

Kolumne Viele Köche verderben den Brei



Liebe Leser/innen,

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen: Dieser allgemein bekannte Satz des Philosophen Sokrates ist heute, wenn man das deutsche Fernsehen anschaltet, offenbar aktuell wie eh und je.

Zwangsläufig haben Essen und Trinken schon immer eine zentrale Rolle in unserem Leben eingenommen und waren von Anfang an Teil des gesellschaftlichen Miteinanders, so auch im Mittelalter. In „Willehalm und Arabel“ nach Wolfram von Eschenbach wird es literarisch verarbeitet. Eine ungewöhnliche Liebe gerät in das machtpolitische Räderwerk des Mittelalters: Es beschreibt die tragische Liebesgeschichte zwischen der sarazenischen Königin Arabel und dem christlichen Ritter und Markgrafen Willehalm, die ein Meer aus Flammen, Blut und Tränen nach sich zieht. In dieser Episode, in der Willehalm vor lauter Schmerz über die erste verlorene Schlacht und seine vermisste Frau nur noch Brot und Wasser zu sich nehmen kann, wird die Bedeutung der Nahrungsaufnahme oder – wie hier – der Nahrungsverweigerung, für uns alle sicht- und nachvollziehbar.

Und heute? Man hat den Eindruck, die TV-Sterneköche sind die „Stars der Neuzeit“. Warum es manche Menschen lieben, stundenlang Kochshows zu schauen, in denen Essen mehr oder weniger anschaulich zubereitet wird, das sie aber selbst nicht probieren, riechen oder kosten können, will sich mir einfach nicht erschließen.

Für mich kocht ohnehin meine Frau am allerbesten! Auch ohne Star- oder Sternenköchin zu sein. Sie ist – nicht nur, aber auch in dieser Disziplin – (m)ein echter Superstar.

Die Sterne- und / oder Starköche dieser Welt, die Lafers, Hensslers, Mälzers, Lichters oder Schuhbecks, kochen, brutzeln und braten, was das Zeug hält. Dabei wird getrunken, ge- und belehrt, probiert, gebraten, geschnippelt, abgeschmeckt und gegessen, als

gäbe es kein Morgen mehr. „Mmmh, einfach nur lecker!“

Im deutschen Fernsehen wimmelt es nur so von Koch- und Backshows: Das perfekte Dinner, The Taste, Die Kochprofis – Einsatz am Herd, Grill den Henssler, Kitchen Impossible, Sweet & Easy – Enie backt, Stadt Land Lecker. Man kann sich daran wohl gar nicht „satt“ sehen.

„Der Mensch ist, was er isst“, sagte einst der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach. Das Sprichwort besagt, dass jede an einem Projekt beteiligte Person ihre eigenen Vorstellungen davon hat, wie es zu realisieren sei. Und wenn man sich nicht einvernehmlich darauf festlegt und jeder nur auf seinem Standpunkt beharrt, dann gibt es oft nur Streit und Zank und ein einmal als sinnvoll avisiertes Ziel ist dann nicht mehr zu erreichen.

La Rochefoucauld erinnert uns daran, dass „Essen ein Bedürfnis, Genießen hingegen eine Kunst“ ist. Essen und Trinken ist für uns alle aber nicht nur Genuss. Durch eine richtige und ausgewogene Ernährung lassen sich auch Gewicht und Gesundheit bekanntlich positiv beeinflussen.

Kaum hat das Jahr 2020 angefangen, haben wir noch gute Vorsätze: weniger fettes Essen, keine allzu zuckerhaltigen Süßigkeiten oder Schokolade, weniger Alkohol, aber dafür mehr Bewegung, Sport und vieles mehr. Aber, wer hat diese guten Vorsätze nicht auch schon nach wenigen Tage hinter sich gelassen? Dennoch: Sich vernünftig und ausgewogen zu ernähren, das Gewicht zumindest zu halten, oder sogar ein bisschen abzunehmen, sind doch durchaus erstrebenswerte Ziele. Dabei muss der Genuss aber nicht zwangsläufig auf der Strecke bleiben.

Wie das gehen kann? Es ist gar nicht so schwer. Vor allem sollte man aufs richtige Trinken achten und nicht aufs Frühstück verzichten. Statt Weißbrot wäre doch auch einmal ein kerniges Vollkornbrot mit seinen Ballaststoffen eine gute Alternative.

Unser Hunger- und Sättigungsgefühl lässt sich einfach überlisten, indem wir kleine und nicht große Teller benutzen. Unser Gehirn registriert die Mahlzeit auf einem kleinen Teller als vermeintlich groß. So werden wir tatsächlich auch schneller satt: kleine Teller, große Wirkung!

Vor allem aber: Nehmen wir uns ein wenig mehr Zeit zum Essen! Wir sind beim Essen doch nicht auf der Flucht oder gezwungen, unsere Nahrung in möglichst kurzer Zeit hinunter zu schlingen.

Leo Buscaglia, Professor der Pädagogik und begeisterter Hobbykoch, sagte einmal: „Essen ist Feiern. Menschen, die nicht kochen, wissen nicht, wie viel Vergnügen ihnen entgeht.“

Versuchen wir es doch einmal. Stellen wir uns in die Küche, schnippeln, schneiden, mixen und rühren wir, was das Zeug hält. Es lohnt sich sicher.

Auf einen guten Appetit im neuen Jahr!