

Einmal das Happy Meal, bitte!

Essen ist Heimat, Identität und oft genug Streitthema. Darum, was bei uns auf dem Teller landet, kursieren viele Mythen, aber auch so viel Expertenwissen wie nie. **Können wir uns wirklich glücklich essen?** Wie schwer ist es denn nun, auf Käse oder Zucker zu verzichten, und macht uns das wirklich zufriedener? Welche Lebensmittel werden dieses Jahr neu entdeckt? Für unser Dossier haben wir mit Psychologen, Forschern, Experten und echten Foodies gesprochen, um das Rezept für ein gutes Bauchgefühl zu entschlüsseln

TEXT KATHARINA SCHÖNHERR



Iss dich glücklich?

Schokoladenkudeln beruhigt, die Nerven und Käsefondue ist geschmolzenes Glück – keine Frage, die meisten Soulfood-Gerichte sind nicht zwangsläufig gesund, sollen dafür aber glücklich machen. Angeblich. Wenn das so ist, risieren wir doch liebend gern ein paar Extrakalorien. Welcher Grund könnte schließlich besser sein, um gelegentlich zu sündigen? Aber kann Essen aus wissenschaftlicher Sicht wirklich die Stimmung beeinflussen? „Definitiv“, sagt Professor Dr. Michael Macht, Psychologe und Autor von „Hunger, Frust und Schokolade“ (Droemer). Vor allem wenn wir hungrig sind, kann durch die Nahrungsaufnahme ein wirklich unangenehmer Zustand beendet werden. Die einfache Rechnung lautet: Essen plus leerer Magen gleich Zufriedenheit. Kennt man ja aus Situationen, in denen man sich ziemlich hangry über einen riesigen Berg Pasta hermacht.

Doch was spielt sich hinter den Kulissen ab? Immer wieder liest man von Glückshormonen, die beim Essen hautenweise ausgeschüttet werden sollen. Wenn man sich wirklich glücklich füttern kann, reiche man uns bitte die Schokolade! Auch wenn es sich so anfühlt, als könnte unser leibstes Trostpflaster alle Probleme lösen, wissenschaftlich sieht die Lage anders aus: Zwar enthalten zum Beispiel Bananen Bestandteile wie die Aminosäure Tryptophan, die im Körper in Serotonin (das Happy-Hormon) umgewandelt wird – aber ob das allein glücklich machen kann, ist rein hypothetisch. Dass das so einfach leider nicht funktioniert, bestätigt auch die Internistin Dr. Viola Andriessen, Leiterin des Ernährungsteams am israelitischen Krankenhaus Hamburg. „Es handelt sich um ein viel komplexeres System, schließlich spielen auch die Freude am Essen, Genuss und die Gesellschaf am Tisch eine wichtige Rolle.“ All diese Faktoren können glücklich machen – unabhängig davon, was man eigentlich isst.

Auch psychologisch steckt noch viel mehr dahinter, bestätigt Dr. Macht. Am Beispiel unserer Lieblingschokolade veranschaulicht er die verschiedenen Effekte von Essen auf die Psyche. „Im Kakao sind Stimulanzien wie Koffein oder Theobromin enthalten“, erklärt der Experte. „Diese Stoffe sind psychostimulierend, wirken also auf eine ähnliche Weise wie beispielsweise Kokain.“ High durch Schokolade? Keine Sorge, die psychoaktiven Inhaltsstoffe sind so gering dosiert, dass die emotionale Wirkung wahrscheinlich auf einen anderen Mechanismus zurückzuführen ist. Denken wir einmal an das Gefühl, wenn die zarte Schokolade langsam auf der Zunge schmilzt und ihren ganzen Geschmack entfaltet. Mmh, allein der Gedanke daran macht doch schon glücklich! Dr. Macht nennt das den hedonischen Effekt, also alle sensorischen Reize, die beim Essen angesprochen werden. Und dann dürfen wir auch nicht vergessen, dass die Süßigkeit reichlich Energie spendet (ja, die lieben Kalorien, pssst!), worauf unser Körper natürlich positiv reagiert. Der Hauptweg der Schokolade zum Gefühl führt also vor allem über die Nährstoffstraße, direkt durch die Sensorikalle. Ankunft in fünf Bissen, Sie haben ihr Ziel erreicht.

WER KENNT ES NICHT, DAS WOHLIGE SCHOKO-HIGH?

Psychoaktive Inhaltsstoffe im Essen sind also nicht ausschlaggebend für unser Glück, so viel ist schon einmal klar. Aber ist das schon alles? „Essen kann auch eine soziale Komponente haben“, betont Ernährungsexpertin Dr. Andriessen. Wenn wir in netter Gesellschaft essen, schmeckt es meist gleich doppelt so gut – oder nicht? Das entdecken wir schon in unserer frühesten Kindheit, weshalb oftmals nicht das Essen an sich mit seinen Aminosäuren und Botenstoffen glücklich macht, sondern vielmehr die damit verbundene Kindheitserinnerung. Dann lässt der Duft nach frisch gebackenen Plätzchen das warme Gefühl an Omas Backofen aufleben.

Und Zuckerwatte schmeckt wieder nach Jahrmärkt und wilden Karussellfahrten. Seien wir ehrlich: Solche Erinnerungen kennen wir doch fast alle – und sie zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht.

SIND DENN PLÖTZLICH ALLE ERNÄHRUNGSEXPERTEN?

