

# Natürlich essen –

Von der Genusssucht zum Genuss



fotolia

*Einst galt für breite Bevölkerungsschichten der Satz: „Wir essen, um zu leben.“ Lediglich eine „dekadente“ Oberschicht konnte sich eine Nahrungsaufnahme jenseits der bloßen Befriedigung elementarer Grundbedürfnisse leisten. Heute haben sich die Bedingungen umgekehrt und wir – die sogenannten „Normalbürger“ – befinden uns selbst im Zentrum einer breiten Gesellschaftsschicht, für die die Aussage zutreffend ist: „Wir leben, um zu essen!“*

**Es sind vor allem drei Faktoren, die heute unser Essverhalten nachhaltig prägen:**

1. Wir haben Zeit - sehr viel Zeit - und wenn wir ehrlich sind, mehr, als uns eigentlich lieb ist, sodass wir immer wieder etwas Zerstreuung benötigen, um das latent im Hintergrund lauernde Gefühl von Langeweile hintanzuhalten.
2. Es gibt – vor allem im Vergleich mit den Gegebenheiten vor fünfzig bis hundert Jahren – ein gigantisches Angebot an Nahrungsmitteln und Speisen, welches kaum mehr einen Wunsch offen lässt - ganz im Gegenteil. Gestützt auf technische Entwicklungen werden mit neuen - im umfassenden Sinn des Wortes - immer raffinierteren Produkten Begehrlichkeiten erst geweckt und so neue Märkte geschaffen.
3. Zu guter Letzt haben wir die finanziellen Mittel, uns zumindest vieles von dem, was der Markt zu bieten hat, auch zu leisten.

Dies alles führt dazu, dass wir mehr essen, als uns und unserer Umwelt gut tut. Da wir aber selbst Teil dieser Entwicklung sind und uns lediglich mit unseren Mitmenschen vergleichen können, fällt uns der Anstieg sowohl was die Anzahl der Mahlzeiten als auch die verzehrten Mengen anbelangt nicht wirklich auf.

Die Älteren unter uns hätten noch die Möglichkeit, sich die Lebensbedingungen ihrer Kindheit und Jugend in Erinnerung zu rufen und darüber zu reflektieren – eine Zeit, in der zum Beispiel nur eine Handvoll verschiedener Schokoladen im Handel waren, die es auch nur alle „heiligen Zeiten“ einmal gegeben hat. Sie könnten sich erinnern, wie Gemischtwarenläden ihre Produkte auf fünfzig bis achtzig Quadratmeter feilboten – einer Fläche, auf der heute manch eine Produktgruppe im Supermarkt nicht mehr Platz fände. Und manch einer könnte sich vergegenwärtigen, dass es lediglich zwei Mal im Jahr Fleisch gab, nämlich zu Ostern und zu Weihnachten.

Würden wir aber schlagartig um hundert Jahre in eine vergleichbare Gesellschaftsschicht zurückversetzt, so würde uns ebenfalls schlagartig bewusst, wie weit wir uns heute von früheren Ernährungsgewohnheiten entfernt haben.

Angesichts der heute verzehrten Mengen könnte sich dem Einen oder Anderen spontan die Frage

eröffnen, ob der Begriff „Essen“ dafür überhaupt noch angebracht ist, oder ob nicht der Ausdruck „Völlerei“ in vielen Fällen den Sachverhalt wesentlich besser wiedergeben würde?

Nun liegt es in der Natur des Menschen, das, was man sich zu Eigen gemacht hat, mit „Zähnen und Klauen“ zu verteidigen, wann immer jemand versucht, uns etwas davon wegzunehmen. Nachdem dieser Mundraub nicht körperlich stattfindet, ist es auch primär die Verstandesebene, auf der wir unseren Abwehrkampf führen. Unsere Argumente reichen dann von der Skizzierung diffuser Mangelerscheinungen bis hin zu einem dramatischen körperlichen Verfall, der uns drohen könnte.

Ein zentraler Satz, der gebetsmühlenartig in diesem Zusammenhang immer wieder auftaucht, lautet: „Ja, aber wo bleibt da der Genuss?“ Ein gewieftes Argument, denn es zwingt das Gegenüber in die Defensive, gelten doch Genussmenschen grundsätzlich als die besseren Zeitgenossen.

*„Um den unendlichen Wert aller Dinge wahrnehmen zu können, müssen wir dem Leben unsere volle und ganze Aufmerksamkeit zuwenden.“*

*Jack Kornfield*

Was aber ist eigentlich Genuss? Laut Wikipedia ist es eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist. Dies bedarf aber eines Wahrnehmungsprozesses und der braucht Zeit - Zeit, zunächst das Essen visuell und geruchsmäßig wahrzunehmen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, nicht nur, um durch Anregung der Verdauungssäfte die Verdauungsfähigkeit zu erhöhen, sondern auch, um den Geschmack (überhaupt) wahrnehmen zu können. Wir alle wissen, dass wir mit verstopfter Nase kaum eine bis keine Geschmacksempfindung haben. Darüberhinaus hat die moderne Wissenschaft entdeckt, dass unser Geschmacksempfinden auch durch visuelle Reize oder aber auch durch akustische Reize (wie etwa das Knuspern einer frischen Semmel) beeinflusst wird.

