

TANJA-GABRIELE SCHMIDT
MATHIAS R. SCHMIDT

Superkörner

Wie wir wirksam
die Weizenwampe vermeiden



GOLDMANN

Lesen erleben

Tanja-Gabriele Schmidt
Mathias R. Schmidt

Superkörner

Wie wir wirksam
die Weizenwampe vermeiden

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bildnachweis:

Fotos in den Cover Innenseiten:

Roggen: fotolia (Witold Krasowski), shutterstock (Dimitar Sotirov)

Hirse: istock (Leejianbing), istock (clemarca)

Hafer: istock (jesse Karjalainen), istock (lisaaMC)

Einkorn: fotolia (alessandrozocc), shutterstock (Westend61 Premium)

Dinkel: fotolia (UMB-O), istock (Karissaa)

Emmer: shutterstock (Karen Kaspar), shutterstock (TwilightArtPictures)

Amarant: istock (BasieB), istock (bhofack2)

Quinoa: shutterstock (Paul S. Wolf), istock (Anna Quaglia)

Buchweizen: fotolia (Soru Epotok), istock (Elenathewise)

Illustrationen: Bettina Kammerer c/o Signalwerk Agentur für Kommunikation GmbH



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

Copyright © 2016 GoldmannVerlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Bildredaktion: Anka Hartenstein

SSt - Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22166-0

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort.....	7
--------------	---

I. Einfach gut zu wissen

Nahrung und Genuss gehören zusammen	10
<i>Eine uralte Geschichte</i>	11
<i>Hilfe, wir werden immer dicker!</i>	12
<i>Die neue Sehnsucht nach Besserem</i>	14
<i>Entscheiden wir wirklich noch selbst?</i>	16
<i>Irrungen und Wirrungen</i>	17
<i>Im Ernährungsdschungel</i>	20
<i>Der »grüne Konsens«</i>	23
<i>Hilfe zur Selbsthilfe</i>	26
Dauerbrenner Getreide	30
<i>Reizthema Weizen</i>	35
<i>Das Problem mit dem Gluten</i>	42
<i>Im Weizen»rausch«</i>	45
<i>Ein »Übel« kommt selten allein</i>	46
<i>Vollkorneuphorie oder Kohlenhydratfalle?</i>	48
<i>Die Sache mit dem Blutzucker</i>	50
<i>Zwischen Weizenwahn und Panikmache: Pro und Kontra</i> ...	52

II. Superkörner: Das Anzapfen jahrtausendealter Kraftreservoirs (Porträts mit Rezepten)

Getreide-Urgesteine.....	66
<i>Einkorn und Emmer – Einer so stark wie der andere</i>	66
<i>Im Gespräch mit Julia Reimann vom Bio-Hof Chiemgaukorn</i>	84
<i>Urdinkel – Hildegard von Bingen lässt grüßen</i>	93
<i>Urroggen – Kräftig und deftig wie eh und je</i>	97

<i>Hirse – Macht satt und schön (rundherum glutenfrei)</i>	102
<i>Hafer – Heilkost seit Jahrtausenden (fast glutenfrei)</i>	122
Von Natur aus glutenfrei:	
Die sogenannten Pseudogetreide	148
<i>Amarant – Zart und charmant</i>	148
<i>Quinoa – Ein Körnchen macht Furore</i>	160
<i>Buchweizen – Der liebenswerte Allrounder</i>	176
Körner-Exkurs: Ein paar Worte zu Keimlingen und Sprossen.	200
Der Superkorn-Smoothli – Frischer geht's kaum	207
Unser täglich' Brot – Köstlich und unkonventionell	214
Zum Schluss: Lasst die Kirche im Dorf!	240
Anhang	
Rezeptverzeichnis	244
Anmerkungen	249
Register	253