Denken wir an unsere Kindheit, ist das Gemüse immer etwas bunter, das Eis etwas süßer und das Warten auf den Nachtisch etwas nervenaufreißender. Wenn uns jetzt das Gefühl beschleicht, dass früher alles ein bisschen besser war und uns Essen noch ein bisschen glücklicher gemacht hat, ist das nicht nur unserem verklärten Blick geschuldet. Auch Psychologe Dr. Macht beobachtet bei seinen Patienten regelmäßig, dass der Genuss am Essen heute immer mehr mit einer kognitiven Überfrachtung verbunden ist – voll mit Ernährungswissen, Kalorienabellen und Zusatzinformationen. Dieses ganze „Pseudowissen über Essen“, wie er es nennt, kann sich tatsächlich schlecht auf unsere Gefühlsprozesse auswirken. Ob etwas gut schmeckt, wird dann schnell zur Nebensache. Hauptsache, die Däa wird eingekauft. Und wurde die Suppe eigentlich aus lokalen Bio-Wörtern gekocht? Das müssen wir bitte einmal ganz schnell wissen! Schließlich gab es da neulich diese eine Doku ... Okay, wir merken es selbst schon: Der Experte bestätigt unseren Eindruck: Ernährungswissen ist gut, solange es nicht die Gefühlsprozesse, die mit dem Essverhalten verknüpft sind, verdrängt. „Am Ende soll Essen schließlich immer noch Spaß machen, ergänzt auch Internistin Dr. Andriessen: „Man darf nicht unterschätzen, dass eine schöne Mahlzeit einfach grundsätzlich zur Zufriedenheit beiträgt.“

Auf den Weg zur U-Bahn noch schnell einen Smoothie schlürfen? Das macht natürlich satt, ist am Ende aber nur pure Nahrungsaufnahme, die nicht wirklich glücklich macht. Andere Faktoren wie das soziale Drumherum, wenn wir zusammen mit Freunden und Familie in Ruhe essen, machen am Ende zufriedener als ein paar Milligramm Tryptophan mehr. Es sind eben nicht nur die Aminosäuren, die für Glück sorgen!

Fotos Adobe Stock (1), privat (4), Gräfe und Unzer Verlag/Mehmet Ismail Birinci (2), Thomas Wunderlich (1), PR

Du bist, was du isst

Lifestyletrend? Ausdruck von Individualität? Schon lange essen wir nicht mehr nur, um unseren Hunger zu stillen. Hier erzählen drei Frauen, was Essen für sie bedeutet

Ein romantisches Dinner-Date, auf dem Tisch brennen Kerzen, im Hintergrund dudelt leise Jazzmusik – eigentlich ein perfekter Abend, würde einen nicht die aufgeschlagene Speisekarte anstarren: Entschide dich endlich! Was aber gar nicht so leicht ist, wenn man eigentlich darüber nachdenkt: Darf ich das essen? Wirft das eventuell ein fälsches Licht auf mich? Was möchte ich meinem Gegenüber mit der Wahl meines Abendessens vermitteln?

Langst ist die Restaurantbestellung nicht mehr nur das Produkt unseres Appetits – zeigen wir doch ganz nebenbei auch, wer wir eigentlich sind. Oder wer wir vielleicht sein wollen. Was früher leure Autos und pom-pose Schmuckstücke waren, sind heute die Food-Posts auf Instagram und der dezente Hinweis darauf, nur auf dem Wochenmarkt einzukaufen – regional und bio natürlich. Essen wird zum Statussymbol.

„SAG MIR, WAS DU ISST, UND ICH SAGE DIR, WER DU BIST“

Das Zitat des französischen Gastrosophen Jean Anthelme Brillat-Savarin ist fast 200 Jahre nach seiner Veröffentlichung aktueller denn je. Glaubst man Trendforscherin weltweit, wird in der Zukunft nämlich nicht mehr Kleidung, sondern Essen das Selbstdarstellungsmittel Nummer eins sein. Wertewandel wird dann ganz einfach in Food-Trends verpackt. Was wir im Supermarkt in unseren Einkaufswagen laden, deckt folglich nicht mehr nur unseren Kalorienbedarf, sondern bringt ganz nebenbei unseren Lebensstil zum Ausdruck. Welche Werte und Werte drücken wir mit unserem Essen aus? Und vor allem: Macht uns das glücklich?



Die Prognose von Trendforschern weltweit: Essen wird zum Selbstdarstellungsmittel Nummer eins

Vegan?
☐ Ja
☒ Nein
☒ Vielleicht

MAXI-Redakteurin Ronja Jordan (28) über vegane Ernährung, den besonderen Reiz von Vollmilchschokolade und die Erkenntnis, dass Inkonsistenz großartig ist

Wenn mir vor vier Jahren jemand erzählt hätte, dass ich mich mal vegan ernähren würde, hätte ich der Person einen Vogel gezeigt. Ich habe einfach nicht verstanden, wie man Milch, Käse oder Ei aus dem Speiseplan streichen kann. Weil ... dann ja nichts übrig bleibt? Nur Blätter und Kohlkost und zur Feier des Tages mal ein Zehn-Euro-Hummus aus dem Reformhaus? Was für eine deprimierende Vorstellung!