Zeit erfordert es aber auch, die verschiedenen Geschmackstoffe durch langes Kauen und Herumführen des Nahrungsbreies mit der Zunge, den verschiedenen Geschmacksknospen zuzuführen.

Zu guter Letzt – nach viel Zeit, die wir bis zu diesem Punkt investieren mussten – erfolgt die eigentliche Wahrnehmung der positiven körperlichen und geistigen Empfindungen, welche, um als Genuss bezeichnet werden zu können, selbst wieder ungeteilter Aufmerksamkeit bedürfen.

*„Es gibt niemanden, der nicht isst und trinkt, aber nur wenige, die den Geschmack zu schätzen wissen.“*

*Konfuzius*



Warum aber diese Ausführungen und vor allem in dieser Ausführlichkeit, die trotz allem nur eine Annäherung an den Vorgang des Genießens darstellen?

Es geht darum klarzustellen, dass unsere Art zu essen, was wir mit Genuss identifizieren, nicht wirklich etwas mit Genießen zu tun hat. In der Mehrzahl der Fälle sind wir nicht wirklich die Gourmets, die Feinschmecker und Genießer, als die wir uns so gerne sehen. Denn es sind vor allem zwei Merkmale, die das Wesen eines Gourmets ausmachen: Er legt einerseits Wert auf hohe Qualität der Speisen und isst andererseits nur wenig davon.

Hand auf's Herz, wer von uns praktiziert das wirklich in dieser Weise? Die Massenprodukte, die wir kaufen und die Mengen, die wir verzehren, mit allen Folgewirkungen wie Übergewicht, Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Stoffwechselerkrankungen etc. sprechen eine klare, deutliche Sprache.

„Wildschwein mit Meeresschnecken, Hollunderblüten und Steinpilzen“,  
„Geräucherter Aal und Pilze mit Foie Gras (Gänseleber) und Lauchtrio“,  
„Kaninchen-Saté, Muscheln und Kalbskutteln“

Was hier klingt, als hätte ein grausames Schicksal zusammengeführt, was nicht zusammenpasst, ist nicht etwa das Produkt eines Tsunami, sondern eine willkürliche Auswahl der aktuellen Schöpfungen der sogenannten „Haute Cuisine“.

Dabei muss man gar nicht erst so exklusive Destinationen wie mehrfach ausgezeichnete Hauben- oder Sterne-Restaurants aufsuchen, um auf Koch-Kreationen zu treffen, die uns Genuss als Ergebnis großen Kunstvermögens mit einem gehörigen Schuss Kreativität signalisieren sollen. Ist denn das, was uns die „normale“, regionale Gastronomie anzubieten hat, wirklich so verschieden davon? So lässt auch die Speisekarte eines durchschnittlichen österreichischen Gastronomiebetriebs mit seiner inflationären Verwendung aller Arten von Meeresfrüchten (aber auch Putenprodukten) weniger Kreativität, denn vor allem Einfallslosigkeit erkennen.

Geht man vom freien Spiel der Kräfte aus, so stellt diese lieblose Ansammlung oftmals im wahrsten Sinne des Wortes „bunt zusammengewürfelte“ Speisen, fern ab jeglicher Natürlichkeit und Einfachheit, uns Konsumenten, die wir all dies offensichtlich auch nachfragen, nicht wirklich ein gutes Zeugnis aus.

*„Nicht alles, was Genuss bereitet, ist auch wohltuend, aber alles, was wohltuend ist, bereitet auch Genuss.“*

*Pythagoras*

Wir brauchen aber gar nicht so weit gehen, müssen nicht einmal über den eigenen Tellerrand hinaussehen. Vergewöhnen Sie sich einfach einmal das, was Sie in den eigenen vier Wänden konsumieren bzw. auch zubereiten. Ist denn diese Form der Ernährung wirklich einfach und natürlich? Das beginnt mit der Verwendung denaturierter oder sogar künstlich hergestellter Nahrungsmittel, geht über die umfangreiche Speisenfolge (Vor- und Hauptspeise und oftmals dann auch noch eine Nachspeise) und endet bei den unserem Organismus nicht angepassten Mengen. Einmal abgesehen davon, dass dies alles unseren Verdauungstrakt massiv überfordert (diverse

Verdauungsbeschwerden bis hin zur Müdigkeit nach dem Essen geben darüber beredtes Zeugnis) und zu den meisten der heute bekannten (Zivilisations-)Krankheiten führt, bedarf es zudem schon eines Übermaßes an Gewürzen und Zusatzstoffen, um unseren Appetit und damit das „Feuer“ vor allem im Magen überhaupt so anzuregen, dass wir in der Lage sind, derartige Mengen verzehren zu können. Und vielleicht brauchen wir hinten nach sogar noch einen Schnaps, um das Ganze zu bewältigen. Natürlichkeit beim Essen sieht mit Sicherheit anders aus.