Vorwort

»Superkörner« – was ist damit gemeint? Ganz einfach: all die kleineren oder größeren essbaren leckeren Körner und Samen, von denen wir in diesem Buch eine gute Auswahl vorstellen. Das kann wertvolles uraltes Getreide wie Einkorn, Emmer oder Hirse sein. Das sind aber auch die gehaltvollen Samen der mit dem sperrigen Oberbegriff »Pseudogetreide« benannten Früchte oder Nüsschen des Buchweizens, der Quinoa oder des Amarant. Diese gehören nämlich streng genommen nicht zu der Pflanzenfamilie der Süßgräser und damit zu den »echten« Getreidearten, sondern zu den Knöterich- und Fuchsschwanzgewächsen. Ergänzt wird das Ganze durch Leinsaat, Chia-Samen, Sonnenblumenkerne und andere mehr. Alle zusammen genommen sind wahre Superkörnchen, die unseren Speiseplan mit ihren wertigen Inhaltsstoffen schmackhaft bereichern. Sie sind darüber hinaus die beste Alternative zum allgegenwärtigen hochgezüchteten Saatweizen, der nicht nur in Brot und Nudeln, sondern in einer kaum noch überschaubaren Menge in unseren Nahrungsmitteln steckt. Und der in letzter Zeit nicht ganz zu Unrecht in die Kritik geraten ist, weil er uns auf Dauer dick und krank machen kann.

Unsere Rezepte sind oft nicht eindeutig einem einzelnen Superkorn zuzuordnen, da diverse Samen vielfach auch miteinander kombiniert vorgestellt werden. Fantasie und Kreativität sowie unbeschwerter genießerische Experimentierfreude sind gefragt. Warum soll pro Zubereitung, wie das im Allgemeinen so üblich ist, immer nur ein Superkorn »gefeaturet« werden? Das, finden wir, muss nicht sein. Wir sparen uns daher verwirrende Querverweise, mischen manchmal in *einem* Gericht verschiedene Superkörner miteinander – und setzen auf Ihr Einverständnis.

I.

Einfach gut
zu wissen

Nahrung und Genuss gehören zusammen

In diesem Buch geht es vor allem ums Genießen – welcher Gourmet kennt es nicht, das Sir Winston Churchill zugeschriebene Bonmot: »Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen«?

Doch mit all dem Kalorienzählen sowie den vielen unterschiedlichen, sich zuweilen widersprechenden Ernährungsempfehlungen, denen man sich heute in den westlichen Industrienationen kaum noch entziehen kann, gerät lustvolles Essen mehr und mehr in den Hintergrund. Denn man braucht kein Ernährungsfreak zu sein, für den das Essen vielleicht sogar zu einer Art Ersatzreligion geworden ist, um sich hin und wieder unsicher zu fragen: »Ist das jetzt wirklich gesund, was ich da esse?« Aufgeschlossene Zeitgenossen, die mit offenen Augen durch die Welt gehen, kommen gar nicht umhin, sich angesichts immer neuer Enthüllungen über mögliche Ernährungslügen und -sünden mit dem zu beschäftigen, was da so auf ihren Tellern landet. Und das ist ja im Grunde auch gut so.

Denn schließlich essen wir in der Regel gleich mehrmals am Tag, und es ist sinnvoll, sich allein schon aus diesem Grund mit der Qualität unserer Nahrung auseinanderzusetzen. Alle wollen fit, leistungsfähig und gesund sein und bleiben, denn *so* macht das Leben doch erst richtig Spaß, oder? Und daran hat unsere Ernährung, gemeinsam mit ausreichend Bewegung und einer positiven seelisch-geistigen Grundeinstellung, nun mal einen ganz entscheidenden Anteil.

Eine uralte Geschichte

Fakt ist, dass inzwischen eine ganze Menge mehr über gesunde Ernährung bekannt und in Umlauf ist als noch vor hundert Jahren. Was haben wir im Laufe der vergangenen Jahrzehnte für erstaunliche Dinge erfahren über Substanzen wie Proteine mit all ihren verschiedenen Aminosäuren, über Kohlenhydrate, gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe in Form von Mengen- und Spurenelementen sowie die große Vielfalt sekundärer Pflanzenstoffe und deren mannigfaltige Wirkungen auf die zahllosen Abläufe in unserem Körper! Das müsste doch eigentlich zur Folge haben, dass wir heute zu einem großen Teil viel ernährungsbewusster sind als frühere Generationen, die eben zu sich nahmen, was üblich war, sie stärkte und darum »auf den Tisch« kam.

