

KNAUR 
MENSSANA

DR. MALTE RUBACH
MIT MARJORIE RUBACH

MAGIC EATING

So organisieren Sie Ihren Kühlschrank,
verändern Ihr Essverhalten und leben gesund

KNAUR 
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Oktober 2021

© 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Covergestaltung: total italic, Thierry Wijnberg

Coverabbildung: Berg Dmitry/Shutterstock.com

Innenteilabbildungen: Grafiken: le-tex publishing services GmbH, Leipzig;

Kühlschrank: Berg Dmitry/Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65890-1

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Der Kühlschrank, das unbekannte Wesen	11
Warum Sie sich mit Ordnung im Kühlschrank automatisch gesund und nachhaltig ernähren!	15
Garantiert besser: Abstand halten von Diäten und Ernährungstrends	17
Satt essen und gesund bleiben	19
Das Kühlschrankspiel: Was gehört wohin?	23
Finde den kältesten Punkt	29
Jetzt drücken wir auf »Neustart«!	32
Mit Kaizen in sechs Schritten zu Ihrer persönlichen Ernährungswende	35
Seiri – Detox für Kühlschrank und Speisekammer: Worauf Sie verzichten können	39
Die »Gebrauchsanweisung« für Lebensmittel	41
Das Prinzip der Energiedichte	43
Raus mit dem Ballast!	49
Seiton – Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Ernährungskonzept erstellen	55
Was bisher geschah	55
Die Planeten-Ernährung	56

Seiso – Nachhaltig kombinieren mit der Saisonformel und der Planeten-Ernährung	63
Der Sommer	65
Der Winter	77
Seiketsu – Wochenplanung für Ihre (neue) Routine	84
Beobachtung	87
Analyse	94
Planung.	100
Umsetzung.	109
Snacks	118
Der Snack-Kompass	121
Shitsuke – »Magic Eating« für alle Lebenslagen	135
Mit der richtigen Grundausstattung fährt sich's besser	136
Kein Chaos in der Küche	137
Family-, Solo-, Business-Time: Kochen lohnt sich immer	143
Für jeden Notfall vorbereitet	149
Capsule-Kühlschrank und -Speisekammer	149
Zeitsparer und Pannenhilfe	151
 Zum Schluss: Dabeibleiben ist alles!	 153
Danksagung	155
 Anhang	 157
Quellen und zum Weiterlesen	157
Nährstofftabellen und Gewürzmischungen	159
Checkliste Lebensmittel	165

Vorwort

Wann, wenn nicht jetzt?

Wo, wenn nicht hier?

Wer, wenn nicht wir?

JOHN F. KENNEDY

Lernen ist wunderbar, aber es kommt nicht immer auf die leichte und erhabene Weise, wie wir es gern hätten.

Manchmal tut es weh zu wachsen, weil es Reife erfordert. Dass wir uns des eigenen Verhaltens bewusst werden. Sobald wir über unsere Gewohnheiten nachgedacht haben, müssen wir ihre Veränderung anstoßen.

Menschen neigen dazu, sich Neuigkeiten zu widersetzen, weil sie Angst vor dem Unbekannten, vor der Freiheit und folglich vor der Verantwortung haben, die Veränderungen oftmals mit sich bringen. Und dabei geht es uns doch eigentlich sehr gut. Vielleicht ist genau das ein Teil dieser großen Herausforderung?

Privilegien schaffen Chancen, und Chancen schaffen Verantwortung. In Brasilien heißt es: »Wasch das Geschirr mit einem Lächeln, denn wenn es schmutzig war, hattest du Essen auf dem Tisch!«

Wer mit diesem Bewusstsein aufwächst, übt sich in bedingungsloser Dankbarkeit für seine Lebensmittel. Es ist ein Privileg, für das gekaufte Essen bezahlen zu können und eine Küche zu haben, wo man sein Essen bequem und sicher zubereiten kann. Und doch gibt es selbst in einem wohlhabenden

Land wie Deutschland noch Menschen, die sich nicht einmal täglich eine warme Mahlzeit leisten können.

Mit unseren täglichen Entscheidungen schaffen wir Tatsachen, die weit über unsere kleine persönliche Welt hinausgehen – auch was unser Essen betrifft. Wer sich intensiv mit seinem Kühlschrank, seiner Speisekammer und den Lebensmitteln selbst beschäftigt, bekommt intuitiv ein Gefühl für seine Ernährungsgewohnheiten.

Ihre Entscheidungen, Ihre Planung, Ihr Konsum und Ihre Dankbarkeit helfen dabei, weniger Lebensmittel zu verschwenden und Ihre Existenz zu einer wertschätzenden Erfahrung zu machen – für Sie selbst und nicht weniger als die ganze Welt draußen!

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen bei Ihrer persönlichen Ernährungswende!

Marjorie und Malte Rubach

Einleitung

In der japanischen Philosophie »Kaizen« gilt die Entledigung von Verzichtbarem und Unordnung als Schlüssel zur »Veränderung zum Neuen«. Als Ernährungswissenschaftler ist es immer mein Ziel gewesen, Menschen anhand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse für eine gesündere Lebensweise zu begeistern. Ich musste aber auch immer wieder feststellen, dass Wissen allein noch keine Erfolgsgarantie ist. Die praktische Umsetzung folgt gewöhnlich den Gesetzmäßigkeiten des Alltags, der in unserer Zeit immer hektischer und schnelllebiger wird und kaum Zeit zum Luftholen lässt.

Schon vor vielen Jahren begann meine Frau Marjorie deshalb damit, unseren Alltag von unnötigem Ballast zu befreien. Da sie diejenige ist, die sich bei unserer Zusammenarbeit stets durch die Regalmeter in Buchhandlungen kämpft und mit langem Atem recherchiert, stieß sie dabei auf unglaublich viele Möglichkeiten, unser Lebensumfeld zu »entschlacken«. Doch eine Philosophie hatte unseren Nerv getroffen.

Sicher haben Sie schon von dem Prinzip des *Minimalismus* gehört: Weniger ist mehr. Nur so viel wie nötig, aber nicht mehr als das. Was sich nach einem Leben in Askese anhört, das ist es auch. Der Minimalismus würde einem genussvollen Leben, wie wir es uns vorstellten, auf keinen Fall gerecht werden, da hätten wir auch direkt ins Kloster gehen können. Sie entdeckte stattdessen das Prinzip des *Essenzialismus*. Hinter diesem Prinzip verbirgt sich die Frage, was uns wirklich wichtig ist. Im Unterschied zum Minimalismus setzt der Essenzialismus voraus, dass wir uns intensiv mit den Dingen unseres Alltags auseinan-

dersetzen müssen, um eine Entscheidung über ihren weiteren Verbleib in unserem Leben treffen zu können.

Wir begannen also damit, unser Leben auf den Kopf zu stellen. Fast alles wurde in Augenschein genommen, diskutiert und dann auch manch schmerzhafter Abschied genommen. Langsam, aber sicher arbeiteten wir uns Raum für Raum bis zur Küche vor. Das war ursprünglich gar nicht so geplant, doch die Konzepte, mit denen wir uns befassten, schlugen nun einmal vor, raumweise vorzugehen. Also trat das Unvermeidbare ein, wir standen schließlich vor unserem Kühlschrank und in der Speisekammer. Und Letztere war eine recht ungeordnete Ansammlung von verschiedenen Verpackungen, Gläsern, Dosen und Flaschen.

