

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL *Cuisine*

*Die Neuerfindung
der gesunden Küche*



**SPIEGEL
Bestseller-
Autoren**

**GRÄFE
UND
UNZER**



versuchen wir dann zwanghaft immer wieder, unangenehme Gefühle mithilfe von Nahrung zu regulieren. Aus dem bewussten Genuss wird so ein Automatismus: Wann immer wir gestresst sind oder uns belohnen wollen, essen wir - anstatt dass wir nach alternativen Lösungsstrategien suchen. Das löst einen Teufelskreis aus Blutzuckeranstieg, gebremstem Fettabbau und permanentem Heißhunger aus, der langfristig dick und krank macht.

All dies zeigt: Damit die Gerichte der Medical Cuisine satt und zufrieden machen können, müssen wir unbedingt achtsam genießen. Leider haben aber die meisten von uns genau das verlernt. Bei einem Großteil der Menschen hierzulande hat der Genuss schlicht keinen Platz im Alltag - aus Gründen, deren Ursprung teilweise Jahrhunderte zurückliegt ...

» Essen ist ein wichtiger Bestandteil unserer Kultur und Identität. Wir müssen aber wieder lernen, bewusst zu genießen und nicht einfach automatisch auf irgendwelche Nahrungsmittel zurückzugreifen.



Genießen heißt auch, sich Zeit zum Essen zu nehmen und mal die Gabel wegzulegen.

WARUM GENUSS ES SO SCHWER HAT

Ob Konzert- oder Galeriebesuch, ausgiebige Zeitungslektüre oder ein Frühstück mit den Liebsten am Sonntagmorgen: Etwas achtsam zu genießen bedeutet, sich zurückzulehnen. Sich Zeit für sich und andere zu nehmen. Mal fünf gerade sein zu lassen und (unerledigte) Aufgaben für einen Moment zu vergessen. Anders gesprochen: Genießen bedeutet faulenzeln! Denn wer genießt, schafft nichts. Über Jahrhunderte hinweg waren Genüsse, auch die kulinarischen, daher einer kleinen Gruppe vorbehalten, Adeligen etwa - im Gegensatz zu den Bauern. Für Letztere bedeutete Essen Nahrungsaufnahme, um sich mit dem Nötigsten zum Überleben zu versorgen. Faulheit galt passenderweise als eine der sieben Todsünden und jedweder Genuss war damit aufs Jenseits

verschoben. Entsprechend bildete für den Großteil der Bevölkerung lange Zeit allein der sonntägliche Gottesdienst eine Gelegenheit zu genießen, zumindest optisch: Die üppig ausgestatteten katholischen Kirchen zeigten in Fresken, Statuen und bunten Glasfenstern aufs Prächtigste den sinnenbetörenden Überfluss, der all jene nach dem Tod erwartete, die auf Erden eine gottes- (und obrigkeits-)fürchtige Existenz geführt hatten.

Mit dem Siegeszug des Protestantismus erfasste das Arbeitsethos als Lebensmaxime dann alle Bevölkerungsschichten. Leistung galt fortan als Möglichkeit, aufzusteigen und reich zu werden. Faulenzen war etwas für Bonvivants und Dandys, selbst kleine Genüsse, wie der Whiskey mit Bekannten, sollten bitte schön erarbeitet werden.

Auch wenn wir es mitunter nicht wahrhaben wollen: Dieser Vorstellung folgen die meisten von uns bis heute. Spätestens seit dem deutschen Wirtschaftswunder ist der Begriff der Leistung zentral für unsere Gesellschaft geworden, teilen Wörter wie »Low« und »High Performer« Menschen nach neoliberalen Gesichtspunkten ein in »besonders leistungsstark« beziehungsweise »besonders leistungsschwach«.

All diese Entwicklungen haben zu einer paradoxen Situation geführt: Auf der einen Seite sehnen wir uns nach mehr freier Zeit und Gelassenheit, auf der anderen hat viele von uns ein Optimierungswahn erfasst und jeden Genuss vertrieben. Dies gilt besonders für den Bereich der Ernährung. Hochkalorische Lebensmittel - vom Salamibrot über Lasagne bis hin zu Schokopudding und Chips - stehen auf einer vermeintlich allgemeingültigen Verbotsliste, gelten damit als »Sünde« und »Luxus«. Die Folge: Nach dem Konsum genussversprechender Lebensmittel ringen wir beinahe zwangsweise mit einem schlechten Gewissen, das extreme Gesundheitsapostel uns so gern vermitteln. Umgekehrt gilt vielen beispielsweise Astronautennahrung aus der Flasche fälschlicherweise als gesund. Schließlich bietet sie uns angeblich alle Nährstoffe, die wir brauchen - und spart uns dabei noch unendlich viel Zeit, die wir sonst fürs Kochen aufbringen müssten.

Eine krasse Folge solcher Genussfeindlichkeit bilden Störungen wie Orthorexia nervosa. Mit diesem Begriff bezeichnen Mediziner eine relativ neue Verhaltensproblematik: So wie magersüchtige Patienten zwanghaft möglichst wenig essen, sind Menschen mit Orthorexia nervosa davon besessen, die qualitativ besten Lebensmittel zu finden und sich nach extremen, teils selbst auferlegten Regeln zu ernähren. Gesund? Ist das alles nicht! Denn wie Sie bereits gelesen haben, bildet eine ausgeprägte Genussfähigkeit die Voraussetzung dafür, sich dauerhaft gut zu ernähren und als Mensch zufrieden sein zu können. Grund genug also, uns in dieser Hinsicht zu schulen.