Dass dem nicht so sein muss, hat mein damaliger Freund mir gezeigt. Ich war

(noch) vegetarisch, er vegan und wir haben viel zusammen gekocht. Eins führte zum anderen und schließlich war ich auch vegan, aber überhaupt nicht deprimiert, ganz im Gegenteil: viel Obst und Gemüse, cremiger Tahini-Hummus, Zimtschnecken, ein ordentlicher Schuss Verliebtheit (na ja und die Tatsache, dass viele Chips von Haus aus vegan sind) – und es ging mir richtig gut! Meine Mittagstiefs gehörten plötzlich der Vergangenheit an und ich fühlte mich fit und zufrieden. In meiner damaligen veganen Bubble war es ganz selbstverständlich, auf alles Tierische zu verzichten: für die Umwelt, für die Gesundheit, fürs Tierwohl.

PLÖTZLICH HATTE ICH NICHT MEHR DIE ENERGIE, AUF ETWAS ZU VERZICHTEN

Ich will aber ehrlich sein: Als sich mein Leben durch Trennung und Umzug von Grund auf änderte, hatte ich plötzlich nicht mehr die Energie auf etwas zu verzichten – egal wie sinnvoll die Gründe dafür auch sein möchten. Ich wollte mir überhaupt nichts mehr

verbieten und erwische mich immer häufiger dabei, wie ich „sündige“. Mein Guilty Pleasure in diesem Fall: Karamellschokolade und Mamas Orientalkäse. Ich geb's ja zu: Bis dato hatte ich keine großen Probleme damit, zu widerstehen, aber plötzlich gelang es mir manchmal einfach nicht mehr. Sehr zum Leidwesen meiner Freunde, die beim wöchentlichen Kochabend nicht verstanden, warum die Soße mit Sojagahne gekocht werden musste, wenn ich doch zehn Minuten später meinen Löffel im gänzlich unvegane Schokoladenris versenkte. Ich verstand es ja selbst nicht. Und hatte trotzdem immer das Bedürfnis, mich zu rechtfertigen. Meine liebsten Sätze zu dieser Zeit: „Ich bin eine schleechte Veganerin!“ Und: „Ab morgen bin ich wieder vegan!“

Ich war hin- und hergerissen zwischen den wohlvertrauten Gerichten meiner Familie und meiner „neuen“ Ernährungsweise. Das ist bestimmt auch dem Umstand geschuldet, dass die Art, wie wir uns ernähren, ebenso zur Selbstdefinition gehört wie unser Musikgeschmack oder Klamottenstil. Und da ist es immer einfacher, wenn man sich ganz klar einer Richtung zuordnen kann. Und ja verdammt, ich wiege gerne diese konsequent-gradlinige Person, die nie schwach wird, nur secondhand ehkaut und noch dazu Musik hört, die Papa und die beste Freundin cool finden. Spoiler: Ich bin's nicht! Irgendwann habe ich dann für mich beschlossen, dass ich anscheinend (nomen- tar?) eine 85%+Veganerin bin – und dass das vollkommen okay ist. Der Großteil meiner Ernährung ist also plant-based, wie man im Englischen so schön sagt – aber wenn ich nasche, dann meistens Vollmilchschokolade. Jetzt ist es raus! Ich mag nämlich keine einzige vegane Schoki – die ist mir zu süß und zu untermig. Dafür kann ich aber sehr gut mit allem leben, was der Markt an Käse- und Wurstalternativen heigbt. Und darum geht es am Ende ja auch, sich aufs Essen zu freuen und auszubalancieren, mit welcher Ernährung man sich wohlfühlt. Und das kann sich verändern, von Tag zu Tag und von Woche zu Woche, jede und jeder sollte für sich entscheiden, wie er oder sie sich ernährt. Und jetzt entschuldigen Sie mich bitte, ich muss mich mit voller Aufmerksamkeit meinem Mandelmilch-Cappuccino und dem buttrigen Pain au chocolat aus der französischen Bäckerei an der Ecke widmen. Denn das ist es halt, was mich so richtig glücklich macht!

„Ab heute bin ich wieder vegan.“ Diesmal meint es Ronja Jordan (28) wirklich ernst – zumindest zu diesem Zeitpunkt



Schluss mit Zucker

Zwei Zuckerjunkies, ein Buch mit dem großen Versprechen „Zuckerfrei glücklich in 8 Wochen“ und die alles entscheidende Frage: Schaffen die das? Unsere Autorin Karina Scholz hat es zusammen mit ihrem Mann ausprobiert

DAS PROJEKT
Geführt sind mein Mann und ich süchtig nach Zucker. Besonders abends, wenn die Kinder im Bett sind, wollen wir uns belohnen – und finden kein Ende beim Naschen. Damit soll Schluss sein: Wir wollen die Zuckerdiktät einlegen, von der unsere Freunde so begeistert erzählt haben. Das Buch dazu heißt „Goodbye Zucker – Zuckerfrei glücklich in 8 Wochen“ von der australischen Bestsellerautorin Sarah Wilson (engl.: „Quit Sugar“). Wer ihrer Methode folgt, verzichtet auf raffinierten Haushaltszucker, sämtliche Zuckersorten in Lebensmitteln (z. B. Glukosesirup) und in den ersten Wochen sogar auf natürlichen Fruchtzucker.

DIE VORBEREITUNGEN

Zum Glück gibt es einen Plan. Ich zähle auf: Wir brauchen Duftkerzen, Nüsse, Mandelmus, Chiasamen, Erdnussbutter, Kokoschips, Reisirup, getrocknete Beeren und Käse. Sarah Wilson ersetzt den Zucker durch gesunde Fette und Proteine. Zum Beispiel durch Nüsse, hochwertige Öle, Eier und Käse. Für Ablenkung zwischen durch empfiehlt sie Duftkerzen oder ätherische Öle. Erst nach einer ausgiebigen Shoppingtour fühle ich mich gewappnet für unser Experiment.