Hing die Geschichte der Menschheit zunächst von erfolgreicher Nahrungssuche ab, dem Sammeln essbarer Kräuter, Früchte, Wurzeln und Samen sowie dem gelegentlichen Erjagen von Beutetieren, wurde mit der Entdeckung des Feuers die Feuerstelle bald zum Zentrum des sozialen Lebens. Hier kommunizierte man miteinander, wärmte sich und lernte im Laufe der Zeit, Nahrung etwa auf heißen Steinen zuzubereiten und zu kombinieren. Ein Großteil wurde sicher roh gegessen, man nahm etwas zu sich, um zu überleben, und jede Mahlzeit war somit per se schon »ein Genuss«. Doch war das Nahrungsangebot im Vergleich zu knappen Notzeiten ausreichend oder hin und wieder gar üppig, aß man spätestens mit Beginn des Ackerbaus und damit auch der Kultivierung von Getreide nicht nur, um den Hunger zu stillen und die Gesellschaft mit seinesgleichen zu genießen, sondern legte mit Sicherheit auch zunehmenden Wert auf Nahrungsmittel, die schmeckten! Dementsprechend kam dem Genussfaktor allmählich immer mehr Bedeutung zu.

Hilfe, wir werden immer dicker!

Trotzdem lebte unsere Spezies über Zigtausende von Jahren eher genügsam. Hält man sich den gewaltigen Zeitraum der Menschheitsgeschichte einmal vor Augen, hat sich mit Blick auf unsere heutige Situation hierzulande »im Bruchteil einer Sekunde« unglaublich viel verändert. Unser Nahrungsangebot ist so ungeheuer vielfältig und facettenreich geworden, dass es einem schier den Atem nehmen sollte. Tut es das? Natürlich nicht. Überfordert es uns vielleicht? Aber ja! Wir haben uns zwar rasch an lange Regale gewöhnt, vollgestopft mit Nahrungsmitteln aller Art, doch füllen wir dementsprechend unsere Einkaufswagen in der Regel leider auch mit viel zu vielen und dazu oft unnötigen, ja, ungesunden Produkten.

Doch trotz überquellender Supermarktregale ist die Unzufriedenheit von immer mehr Menschen wegen toxisch belasteter und mit ominösen Zusatzstoffen versetzter Nahrungsmittel offenkundig. Und trotz medizinischen Fortschritts und organisierter Rundumversorgung durch die Krankenkassen können wir viele degenerative und lebenszeitverkürzende Krankheiten immer noch nicht hinreichend in den Griff bekommen. Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufkrankheiten, Diabetes, Allergien, Krebs, Demenz und Alzheimer: Wer kennt nicht wenigstens einen Menschen in seinem Umfeld, der mit einer dieser modernen Plagen zu kämpfen hat? Essen wir uns krank?

Statistisch betrachtet, trägt jeder zweite Deutsche heutzutage mehr Pfunde mit sich herum, als nötig und gesund wäre. So gelten 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen inzwischen als übergewichtig. Leider werden auch unsere Kinder immer dicker, bereits jedes fünfte ist betroffen.

Wie man sich füttert, so wiegt man.

Graffito

Adipositas, sprich Fettleibigkeit, wird in den Industrienationen bei jungen Menschen immer öfter diagnostiziert, und dies, obwohl sich inzwischen herumgesprochen haben dürfte, dass das nicht gerade eine günstige gesundheitliche Ausgangslage für die weitere Lebensspanne sein kann. Dies alles scheint jedoch so manche Marketingstrategen aus der Nahrungsmittelindustrie, die unseren Nachwuchs und ihre Eltern erfolgreich ins Visier genommen haben, völlig kaltzulassen.

