

## HER MIT DEM GUTEN ESSEN!

„Alle auf Salat – keiner mehr verstrahlt. Jeder macht Diät – niemand isst mehr Fleisch.“ Ja, diesen Eindruck hat man tatsächlich, und nicht nur „Tag ein, Tag aus“ bei Rapper Marteria im Block, sondern überall. Aber warum quälen wir uns eigentlich so gerne mit Essens-Verboten? UNICUM geht dieser Frage auf den Grund und macht nebenbei Lust, einfach mal wieder ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

**WARUM WIR KAUFEN, WAS WIR KAUFEN**

„Wir haben Angst im großen Maßstab und versuchen im kleinen, Gluten auszuweichen, was den meisten Menschen gar nichts tut.“ – **Kulturwissenschaftler Prof. Dr. Gunther Hirschfelder**

„Consumer Confusion“ nennt sich das Phänomen, dass wir seit ungefähr einer Generation eine scheinbar grenzenlose Auswahlmöglichkeit haben, die uns überfordert – und teils dazu führt, Dinge zu kaufen, die wir eigentlich nicht brauchen. Kulturwissenschaftler Prof. Dr. Gunther Hirschfelder von der Uni Regensburg erklärt folgendermaßen, was dabei in uns vorgeht: „In dieser Zeit der Multioptionalität, aber auch einer großen globalen Unsicherheit sind wir auf der Suche nach neuen Ideologien, nach Richtungen. Wir wollen wissen, wie wir zu handeln haben.“ Wenn also Leute, die nicht zu den zwei Prozent mit einer echten Lebensmittelunverträglichkeit gehören, beispielsweise zu gluten- oder lactosefreien Produkten greifen, sieht Hirschfelder das als „Chiffre“, die eine Sicherheit vorgaukelt: „Wir haben Angst im großen Maßstab und versuchen im kleinen, Gluten auszuweichen, was den meisten gar nichts tut.“

**NUR WER FIT IST, KRIEGT 'NEN JOB.**

Gerade für Studenten sei Ernährung eine Möglichkeit, Kontrolle ins Leben zu bringen und ein schlechtes Gewissen auszubügeln – so ähnlich wie man auch gerne anfängt zu staubsaugen, wenn man eigentlich lernen müsste. Ebenfalls nicht zu vernachlässigen sei der Trend der Selbstoptimierung: „Studenten wissen im besonderen Maße, dass sie auf einen schwierigen und konkurrenzorientierten Arbeitsmarkt treffen, und auf diesem ist es heute wichtig, sich körperlich einigermaßen fit zu präsentieren“, so Hirschfelder. Ein Bundeskanzler wie einst Ludwig Erhard sei deshalb heute kaum noch vermittelbar, weil er einfach dafür stünde, keine Selbstdisziplin zu haben. Auch die Szenen in der Mensa hätten sich laut dem Kulturwissenschaftler verändert: „Zu meiner Zeit hat man stundenlang in der Mensa gegessen und Schnitzel gegessen, nachher die Zigarettenkippe im Kartoffelbrei ausgedrückt und dabei über die große Politik gesprochen. Wer heute raucht und Schnitzel isst, wird oft sanktioniert.“



„Es gelang sogar, den Eindruck zu erwecken, es sei bereits Normalität, sich fleischlos zu ernähren, und alle anderen, die das nicht tun, hinken eigentlich hinterher.“ – **Ernährungssoziologe Daniel Kofahl**

Apropos Fleisch. Irgendwie verhält es sich damit wie mit der Bildzeitung. Keiner gibt zu, dass er sie liest, trotzdem ist die Auflage

hoch. Und auch der „Fleischatlas 2014“, herausgegeben vom BUND gemeinsam mit der Heinrich-Böll-Stiftung und Le Monde Diplomatique, zeigt: Über 58 Millionen Schweine, knapp 630 Millionen Hühner, 37,7 Millionen Puten und 3,2 Millionen Rinder wurden in Deutschland 2012 geschlachtet und die Produktion wird weltweit noch zunehmen. Dabei hat man das Gefühl, es gibt immer mehr Veganer und Vegetarier. Ernährungssoziologe Daniel Kofahl erklärt die Wahrnehmung so: „Diese Ernährungstrends haben ihren Ausgangspunkt in überdurchschnittlich gebildeten Milieus, die oftmals gut vernetzt sind und gut verdienen. Damit einher geht die Möglichkeit, geschickt kommunizieren zu können. Man muss anerkennen, dass damit erreicht wurde, absolute Minderheitenpräferenzen zu einer wachsenden Nische auszubauen. Teilweise gelang es sogar, den Eindruck zu erwecken, es sei bereits Normalität, sich fleischlos zu ernähren, und alle anderen, die das nicht tun, hinken eigentlich hinterher.“ Auch wenn nicht jeder gleich komplett auf Fleisch verzichtet, stellt Kofahl fest: „Die Aufmerksamkeit und Wertschätzung für die Speisen, die früher immer etwas abschätzig als ‚Beilagen‘ abgetan wurden, wächst.“ Noch entscheiden wir hauptsächlich nach unserem Geschmack, wenn es um Essen und Trinken geht, erklärt Kofahl weiter. „Immer wenn wir die Wahl zwischen zwei ähnlichen Speisen haben, nehmen wir lieber das wohlschmeckendere.“ Im Grunde sind wir also Genussmenschen, die sich nur durch gesellschaftliche Phänomene und Skandale zu leicht verunsichern lassen.