Wie in jedem Chaos hatte sich nach den Lehren der Chaostheorie eine irgendwie geartete Ordnung wie von selbst entwickelt, aber nicht unbedingt eine der Art, die uns in diesem Moment ein gutes Gewissen verschaffte. Im Kühlschrank sah es etwas besser aus, immerhin sind dort ja die weniger haltbaren Lebensmittel gelagert, und da schaut man dann öfter mal vorbei. Eigentlich, denn auch hier standen längst vergessene Schätze in der letzten Reihe, die zum Beispiel mal für ein raffiniertes Curryrezept dienen sollten. Doch für ein schmackhaftes spontanes Essen fehlte auch in unserem Kühlschrank die Inspiration. Wir beschlossen also, auch die Küche dem Prinzip des Essenzialismus zu unterwerfen. In diesem Buch erfahren Sie, was wir daraus gelernt haben und wie auch Sie davon profitieren können!

Der Kühlschrank, das unbekannte Wesen

Jeder hat ihn, aber die wenigsten wissen, wie man ihn richtig umsorgt. Dabei könnte er Ihr Leben auf magische Art und Weise verändern, wenn Sie sich ein wenig mehr um ihn kümmern möchten. Wie alles, was einem gut und heilig ist, benötigt er nur ein bisschen regelmäßige Pflege und einen liebevollen Umgang. Vor allem seine inneren Werte sind es, die aus ihm herausstrahlen, sobald er sich für Sie öffnet.

Es wird höchste Zeit, dass Sie ihn besser kennenlernen, denn Sie laufen sich mindestens dreimal am Tag über den Weg, wenn nicht sogar häufiger. Auch wenn er wie angewurzelt meist an seinem Platz steht, war es für ihn ein weiter Weg bis in unsere privatesten Gefilde. Noch vor gut einem halben Jahrhundert gab es von seiner Art sehr wenige Exemplare, aber inzwischen hat auch bei ihm die Evolution die verrücktesten Schöpfungen hervorgebracht.

Es gibt kleine und große, laute und leise. Manche sind sehr hungrig und brauchen viel Energie, und andere wieder sind echte Überlebenskünstler. Wie alles, was die Evolution hervorbrachte, sind manche Exemplare auch schon wieder von der Erdoberfläche verschwunden, weil sie einfach mit den Umweltveränderungen nicht Schritt halten konnten. Auch scheint sich eher der mittelgroße Typ durchgesetzt zu haben statt der frühen Mammut-Exemplare. Die Zwergtypen trifft man hier und da noch an, aber für zu Hause sind sie meistens nicht so geeignet, auch wenn sie natürlich pflegeleichter sind.

Er ist wirklich ein ziemlich zuverlässiger Alleskönner in

seinem Metier. Wenn wir nachts nicht schlafen können, spendiert er uns gerne noch ein Betthupferl. Morgens strahlt er uns mit dem matten Licht der Morgensonne entgegen. Er reicht uns die Milch, wenn wir uns den ersten Kaffee machen. Und abends können wir sicher sein, dass er wieder etwas in Reserve hat, was nach einem anstrengenden Tag die Laune hebt.

Also, widmen wir uns nun einem Zeitgenossen, der unser Leben auf einen Schlag wortwörtlich in beste Ordnung bringen kann. Es geht natürlich um Ihren Kühlschrank. Wir wissen oft gar nicht, was dieses wundersame Gerät für Fähigkeiten hat und wie es obendrein nicht nur Lebensmittel am besten frisch hält, sondern wie jeder Mensch mit wenigen einfachen Tipps den Kühlschrank zur Zentrale für gesunde und nachhaltige Ernährung machen kann.

Wir gehen gemeinsam auf die Reise in das Innere unserer Kühlschränke, nehmen Lebensmittel unter die Lupe und entwickeln in wenigen Schritten Ihr individuelles Kühl- und Speiselager, mit dem Sie nie wieder gezwungen sind, den Pizzaboten anzurufen, weil Ihnen gähnende Leere entgegenschlägt. Seien Sie versichert, es kostet Sie nur ein wenig Ihrer Zeit, aber Sie gewinnen ein neues Leben!

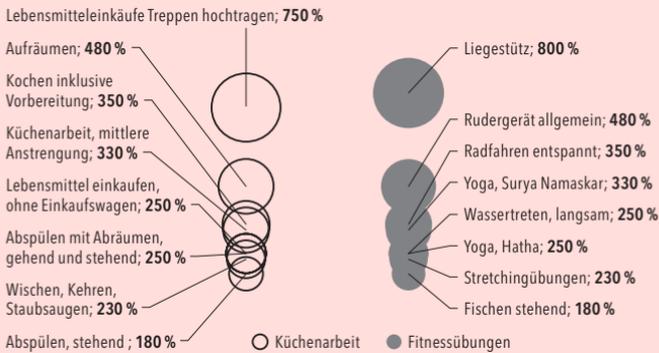
Info-Box: Die Motivationsdusche für Küchenarbeit!

Wenn Sie an Küchenarbeit denken, was kommt Ihnen als Erstes in den Sinn? Jubelschreie oder eher der Gedanke, den Lieferdienst anzurufen? Keine Sorge, Sie sind damit nicht allein, vielen geht es erst mal so, spätestens wenn sie an den Abwasch denken. Doch alle Arbeiten in der Küche sorgen nicht selten sogar für eine gewisse geistige Entlastung im Alltag. Gerade Menschen, die sich sonst im beruflichen Alltag mit viel Theorie und wenig Praxis beschäftigen, empfinden die tägliche Handarbeit zur Vorbereitung einer leckeren Mahlzeit oft sogar als Entspannung. Im Englischen

spricht man von *mindful distraction* – geistiger Zerstreuung. Achten Sie einmal darauf, welchen Effekt dies bei Ihnen bewirkt! Wenn es Ihnen gefällt, machen Sie dazu noch Musik an, oder hören Sie Podcasts. Was auch immer zur weiteren Entspannung beiträgt, ist der Sache dienlich.

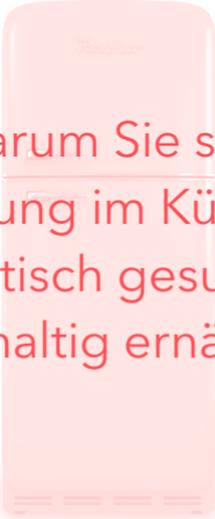
Ein anderer positiver Effekt, den die meisten Menschen stark unterschätzen, ist die körperliche Anstrengung bei der Küchenarbeit. Vorbereitungen, Kochen und Nachbereitungen inklusive Abwasch können Ihren Energieverbrauch ohne Probleme mehr als verdoppeln oder sogar verdreifachen.

Ich habe für Sie in der Übersicht einmal ein paar Tätigkeiten zusammengestellt, damit Sie sehen, welches Fitnessprogramm Sie mehrmals täglich absolvieren (können).



