

MAHLZEIT

VON ANGELA DILLMANN



Bratling einmal anders

Ich bereite Zucchini gern als Bratlinge zu. Dazu zwei bis drei mittelgroße Zucchini mit drei Möhren und einer Zwiebel klein raspeln und das gezogene, überschüssige Wasser entfernen. Drei Eier untermischen, etwas Vollkornmehl oder Haferflocken einstreuen, damit die Masse eine gute Konsistenz erhält, und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Mit einem Löffel den Teig in die Pfanne geben und leicht andrücken. Sind sie von beiden Seiten goldbraun gebacken, die Bratlinge herausnehmen und auf Küchenpapier das überschüssige Fett aufsaugen lassen.

Auch als Auflauf mit Tomaten, gefüllt mit Fleisch, als Zugabe zum Salat oder in Eintöpfen, gegrillt oder überbacken, das vielseitige Gemüse mit dem nussigen, milden Geschmack passt zu vielen Gerichten.

Zucchini sind lecker und gesund. Sie haben pro 100 Gramm nur circa 20 kcal. Hoch ist ihr Gehalt an den Vitaminen A, C, E und an den Mineralstoffen Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen. Dadurch wirken Zucchini entwässernd. Die mild wirkenden Ballaststoffe sorgen für eine gesunde Darmflora.

Zucchini harmonieren mit Paprikaschoten, Tomaten, Knoblauch und Zwiebel und Auberginen. Als Kräuter passen Rosmarin, Thymian und Oregano, interessant schmeckt Zitronenmelisse. Neben Salz und Pfeffer passen Curry, Muskatnuss, Ingwer und Safran.

Zucchini werden nicht geschält, nur der Stiel wird entfernt. Sie lassen sich wie Gurken verarbeiten.

Wer die Früchte aus der Familie der Kürbisse selbst im Garten zieht, muss besonders darauf achten, dass sie genügend Wasser bekommen, dabei allerdings nicht übergroß werden. Denn für die Zucchini zählt nicht Größe: je kleiner, desto feiner in der Küche.

Kolumnistin Angela Dillmann ist Ernährungsberaterin in Berlin

KOMPAKT

MELAMIN-GESCHIRR

Zum Kochen nicht geeignet

Teller, Schüsseln, Besteck und andere Küchenutensilien aus Melaminharz sollten nicht zum Braten, Kochen oder in der Mikrowelle verwendet werden. Nach Untersuchungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) bestehe bei Temperaturen, die beim Kochen üblich sind, das Risiko, dass gesundheitlich bedenkliche Mengen von Melamin und Formaldehyd in Lebensmittel übergehen. Mit Blick auf die Freisetzung von Formaldehyd sei zudem ein gesundheitliches Risiko durch Einatmen des Stoffes möglich. Bei Temperaturen unterhalb von 70 Grad bestehen laut BfR keine gesundheitlichen Bedenken.

Schmauen statt Kauen

GENUSS Bewusstes Essen macht Spaß, hält schlank und gesund

VON SABINE ABEL

Morgens gibt's schnell ein Brot, wenn man schon halb auf dem Weg ist. Das Mittagessen wird hastig in der Kantine hinuntergeschlungen, abends macht man es sich auf dem Sofa vor dem Fernseher gemütlich und merkt gar nicht, was man so eben mal nebenbei verputzt. Das Resultat dieser Ernährungsgewohnheiten sind nicht selten Verdauungsbeschwerden sowie Übergewicht mit allen seinen gesundheitlichen Folgen. Auch Schauspieler Jürgen Schilling hatte damit zu kämpfen. Als Gegenmittel entwickelte er für sich eine spezielle Esstechnik, die er Schmauen nennt – eine Kombination von Schmecken und Kauen. Er lernte so auch, das Essen wieder zu genießen. Inzwischen gibt er seine Erfahrungen sogar in Seminaren weiter.

Um seine Verdauungsbeschwerden zu bekämpfen, versuchte Schilling zunächst, das Essen gründlicher zu kauen. Doch Kauen und Schlucken sind Prozesse, die im Allgemeinen unbewusst ablaufen. Auch wer sich gesund ernähren möchte oder vielleicht mit Hilfe einer Diät abspecken will, achtet eher darauf, was er isst als wie er es isst. Jürgen Schilling nahm sich vor, intensiver zu kauen und jeden Bissen bewusster zu genießen. So erreichte er außerdem, dass der Speichel die Nahrung besser aufschließen konnte. „Ich habe entdeckt, dass man am Anfang alles aus der Hand legen muss, sei es Messer und Gabel oder das Stück Brot, von dem man abgebissen hat.“ Nur so könne man sich auf das Kauen, Schmecken und Schlucken konzentrieren.