WOCHE 1: NÜSSE, NÜSSE, NÜSSE UND ETWAS KÄSE

Unsere neue Identität: Wir sind die, die keinen Zucker essen. In unserer Küche stapeln sich Tüten und Behälter mit leckeren Alternativen: jede Menge Nussmischungen zum Knabbern, Kokoschips, dazu viel frisches Gemüse. Es funktioniert! Wir vermissen nichts. Ich fühle mich, als hätte mein Körper diese Zeit erwartet.

WOCHE 2: DAS LÄUFT JA SUPER!

Beim Kochen entdecke ich neue Zutaten. Statt mit Öl brate ich mit Ghee, geklärter Butter. Als Beilage koche ich „bayerischen Reis“ aus Urgreide. Am Abend rühre ich mir einen zuckerfreien Kakao aus Milch, Erdnussbutter, Backkakao und Zimt an. Schmeckt gut und streicht die Seele. Ich merke, dass ich ohne Hungerloch durch den Nachmittag komme.

WOCHE 3: UPS, EIN UNFALL ...

In der dritten Woche kommt dieser eine Tag. Wir haben alle schlecht geschlafen. Unsere Große kämpft unter Tränen mit ihren Hausaufgaben. Das Toilettentraining der Kleinen klappt nicht. Das Wetter ist mies. Am Nachmittag backen wir Muffins, das heißt die Laune plötzlich bekomme ich Heißhunger auf Süßes. Als keiner hinsieht, kratze ich Teigreste aus der Schüssel und probiere. Wie süß! Und wie gut! Irgendwie macht es den Tag erträglicher.

WOCHE 4: MEHR ALTERNATIVEN, BITTE!

Am nächsten Morgen heize ich den Backofen an und serviere Bacon-Egg-Cupcakes zum Frühstück. „Die kannst du öfter machen“, sagt mein Mann. Am Ende der Woche gehen mir die Ideen aus. Ich seine erlaubt ist. Um abends nicht rückfällig zu werden, dusche ich mit Luxusbuschel. Genuss in anderer Form.

WOCHE 5: WENIGER ZUCKER = MEHR ENERGIE

Mein Mann und ich haben ein neues Gesprächsthema, seitdem wir Zucker-Getox machen. „Wie war dein Tag ohne Zucker?“, frage ich abends. Er hat sechs Kilogramm abgenommen, zieht keine Schokoladentafel mehr beim Snackautomaten auf der Arbeit und fühlt sich insgesamt fitter. Ich bin neidisch. Mein Gewichtsverlust beschränkt sich auf knappe zwei Kilo.

WOCHE 6: KRÄUTERTEE SCHLÄGT HEISSHUNGER

Am Vormittag packt mich der Hunger. Ich bin entschlossen, nichts Süßes anzurühren und esse: Mandeln, Pistazien, Äpfel. Dazu koche ich mir eine Kanne Kräutertee. Das tut gut.

WOCHE 7: FERIEN OHNE EIS

Es sind Schulferien. Vom Frühstück übrig gebliebene Häppchen mit Schokoreme verführen mich. „Die kannst du doch nicht wegschmeißen“, sagt mein Gewissen. Auf der Fahrt zu Oma und Opa gibt es diese italienische Eisdiele, bei der wir immer Pause machen. Die Kids dürfen je eine Kugel Eis essen, ich probiere einen halben Teelöffel davon. Ich bin zufrieden und trinke den besten Espresso seit Langem.

WOCHE 8: MAL WIEDER PROBIEREN

Während die Kinder und ich unterwegs waren, ist mein Mann zum Zuckerkonsum zurückgekehrt. „Stress“, sagt er. Ich bin allein mit unserem Projekt. Mir passieren Ausreißer. Was ist nur los? Irgendwie sehne ich eine Balance herbei. Immer diszipliniert sein zu müssen, ist anstrengend.

DAS FAZIT

Acht Wochen ohne Zucker sind machbar. Ob es jedem so viel Spaß macht wie Sarah Wilson? Dafür muss man wohl der richtige Typ sein. Ich habe gelernt: Ein purer Naturjoghurt mit Zimt schmeckt lecker, der braucht keinen Zucker. Auch zum Frühstück komme ich prima ohne Süße aus. Aber ab und zu ein Regel Vollmilchschokolade, ein Stück Geburtstagskuchen – das will ich mir erlauben. Ich fühle mich dann gut, wenn ich selbst entscheiden kann, wie viel Zucker ich esse. Und nicht Opfer meiner Sucht bin.



Geschnitten Karina Scholz (39) hat acht Wochen lang auf Zucker verzichtet – sogar, als ihr Mann eingewickelt ist



Durchhalten und verzichten – wie schaffen wir das?

