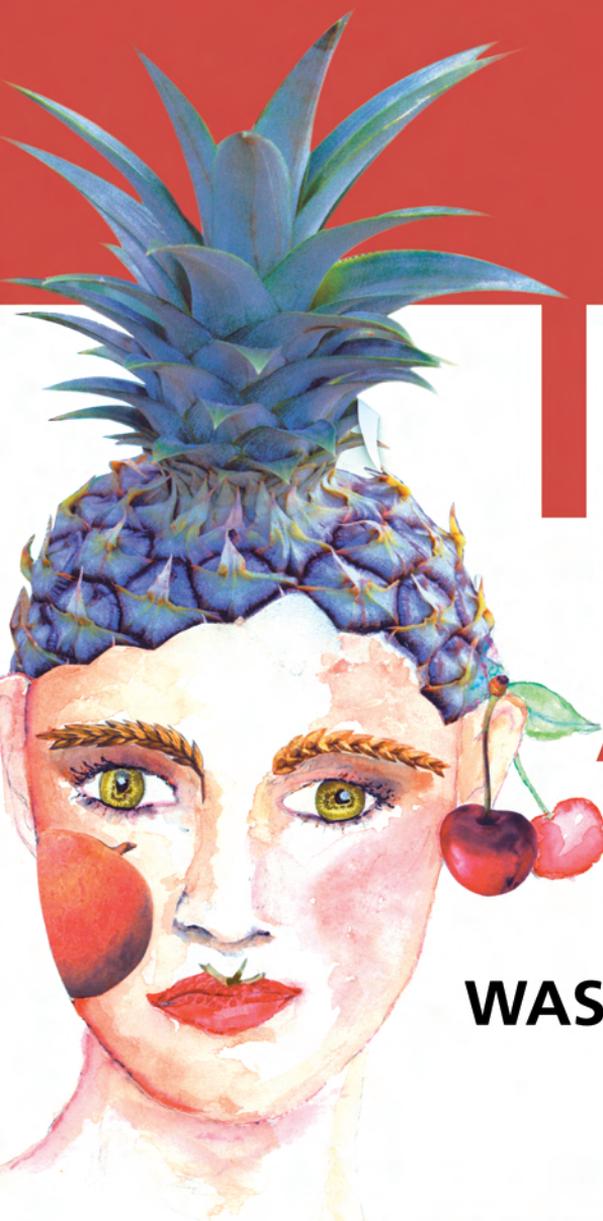


URSULA DOLINGA



ISS EINEN APFEL

**ODER
WAS DU WILLST**

Dr. Ursula Dolinga

ISS EINEN APFEL oder was du willst

Mit + für Leib und Seele essen & trinken

Dieses Buch ist auch als
e-book
erhältlich.



www.novumpro.com



Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung,
auch durch Film, Funk und Fern-
sehen, fotomechanische Wieder-
gabe, Tonträger, elektronische
Datenträger und auszugsweisen
Nachdruck, sind vorbehalten.

© 2011 novum publishing gmbh

ISBN 978-3-99003-284-8

Lektorat: Christine Schranz

Umschlagfoto: siehe Bildquellennach-
weis Seite 115

Umschlaggestaltung, Layout & Satz:
novum publishing gmbh

Innenabbildungen: siehe Bildquellen-
nachweis Seite 115

Autorenfoto: Dr. Ursula Dolinga

Die von der Autorin zur Verfügung
gestellten Abbildungen wurden in der
bestmöglichen Qualität gedruckt.

Gedruckt in der Europäischen Union
auf umweltfreundlichem, chlor- und
säurefrei gebleichtem Papier.

www.novumpro.com

AUSTRIA · GERMANY · HUNGARY · SPAIN · SWITZERLAND

Haben Sie Lust auf ein kleines Such-Spiel?

Wie viele Lebensmittel stecken in den Collagen der beiden Köpfe auf der Titel- und Rückseite des Buches und in dem Bild „Die Seele isst mit“?