Stoffwechselsteigerung in Prozent bei 1 Stunde Aktivität

Ich bin mir sicher, da ist etwas dabei, womit Sie nicht gerechnet haben. Vom Einkaufen bis zum Abwasch absolvieren Sie die körperliche Leistung, für die Sie sonst extra in ein Fitnessstudio gehen müssten! Da die Leistungssteigerung erst messbar zählt, wenn Sie mindestens eine Stunde aktiv sind, rechnen Sie einmal zusammen, wie viel Zeit Sie das gesamte Geschehen kostet. Natürlich ersetzt die »Küchen-Fitness« nicht die positiven Effekte eines Krafttrainings oder einer Radtour. Doch in jedem Fall zahlen Sie mit dieser Alltagsaktivität auf die Haben-Seite Ihres Stoffwechselkontos ein. Einmal am Tag richtig kochen, und Sie haben Ihr Sportpensum bereits erfüllt!



Warum Sie sich mit Ordnung im Kühlschrank automatisch gesund und nachhaltig ernähren!

Sicher denkt der eine oder andere nun, warum soll mehr Ordnung im Kühlschrank und in der Speisekammer denn gesünder und nachhaltiger sein? Ganz einfach, weil Ordnung nichts anderes bedeutet, als dass Sie mehr Übersicht haben. Das ist so, als wenn Sie sich vor hundert Jahren noch auf den höchsten Punkt in der Umgebung stellen mussten, um den Weg ins Tal zu sehen. Sich eine Übersicht zu verschaffen ist die Voraussetzung für eine zielgerichtete Orientierung. Heute brauchen Sie zwar nur noch ein Navigationssystem im Auto oder auf dem Handy, und Sie werden sehen, dass auch digitale Helfer ihren Beitrag zur Ernährungsrevolution in Ihrem Kühlschrank leisten können. Doch zunächst geht es darum, dass sich aus einer besseren Übersicht ganz leicht ein Orientierungssystem entwickeln lässt, das Ihnen überhaupt erst

die Möglichkeit zu mehr Bewusstsein für Ihre alltägliche Ernährung liefert.

Ohne Orientierung können Sie keine bewussten Entscheidungen treffen, die vor allem Ihnen guttun und nicht nur der Kasse Ihres Supermarkts. Als Orientierungssystem, das Gesundheit und Nachhaltigkeit in sich vereint, richten wir uns nach der 2019 als »Planeten-Ernährung« (siehe Info-Box) bekannt gewordenen Ernährungsempfehlung eines hochkarätigen Expertenteams aus. Unter dem Vorsitz von Prof. Walter Willett, einem international anerkannten Ernährungswissenschaftler der Harvard-Universität und Befürworter einer pflanzenbasierten Ernährung, wurde diese Empfehlung als Grundlage geschaffen, damit weltweit einmal zehn Milliarden Menschen jeden Tag ausreichend essen können, um gesund zu bleiben und die natürlichen Grenzen unseres Planeten nicht zu sprengen. Somit ernähren Sie sich mit »Magic Eating« nicht nur gesund, sondern gleichzeitig auch nachhaltig!

Info-Box: Gut für dich, gut für die Erde – die Planeten-Ernährung

Das Ziel von »Magic Eating« ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung, die Ihrer Gesundheit und der des Planeten nutzt. Das dahinterstehende wissenschaftliche Konzept wurde 2019 durch eine internationale Expertengruppe als »Planeten-Ernährung« bekannt. Die Planeten-Ernährung wurde so berechnet, dass jedem Menschen auf der Welt eine gesunde Ernährung möglich ist, aber auch die natürlichen Grenzen unseres Planeten nicht überschritten werden. Das bedeutet, dass die täglichen Mengen an Lebensmitteln so bemessen sind, dass dafür nur so viele Ressourcen verbraucht werden, wie auch natürlicherweise nachwachsen können. Und auch nur so viele Treibhausgase entstehen, dass die Erderwärmung gestoppt werden kann. Trotzdem ist die Planeten-Ernährung sehr flexibel. Sie erlaubt auch Fleisch, Milch und Milchprodukte, Fisch und Eier. Sie kann auch vegetarisch

oder vegan umgesetzt werden. Somit ist sie für jede Ernährungsweise geeignet, und der individuelle Genuss unterliegt keiner Beschränkung. Wenn Sie Ihre Lebensmittelauswahl und Ernährung anhand der Planeten-Ernährung zusammenstellen, haben Sie also zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: Sie sorgen für sich und für die Umwelt und damit auch für alle Lebewesen. Konkret berücksichtigt die Planeten-Ernährung, dass die sogenannten planetaren Grenzen durch unseren Konsum nicht überschritten werden. Die planetaren Grenzen heißen so, weil die Chancen auf Wiedergutmachung nach ihrem Überschreiten sehr gering sind. Das trifft nicht nur auf den Klimawandel zu, sondern es gibt ebenfalls Grenzen für die Fruchtbarkeit unserer Böden, für die Artenvielfalt, die Trinkwasservorkommen oder das Meeresleben. Damit wir die Ressourcen unserer Erde nicht über ihre Regenerationsfähigkeit hinaus beanspruchen, ist eine Orientierung an der Planeten-Ernährung also mehr als sinnvoll.

Garantiert besser: Abstand halten von Diäten und Ernährungstrends

Ich beschäftige mich schon seit über zwanzig Jahren mit Ernährungsthemen und für eines meiner Bücher (*Die Ich-Ernährung. Ohne Diät gesund und glücklich*) habe ich mehr als siebzig Diäten und Ernährungsweisen analysiert. Funktionieren sie tatsächlich? Sind sie vielleicht sogar gefährlich oder einfach nur unnützlich? Ist das wissenschaftliche Konzept dahinter stimmig?

Ich kann Ihnen versichern, dass die wenigsten Diäten oder Ernährungsweisen eine solide wissenschaftliche Basis haben. Im Gegenteil, viele von ihnen sind zu fleischlastig, andere zu fettlastig, wieder andere empfehlen ohne wissenschaftlichen Beleg den Verzicht auf wertvolle Grundnahrungsmittel wie Kartoffeln, Milch oder Getreide. Dann gibt es auch wieder das

Extrem, wo man sich wochenlang nur von einem Lebensmittel und Getränken ernähren soll. Oder sie gehen direkt zum Heilfasten. Doch wenn die Theorien dahinter oft so fraglich sind, warum bringen Diäten und Ernährungsweisen dann doch oftmals zumindest kurzfristig den erwünschten Erfolg?

Und da ist es wieder, das Zauberwort: »Orientierungssystem«. Entweder Sie dürfen nur noch pflanzliche Lebensmittel essen. Oder alles muss glutenfrei sein. Oder Sie fangen an, Punkte zu zählen, je nachdem, wie viel und was Sie gegessen haben. Oder Sie gucken in Tabellen nach, die Ihnen vorgeben, welches Lebensmittel Sie noch essen dürfen, abhängig vom sogenannten glykämischen Index oder dem Säure-Basen-Wert. Oder Sie bekommen direkt einen vorgegebenen Ernährungsplan, den irgendjemand angeblich aus Ihrer DNA entschlüsselt hat. Das sorgt oft automatisch auch dafür, dass Sie weniger essen und weniger Kalorien zu sich nehmen.