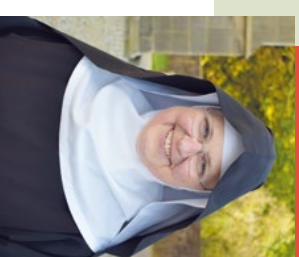
DAS SAGT SPORTPSYCHOLOGIN JOHANNA BELZ (36), VON DER DEUTSCHEN SPORTHOCHSCHULE KÖLN:

„Sportler formulieren ihre Ziele nach dem SMART-Prinzip. Das S steht für spezifisch. Ziele sollten eindeutig, konkret und präzisierbar sein, damit sie verbindlich sind. Das fördert die Motivation. Dann sollte ein Ziel messbar sein. Ich sollte am Ende überprüfen können, ob ich es erreicht habe. Das Ziel sollte also selbst wirklich wollen. Das R steht für realistisch, mein Ziel sollte nicht unrealistisch hoch sein. T steht für terminiert: Mein Zeitraum sollte klar festgelegt sein. Wenn ein smartes Ziel feststeht, muss ich mir überlegen: Was sind mögliche Störfaktoren? Um die aus dem Weg zu räumen, muss ich mir Handlungs- und Bewältigungspläne überlegen.“



DAS SAGT ORDENSCHWESTER MARIA ELISABETH (74), BENEDIKTINERIN IM KLOSTER MARIENRODE:

„Verzicht ist für mich kein Wert an sich, sondern ergibt sich aus meinen Lebenszusammenhängen. Ich verzichte nicht, um etwas wegzulassen, sondern um etwas Größeres zu erreichen. Wir im Kloster verzichten kaum auf etwas. Nur in der Fastenzeit schränken wir uns



beim Essen ein, um wieder weiter zu werden für das Wesentliche. Oder wenn ich eine Quasellante bin, nehme ich mich in Gesprächen zurück. Auch da geht es um etwas Höheres: Ich will andere zu Wort kommen lassen, ihnen wirklich begegnen. In unseren Kuren für Gäste erlebe ich oft, dass die Menschen das Schweigen als wühlend empfinden. Dabei geht es nicht um das Weglassen von Gesprächen, sondern um einen tieferen Kontakt zu sich selbst.“

Verzichten, um etwas Größeres zu erreichen? So klappt es!

In fremden Küchen

**Mexikanisches Feuer in einer
bayerischen Kleinstadt – Senioren-
betreuerin Teresa Beilmaier über
den Geschmack ihrer Heimat, wie
sie ihn nach Deutschland holt und
ihre Familie glücklich kocht**

Als ich noch in Mexiko gelebt habe, dachte ich, die Deutschen essen nur Weißwurst und trinken Bier. Wie es der Zufall wollte, hat mich mein Weg dann ausgerechnet nach Bayern geführt. Ich weiß noch, dass mein erster Ausflug in den Augustiner Biergarten führte, dort habe ich dann auch das erste Mal Weißwurst gegessen und meine erste Maß Bier getrunken. Das hat zwar gut geschmeckt – nur die scharfe Chilisauce fehlte mir.

Seit diesem Tag habe ich einiges über die deutsche Küche gelernt. Nicht nur, dass hier auf jeden Fall viel weniger Chili verwendet wird, ich wusste vorher auch nicht, dass man Süßspeisen zum Mittag essen kann. Mein Mann hat mir dann beigebräut, Pfannkuchen zu backen, und mir gezeigt, dass es beim Puddingkochen vor allem darauf ankommt, ständig zu rühren.

HEIMWEH LÄSST SICH SO EINFACH WEGKOCHEN

Natürlich habe ich vor allem in der ersten Zeit mein mexikanisches Essen vermisst und versucht, es hier in Deutschland zu kochen. Viele Produkte findet man hier aber gar nicht in Supermärkten. Das scheitert schon an den Tortillas, in Mexiko gibt es Mais in allen Farben und Formen: braun, weiß, violett und grau. Aus dem Mais von hier klassische Tortillas herzustellen, ist schon schwieriger. Mittelmäßig gibt es aber auch in München Läden, die Produkte aus Lateinamerika verkaufen. Das macht alles viel leichter. Heimweh lässt sich so einfach wegkochen. Und dann kommt es vor allem auf eines an: Bei mir in der Küche zählt der Genuss! Mexiko ist ein Land, in dem sich eine Menge ums Essen dreht. Kein Besuch, keine Feier ohne leckeres Essen – und zwar in großen Mengen! Liebt geht durch den Magen, heiß es bei uns. Also kochte ich, damit meine Familie glücklich ist.



Teresa Beilmaier (52) kommt aus Pölla/Burgenland in Mexiko. Seit 25 Jahren lebt sie in Deutschland und liebt Gerichte mit Zweispeismenü – obwohl sie sich bei dem Wort „Zweispeise“ jedes Mal fast die Zunge brennt

Viele Gerichte aus meiner Heimat habe ich in Deutschland zum ersten Mal überhaupt allein gekocht. Das war dann so umgewohnt, weil in Mexiko immer alle zusammen in der Küche stehen und jeder mithilft. Da ist es dann nie leise. Für das richtige Gefühl schalte ich mir in Deutschland stattdessen einen spanischen Radiosender ein. Das macht Spaß und lässt viele Erinnerungen und schöne Emotionen an meine Familie und meine Traditionen aufleben. Bei großen Festen versammelt sich die ganze Familie, die Älteste übernimmt das Kommando in der Küche und alle anderen lernen die traditionellen Gerichte. Als meine Oma selbst schon nicht mehr kochen konnte, saß sie in der Küche auf einem Sessel und hat allen Köchinnen erklärt, was sie machen sollen. Das große Miteinander ist oftmals wichtiger als das Essen selbst.