Orthopädische Schäden sind bei dicken Kindern schon in jungen Jahren programmiert, und die Bedrohung durch arteriosklerotische Erscheinungen, Bluthochdruck, Schäden am Herz-Kreislauf-System und sogar Diabetes Typ 2 nehmen rapide zu. Diese jungen Menschen haben ein höheres Risiko, bei fortgesetzter Fehlernährung eine Fettleber oder Gallensteine zu entwickeln und ganz allgemein an Infektionen zu erkranken. Denn am Ausspruch »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr« ist ja mehr dran, als wir wahrhaben wollen. Übergewicht sowie Fettleibigkeit und deren dramatische Folgeerscheinungen belasten schon jetzt unser staatliches Gesundheitssystem in erheblichem Maße. Diesem ungesunden Trend sollten wir schnellstmöglich Einhalt gebieten.

Wenn wir laut Zollaufzeichnungen des Deutschen Reichs im Jahr 1874 pro Kopf noch jährlich etwa 6 Kilogramm Zucker konsumiert haben, so sind es in der Kombination Weißzucker und Glucose mittlerweile um die 34 Kilogramm. Und die stecken im Wesentlichen in industriell verarbeiteten Fertigprodukten. Gemeint sind Süßigkeiten, Säfte und Limonaden, aber auch zuckrige Milchprodukte, Kakaopulver, Knuspermüslis, ja sogar Würstzubereitungen, Aufstriche und Fertigpizzen sowie vieles mehr.¹

Und wie sieht es mit dem heute üblichen Getreidekonsum aus, der in aller Regel ein Weizenmehl-Cocktail aus unzähligen Semmeln, Riegeln, Baguettes, Pizza, Pasta und zuckrigen Teilchen ist?

Auch hier scheint uns die Balance angesichts der im Schnitt rund 90 Kilogramm Backwaren (Brot, Brötchen, Pizza, Kuchen, Kekse, Plätzchen und so weiter) im Jahr pro deutsche Nase verlorengegangen zu sein. Es ist höchste Zeit, stärkehaltige Mehle aus hochgezüchteten Getreidearten, die dazu noch außerordentlich viel Gluten und andere die Aufnahme von wichtigen Mineralstoffen hemmende Substanzen enthalten, sehr viel sparsamer in den täglichen Ernährungsplan zu integrieren. Sich morgens weiße Brötchen, mittags Normalo-Pasta, nachmittags Kuchen und Berliner oder anderes Gebäck und abends belegte Würstbrote einzuverleiben ist auf Dauer schlicht langweilig und ganz gewiss nicht gesund.

Die neue Sehnsucht nach Besserem

Darüber machen sich inzwischen immer mehr Menschen Gedanken. Zwar ist die Lebenserwartung im Vergleich zu früheren Generationen gestiegen, aber zu welchem Preis? Wir leben im Durchschnitt länger, das ist richtig. Aber können wir den goldenen Lebensabend, das entspannte Altwerden, den verdienten Ruhestand im Kreise verwandter oder befreundeter Menschen überhaupt noch so richtig genießen, oder sind wir in unserer geistigen und körperlichen Bewegungsfreiheit nicht viel eher deutlich eingegatter, als uns und unserem Umfeld lieb ist?

Warum wird wohl ein Buch mit dem frustrierenden Wort »Weizenwampe« im Titel zum Bestseller?² Doch wohl deshalb, weil sich in den sogenannten zivilisierten Staaten ganz offenbar eine große Zahl an kalorienüberfütterter, aber in Bezug auf in natürlichen Lebensmitteln vorkommende Vitalstoffe schlecht ernährter, sich unwohl fühlender und oft übergewichtiger Menschen davon angesprochen fühlt.