Leider sind viele dieser Konzepte langfristig kaum umsetzbar, obwohl sie eine Menge Geld kosten können – im schlimmsten Fall sogar Ihre Gesundheit. In allen Fällen aber haben Sie klare Vorgaben zur Orientierung. Mit »Magic Eating« werden Sie genau das erreichen, aber mit einem wichtigen Unterschied: Sie sorgen dauerhaft für Veränderung durch bessere Orientierung!

Info-Box: Die Abkürzung, die keine ist!

Wir werden im Alltag mit vermeintlich einfachen und schnellen Lösungen konfrontiert, die sehr verlockend klingen. Die Krux dabei: Es gibt tatsächlich oft einfache Lösungen, aber schnelle Lösungen schaffen oftmals im Nachhinein leider genauso schnell neue Probleme. In Ernährungsfragen gilt dies im Besonderen, und fast alle haben schon einmal vom Jo-Jo-Effekt gehört: Wer durch eine »Turbo-Diät« in zwei Wochen 5 Kilo Körpergewicht verloren

hat, findet nicht selten zwei Monate später plötzlich 10 Kilo mehr auf den Hüften wieder.

Eine nachhaltige und langfristige Gewichtsabnahme hingegen geht mit etwa ½ Kilogramm pro Woche einher. Für 5 Kilogramm Gewichtsverlust sind also zweieinhalb Monate ein gesunder Zeitraum. In dieser Zeit und sogar noch länger können Sie eine Menge neuer Rezepte ausprobieren, Kochtechniken sowie neue Lebensmittel kennenlernen und neue Handlungsweisen in Ihrem Alltag einstudieren. Mit anderen Worten: Sie entwickeln ein neues Bewusstsein für Ihre Ernährung!

Dieses Beispiel soll Ihnen zeigen, dass Sie umso mehr gewinnen, je mehr Sie bereit sind, anfänglich Zeit und Mühe zu investieren. »Magic Eating« bedeutet, dass Sie statt »schnellem« Fertiggessen immer mehr frische und wenig verarbeitete Lebensmittel selbst zubereiten. »Magic Eating« heißt, mehr Zeit für Mahlzeiten einzuplanen – egal, ob allein, zu zweit oder zu mehreren –, statt eines »schnellen« Essens oder Snacks zwischendurch. Und »Magic Eating« bedeutet, ein neues Ordnungs- und Orientierungssystem in Ihrem Kühlschrank und Ihrer Speisekammer zu etablieren, mit dem Sie zukünftig automatisch in die Gesundheit Ihres Körpers und unseres Planeten investieren.

Behalten Sie dabei immer dieses Zitat von Mahatma Gandhi im Auge: »Lebe, als würdest du morgen sterben. Lerne, als würdest du für immer leben.«

Satt essen und gesund bleiben

Was glauben Sie, wie viele Produkte Sie heutzutage in einem normalen Supermarkt erwarten dürfen? Es sind bis zu 40 000 Stück, von denen Sie allerdings mehr als drei Viertel bereits automatisch ignorieren, sobald Sie durch die Tür eintreten. Aus reiner Überforderung.

Noch vor hundert Jahren hatte der Mensch in der westlichen Welt natürlich nicht die Auswahl zwischen so vielen Produkten in einem Supermarkt wie heute. Man wollte hauptsächlich satt werden. Darum geht es natürlich auch heute noch. Wir alle wollen satt werden, dann sind wir glücklich und zufrieden. Was uns einen Strich durch diese eigentlich unfehlbare Rechnung macht, ist ausgerechnet das Lebensmittelangebot, das in Hülle und Fülle keine Grenzen mehr zu kennen scheint, weswegen wir oft mehr essen als das, was wir zum Sattwerden benötigen.

»Sich satt zu essen« bedeutet deshalb heute nicht selten auch, zu viele Kalorien zu sich zu nehmen. Jede Kalorie, die wir uns einverleiben, musste vorher irgendwie produziert werden. Natürlicherweise stammen die Kalorien aus Pflanzen. Oder aus Tieren, die Pflanzen gegessen haben. Dank cleverer Lebensmitteltechnologien stammen die Kalorien heute aber auch aus hochverarbeiteten Lebensmitteln, in welche die Kalorien sprichwörtlich implantiert wurden. Während ein naturbelassenes Lebensmittel meistens zwar auch noch irgendwie verarbeitet werden muss – ob durch Kochen, Braten oder Backen –, werden hochverarbeitete Lebensmittel durch Hilfsmittel mehr oder weniger zusammengebastelt.

Ein Implantat beschreibt laut Lexikon ein »dem Körper eingepflanztes Gewebe, Organ(teil) oder anderes Material, auch mikroelektronisches Gerät, das im Körper bestimmte Funktionen übernimmt«. Das passt auch perfekt auf hochverarbeitete Lebensmittel. Tatsächlich übernehmen die meisten Lebensmittelzutaten von Zucker über Fett bis zu speziellen Zusatzstoffen in hochverarbeiteten Lebensmitteln auch bestimmte Funktionen. Mit ihnen werden Geschmack, Aroma, Konsistenz und Farbe möglichst den Kundenerwartungen angepasst.

Wie ein gesunder Körper keine Implantate braucht, braucht ein natürliches Lebensmittel auch keine Extrazutaten und Zu-

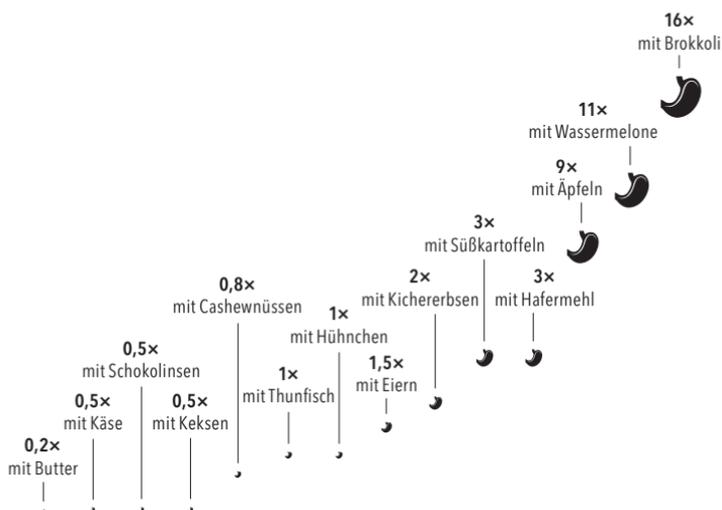
satzstoffe, es sei denn, sie stehen im Kochrezept. Letztlich können wir also auch einfach direkt natürliche statt hochverarbeitete Lebensmittel essen, die aufwendig produziert werden, aber meist deutlich mehr Kalorien enthalten und dafür weniger andere Nährstoffe, es sei denn, auch diese wurden wieder extra »implantiert«.

Hochverarbeitete Lebensmittel kennen wir zum Beispiel in Form von Tütensuppen, Tiefkühlgerichten und Ähnlichem mehr. Auch die zahlreich auf den Markt gekommenen veganen und vegetarischen Ersatzprodukte für Käse, Milch, Fleisch oder andere tierische Lebensmittel zählen dazu. Die Tabelle zeigt Ihnen eine Vielzahl von Beispielen hochverarbeiteter Lebensmittel, von denen Sie nur gelegentlich essen sollten.