WIE WIR ACHTSAMEN GENUSS NEU LERNEN KÖNNEN

Jede Mahlzeit bietet eine exzellente Gelegenheit, sich selbst einen klitzekleinen Genussmoment zu beschern. Dass ein solcher Satz klingt wie aus einem Werbeclip für Fertigprodukte, zeigt nur, wie sehr wir uns vom bewussten Genießen entfernt haben. So können Sie dies ändern:

- Versuchen Sie, sich für jede Mahlzeit mindestens zehn Minuten Zeit zu nehmen und mindestens einmal am Tag in Ruhe mit anderen Menschen zu essen. Das klingt leicht, ist es aber nicht. Selbst ein üppiges Mittagessen in der Kantine schlingen die meisten herunter, so schnell es geht.
- Nehmen Sie bewusst wahr, was da eigentlich auf Ihrem Teller liegt. Welche Farbe hat das Essen? Welche Struktur, wenn Sie mit dem Messer, der Gabel oder dem Löffel hineinfahren? Welcher Duft steigt Ihnen in die Nase? Und was für eine Geschmacksqualität spüren Sie bei der ersten Kostprobe am stärksten auf der Zunge?
- Kauen Sie - anfangs - jeden Bissen mindestens zehnmal. Wenn Sie genusserfahren sind, sollten es idealerweise sogar 20-mal sein. Das hilft zum einen, natürliche Lebensmittel als wirklich schmackhaft wahrzunehmen, da die nicht künstlich intensivierten Aromen Zeit brauchen, um sich zu entfalten. Zum anderen verlängert sich dadurch die Essenszeit. Und es dauert mindestens 20 Minuten, ehe unser Körper die ersten »Satt!«-Signale sendet. Bis zum maximalen Sattgefühl vergehen sogar noch einmal weitere 20 Minuten.
- Bauen Sie, wann immer es irgend möglich ist, nach der Mahlzeit eine kleine Pause ein - oder aber einen kurzen Spaziergang. Denn an dem Spruch »Nach dem Essen sollst du ruhn oder 1000 Schritte tun« ist viel Wahres dran. Unser Verdauungsapparat braucht Energie, um seine Aufgaben zu erledigen. Wer sich nach dem Essen direkt wieder an die Arbeit macht, bringt sich daher nicht nur um die Möglichkeit, den Genussmoment zu verlängern, sondern bremst auch die Verdauung. Und das kann zu Beschwerden wie Völlegefühl und dem typischen »Fresskoma« führen.

Wenn Sie diese vier Dinge regelmäßig üben, schulen Sie die Genussfähigkeit, die uns als Menschen ausmacht. Und Sie machen das Genießen zu dem, was es sein sollte: ein normaler Bestandteil des Alltags, ähnlich wie Zähneputzen, Arbeiten und Einkaufen. Auf diese Weise schaffen Sie die wichtigste Voraussetzung, damit die Medical Cuisine Erfolg hat. Denn nur, wer genießen kann und den Genuss schätzt, wird sich regelmäßig an den Herd stellen.

Nachdem Sie nun wissen, warum die Gerichte in diesem Buch zuallererst am Genuss ausgerichtet sind, zeigen die nächsten Seiten, warum sie auch die Gesundheit fördern. Und damit allen, die die Rezepte regelmäßig kochen, mehr gesunde Jahre auf der Lebensuhr schenken.

» Jeder kann lernen, achtsamer zu essen und das, was er isst, mehr zu genießen.



Tofu und andere Sojaprodukte sind wertvolle pflanzliche Eiweißquellen.

Stichwort Medical: Was macht das Essen gesund?

Das allermeiste von dem, was wir heute als kulinarischen Genuss betrachten, ist nicht gerade gut für uns. Denn anders als unsere Vorfahren wählen wir beim Essen nicht mehr aus dem, was uns ein natürliches Umfeld als Nahrung anbietet, sondern primär aus stark verarbeiteten Lebensmitteln, mit denen uns die Industrie versorgt. Und diese haben nicht nur sehr oft ein Nährstoffverhältnis, das uns langfristig schadet, und enthalten in vielen Fällen Zusatzstoffe wie Bindemittel und Aromen, die uns auf Dauer sogar krank machen können.

Hinzu kommt: Mit ihren Geschmacksverstärkern, raffinierten Texturen, dem hohen Fett- und Zuckeranteil sowie den bunten Verpackungen bilden Fertigprodukte ein Feuerwerk aus Sinnes- und Genussreizen. Damit untergraben sie unsere Fähigkeit, instinktiv die für uns gesündeste Nahrung zu wählen. Doch je höher der Verarbeitungsgrad eines Lebensmittels ist, desto schädlicher ist es und desto mehr verkürzt es unser Leben. Studien haben gezeigt: Wer regelmäßig und in großen Mengen Vorgefertigtes konsumiert, hat ein um 23 Prozent erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine um zwei Drittel gesteigerte Sterblichkeit. Oder um es noch klarer auszudrücken: Weltweit sterben Millionen Menschen pro Jahr viel früher, als sie müssten -