Eine deutliche Sprache spricht in diesem Zusammenhang auch die im Januar 2016 vorgestellte Ernährungsstudie eines großen Lebensmittelkonzerns, die den Deutschen ganz allgemein ein gestiegenes Ernährungsbewusstsein bescheinigt. Stichwörter wie »Genuss«, »Lebensmittelsicherheit«, »Natürlichkeit«, »Tierwohl« fallen da, und immer mehr Menschen seien bereit, für gute Qualität auch mehr zu bezahlen. Essen werde zunehmend zum ethisch motivierten Ausdruck persönlichen Lebensstils.³

Das klingt gut, doch halten wir fest: Wir essen immer noch viel und süß, in aller Regel *zu* viel und *zu* süß. Aber genießen und erschmecken wir dann eigentlich noch bewusst, oder schlemmen viele von uns nur noch mehr oder weniger unbewusst – und maßlos?

Die meisten laufen so sehr dem Genuss
nach, dass sie an ihm vorbeilaufen.

Sören Kierkegaard

Machen wir uns nichts vor: Trotz der zahllosen warnenden Artikel, Bücher, Fernsehsendungen und Clips im Netz ist der tägliche Nahrungs»input« bei vielen von uns nur ein trauriger Mix vorgefertigter, zum großen Teil denaturierter Produkte. Massenhweise leere Kalorien, isolierte Kohlenhydrate und zu wenig Frisches. Wenn wir laut offiziellen Empfehlungen pro Person täglich mindestens 500 Gramm Grünes, Gemüse und Obst zu uns nehmen sollten, so sind es in der Realität durchschnittlich gerade einmal um die 100 Gramm. Prof. Dr. med. Richard Béliveau, der renommierte kanadische Krebsforscher an der Universität Quebec, empfiehlt sieben bis zehn Portionen davon täglich. Seine bahnbrechenden Versuche mit aufgetauten Tumorzellen, denen er mit Extrakten ganz alltäglicher Gemüse zu Leibe rückte, sprechen für sich. Knoblauch, Rote Bete, Beerenobst, Kohlarten wie Rosen-

kohl und andere haben in vitro atemberaubende krebshemmende Fähigkeiten demonstriert, und es besteht keine Veranlassung, diese segensreichen Auswirkungen nicht auch in Hinblick auf den menschlichen Organismus in seiner Gesamtheit zu erwarten.⁴

Entscheiden wir wirklich noch selbst?

Oft wird – nicht selten mit resignierendem Unterton – postuliert, Nahrung sei eben Gewohnheit. Und gegen Gewohntes wäre schwer anzukommen. Was wir bei Müttern früher zu Hause vorgesetzt bekommen hätten, wirke ein Leben lang fort und beeinflusse unser Essverhalten noch Jahrzehnte später. Das ist in einem gewissen Umfang sicher richtig. So bekommen wir beim Anblick von Gerichten, die einmal unsere Leibspeisen waren und die wir heute so gar nicht mehr als gesund einstufen würden, auch jetzt noch wohlige nostalgische Gefühle. Und wenn das Trostpflaster schon früher ein bestimmter supersüßer Schokoriegel war, ist es trotz besserer Einsicht gar nicht so leicht, sich davon zu lösen. Aber auch liebgewonnene Gewohnheiten ändern sich schneller, als man denkt, und sie werden nicht immer durch bessere ersetzt. Wie anders soll man es verstehen, dass es gar nicht so lange gedauert hat, bis viele von uns das Heft ohne große Not aus der Hand gegeben haben, und zwar an Menschen, die man üblicherweise nicht einmal kennt?

Denn je mehr wir uns der eigenen Nahrung entfremdet und dem riesigen Bereich der Lebensmittelindustrie immer bereitwilliger das Feld überlassen haben, umso mehr fremdgesteuert wurde auch unser Geschmackssinn. Den konnten geschickte Werbestrategen und Trendentwickler der Nahrungsmittelbranche über die Jahre mit Pizza, Chips und Milchschnitten zu einer Art Gewohnheitsgusto umformen und so manipulieren, dass damit bei vie-

len Menschen eine konditionierte Erwartungshaltung nach einem normierten »Einheitsbrei« geschaffen wurde. Und diese veranlasst uns wiederum, immer öfter nach ganz bestimmten, stetig beworbenen Produkten zu greifen. So haben die Deutschen ein Faible für Fertiggerichte und Tiefkühlprodukte.