Hochverarbeitete Lebensmittel

Zubereitungsart	Beispiele
<i>Ready to eat</i>	Analogkäse, aromatisierte und/oder extrudierte Cerealien, aromatisierter Käse, Beikost, Brot (abgepackt), Burger, Chips, Currywurst, Desserts, Döner, Fleischsalat, gesüßte/gefärbte/gekochte Cerealien, Hotdog, Kekse, Ketchup, Koch- und Brühwurst (Aufschnitt), Kompott, Kuchen, Marmelade, Müsliriegel, Pasteten, Remoulade, Rohwurst, Sandwich, Schmelzkäse, Schokolade, Sirup, Speiseeis, Sprühsahne, Süßwaren, Tomatensoße, Wiener Würstchen
<i>Ready to heat</i>	(Brat)würste, Backcamembert, Chicken-Nuggets, Fertigsoßen, Fischstäbchen, Flammkuchen (auch TK), Getreidegerichte, Kartoffelerzeugnisse (Pommes frites), Kartoffelgerichte, Kartoffeltrockenprodukte, Konservensuppen, Lasagne, Nudelgerichte (auch TK), paniertes Fisch, Pizza(gerichte) (auch TK), Ravioli, Reisgerichte, TK-Backwaren, vorverarbeitetes Fleisch
<i>Ready to drink</i>	gesüßte Fruchtsaftgetränke, gesüßte Milchgetränke, Limonaden, Milchshakes, Softdrinks
<i>Durch Zugabe von Flüssigkeit zubereitet</i>	aromatisierte Kräutermischungen, Backmischungen, Fruchtmark, Gewürzmischungen, Instant-Formula, Instantkaffee(mischungen), Instanttee, Konzentrate, Trockenprodukte (außer Kartoffeltrockenprodukten), Trockensuppen

Hochverarbeitete Lebensmittel liefern meistens sehr viele Kalorien pro Portion. Man spricht auch von einer hohen Energiedichte, wobei Energiedichte einfach die Anzahl der Kalorien pro 100 Gramm bedeutet. Diese Erklärung reicht hier aus, wir werden uns der Energiedichte nochmals ausführlicher widmen, wenn es später um die korrekte Gebrauchsanweisung für unsere Lebensmittel geht. Eine hohe Energiedichte bedeutet allerdings auch, dass wir schon bei kleinen Mengen sehr viel Energie aufnehmen. Kleine Portionen machen aber nicht satt, denn unser Magen sendet erst ein Sättigungssignal in Richtung Gehirn, wenn er auch anständig gefüllt ist. So essen wir also entsprechend mehrere Portionen und nehmen sehr viel mehr Kalorien auf, als wir eigentlich benötigen. Das Resultat ist bekannt. Im Gegensatz dazu liefern die meisten unverarbeiteten Lebensmittel wie Gemüse, Früchte und auch mageres Fleisch relativ wenige Kalorien pro Portion. Bei gleicher Magenfüllung haben wir also in der Regel auch nur in etwa so viele Kalorien aufgenommen, wie wir benötigen.



Wie oft können Sie Ihren Magen mit 2000 Kilokalorien füllen?

Das Konzept hinter »Magic Eating« berücksichtigt deshalb nicht nur Ihre individuellen Vorlieben und Ziele, wenn Sie zum Beispiel Gewicht verlieren wollen, sondern zielt auch darauf ab, dass Sie genussvoll satt werden. Da Sie dabei ganz wie von selbst nicht nur mehr Lust bekommen, Ihre eigene Auswahl an Lebensmitteln und Zutaten zu treffen, folgen sowohl Ihr Gesundheits- als auch Ihr Nachhaltigkeitsbewusstsein dabei einer steilen Lernkurve!

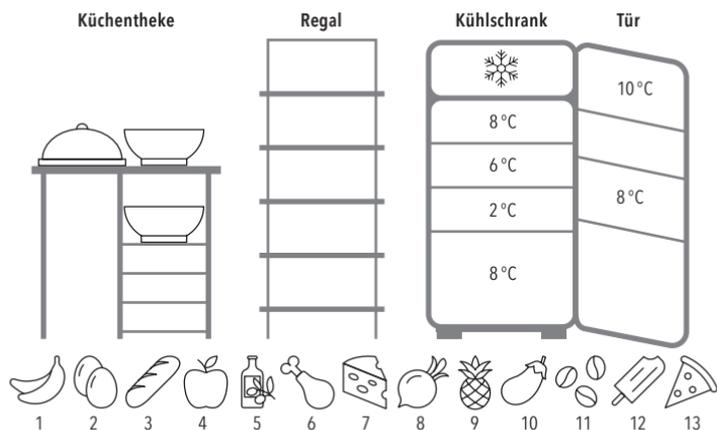
Um ein neues Orientierungssystem in Ihrer Ernährung zu erschaffen, ist allerdings nicht nur die »Gebrauchsanweisung« für Ihre Lebensmittel wichtig, sondern Sie benötigen auch einen einfachen und schnellen Überblick in Ihrer Küche. Zum Abschluss dieses Teils sollen Sie auch noch wissen, wie Sie frische und wenig verarbeitete Lebensmittel erkennen. Ganz einfach: Sie sehen mit einem Blick, aus welchem Rohstoff diese Lebensmittel hergestellt wurden. Zum Beispiel Apfelkompott (Rohstoff: Äpfel) oder auch Brot (Rohstoff: Getreide) und Käse (Rohstoff: Milch). Von frischen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln können Sie täglich ruhigen Gewissens eine gute Portion essen. Von den frischen sogar zwei, vor allem, wenn es Gemüse ist. Wie Sie gesehen haben, wird Ihr Magen damit schnell gefüllt, ohne zu viele Kalorien aufzunehmen.

Das Kühlschrankspiel: Was gehört wohin?

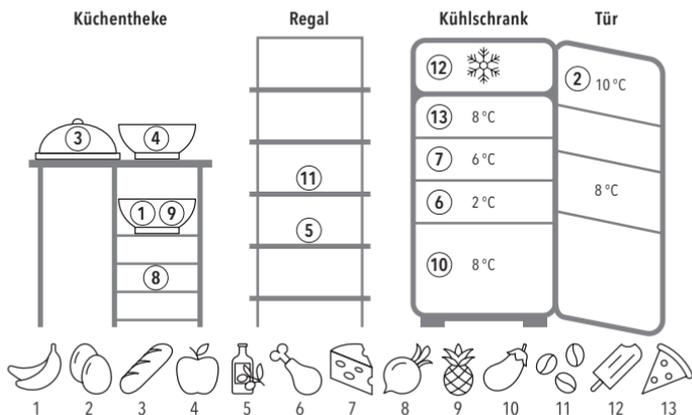
Auch wenn in jeder Gebrauchsanweisung eines Kühlschranks steht, was wohin gehört – fast keiner liest es. Und falls ja, dann sind die trockenen Anweisungen meistens schnell wieder aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Nirwana unseres Unterbewusstseins verschwunden. Letztlich reden wir hier von dem Platz im

Kühlschrank, wo die passende Temperatur herrscht, damit Lebensmittel möglichst lange haltbar sind – und vor allem auch ihre Nährstoffe behalten. Wie Sie noch sehen werden, wird Ihnen »Magic Eating« nicht nur mehr Orientierung durch bessere Übersicht in Ihrem Kühlschrank liefern, sondern Ihre Ernährung auch hochwertiger und genussvoller machen, wenn Ihre Lebensmittel die optimale Reife und damit die maximal mögliche Nährstoffmenge enthalten.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Kleines Spielchen für einen kurzen Selbsttest gefällt? Die Aufgabe lautet: Dort, wo Sie in der Küche den richtigen Platz der jeweiligen Lebensmittel vermuten, notieren Sie in unserer abgebildeten Modellküche die dazugehörige Nummer.



