sich das Gefühl der Geborgenheit, das wir damals gefühlt haben, wohligh in uns ausbreitet.

Leider funktioniert das Ganze auch umgekehrt: Wer beispielsweise aufgrund einer nicht durchgegarten Hähnchenkeule einmal eine Salmonellenvergiftung erlitten hat, dem dürfte beim Geruch von Brathähnchen auf der Stelle übel werden.

Doch zurück zum Angenehmen: Haben wir eins unserer Lieblingsgerichte im Mund, schüttet unser Gehirn jede Menge Dopamin aus – und das umso mehr, je hochkalorischer die Nahrung ist, die wir zu uns nehmen. Dopamin wird auch »Motivationshormon« genannt. Denn weil wir uns so gut fühlen, wenn dieses Glückshormon den Körper flutet, regt es dazu an, die entsprechenden Handlungen zu wiederholen. Einfach weil wir das Glücksgefühl immer wieder spüren wollen. Dieser Prozess erklärt, wie sich Essensvorlieben ausprägen können: Wir lernen durch das wiederholte Essen, dass Apfelkuchen »schmeckt« – und zwar besonders gut. Bei Sellerie dagegen kommt es zwar auch zu einer Dopaminausschüttung, doch

diese fällt gemeinhin deutlich schwächer aus. Hinzu kommt: Eine hohe Zufuhr von Kohlenhydraten, etwa von Zucker im Kuchen, fördert die Bildung eines weiteren Glückshormons, des Serotonins. Dieser Botenstoff macht uns gelassen, dämpft Ängste und Aggressionen. Beides hat zur Folge, dass wir nach Hochkalorischem beinahe süchtig werden können – nach Gemüse eher nicht.



Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Man kann sie aber auch auf gesunde Art stillen, zum Beispiel mit Beeren.

WARUM GENUSS EVOLUTIONÄR SINNVOLL IST

Wie bei jedem körperlichen Prozess hat auch die unterschiedlich starke Ausschüttung von Glückshormonen

bei Lebensmitteln eine tiefere Bedeutung. Bis vor wenigen Jahrzehnten bildete dieser Mechanismus einen echten Überlebensvorteil. Denn über Jahrhunderttausende hinweg war Nahrung Mangelware. Indem die Natur uns mithilfe von Glückshormonen wie Dopamin und Serotonin dazu brachte, ordentlich zuzuschlagen, wenn energiereiche Lebensmittel einmal verfügbar waren, sicherte sie die Arterhaltung von uns Menschen.

Ein weiterer evolutionärer Vorteil: Der Grad an Genuss, den ein Lebensmittel auslöst, hilft uns, zwischen Genießbarem und Ungenießbarem zu unterscheiden – und das für uns Günstige zu wählen. In einer natürlichen Lebensumgebung ist beispielsweise Süßes nie giftig. Indem das Gehirn uns mit Dopamin belohnt, wenn wir zu reifen Früchten greifen, lernen wir: Süße Früchte sind eine gute Wahl! Anders ist es bei Saurem oder Bitterem, hier bleibt die Dopaminausschüttung aus. Auch das ist entwicklungsgeschichtlich äußerst günstig. Denn in unserem ursprünglichen Lebensraum weisen diese beiden Geschmacksqualitäten häufig auf Verdorbenes oder Giftiges hin. Und wenn das Gehirn eine solche Wahl nicht belohnt, lassen wir das nächste Mal lieber die Finger davon. Doch nicht nur rein physiologisch hat die Genussfähigkeit, die uns Menschen auszeichnet, Vorteile. Sie stärkt uns auch als soziale Wesen. Einmal intensiviert sie die Bindung zwischen Mutter und Kind: Wie Studien gezeigt haben, beginnt die Prägung kulinarischer Vorlieben bereits im Mutterleib – was die Mutter mag und während der Schwangerschaft häufig isst, liebt später auch das Kind. Diese Form der Gemeinschaftsbildung erweitert sich, je älter wir werden: Da in einem bestimmten Kulturkreis meist ähnliche Lebensmittel zur Verfügung stehen, entwickeln sich Vorlieben, die wir als Individuen mit einer größeren Gruppe teilen. So finden sich beispielsweise innerfamiliäre kulinarische Traditionen ebenso wie regionale und landestypische. Sie alle machen aus einem Einzelnen das

Mitglied einer Gemeinschaft, im Kleinen wie im Großen, bis hin zur Nation. Dies erklärt zum Beispiel, warum Kinder in Indien Curry zum Frühstück mögen, während ein Kleinkind hierzulande einen solchen Start in den Tag mit großer Wahrscheinlichkeit ablehnen würde – und auf seinem Marmeladebrot besteht.

Unsere kulinarische Prägung knüpft also feste Bande von uns zu anderen und bildet damit einen wichtigen Bestandteil unserer sozialen Identität. Auch dies dient dem Überleben: Seit jeher brauchen wir als Menschen andere Menschen, um in der Welt zu bestehen und beispielsweise über das Jagen und Sammeln ausreichend Nahrung zu bekommen.

»Was wir mögen und was nicht, wird weitaus mehr von unseren Genen beeinflusst, als man gemeinhin denkt.



Nüsse beruhigen die Nerven und sind damit ideales Antistressfutter.