Tatsache ist, dass viele von uns durch die inflationäre Verwendung immer größerer Mengen an Gewürzen und Geschmacksverstärkern sukzessive ihren Geschmacksinn geschwächt haben. Wie bei allen Sinnesreizen führt ein Übermaß zur Abstumpfung der Wahrnehmung. Dadurch werden wir gezwungen, die Mengen immer weiter zu steigern, um geschmacksmäßig überhaupt noch etwas wahrnehmen zu können – ein Teufelskreis. Manche stellen dann zum Beispiel angesichts der Empfehlung Zwiebel aus gesundheitlichen Gründen eine Zeitlang zu meiden, verzweifelt die Frage: „Ja, wie soll ich denn dann einen Geschmack in das Essen bringen?!“ So entstehen aus einem Überkonsum von Gewürzen (aber selbstverständlich auch von Süßem oder bestimmten Nahrungsmitteln) Süchte und viele von uns haben bezüglich (bestimmter) Gewürze eine regelrechte Sucht entwickelt. Für sie bilden die Nahrungsmittel, die sie mit großen Mengen an Gewürzen „aufpeppe(r)n“, eigentlich nur mehr Füllstoffe für den Magen, denn geschmacklich konsumieren sie im Prinzip fast ausschließlich nur die Gewürze.

Alle diese Indizien weisen uns mehr als Gourmands aus (denen in erster Linie die Menge wichtig ist und deren Essverhalten mehr einer Genussucht entspringt), denn als Gourmets, als Feinschmecker mit dem Bedürfnis eines „echten“ Genießens, als die wir uns gerne sehen.

Wäre nicht echter Genuss den Geschmack der Nahrungsmittel, die wir konsumieren, so wahrzunehmen, wie er wirklich ist, natürlich und unverfälscht, anstatt z.B. Gerichte zu essen, deren Schärfe schon jegliche sonstige Geschmacksempfindung „erschlägt“?! Wäre es nicht schon Genuss genug, den originären süßlich-erdigen Geschmack einer Karotte wahrzunehmen, oder den herben, leicht bitteren Geschmack eines Brokkoli? Warum aber geben wir dann soviel Gewürze

dazu und mischen so viele Nahrungsmittel wild durcheinander, sodass ein Geschmacks-Misch-Masch entsteht, das für uns in seiner Fülle gar nicht mehr wahrnehmbar ist – schon gar nicht bei dem Tempo, mit dem wir unser Essen verzehren? Berücksichtigt man die Erkenntnisse von Aufdeckungsjournalisten, wonach heute z. B. bestimmte Fleischersatzprodukte bereits aus Klärschlamm gewonnen werden, so ist es mehr als hoch an der Zeit, wieder zu einer naturgemäßen Form der Ernährung zurückzukommen. Denn ein gesunder

Körper mit entsprechend geschärften Sinnen würde vieles von dem, was uns die heutige „Nahrungsmittel“-Industrie zur Verfügung stellt, von sich aus verweigern, so wie es gesunde und natürlich aufgewachsene Tiere machen.

Einen derartigen Schritt in Richtung „natürlich Essen“ würde uns nicht nur mit geistiger und körperlicher Gesundheit gedankt und zu einem einfachen, natürlichen Genussempfinden führen, es wäre auch ein essentieller Beitrag zum Tier- und Umweltschutz.



foto brigitte ablinger

**Natürlich essen charakterisiert sich vor allem durch folgende Eigenschaften:**

#### **Einfachheit**

- ☞ Verwenden Sie daher Gewürze sparsam sowohl was die Menge, als auch die Anzahl verschiedener Gewürze in einer Speise betrifft und nur in dem Maße, als sie zur Verbesserung der Verdauungsfähigkeit NOTWENDIG sind (zum Beispiel Kümmel bei Kohlarten, damit keine Blähungen entstehen). Anders ausgedrückt: Orientieren Sie sich beim Würzen in erster Linie an der Funktionalität und weniger an einer reinen und ausschließlichen Verbesserung des Geschmacks.
- ☞ Halten Sie die Gerichte einfach, indem Sie Gewürze nicht nur sparsam verwenden, sondern auch die Anzahl verschiedener Nahrungsmittel darin geringhalten. Je kürzer die Zutatenliste des Rezeptes ist, desto besser.
- ☞ Meiden Sie so weit als möglich industriell gefertigte und haltbargemachte Nahrungsmittel und Speisen. Auch hier gilt: Je kürzer die Zutatenliste, desto besser.

#### **Regionalität**

Verwenden Sie in erster Linie Nahrungsmittel aus Ihrer Region.

Das bedeutet, dass diese unserer Klimazone entsprechen und nach Möglichkeit von Produzenten aus dem näheren Umfeld stammen, wo bis zu einem gewissen Grad auch die Möglichkeit besteht, selbst deren Herstellungsprozess zu kontrollieren.

#### **Saisonalität**

Verwenden Sie primär Nahrungsmittel, die der Jahreszeit entsprechen und dementsprechend auch reif geerntet auf den Tisch kommen.