ZWEI KULTUREN AUF EINEM TELLER

Vertraute Gerichte und die Atmosphäre können wirklich dabei helfen, sich in einer neuen Umgebung wohler und heimischer zu fühlen. In Mexiko sind viele Jahresfeste beispielsweise mit bestimmten Gerichten verbunden. Ohne Ensalada de Manzana (einen speziellen Apfelsalat) gibt es bei mir etwa kein Gefühl von Weihnachten. Das wäre wie Weihnachten in Deutschland ohne Plätzchen. Deshalb versuchen ich mittlerweile, das Beste aus beiden Kulturen zu verbinden, bei uns zu Hause gibt es jetzt einfach Ensalada und Plätzchen.

Aus den ersten Missverständnissen (meine Schwiegermutter meint mit Bohnen zu meinem Erbsen etwa kein in Mexiko typisches Bohnenmus, sondern grüne Bohnen) hat sich sehr schnell ein wunderbarer kultureller Austausch entwickelt. Als meine Mutter einmal aus Mexiko nach Deutschland zu Besuch kam, haben wir meine Schwiegermutter am Chiemsee besucht. Beide Frauen wollten der jeweils anderen typisches Essen aus ihrer Kultur anbieten. Meiner Mutter hat die Weißwurst (wie mir selbst) erst geschmeckt, als sie eigentlich Chilisauce genommen hat. Sie wiederum hatte Mole aus Mexiko mitgebracht und zuerst nicht verstanden, dass meine Schwiegermutter ganz viel Sahne nehmen musste, weil ihr die Soße ansonsten zu scharf war. Am Ende hat meine Schwiegermutter die Mole mit Brotzeln gegessen, da mussten wir sehr lachen – ich selbst kann mittlerweile bei den Seiten gut verstehen!

Heute probiere ich gern deutsche Gerichte aus, versuche aber auch, mexikanische Bräute aufrechtzuerhalten. In Mexiko gibt es im November das sehr wichtige und große Fest Día de los Muertos, den Tag der Toten. An diesem Tag kocht man auch für Menschen, die nicht mehr unter uns leben. Dann habe ich alle meine Freundinnen ein und wir kochen zusammen Tamales und Pan de los Muertos. Mittlerweile melden sich Anfang November sogar schon meine deutschen Nachbarn und fragen, ob sie vorbekommen dürfen – so sehr haben sie sich schon an meine Tradition gewöhnt!

Am Ende zählt für mich – ob deutsche oder mexikanische Küche – aber nur eines: Wenn es meiner Familie und meinen Gästen gut geschmeckt hat, bin auch ich zufrieden! Ich würde also sagen, dass Essen am Ende nicht nur glücklich macht, sondern eine Komponente ist, die das Leben erst wirklich besonders werden lässt!



Appetit auf mehr? Die besten Rezepte von Teresa Beilmaier finden sich in „Komm in meine Küche! Eine deutsche Kleinstadt, 21 Nationen, ein gemeinsames Kochbuch“ von Beilmaier und Aven Kirschnied (Gräde und immer weniger, 24 Euro)

Über den Tellerand geschaut

**2022 schmeckt nach Hibiskus und
Kurkuma – zumindest wenn man
internationalen Trendforschem
Glauben schenken mag. MAXI
hat das Food-Orakel befragt und
erfahren, was uns in diesem Jahr
satt und zufrieden machen wird**

Viele Food-Trends kommen und gehen. Manche probieren wir sofort aus: Wer hätte gern noch einen Pink Drink? Andere schauen wir uns einfach nur gern an. Wie schon kann ein buntes Garden Focaccia bitte sein? So kochen wir uns von Baked Feta Pasta zu praktisch gefälschten Tortillas und probieren die Trends von Insta und Co.!

Neben diesen viralen Hypes, die oft nach wenigen Wochen wieder von der Bildfläche verschwinden, gibt es aber auch langfristige Entwicklungen, die Trendforscher wie die Österreicherin Hanni Rützer beobachten: Welche Auswirkungen hat etwa die Pandemie auf unser Essverhalten? Dabei geht es nicht um die Tatsache, dass plötzlich jeder einen Sauerteig ansetzt, sondern eher um die Frage, wie sich die Gesellschaft langfristig verändert. Kein Wunder also, dass 2022 alle großen Trends im Zeichen der Nachhaltigkeit stehen: Wir kaufen Local Exotics, reduzieren unseren Food-Waste auf null und entwickeln uns zu Real Omnivores – so die Prognose.

Wie genau sich das zeigt? Zuerst einmal kann man beobachten, wie flächendeckend das Interesse an neuen Rezepten und Kochtechniken wächst. Inspirationen und Informationen über gesundes Essen sind ständig und überall zugänglich. Wann, wenn nicht jetzt, sollte man sich also damit auseinandersetzen? Dass das keine zufällige Entwicklung ist, erklärt Hanni Rützer: „Kochen und Essen sind auch in der Krise jene Alltagshandlungen, die wir am leichtesten selbst gestalten können. Sie geben uns ein gewisses Gefühl von Sicherheit und Kontrollierbarkeit.“

Aber was genau meint eigentlich „gesunde Ernährung“? In den vergangenen 30 Jahren hat sich die Definition ziemlich gewandelt, so viel steht fest: In der Evolution der gesunden Ernährung wurden zuerst Fette und Zucker reduziert, später rücken cleane Produkte, Tierwohl und der Umweltaspekt in den Fokus. Statt Kalorien zu zählen, schauen wir jetzt vermehrt auf Transparenz, Authentizität und (na klar!) Nachhaltigkeit.