**AUF DEN BAUCH HÖREN, NICHT AUF DEN KOPF**

„Man muss sich locker machen!“ – **Promi-Koch Tim Mälzer**

Weißbrot ist der Tod! Eier erhöhen den Cholesterinspiegel! Uns begegnen ständig solche Regeln und dabei sind die ganzen Diätgebote à la „Abends keine Kohlenhydrate“ sogar noch außen vor. Aber kann sich ein gesunder Mensch tatsächlich krank essen? Das fragte sich auch Promi-Koch Tim Mälzer und führte mit Unterstützung der Uni-Klinik Heidelberg einen Ernährungsscheck durch. 45 Männer mit vergleichbaren Voraussetzungen mussten vier Wochen lang dreimal täglich in Mälzers Studioküche essen und dabei immer genau 2 900 Kilokalorien aufnehmen. Allerdings in unterschiedlicher Form: Eine Gruppe bekam die hochgelobte Mittelmeerküche (viel Fisch, Gemüse, Olivenöl), die anderen beiden deftige Hausmannskost (Fleisch mit Kartoffeln) und Fast Food (Burger, Pommes). Das Ergebnis anhand der Blutproben: Bei niemandem haben sich die Werte verändert. Der leitende Arzt Prof. Dr. Peter Nawroth versicherte, dass sich das auch über einen längeren Zeitraum nicht ändern würde. Einziger Nebeneffekt: Die Fast-Food-Gruppe gab an, dass sie sich träge fühlte. Tim Mälzers Ratschlag lautet daraufhin: „Man muss sich locker machen. Esst doch einfach, was ihr wollt!“

Esst doch, was ihr wollt! Bei diesem Slogan kommt man an einem Namen nicht vorbei: Uwe Knop. Als Andersdenker unter den Ernährungswissenschaftlern ist er quasi der Feind der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Denn er gibt uns einen Freifahrtschein in Sachen Ernährung: „Wenn Sie essen, wenn Sie den echten, biologischen, körperlichen Hunger haben, spricht nichts dagegen, immer das zu essen, was Sie wollen.“ Mit echtem Hunger meint Uwe Knop, wenn der Magen knurrt oder man nur noch darauf fixiert ist, schnell Nahrung zu bekommen – im Gegensatz zum emotionalen Hunger, wenn man zum Beispiel aus Langeweile isst. Außerdem ist er sich sicher, dass nur der

**STEVAN PAUL – DER KULINARISCHE PROFI**

Seit 2008 schreibt der Hamburger Autor auf [nutrinary.com](http://nutrinary.com) über kulinarische Highlights, Kochbücher, Hotels, Streetfood, Kurse ... immer mit Herz und Esprit. Selbst isst Stevan Paul am liebsten Wiener Schnitzel mit Feldsalat und Kartoffelsalat.

„Genuss ist für mich ein spürbar mit Liebe bereitetes Mahl, am Tisch mit Freunden oder Familie. Dabei ist es gar nicht so wichtig,

was auf den Tisch kommt. Das können Spaghetti mit Knoblauch und Olivenöl sein, eine einfache Suppe oder ein mehrgängiges Menü. Es kommt auf die Details an: vorgewärmte Teller beispielsweise, das Essen darauf merklich liebevoll angerichtet. Wirklich kalte Getränke. Und schöne Gläser für den Wein, das hat der Winzer verdient – und ‚schön‘ muss in diesem Fall nicht mal teuer sein. Der Rest sind: gute Freunde und gute Musik!



Schnitzelbrötchen

**DENISE RENÉE SCHUSTER – DIE EXPERIMENTIERFREUDIGE FOODSTYLISTIN**

Als Bloggerin startete Denise im Masterstudium. Nach dem Abschluss und zwei Jahren Berufspraxis in der Unternehmensberatung warf sie alles über den Haufen. Nun hat Denise ihre Passion für Essen zum Beruf gemacht. Ihre Rezepte auf [foodlovin.de](http://foodlovin.de) sind außergewöhnlich, die Fotos zum Niederknien.