Diese Vorliebe hat einen rostigen Haken, denn vielen vorge-mischten Nahrungsmitteln und »Ready-to-eat«-Kombis können eine brisante Anzahl zum Teil dubioser Substanzen zugesetzt sein: Wussten Sie, dass neben den etwa 400 deklarierungspflichtigen Zusatzstoffen, die Aussehen, Konsistenz, Haltbarkeit und Geschmack regulieren, noch circa 4000 weitere Substanzen existieren, aus denen sich die Nahrungsmittelindustrie bedienen kann und die man (schon aufgrund der schieren Menge) nicht nachweisen muss und manchmal im Nachhinein nicht mal kann? Mit solchen Informationen im Hinterkopf ist es verständlich, dass Kritiker diesen Industriezweig als für Laien und sogar für Fachleute wie Toxikologen gleichermaßen undurchschaubare Hightech-Branche bezeichnen. Das alles kann einem den Appetit gehörig verderben!⁵

Es gibt nur *einen* sinnvollen Ausweg: Wir müssen wieder zurück zu natürlichen, einfachen, möglichst unbelasteten und wenig bearbeiteten Lebensmitteln, wie wir sie zum Beispiel in unserem Buch *Urnahrung*⁶ vorgestellt haben. Nur so können wir dem Hexenkessel unvorhersehbar aufeinander einwirkender schädlicher Substanzen entspringen und wieder einigermaßen unbeschwert und gesund genießen.

Irrungen und Wirrungen

Kaum nachvollziehbar ist auch, dass gerade Ärzte und Ernährungswissenschaftler sowie andere, die sich dankenswerterweise mit all den Fehlern und Versäumnissen auf dem Gebiet der Er-

nahrung von Berufs wegen beschäftigen und die Öffentlichkeit daran teilhaben lassen, irgendwie auf einer einsamen Insel zu leben scheinen, zu der andere Erkenntnisse als die eigenen noch nicht durchgedrungen sind. Wie sonst ist es erklärbar, dass gerade die offiziellen Warnungen besonders vor rotem Fleisch, das als krebsfördernd eingestuft wird, von Erfolgsautoren wie Perlmutter und Davis⁷ sowie der ganzen Paläozene vollkommen ignoriert werden?

Da strotzen die empfohlenen Rezepte nur so vor tierischem Protein, und es wird allenfalls nebenbei und fast ein wenig verschämt darauf hingewiesen, dass man, was den eigenen Konsum angeht, aber bitte schön biologisch gut gefütterten, das heißt also Grün- und kein Getreidefutter fressenden Weiderindern den Vortritt beim Schlachter lassen sollte.

Ja, wo sollen die denn alle herkommen? Allein in Deutschland stammt ein nur verschwindend geringer Teil des Fleischangebots aus Bio-Haltung! 99 Prozent des Fleisches, das in unserem Land so exzessiv verzehrt wird, also viel zu oft auf den Tellern landet, stammt aus eben *nicht* artgerechter Haltung. Und machen wir uns nichts vor: Auch das allermeiste Bio-Fleisch liefern Tiere, die stundenlang eingepfercht zu Schlachthöfen gekarrt wurden.

»Fleisch, ein Stück Lebenskraft – aber doch nur, wenn es noch lebt!« Diese Modifikation eines altbekannten Werbeslogans kennen Sie vielleicht. Wie wär's denn mit dem folgenden? »Fleisch ist überlebenswichtig für den Fleischer, aber nicht für die Durchschnittsbevölkerung.« Er stammt von Prof. Dr. Claus Leitzmann, dem langjährigen charismatischen Leiter des Instituts für Ernährungswissenschaft an der Justus-Liebig-Universität Gießen.⁸ Wenn man dazu noch bedenkt, dass ein einziges Steak von circa 225 Gramm so viel Pflanzenenergie enthält, wie nötig wäre, um an einem Tag etwa vierzig hungernde Menschen ausreichend zu ernähren, dann kann einem dies den Appetit auf Fleisch im Allgemeinen ganz gehörig verderben.