Na, alles eingeräumt? Glauben Sie mir, selbst Profis streiten manchmal darüber, ob Eier in den Kühlschrank gehören oder nicht. Aber gehen wir der Reihe nach vor. Es folgt erst mal die Auflösung. Und in der Übersicht »Welches Lebensmittel gehört wohin?« finden Sie Erklärungen dafür, warum welches Lebensmittel in der Küche wo seinen richtigen Platz hat.



Info-Box: Zwei Welten der Kühlschranktechnologie

Nicht jeder Kühlschrank kühlt gleich. Es gibt Kühlschränke mit statischer oder mit dynamischer Kühlung. Bei der häufigeren statischen Kühlung sinkt kalte Luft von oben nach unten. Sie kühlt den Inhalt dabei ab, und die warme Luft steigt somit wieder von unten nach oben. Temperaturunterschiede von oben nach unten können deshalb je nach Gerät mehrere Grad Celsius ausmachen. Bei der dynamischen Kühlung herrscht im gesamten Kühlteil nahezu die gleiche Temperatur.

Wir orientieren uns hier an einem statischen Kühlschrank. Wenn Sie einen dynamischen besitzen, dann können Sie die Temperatureinstellungen des Herstellers zur Orientierung nutzen, wo welche Lebensmittel am besten aufgehoben sind.

Welches Lebensmittel gehört wohin?

Kühlschrank



12

Fakten: Prinzipiell lässt sich so gut wie fast jedes Lebensmittel außer manchen Gemüsen und Kräutern hervorragend einfrieren, um es für längere Zeit aufzubewahren oder frisch zu halten. Es ist allerdings nicht die umweltfreundlichste Art und Weise, weil ein frisches Lebensmittel normalerweise immer weniger Treibhausgase verursacht als ein tiefgekühltes. Das liegt einfach daran, dass für die Kühlung viel Energie nötig ist, sodass sich ein tiefgekühltes Lebensmittel bildlich vorgestellt immer mehr mit Energie »aufbläht«, je länger es im Kühlfach liegt.

Lagerung: Ein Eis gehört ins Eisfach, das ist klar. Aber auch auf Vorrat gekauftes Brot oder Speisereste lassen sich gut einfrieren und wieder aufwärmen. Ebenso bereits zerkleinertes Gemüse, was beim Kochen Zeit sparen kann. (Weitere Tipps am Ende des Buches!)

Tipps: Je voller das Tiefkühlfach ist, desto besser wird die Energie zur Kühlung genutzt.



2

Fakten: Eier sind wie gesagt viel diskutiert. Sie sind eigentlich mit einem natürlichen Immunschutz ausgestattet und halten sich ohne Probleme bis zu zehn Tagen auf der Küchentheke. Warum tun wir sie dann in den Kühlschrank? Nun ja, wie jeder weiß, kommen die Eier natürlicherweise auch mit nicht so appetitlichen Dingen in Kontakt, wie zum Beispiel Hühnerkot. Auch wenn sie gereinigt werden, kann immer etwas übrig bleiben. Und da verstecken sich womöglich so unangenehme Dinge wie Salmonellen, die umso schneller wachsen, je wärmer es ist.

Lagerung: Deshalb ist es sinnvoll, Eier im Kühlschrank aufzubewahren, wenn sie länger vorrätig sind. Es geht also um das Äußere, nicht um das Innere. Und jeder kennt doch das Eierfach ganz oben in der Kühlschranktür, oder? Ja, da ist meist ein praktischer Eierhalter drin und eine Verschlusshaube, damit die Eier dort schön untereinander bleiben können. Das ist auch gut so, doch bringt es nur etwas, wenn die Temperatur dort nicht über 7 °C liegt. Deshalb die Eier am besten innerhalb von vierzehn Tagen verbrauchen.

Tipps: Wer also Eier länger auf Nummer sicher im Kühlschrank aufbewahren will, sollte sie in einer verschließbaren Kunststoffbox für Eier auf der mittleren Ebene aufbewahren.



13

Fakten: Reste sind das Beste, was vom Feste übrig blieb. Leider werfen wir regelmäßig Reste in den Müll, statt sie weiterzuverwerten. Etwa 12 Prozent der Lebensmittel, die im Müll landen, sind Speisereste. Sei es die Pizzatecke oder einzelne Beilagen wie Reis oder Nudeln.

Lagerung: In jedem Fall ist bei allem, was bereits erhitzt wurde, das oberste Fach im Kühlschrank ausreichend, um Speisereste noch für ein oder zwei Tage aufzubewahren. Wenn es länger sein sollte, dann besser im Tiefkühlfach einfrieren.

Tipps: Mit den meisten Resten kann man noch schmackhafte Mahlzeiten zubereiten. Viele Rezepte gibt es bei der »Beste Reste«-App des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, Infos dazu und weitere Apps folgen weiter hinten im Buch!



Fakten: Wichtig ist schon die Zeit, bevor das Lebensmittel in den Kühlschrank kommt. Es bringt nämlich auch nichts mehr, im Kühlschrank korrekt zu lagern, wenn die Einkaufstüte mit dem frischen Fisch oder Fleisch auf dem Rückweg vom Supermarkt nach Hause auf dem Beifahrersitz für eine halbe Stunde in der prallen Sonne lag. Dann gelangt das Lebensmittel schon mit einer möglicherweise gefährlich hohen Keimzahl in den Kühlschrank und kann dort noch Schlimmeres anrichten.

Lagerung: Deshalb sollten Fleisch und auch alle anderen frischen tierischen Lebensmittel wie Fisch oder Rohmilchkäse im Kühlschrank auf dem untersten Fach gelagert werden und nur so lange, wie es das Verbrauchsdatum empfiehlt. Dort herrscht die kälteste Temperatur, und somit können Keime im Zaum gehalten werden.

Tipp: Man sollte immer eine Kühltasche für alle gekühlten Lebensmittel mit zum Einkauf nehmen, ein Kühlakku ist im Sommer auch empfehlenswert.



Fakten: Käse und Milchprodukte sind nicht ganz so sensibel wie Fleisch oder Fisch, können aber gerade bei Rohmilchprodukten auch noch Keime mit in den Kühlschrank bringen.

Lagerung: Deshalb sollten Käse und Milchprodukte auf der mittleren Ebene aufbewahrt werden. Bei Platzmangel kann Käse auch ins oberste Fach.