„Genuss bedeutet für mich, sich Zeit zu nehmen und Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ich kann einen rohen Apfel genauso genießen wie einen leichten

Salat, genauso wie ein mehrgängiges Menü. Genuss bedeutet, jede Facette, jedes Aroma, jede Zutat eines Gerichts zu erschmecken und auf sich wirken zu lassen. Genuss bedeutet, sich beim Essen zu entspannen, rundum zufrieden und glücklich zu sein. Mein Lieblingsessen? Schon seit meiner Kindheit: Sachertorte.“



Beerige Eistorte

Körper allein weiß, wann er welche Nährstoffe braucht, was er durch die Signale Hunger und Lust anzeigt. „Kulinarische Körperintelligenz“ nennt der Experte das: „Wir haben ein Darmhirn, das enterische Nervensystem, das mit dem Kopfhirn viele Informationen austauscht.“ Laut DGE gäbe es hierzu jedoch weltweit keine verfügbare (seriöse) wissenschaftliche Literatur.



„Wer außer dem eigenen Körper sollte wissen, was er braucht?“ – **Ernährungs-Rebell Uwe Knop**

**„OBST UND GEMÜSE WIRD ÜBERBEWERTET“**

Uwe Knop hingegen hält die „10 Regeln zur gesunden Ernährung“ der DGE für wenig sinnvoll. Sein Lieblingsmythos: „Obst und Gemüse – 5 am Tag“. „Dies ist eine Absatzförderungskampagne der EU unter dem Deckmäntelchen ‚Gesundheit‘, um Leute zum Kauf von Obst und Gemüse zu animieren“, sagt der Diplom-Ökotrophologe. Schon seit dem Studium kritisiert er die Methoden seines Fachbereichs: „Es werden keine Kausalitäten (Ursache-Wirkungs-Beziehungen) geliefert, sondern nur Korrelationen (statistische Zusammenhänge), die bloß Hypothesen erlauben.“ Wenn also bei einer Untersuchung viele Leute, die angeben, gerne Salami zu essen, auch an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, dann verbreiten sich schnell Schlagzeilen wie „Salami erhöht das Sterberisiko“. Auch für die DGE seien laut Uwe Knop solche Beobachtungsstudien wichtige Eckpfeiler, weshalb er sämtliche Ratschläge wie „weniger Salz, Zucker, rotes Fleisch ...“ maximal „nett gemeint“ findet.

**„WER BEI ECHTEM HUNGER ISST, NIMMT NICHT ZU“**

Nun ist Gesundheit das eine. Aber was ist eigentlich mit dem Thema Gewicht? Nehmen wir nicht alle fürchterlich zu, wenn wir ausschließlich Burger und Co. essen? Knop hat eine klare Meinung: „Auch bei der Kalorienmenge weiß der Körper am besten, was er braucht.“ Wer isst, wenn er wirklich Hunger hat und nicht aus Gruppenzwang oder weil etwas lecker aussieht, nehme nicht zu. Er stützt sich dabei auf die Set-Point-Theorie, die besagt, dass der Körper sein persönliches, biologisches Wohlfühlgewicht hat, auf das er immer wieder zurückwill. Nur wer schlanker sein will, müsse eben mehr darauf achten, was er zu sich nimmt. Er selbst trinkt morgens übrigens nur Kaffee mit Zucker und isst dann im Laufe des Tages „zwei ziemlich ordentliche Portionen warmes Essen – und zwar mir einem hohen Genussfaktor, bei dem nicht nur eine Sättigung, sondern ein richtig schönes Zufriedenheitsgefühl einsetzt“. Das sei für ihn das A und O. Anders sieht das Antje Gahl von der DGE: „Unsere steinzeitlichen Gene, die auch in der heutigen Zeit unser Verhalten stark mit steuern, sagen uns bei jeder Essgelegenheit, dass es von Vorteil ist, für möglicherweise kommende Hungerzeiten vorzusorgen. Dies schließt auch unsere Vorliebe für energiereiche, fette und süße Lebensmittel ein. Wer sich auf sein Bauchgefühl verlässt, wird automatisch übergewichtig oder gar adipös werden.“

## HAUPTSACHE, FRISCH GEKOCHT!

Wer Uwe Knop nicht so ganz vertraut, glaubt vielleicht eher dem Amerikaner Michael Pollan, der die Parole etwas abschwächt: „Iss, was du willst! Nur koch es selbst.“ Weitere Empfehlungen des Journalisten und Berkeley-Prof: „Iss nichts, das mehr als fünf Inhaltsstoffe auf der Zutatenliste hat oder das du in der Werbung gesehen hast oder das deine Großmutter nicht als Essen erkannt hätte.“ Das hat den Hintergrund, dass industriell gefertigten Produkten wie dem Paradebeispiel Fertigtasagne in zahlreichen Herstellungsschritten Unmengen an Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärker sowie reichlich Zucker, Salz und Fett hinzugefügt werden. Zum einem, um sie haltbar zu machen. Zum anderen aber auch, weil es schön billige Füllmaterialien sind. Pollan setzt daher auf wenig verarbeitete Produkte wie frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte, Eier, Nudeln und auch mal ein Stück Fleisch.