Jüngeren sowie älteren Generationen, die sich via Social Media über Themen der gesunden Ernährung austauschen, ist nicht mehr nur das körperliche Wohlbefinden wichtig, sondern auch das psychische. Das geht weit über die individuelle Perspektive hinaus. Jetzt wird in größeren ökologischen Kontexten gedacht! Schließlich wollen wir nicht nur mit uns, sondern auch mit der Umwelt im Reinen sein.

„Der Leitsatz ‚Good food, good mood‘ meint daher nicht nur Diäten, sondern auch die Balance zwischen persönlichem Genuss und einer gesunden, ethisch vertretbaren Auswahl an Lebensmitteln“, erklärt Hanni Rützer. Zu beobachten ist das in der steigenden Nachfrage nach Plant-based-food, Flexitarian, also Menschen, die sich nicht strikt vegan oder vegetarisch ernähren, greifen häufiger mal zu pflanzlichen Burgern und bestellen im CoffeeShop den Flat White mit Hafermilch – ohne aber ganz auf Schnitt und Käse zu verzichten. Ganz flexibel, ohne Stress und mit viel Genuss. Denn das macht am Ende nicht nur am Essstisch glücklich, sondern weit darüber hinaus.

Food-Trends sind Antworten auf aktuelle Bedürfnisse und Probleme und spiegeln wandelnde Werte. erklärt Trendforscherin Hanni Rützer (60)



Die 5 Top- Food-Trends 2022

1. HIBISKUS

Tea Limonade oder als Einlage in fancy Drinks – wir denken, dass wir die rosa Blüte schon durchgespielt haben. Doch die Vitamin-C-Bombe kann noch mehr: Wir freuen uns auf süßsaure Marmeladen, Joghurts und Desserts.

2. LOCAL EXOTICS

Was klingt wie ein Widerspruch in sich, ist in Wahrheit ein ziemlich nachhaltiger Fernweh-Stiller: Feiern aus Österreich und Zitronen aus Deutschland werden durch innovative Anbaumethoden regional produziert und landen ohne lange Transportwege erntefrisch auf unseren Tellern.

3. KURKUMA

Zugegeben, wirklich trendy ist die Krönle, die seit Jahrhunderten im Ayurveda zum Einsatz kommt, nicht. Neben Immun-Shots pinks sie jetzt aber auch Sauerkraut, Müsli und sogar Eiscrème auf – spannend!

4. ZERO WASTE

2022 versuchen wir, Food-Waste nicht nur zu reduzieren, sondern ganz zu stoppen. Wie das funktioniert? Beim Kochen verwenden wir Obst und Gemüse von der Schale bis zum Strunk (Tipp: veganes Bacon aus Bananenschale) setzen auf Food-Sharing und nachhaltige Startups.

5. REAL OMNIVORE

Der „echte Allesesser“ will im Gegensatz zum Vegane, Vegetarier oder Flexitarianer auf nichts verzichten, sondern im Gegenteil alles probieren. Das sind dann auch gern mal alternative Proteinquellen aus Äggen, Pilzen – oder Insekten. Supermehrwert!

Null Promille: alkoholfreier Alkohol

2022 geht Alkoholverzicht weit über den Dry January hinaus – ein Lifestyle mit zero Umdrehungen, aber mit gewohnt viel Geschmack

WAS IST DAS?

Keine Angst, es folgt kein Vortrag darüber, wie toll doch Virgin, Sodas und andere pappsüße Mocktails sind. Die Zeiten, in denen sich Voll- und Teilzeit-Abstinenten auf Partys an Wassergläser oder bunte Softdrinks klammern und in Dauerschleife die Erklärung für ihren alkoholfreien Zustand herumrhetorieren mussten, sind vorbei! Wenn wir 2022 an die (Haus-)Bar treten, erwarten uns unzählige Destillate, die sich geschmacklich kaum von Gin, Rum und Whiskey unterscheiden lassen – nur das Etikett verrät, dass sich null-kommanull Umdrehungen im „Schnaps“ verstecken.

WARUM GIBT ES DAS?

Gründe, auf Alkohol zu verzichten, gibt es viele – der ausbleibende Kater am nächsten Morgen ist nur einer davon. Für alle, die für die Gesundheit rauschfrei unterwegs sein wollen oder den Geschmack von Alkohol nicht mögen, kommt der Sober-Curious-Trend aus den USA genau richtig. Jetzt wird mit alten Normen gebrochen, stattdessen etabliert sich ein neues Gesundheitsbewusstsein in Bezug auf achtsamen Alkoholkonsum.

MAXIS FAVORITEN



In aller Munde: fleischfreies Fleisch

Komm mir jetzt nicht mit Tofu! Zum Glück gibt es dieses Jahr unglaublich viele leckere Alternativen. Da weiß man gar nicht, was man zuerst probieren soll!

WAS IST DAS?

Wurstchen aus Seitan, Schnitzel aus Erbsenprotein oder Bratlinge aus Grünkern – was darf es sein? Die Auswahl an veganen Fleischalternativen ist größer als je zuvor. Klassische Wursthersteller setzen auf pflanzlichen Aufschnitt um und vegane Start-ups spielen wie Kräutersetlinge aus dem Boden – übrigens auch eine prima Veggie-Schnitzel-Basis. Die Produkte bestehen meistens aus denaturiertem Pflanzenprotein, das durch eine spezielle Verarbeitung und reichlich Gewürze einen fleischähnlichen Geschmack erhält. Das Bild vom neutralen, zähen Tofublock können wir also ganz schnell aus unseren Köpfen streichen!