Tipp: Auch Käse und Milchprodukte sollten gut gekühlt vom Supermarkt in den Kühlschrank gelangen – also immer an die Kühltasche beim Einkaufen denken!



Fakten: Gemüse ist genauso wie Obst nicht immer »genussfertig« im Handel erhältlich. Genussfertig bedeutet, dass der optimale Reifegrad schon erreicht ist und das Lebensmittel in den nächsten ein oder zwei Tagen verzehrt werden sollte. Generell gilt: reifen bei Raumtemperatur, frisch halten im Gemüsefach. Salate und geschnittene Kräuter sind eine Ausnahme, sie dürfen nicht zu schnell austrocknen.

Lagerung: Deshalb sollte Gemüse direkt ins Gemüsefach, da die kühle Temperatur die Austrocknung verlangsamt. Zusätzlich können geschnittene Kräuter an den Stängeln noch in ein angefeuchtetes Baumwolltuch oder notfalls Küchenpapier eingewickelt werden. Salate sollten in einem Salatnetz aufbewahrt werden, nicht in Plastiktüten, da sich sonst Kondenswasser ansammelt und damit der Verderb sogar noch beschleunigt wird. Wer Kunststofftüten zum Lagern von Gemüse oder auch Obst im Kühlschrank nutzen will, nimmt am besten Kompostsäcke, die »EN 13432«-zertifiziert sind, sie beugen der Kondenswasserbildung vor.

Tipp: Wenn Sie mal zu viel Gemüse eingekauft haben, dann schnippeln Sie es klein und bewahren es im Gefrierfach auf. Es hält sich dort mehrere Wochen bis Monate und kann in kochendem Wasser in wenigen Minuten wie frisch zubereitet werden. Die Schnippelei haben Sie sich dann schon gespart und Lebensmittelverschwendung vermieden.



Getränke, Soßen und alles, was bereits erhitzt wurde, ist in der Kühlschranktür oder in der obersten Etage des Kühlschranks gut aufgehoben.

Regal



11

Fakten: Kaffee und Tee sind aufgrund ihrer Aromen und ätherischen Öle besonders empfindlich gegenüber Sauerstoff, Licht und Wärme.

Lagerung: Kaffee und auch Tee sollten immer trocken, lichtgeschützt und gegen höhere Raumtemperaturen isoliert gelagert werden. Sie müssen aber nicht in den Kühlschrank.

Tipp: Aludosen sind vom Material her am besten geeignet, um Kaffee und Tee zu lagern. Wenn sie auch noch luftdicht verschlossen werden können, umso besser. Eine Schale mit alten Kaffeebohnen kann übrigens im Kühlschrank unangenehme Gerüche neutralisieren.



5

Fakten: Wie Tee und Kaffee reagieren auch Öle und Essig empfindlich auf Licht, Wärme und Sauerstoff.

Lagerung: Damit zu viel Licht nicht den Geschmack und die wertvollen Aromen leiden lässt, darf es ruhig etwas dunkler sein. Es reicht bereits eine Regalstufe in Bodennähe. Wenn die Flaschen aus verdunkeltem Glas sind, ist auch ein Platz auf der Küchentheke in Ordnung, nur zu warm sollte es nicht werden.

Tipp: Je nachdem, wie viel Öl und Essig Sie im Alltag verwenden, kaufen Sie kleine oder große Flaschen. So bleibt die Qualität am besten erhalten, wenn Sie einfach regelmäßig nachkaufen, statt Öle und Essige lange zu lagern. (Rezepte für Kräuteröl oder Kräuternessig finden Sie im Anhang!)

Küchentheke



3

Fakten: Brot ist für viele Menschen ein Mysterium. Manche Brote bleiben tagelang knusprig frisch, andere sind morgens gekauft und abends schon altbacken. Das liegt natürlich maßgeblich an der Rezeptur. Doch auch die Lagerung macht einen Unterschied. Je mehr Luft an das Brot gelangt, desto mehr Feuchtigkeit wird ihm entzogen.

Lagerung: Deshalb sollten Sie es zunächst mal in der Brottüte lassen. Und um dann noch einen Schutzwall gegen die Luft zu errichten und auch zu viel Wärme zu vermeiden, legen Sie es in einen Brottopf, am besten aus Ton.

Tipp: Aludosen oder auch Kunststoffboxen sind ebenfalls geeignet, Hauptsache luftdicht und kühl gelagert.



4

Fakten: Wussten Sie, dass Äpfel miteinander kommunizieren können? Die »geheime Sprache der Äpfel« könnte man sagen, denn sie verströmen ein Gas namens Ethylen, das sie gegenseitig reifen lässt. Und leider auch alles Obst um sie herum.

Lagerung: Deshalb ist es sinnvoll, Äpfel nicht in nächster Nähe zu anderem Obst zu lagern und zusätzlich auch noch möglichst weit oben, ob im Regal oder auf der Küchentheke. Ethylen ist leichter als Luft und steigt deshalb nach oben. Alles, was unterhalb der Äpfel liegt, bleibt deshalb frei von diesem Reifungshormon. Und auch im Kühlschrank wird die Bildung unterdrückt, weshalb sich Äpfel unter Kühlung sehr lange lagern lassen, aber wenig nachhaltig.

Tipp: Überreife Äpfel kann man einfach zu Apfelmus einkochen!



8

Fakten: Knollen, Wurzeln und Zwiebeln sind gut gegen Austrocknung geschützt. Es sollte allerdings auch nicht zu feucht sein, damit sie nicht schimmeln.

Lagerung: Zwiebeln, aber auch Knollengemüse wie Kartoffeln oder Knoblauch müssen deshalb nicht in den Kühlschrank, sondern können einfach bei Raumtemperatur und lichtarm aufbewahrt werden. Kartoffeln sollten lichtgeschützt verpackt sein oder aber hinter einer Schranktür liegen.

Tipp: Auch Knollen, Wurzeln und Zwiebeln lassen sich klein geschnippelt sehr gut auf Vorrat einfrieren.



9

Fakten: Südfrüchte werden oft unreif nach Deutschland importiert. Ananas & Co. reifen daher bei Raumtemperatur noch nach, bis sie schön süß und aromatisch schmecken.

Lagerung: Deshalb können sie so lange außerhalb des Kühlschranks optimal aufgehoben werden, bis sie ein charakteristisches Aroma in der Küche verbreiten. Zu diesem Zeitpunkt sollte man sie essen oder für noch längere Aufbewahrung ins Gemüsefach des Kühlschranks legen.

Tipp: Alles andere Obst folgt dem gleichen Prinzip: reifen bei Raumtemperatur, frisch halten im Gemüsefach.



1

Fakten: Die Bananen sind immer so ein Thema, denn sie kommen halb gelb und halb grün in den Supermarkt und reifen dann erst nach. Und plötzlich bekommen sie schon dunkle Flecken und werden matschig.

Lagerung: Am besten lässt man sie in einer Obstschüssel in der Küche reifen. Aber lieber etwas im Halbdunkel, dann reifen sie nicht zu schnell.

Tipp: Reife Bananen können Sie auch im Kühlschrank auf der obersten oder mittleren Etage lagern, dort werden sie nicht matschig. Überreife Bananen lassen sich immer gut für einen Kuchen oder ein Obstmus mit Äpfeln oder Birnen verkochen.