Bezieht man dann noch ein, dass für die Produktion von 1 Kilogramm Fleisch im Schnitt 20 000 bis 30 000 (!) Liter Wasser verbraucht werden, dann wird einem jeden verantwortungsbewussten und weitsichtigen Erdenbürger angesichts solcher Daten schon angst und bange, was allein unsere zukünftigen Wasservorräte angeht. Ist der übertriebene Fleischkonsum in den Industrienationen deswegen nicht sowieso schon ein Auslaufmodell? Mal ganz abgesehen von den ethisch-moralischen tierschützerischen Argumenten, die normal denkende und fühlende Menschen nicht kaltlassen können.

Neulich trafen wir eine so belesene wie missionsfreudige Anhängerin jener zurzeit immer noch ziemlich populären »Paläodiät« (Steinzeitdiät), die uns allen Ernstes von ihrem wöchentlichen Verbrauch von rund dreißig Eiern vorschwärmte. Natürlich fühlte sie sich »pudelwohl« dabei! Geht's noch? Mal abgesehen davon, dass bekannte Herz- und Kreislaufspezialisten wie der renommierte amerikanische Gefäßexperte Caldwell B. Esselstyn⁹ – der dies auch mit eigenen Forschungs- und Erfahrungsberichten stützen könnte – wahrscheinlich vehement protestieren würden, stellt sich sofort die Frage: Was hat solcher Unsinn noch mit der Steinzeit zu tun? Wer glaubt im Ernst, dass man damals solche Mengen an Vogeleiern pro Nase zur Verfügung hatte?

Allein der vielgerühmte und oft verdrängte gesunde Menschenverstand signalisiert doch sofort, dass dies zu viel des Guten sein dürfte. Aber noch einmal: Schauen Sie sich die Bücher der ernährungswissenschaftlich argumentierenden Weizenwarner an, die ja durchaus mit so manchem, was sie postulieren, recht haben mögen: Da finden sich Fleisch und Eier en masse in den empfohlenen Rezepten. Man fühlt sich spontan an die zwar schon damals sehr umstrittene, aber durchaus einmal angesagte Tierprotein und viel Fett propagierende Atkins-Diät der siebziger Jahre erinnert, die spätestens, als ihr Gründer früh verstarb (ob an seiner eigenen

Diät oder einem Sturz, sei einmal dahingestellt), sang- und klanglos verebbte.

Im Ernährungdschungel

Diese Liste des Meinungs-Hin-und-Hers in Sachen Ernährung ließe sich noch ein ganzes Stück fortsetzen. Ob Kohlenhydrate, Cholesterin oder Eiweiß, Vitamine oder die zuweilen pauschal hochgelobten sekundären Pflanzenstoffe: Für viele Nahrungsinhaltsstoffe stehen Verfechter wie Gegner Gewehr bei Fuß. Wurde uns über Jahre eingetrichtert, dass viele Kohlenhydrate, zum Beispiel aus dem vollen Korn, empfehlenswerte gesunde Energiespender seien, stehen sie heute in der Kritik. »Low Carb« statt »High Carb« heißt nun auf einmal wieder die Devise. Manche Ernährungswissenschaftler wie besagter Perlmutter wollen uns dementsprechend allen Ernstes gerade einmal ein Äpfelchen pro Tag zugestehen.