Letztendlich muss natürlich jeder für sich selbst wissen, was er letztendlich auf seine Einkaufsliste schreibt. Aber einen Ratschlag gibt Ernährungssoziologe Daniel Kofahl noch mit auf den Weg: „Gesünder und leistungsfähiger wird durch ‚Ausschließertis‘ kaum jemand. Dagegen dürfte eine lust- und genussbetonte Ernährung geradezu vitalisierend wirken.“ Das ist etwas, das auch unsere Foodblogger, die sich auf den Seiten verstecken, nur allzu gerne unterschreiben.

TEXT // HEIKE KRUSE, ANN-CHRISTIN VON KIETER  
FOTOS // MELANIE FRANKHÄNEL, ALEXANDER HEIDEL, DANIELA HAUG/ BRANDSTÄTTER AUS „AUF DIE HAND“, DENISE RENÉE SCHUSTER, BJÖRN VALENTIN, ARNE EWERBECK, KAYA BRAUN PHOTOGRAPHY, BOD – BOOKS ON DEMAND, PRIVAT



Snickerstorte

## BJÖRN VALENTIN – DER LEIDENSCHAFTLICHE EXOT

Von American Cheesecake bis Zwiebelkuchen backt und kocht Björn (25) seit 2011 auf [www.herzfutter.net](http://www.herzfutter.net) Stets mit dem gewissen Etwas, um andere glücklich zu machen. Aktuell studiert er in Berlin Medien- und Kommunikationsmanagement. Seine Leidenschaft gehört dem Essen.



„Genuss kann so viel sein. Genuss kann ein Besuch im Sternerestaurant

sein, Genuss kann aber auch ein Stück TK-Pizza vor dem Fernseher sein. Das Wichtigste ist, dass man sich das Leben nicht zu schwer macht. Wenn man zu sehr darüber nachdenkt, was man essen darf und was nicht, dann wird es auch immer schwerer zu genießen. Einmal beherzt in einen Burger zu beißen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben – das ist für mich wahrer Genuss.“

## ARNE EWERBECK – DER VEGANE/ VEGETARISCHE PHYSIKER



Arne (28) kommt aus Hamburg, promoviert in Physik und veröffentlicht seit vier Jahren Rezepte auf [www.vegetarian-diaries.com](http://www.vegetarian-diaries.com) Für ihn ist Essen eine Wissenschaft für sich. Da tüftelt er für seinen Blog auch schon einmal die „Mathematik des Plätzchenausstechens“ aus.

„Dass die vegane/vegetarische Küche kein Verzicht auf Genuss bedeuten muss, haben viele Köche, Kochbuchautoren, Restaurants und Kochshows in den letzten Jahren eindrucksvoll

unter Beweis gestellt. Ganz im Gegenteil: Das bewusste Auswählen und kritische Hinterfragen von Zutaten fördert und schärft das Auge häufig für das Wesentliche. Genuss bedeutet für mich, qualitativ hochwertige Zutaten zu verwenden, sich Zeit für die Zubereitung und vor allem das Essen selber zu nehmen. Dass auch eine vegane Ernährung nicht sündenfrei sein muss, zeigen diese fantastischen Oreo-Brownies mit Schokoladen-Erdnuss-Topping!“

Vegane Oreo-Brownies



## MELANIE FRANKHÄNEL – DIE PREISBEWUSSTE STUDENTIN

Wenn eine Vorlesung in Medienmanagement mal langweilig ist, dann schreibt Melanie (22) direkt im Hörsaal einen ihrer Koch-Beiträge. Auf [marsmaedchen.net](http://marsmaedchen.net) finden sich vor allem Rezepte, die schnell zubereitet sind – sympathisch präsentiert.

„Genuss ist für mich ein gutes und gesundes Essen. Das muss nicht immer ein 5-Gänge-Menü sein, es geht auch mit wenig Aufwand und kleinem Geldbeutel. Wichtig dabei sind vernünftige Zutaten (keine Fertigprodukte) und gute Gewürze. So kann man aus wenig ein unglaublich genussreiches Mahl zaubern. Gesund deshalb, weil ich finde, dass man sich dann auch lebenswichtige Dinge zuführen sollte – also keine Dinge, die uns eher schaden als nützen. Am meisten genieße ich deswegen Gerichte mit viel Gemüse.“



Pilz-Nudel-Gratin