„Schau in meine Kiwi-Augen ...“

Viel Spaß beim Suchen!

Die Auflösung finden Sie auf Seite 104 (vor dem Glossar).

Guten Tag, wie geht es Ihnen?

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie dieses Buch zur Hand nehmen. Interessieren Sie sich für Essen und Trinken?

Dieses Buch möchte Ihnen eine Inspiration sein, über Essen und Trinken und seine Bedeutung für Leib und Seele nachzudenken.

Sie entdecken hier Ihre eigene Essgeschichte, bekommen neue Ess- und Kochideen und vielleicht den Mut, all das auch aufzuschreiben.

Und vielleicht tauschen Sie sich auch mit anderen zu diesem Thema aus?

Ich freue mich, wenn Sie Azubi, Schüler, Student oder einfach unter 25 sind. Dann emanzipieren Sie sich jetzt vielleicht gerade von heimischen Töpfen und Kochkünsten?

Ein sehr guter Zeitpunkt, um sich zu orientieren. Entscheiden Sie sich für „lebenslustige“ und lebensverlängernde, eventuell für Sie neue Essgewohnheiten! Gerade *Sie* sind *die* Zielgruppe für dieses Buch. Der eine Grund ist: Das Buch ist aus einer Projekt- beziehungsweise Unterrichtsarbeit mit jungen Leuten zwischen 17 und 25 Jahren entstanden. Der andere Grund: Sie werden von dem Wissenszuwachs, Erkenntniszuwachs und Spaßzuwachs durch dieses Buch maximal profitieren, einfach deshalb, weil Sie von allen Lesern die jetzt noch höchste Lebenserwartung haben.

Kluges Essen und Trinken schenken Ihnen ein paar Jährchen zusätzlich. Dafür kann man/frau doch etwas Lesezeit investieren?

Ihre Essgeschichte ist noch lange nicht zu Ende geschrieben!

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, wenn Sie zu den älteren Jahrgängen gehören. Kennen Sie vielleicht noch die Lebensmittelrationierungen der Kriegs- und Nachkriegszeit aus eigener Erfahrung? Oder haben Sie die deutsche „Fress-Welle“ der 50er-Jahre erlebt, später manche Mode-Diäten mitgemacht? Ich wette, Sie beherrschen viele Küchenkniffs, viele Gar- und Zubereitungstechniken, die heute von Convenience-Produkten übernommen werden. Ein Beispiel könnte der Hefeteig sein oder selbst gerührtes Apfelmus oder selbstgegartes Roastbeef oder, oder, oder. Natürlich haben Sie auch einen enormen Fundus an Rezepten aus der Familie und aus der Heimat.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich durch dieses Buch auch inspiriert fühlen, neue Aspekte aufzugreifen. Und dort, wo Sie Erkenntnisse und Erfahrungen teilen, geben Sie es in Ihrem Familien-, im Freundes- und Bekanntenkreis weiter! So ist das Buch vielleicht eine Ermunterung, Ihre eigene Essgeschichte, mit Rezepten und Küchentipps gespickt, aufzuschreiben.

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, nun „mittelalterlich“ sind, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie sich aus vielerlei Gründen in einer Veränderung Ihrer Lebensumstände befinden könnten.

Im „Mittelalter“ ist das Leben richtig bunt. Umzug, Änderung des Arbeitsplatzes, Trennung vom Partner, Schulwechsel der Kinder, ein „runder“ Geburtstag, der einem schlicht das Älterwerden verdeutlicht, neues Verliebtsein, Schwangerschaft, Karrieresprung, mehr Gehalt, ein paar Kilo Gewicht mehr – eigentlich passiert immer was, und das in jeder Richtung. Immer passen wir auch unser Ernährungsverhalten „irgendwie“ an neue Situationen an, manchmal sehr bewusst, manchmal ohne Plan.

In diesem Buch bekommen Sie die zentralen und wichtigen Informationen. Also schauen Sie gezielt hin und managen Sie souverän Ihren Anpassungsprozess!