Und musste über einen Zeitraum von vielen Jahren alles, was den Magen passierte, hübsch mager sein, erlebt das einst vielgeschmähte Fett gerade eine regelrechte Renaissance. Die sogenannte ketogene Diät ist wieder im Vormarsch. Bei dieser Ernährungsweise, die auf dem Stoffwechselprozess der Ketose beruht, gewinnt der Körper Energie nicht primär durch Glucose, sondern mittels Ketonkörpern, die aus Fettsäuren gebildet werden. Ketogene Diätformen empfehlen also sehr wenige Kohlenhydrate und reichlich Fett und Eiweiß. Sobald sich der Körper nach einer gewissen Übergangsphase einmal auf gesunde Fette als Hauptenergiequelle eingestellt habe, purzelten bei vielen Menschen die Pfunde. Low Carb heißt im Endeffekt Kohlenhydrate drastisch einzuschränken, und das bedeutet – je nach propagiertem Ansatz – eine Aufnahme zwischen 30 und maximal 120 Gramm täglich. Gesundheitsvorteile wie eine höhere Gehirnleistung sowie eine abwehrende Wir-

Treten Sie nicht ins Fettnäpfchen!

Fett ist nicht gleich Fett. Wir nehmen heute mit unserer oft industriell vorgefertigten Nahrung im Vergleich zu früher viel zu viele Omega-6-Fettsäuren auf. Und die gelten als entzündungsfördernd, während Omega-3-Fettsäuren inflammatorische Prozesse hemmen können, also in unserem Körper das gesunde Gegenteil bewirken. Entzündungen wiederum können die Ursache von Krebserkrankungen und vielem mehr sein.

Traditionell, also über einen langen Zeitraum der Menschheitsgeschichte, war das Verhältnis der beiden genannten Fettsäuren eher ausgeglichen, also 1 zu 1. Heute sieht das in aller Regel anders aus. Der Krebspezialist und Buchautor Richard Béliveau geht von einer in Zeiten industrieller Nahrungsmittelherstellung inzwischen pervers verschobenen Relation von 25 zu 1 aus. Das sei im Wesentlichen Mais- und Sonnenblumenölen geschuldet, die hohe Omega-6-Konzentrationen aufweisen. Das heißt bezogen auf eine gesunde Körnerküche: Verwenden Sie im Zweifelsfall kaltgepresstes Bio-Oliven- oder -Leinöl. Und probieren Sie durchaus auch mal ungehärtetes Kokosöl. Walnussöl ist ebenfalls eine gute Wahl, eignet sich jedoch wie auch das Leinöl grundsätzlich *nicht* zum Erhitzen!

Öle sollten bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln allerdings generell keinen sehr hohen Temperaturen ausgesetzt werden, weil sich dann äußerst schädliche Substanzen bilden können. Haben Sie also die Pfanne einmal aus den Augen gelassen und das Öl raucht bereits, hilft nur eines: entsorgen und austauschen.

kung gegen neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz seien die Folge.

Dies wiederum widerspricht jedoch diametral dem, was Herzspezialisten wie Esselstyn postulieren, die Fett im Allgemeinen einschließlich jeder Art von Öl eine ganz vehemente Absage erteilen und ihren Patienten, die an koronaren Herzschäden leiden, dementsprechend strikt davon abraten. Auch Leitzmann weist darauf



Dr. Mathias R. Schmidt, Tanja-Gabriele Schmidt

Superkörner

Wie wir wirksam die Weizenwampe vermeiden

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22166-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2016

Getreide spielt in unserer Ernährung eine tragende Rolle. Doch besonders der alltägliche Weizen gerät zunehmend in Kritik. Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass uns dieses überzüchtete Getreide mit seinem hohen Glutengehalt mehr belastet als nützt. Doch es gibt eine ganze Reihe anderer Getreidearten: Einkorn und Emmer, Hirse und Hafer sowie die sogenannten Pseudogetreide, allen voran Buchweizen und Quinoa. Vollgepackt mit gesunden Inhaltsstoffen, geben sie unserem Körper Energie und bringen Leichtigkeit und Licht in unseren Alltag. In diesem Buch stellen die Autoren bewährtes Urgetreide und wohlschmeckende Körnerfrüchte in vielen Facetten vor, und zeigen mit Tipps und zahlreichen Rezepten, wie man auch und gerade die weniger bekannten Getreidearten in die alltägliche Ernährung leicht und gesund integrieren kann.

 [Der Titel im Katalog](#)