WARUM GIBT ES DAS?

Immer mehr Menschen greifen auf pflanzliche Produkte zurück – als konsistente Veganer oder neugierige Flexitarier. Einfach weil es schmeckt und ganz nebenbei der Umwelt guttut. Dass für Sojaprodukte der Regenwald abgeholzt wird, ist nämlich nur ein Gerücht, das sich nach wie vor hartnäckig hält. Mit der Tofuproduktion hat das nämlich gar nichts zu tun, ganz im Gegenteil: Rund 40 Prozent der weltweiten landwirtschaftlichen Flächen werden für die Tierhaltung und den Anbau von Tierfutter verwendet. Ab und zu eine fleischfreie Alternative macht also nicht nur uns, sondern auch die Umwelt happy.

MAXIS FAVORITEN



Mehr als nur glücklich ...

Zum Dessert servieren wir ein extrahelles Happy Meal. Die Zutaten unserer Wahl: zehn scharfe Aphrodisiaka für Frauen

1. CHILI

Nicht nur Liebhaber von SM-Praktiken werden bei dem scharfen Schmerz ganz schwach: Das enthaltene Capsaicin aus der Chilischote erhöht die Körpertemperatur, ein heißer Striptease ist da die logische Konsequenz. Echt scharf!

2. ARTISCHOCKE

Erst entblättern wir das Gemüse... und dann uns. Schon im 15. Jahrhundert war die Artischocke für ihre kräftigende und luststeigernde Wirkung bekannt. Vor allem Frauen spüren den sexy Effekt: Die enthaltenen ätherischen Öle steigern schließlich die Östrogenproduktion.

3. KNOBLAUCH

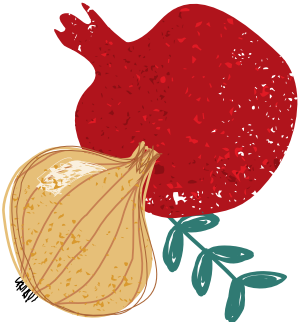
Eigentlich ist eine Knoblauchfräse ein echter Lustkiller. Doch genau der Stoff, der für diesen Mundgeruch verantwortlich ist, kann die sexuelle Ausdauer verlängern. Übrigens: Auch Zwiebeln können die Lust steigern. Grund dafür ist die vermehrte Testosteron-Ausschüttung. Na dann: Nase zu und los geht die wilde Fränt!

4. INGWER

Die dolle Kröle heizt uns nicht nur bei einer Erkältung ein! Ätherische Öle im Ingwer fördern die Durchblutung im ganzen Körper – also auch im Intimbereich. Das macht wortwörtlich heiß auf Sex. Ein netter Nebeneffekt sind die wertvollen Mikronährstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen, die unsere Nerven stärken.

5. GRANATAPFEL

Prali und saftig: kommt die sinnliche Frucht daher – kein Wunder, dass der Granatapfel zum Symbol der Liebesgöttin Aphrodite hochsteigselbst wurde. Dem enthaltenen Wirkstoff Pteridin wird eine anregende Wirkung nachgesagt. Auch die Fruchtbarkeit sollen die roten Kerne angeblich steigern, in manchen Kulturen werden Brautpaare deshalb mit ihnen beworfen.



6. SCHOKOLADE

Schon die Azteken kannten die anregende Wirkung von Kakao. Der unerötlich klingende Grund für den Lust-Booster: der enthaltene Botenstoff Phenylethylamin. Er lässt Puls und Blutzuckerspiegel ansteigen, schärfte die Sinne und macht uns besonders empfänglich – auf eine positiv-kribbelnde Art.

7. GINSENG

Mehr Ausdauer, mehr Lust und gute Laune – nach dem Verzehr der aphrodisierenden Wurzel sollten wir uns wohl ein paar Stunden Zeit nehmen ... „Schuld“ daran ist die im Ginseng enthaltene Aminosäure Arginin, die besonders effektiv auf Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System einwirkt. Das Giergel können wir sogar auch weglassen, denn Ginseng kann vaginale Trockenheit ausgleichen.

8. VANILLE

Können wir jemanden gut riechen oder nicht? Darüber entscheiden meist Pheromone, die wir unterbewusst wahrnehmen. Der Duftstoff Vanillin ahmt den menschlichen Lockstoff und löst beim bloßen Riechen betörende Reize aus. Mit einer Prise Vanille wird somit jedes Dessert zum Lustmacher.

9. SPARGEL

Die Inhaltsstoffe des Spargels bewirken definitiv, was seine Phallusform verspricht: Kalium und Vitamin E verbessern die Durchblutung (auch der Geschlechtssteile) und steigern die Produktion von Sexualhormonen im Körper – eine attraktive Wundervorteile. Appetit auf mehr macht ...

10. SELLERIE

Okay, wirklich sexy ist die sandig-braune Kröle nicht, aber wie so oft zählen auch hier die inneren Werte: Neben Mineralstoffen und Vitaminen enthält Sellerie den Lockstoff Androstenol. Der wirkt auf Männer und Frauen anziehend, schließlich kommt er auch im (garden!) Vaginalsekret und männlichen Schweiß vor. **M**