Im „Mittelalter“ ist die physische und psychische Arbeitsbelastung eindeutig am höchsten: Neben Ihrem Beruf haben Sie

vielleicht sogar noch für Ihre Kinder und Ihre Eltern Sorge zu tragen. Muße ist selten. Stress führt zu unkontrolliertem und unregelmäßigem Essen und Trinken.

Unerwünschte Gewichtszunahmen sind ein Dauerthema, nicht nur für die Illustrierten. Der andere Schwerpunkt an Beratungsbedarf heißt Lebensmittelunverträglichkeiten. Es ist also absolut sinnvoll, bisherige Essgewohnheiten einmal unter die Lupe zu nehmen. Nur so werden Sie vermeiden, dass schleichend Ernährungsdefizite entstehen, die sich zur Krankheit entwickeln können.

Essen und Trinken sind *für jeden von uns zu jeder Zeit im Leben* extrem wichtig und immer dringend. Schlaun, wenn wir mit gutem Essen und Trinken uns nicht nur Genuss und Lebensfreude, sondern auch Gesundheit schenken lassen.

Die Ernährungswissenschaften sind angewandte Wissenschaften, wir lernen quasi essend kontinuierlich dazu. Anders als in der Tierernährung, von der wir in der Vergangenheit sehr viel lernen konnten, steht uns in der Humanernährung nicht ein „gezielter Fütterungsversuch“ zur Verfügung, sondern nur die einfache Beobachtung, wie und mit welchen Ergebnissen wir Menschen uns selbst „füttern“.

Wir können uns heute in Mitteleuropa richtig gut ernähren, indem wir einfach und raffiniert, fantasievoll und frisch, regional und international essen und dabei auch noch unseren individuellen Geschmack kultivieren.

Aber nicht selten fehlen grundlegende Informationen, die in unseren allgemeinbildenden Schulen kaum systematisch vermittelt werden können.

In der beruflichen Bildung jedoch stehen Fächer wie Ernährung und Gesundheit auf dem Stundenplan. Seit 12 Jahren arbeite ich mit jungen Leuten zwischen 16 und 25 Jahren, die (unter anderem) im Fach Ernährung eine schriftliche Abiturprüfung ablegen.

Das allein will nichts heißen, denn immer noch gilt der viel zitierte Satz: *Non scholae, sed vitae discimus.*

Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir.

Das heißt, unser Wissen muss alltagstauglich und anwendbar sein.

Aber am wichtigsten ist es, die maximale Motivation zu gewinnen, um das Wissen *tatsächlich* anzuwenden.

Meine Philosophie ist simpel: Es gibt im Prinzip keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel oder Gerichte.

Der Burger ist unschuldig. Wir entscheiden, wann, wie oft und wie viele Burger wir verzehren.

Es gibt eine gesunde oder ungesunde Lebensweise und der Burger kann in jeder seinen Platz finden.

(Außerdem gibt es noch den selbst gemachten Burger und den Fast-Food-Burger).

Natürlich müssen wir auch die sozialen und ökonomischen Rahmenbedingungen für unsere Ernährung anerkennen.

Dazu möchte ich die Geschichte vom „Hümmelken“ erzählen.

Das „Hümmelken“ ist ein Begriff aus dem Westfälischen und bezeichnet ein Kartoffelschälmesser. Mein „Hümmelken“ ist ziemlich angerostet, hat einen sehr einfachen ausgebleichten Holzgriff und steht in meiner Küche griffbereit neben modernen „Tools“. Das „Hümmelken“ ist ein Symbol für meine persönliche Essgeschichte, denn meine Mutter hat über 60 Jahre lang mit besagtem Messer fast täglich Kartoffeln geschält. Warum fast täglich?

Erster Grund – es gab in ihrer Küche selten Reis oder Nudeln.

Zweiter Grund – wir gingen höchstens zweimal im Jahr mit der Familie in ein Restaurant.