Üben ohne Ablenkung

„Das gilt allerdings nur für die erste Trainingsphase“, betont Schilling, „zuerst sollte man in meditativer Stimmung üben, bis der neue Ablauf verinnerlicht ist.“ Auch auf mögliche Ablenkungen wie Zeitung lesen, Fernsehen oder Radiohören sollte man bei den Übungen zunächst verzichten.

Beim Schmauen wird der Bissen gründlich gekaut und mit Speichel vermischt. „Vom Geschmack geleitet sortiert die Zunge immer nur den ausgereiften Anteil des Bissens heraus. Es wird portionsweise geschluckt“, erläutert Jürgen Schilling. „So wird der überhastete Schlingreflex abgestellt“, betont er.

Wer Brot lange kaut, stellt fest, dass es nach einiger Zeit süß schmeckt. „Es werden Kohlenhydrate abgebaut, und einzelne Zuckermoleküle entstehen, dadurch nehmen wir eine Geschmacksverände-



Ob Pizza oder Kuchen, wer schmaut, muss auf nichts verzichten – nur auf das eilige Herunterschlingen

FOTO: PA/CHROMORANGE

rung wahr“, erläutert Prof. Florian Schweigert vom Institut für Ernährungswissenschaft an der Universität Potsdam. „Beim Kauen wird die Nahrung nicht nur mechanisch zerkleinert, im Speichel befinden sich viele Inhaltsstoffe, die wichtig für die Verdauung sind: „zum Beispiel Enzyme für die Verdauung von Kohlenhydraten und Fett sowie Enzyme, die Eiweiße abbauen und damit auch gegen Krankheitserreger wirken“, erläutert der Wissenschaftler.

Wer schmaut, sorgt nicht nur für eine optimale Vorbereitung der Nahrung für die weitere Verdauung, er kann auch den Geschmack der einzelnen Lebensmittel intensiver genießen. „Überwürzte Fertiggerichte oder mit Aromastoffen und Geschmacksverstärkern verfälschte, industriell hergestellte Nahrungsmittel schmecken dann auf einmal nicht mehr“, hat Jürgen Schilling festgestellt. Seine Seminarteilnehmer probieren die neue Esstechnik zunächst mit trockenem Brot oder Apfelstückchen, aber man kann auch mit allen anderen Lebensmitteln üben. Wer sich täglich Zeit nimmt, beherrscht die neue

Esstechnik oft schon nach einer Woche, so die Erfahrung von Jürgen Schilling. Bald schon geschehe das richtige Kauen unbewusst. Und man könne auch schneller essen und trotzdem werde die Nahrung optimal verdaut.

Abnehmen mit Genuss

Durch das Schmauen hat der Schauspieler nicht nur seine Verdauungsprobleme gelöst, er hat auch 33 Kilo abgenommen – ohne Hunger und Verzicht, sondern mit Genuss, wie er betont. Wer schmaut, nimmt nicht nur kleinere Bissen zu sich (größere lassen sich nicht gut durchkauen, da das Volumen durch den Speichel noch zunimmt), er braucht auch insgesamt weniger Nahrung, um satt zu werden. Das Sättigungsgefühl entsteht durch die Dehnung des Magens, aber auch durch hormonelle Signale. „Diese Hormone werden mit etwas Verzögerung ausgeschüttet“, erläutert Prof. Schweigert. „Wenn man das Essen runterschlingt und diese Verzögerung sozusagen überrennt, nimmt man mehr auf, als man braucht.“ Ein Schmauer wird demnach angenehm satt, ohne dass sich ein Völlegefühl einstellt.

Wer übergewichtig ist, hat ein erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken. Schon durch das maßvolle Essen sinkt dieses Risiko. Der Stoffwechselforscher Priv. Doz. Dr. Wilfried Bieger aus München hat in Versuchsreihen außerdem festgestellt, dass das genussvolle Schmauen im Vergleich zum normalen Kauen positive Auswirkungen auf den Blutzucker- und Insulinspiegel hat und dass bei längerer Anwendung die Insulinsensitivität verbessert und damit das Diabetes-Risiko gemindert wird. ■

INFORMATIONEN

BUCH Jürgen Schilling: „Kau Dich gesund!“, die Neuauflage des Buches, in dem die Technik ausführlich erläutert wird, erscheint am 13. Juli im Trias Verlag, Preis: 12,99 €

INTERNET Auf der Webseite www.schmauen.de finden sich Informationen rund ums Schmauen und zahlreiche Erfahrungsberichte