Finde den kältesten Punkt

Keine graue Theorie kann es mit der eigenen Selbsterfahrung aufnehmen. Also, auf geht's! In diesem Kapitel begeben wir uns auf die Reise zu dem »kältesten Punkt«! Dafür müssen Sie sich aber nicht auf eine arktische Expedition vorbereiten, sondern nur in Ihre Küche gehen und den Kühlschrank öffnen. Zum »Aufwärmen« erzähle ich jedoch erst einmal, was es mit dem »kältesten Punkt« auf sich hat.

Im Dezember 1999 kam es in Frankreich zu einem Vorfall, der für das Innenleben der Kühlschränke ab diesem Zeitpunkt

im wahrsten Sinne des Wortes einen Wendepunkt markierte. Damals hatten unbescholtene Verbraucher Rohmilchkäse gekauft, der allerdings mit dem Bakterium *Listeria monocytogenes* belastet war, das die üble und potenziell tödliche Krankheit Listeriose auslösen kann. Dieser Keim befindet sich in der Umwelt und gelangt vor allem durch mangelnde Hygiene auf Lebensmittel. Erhitzte Nahrungsmittel sind meist unbedenklich, weil die Listerien durch die Hitzebehandlung abgetötet werden. Käse aus pasteurisierter Milch ist daher kein Risiko. Ansonsten ist das Wachstum der Bakterien auch bei Temperaturen unter 4 °C gehemmt, sodass sie sich nicht auf eine gefährliche Anzahl vermehren können, die unser Immunsystem nicht mehr packen kann. In unseren Kühlschränken herrschen Temperaturen zwischen 2 und 10 °C, ab der mittleren Stufe liegen wir bereits über 4 °C.

Offensichtlich gelangte damals in Frankreich Rohmilchkäse mit einer bereits erhöhten Keimzahl in den Handel. Manche Kunden, die den Käse nicht bei der richtigen Temperatur im Kühlschrank lagerten, erkrankten in der Folge an Listeriose. Es kam bei ihnen zu Übelkeit, Erbrechen, Fieber und Muskelschmerzen. Im Extremfall kann die Listeriose in einer Blutvergiftung münden und wie gesagt zum Tode führen. Leider erreichte dieses Schicksal damals sieben Menschen, die den Käse falsch gelagert hatten. Wie konnte das passieren?

Die französische Lebensmittelüberwachung kam zu dem Urteil, dass der Ausbruch der Krankheit und damit auch die Todesopfer hätten verhindert werden können, wenn der Käse trotz erhöhter Keimzahl in der kältesten Zone des Kühlschranks gelagert worden wäre. Doch wo ist diese Zone? Viele Verbraucher wussten dazu einfach nicht Bescheid. Ich sagte ja schon, dass Betriebsanleitungen meistens nicht zur Lieblingslektüre zählen.

Damit also die französischen Verbraucher zukünftig nie mehr

vergessen, wo im Kühlschrank die niedrigste Temperatur herrscht, wurden 2004 alle Kühlschrankhersteller verpflichtet, Kühlschränke mit einer klar definierten 4-°C-Zone auszustatten.

Und diese Maßgabe galt fortan nicht nur für französische Hersteller, sondern für alle, die Kühlschränke in Frankreich verkaufen wollten. Die Folge war, dass nun auch in vielen anderen Ländern Kühlschränke mit der »klar definierten« Kühlzone ausgestattet sind, da man sich nicht die Mühe und Unkosten machte, eigene Modellreihen für den französischen Markt zu entwickeln.

Damit das Ganze möglichst unauffällig für alle Nichtfranzosen bleibt, prägten die Hersteller ein denkbar unscheinbares Symbol in die Kühlschrankseitenwand ein: einen Pfeil mit einem Thermometer.



Dort ist der kälteste Punkt. Und dort sollten Sie immer frisches Fleisch, frischen Fisch und andere rohe tierische Lebensmittel lagern.

Gehen Sie auf Entdeckungsreise in Ihrem Kühlschrank und finden Sie den »kältesten Punkt« – entweder nach Gebrauchsanweisung oder, wenn vorhanden, diesem Symbol. Prägen Sie sich diesen Punkt ein und denken Sie an ihn, wenn Sie frischen Fisch, rohes Fleisch oder Rohmilchkäse in den Kühlschrank legen!

Jetzt drücken wir auf »Neustart«!

Jedes moderne Gerät hat ihn. Und selbst unser Körper und Geist sollten einen haben – einen »Reset«-Knopf. Was ist überhaupt der Sinn von einem Reset?

Das ist keine triviale Frage, denn oft bedeutet ein Reset (englisch *to reset* für »neu [ein]stellen, wieder einrichten«), dass sämtliche alten Informationen oder gespeicherten Bilder, Songs und Videos gelöscht werden, sodass Platz für Neues entsteht. Und noch etwas ist der Sinn eines Resets: Es entsteht nicht nur Platz fürs Neue, wenn wir unnötigen Ballast aussortieren, sondern der Reset schafft erst die Voraussetzungen dafür, dass wieder alles reibungslos funktioniert. Das gilt nicht nur für Computer, Smartphones, Kleiderschränke und Kellergewölbe, nein, das gilt auch für Kühlschrank, Speisekammer und die tägliche Ernährung.

In den nächsten Kapiteln werden wir gemeinsam in sechs Schritten Ihre persönliche Ernährungswende herbeiführen. Sie werden erkennen, was Ihre wahren Bedürfnisse beim Essen sind und wie Sie ihnen mit dem größtmöglichen Nutzen für Sie und Ihre Gesundheit nachkommen können. Sie werden sehen, warum Ihr Kühlschrank und Ihre Speisekammer bereits alle Voraussetzungen mitbringen, damit Sie einen der größten Einflussfaktoren für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zukünftig bestmöglich und nach Ihren individuellen Bedürfnissen gestalten können. Sie werden dabei ganz automatisch weniger Lebensmittel wegwerfen. Und Sie werden ganz nebenbei auch noch einen kleinen, aber wichtigen Beitrag für eine bessere Zukunft unseres Planeten leisten.

Wenn sich das für Sie nach einer guten Möglichkeit anhört, um Ihre Lebensqualität langfristig zu steigern, Ihren Körper zu

stärken und den Geist zu entspannen, dann sind Sie auf dem richtigen Weg.

Machen Sie jetzt bewusst den nächsten Schritt! Auf dieser Seite geben Sie sich dazu sprichwörtlich das »Jawort« zu Ihrer persönlichen Ernährungswende. Nehmen Sie sich dazu ein paar ruhige Minuten ganz mit sich allein.

Das »Jawort« zu meiner Ernährungswende

Ja, ich will ...

- ... den Planeten für die Zukunft erhalten.
- ... weniger Lebensmittel wegwerfen.
 - ... bewusster einkaufen.
 - ... bewusster essen.
- ... meinen Körper gesund halten.
- ... mehr Lebensqualität gewinnen!



Dann legen Sie Ihren Zeigefinger auf diesen »Neustart«-Knopf, schließen die Augen, drücken eine Minute fest auf den Knopf und wiederholen Ihr »Jawort« in eigenen Worten.