Dritter Grund – meine Mutter war eine Vollzeithausfrau und wollte/musste/hat auf jeden Fall mittags gekocht.

Das „Hümmelken“ hat auf unserem Bauernhof die Ernährung der Familie und aller Haus- und Hofgenossen über zwei Generationen hinweg tagtäglich gesichert, eine beeindruckende Leistung!

Aber ist das auf heutige soziale und ökonomische Verhältnisse übertragbar? Sicher nicht.

So wandelt sich unser aller Essgeschichte wandelt sich unser aller Essgeschichte, aber nur, wenn wir sie ein wenig reflektieren, immer zum Guten.

Was ist für Sie persönlich eine passende, richtige Ernährung, die schmeckt und Spaß macht? Darüber möchte ich in diesem Buch mit Ihnen reden. Dabei soll nichts verteufelt, keine Wundermethode propagiert oder Askese proklamiert werden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihren gesunden Menschenverstand oder, wenn Ihnen das lieber ist, einen wirklich guten Freund oder eine wirklich gute Freundin.

Was ist das Problem mit Ernährungsinformationen?

Auf den Büchertischen finden wir Ratgeber, hochglänzend und mit wundervollen Fotos, mit köstlichen Rezepten und den vielseitigsten Ratschlägen. Mit „vielseitigst“ meine ich so etwas wie einen „360-Grad-Ratschlag“, sozusagen einen Ratschlag im Kreis. Mit anderen Worten, es gibt völlig entgegengesetzte Meinungen. Widersprüchliche Empfehlungen sind die Regel.

Wissenschaftlich gesehen ist das überhaupt nicht verwunderlich, denn die Erkenntnisse von heute, sagte einmal ein kluger Mensch, sind die Irrtümer von morgen.

Ein anderer Grund für Widersprüchliches oder Falsches ist, dass viele Dinge zu sehr vereinfacht werden. Ein Beispiel hierzu:

Bestimmte Inhaltsstoffe der Ananas wirken im Fettstoffwechsel des Menschen. Gängige Praxis ist es, wissenschaftliche Aussagen medial zu steigern. Ergebnisse in einer bunten Illustrierten lauten, natürlich neudeutsch-denglisch, so: „Ananas sind Fat-Burner.“

Weiter vereinfacht kann es heißen: „Iss Ananas und du wirst abnehmen!“

Was in weiteren Zeitschriften danach folgt, ist sicherlich eine „Ultimative Ananas-Diät“. Und schließlich haben wir „gelernt“: Ananas macht schlank!

Wie so oft am Buffet – das Auge isst ja bekanntlich mit – mag es manchem auch am Büchertisch gehen: Es wechselt die Entscheidungsstarre mit einem fast schon unkontrollierten Beladen des Tellers oder des Einkaufskorbes. Hier und da ein Häppchen genommen, entsteht im Laufe des Rundgangs eine interessante, wenn auch eigenartige Mischung. Vieles, so stellt sich heraus, ist gar nicht mehr zu „schaffen“. Das gilt fürs Büfett wie für den Büchertisch. Manches wandert sogar in den Abfall.

Was wird dieses Buch also nicht sein? Keinesfalls ein Ratgeber, der Ihnen mit erstens, zweitens, drittens kurz sagt, dass es nur einen wahren Weg gibt. Kein Schulbuch. Kein wissenschaftliches Werk, obwohl ein paar wissenschaftliche Bücher für Interessierte zum Weiterlesen angeführt sind.

Was dann?

Das Buch möchte Ihnen zunächst Fakten und Begründungen für die 10 wichtigsten Ernährungsregeln liefern, die zurzeit „am Markt“ sind.

Das sind meiner Ansicht nach die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE genannt, die in Kurzform folgendermaßen lauten:

- Vielseitig essen ...
- Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln ...
- Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag
- Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel ...
- Zucker und Salz in Maßen
- Reichlich Flüssigkeit
- Schmackhaft und schonend zubereiten ...
- Sich Zeit nehmen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben ...