

Teil 5: Kochschule und Rezepte

In den vorherigen Kapiteln habe ich größten Wert darauf gelegt, dass **Sie verstehen**, wie eine optimale, gesundheitsfördernde Artgerechte Ernährung aussieht, und weshalb Stärke-Nahrungsmittel Krankheiten verursachen und Gesundheit verhindern.

Verständnis und der berühmte „Aha-Effekt“ sind meines Erachtens enorm wichtig, denn was Sie einmal verstanden haben, werden Sie nicht wieder vergessen!

Aus diesem Grund war mir auch in folgendem Teil 5 wichtig, das Kochen mit Jäger+Sammler-Nahrungsmitteln so logisch und nachvollziehbar zu erklären, dass es **verstanden** wird.

Ich will Ihnen im Folgenden auf unterschiedlichen Wegen aufzeigen, wie Sie das Ziel - eine Artgerechte Ernährung - umsetzen können.

Es gibt verschiedene Denk- und Arbeitsweisen, um dieses Ziel zu erreichen:

- Der Eine braucht nur einen Zündfunken und ist kreativ beim Kochen - ein Rezept stört sogar, da er das Ergebnis auf eigenem Weg erreichen will.
- Der Zweite braucht Rezepte, die er akribisch und detailliert nachkochen kann.
- Der Dritte braucht einen Wochenplan, um die Ernährungsempfehlung umsetzen zu können.

*„Der Bergführer kann den Weg weisen,
aber zum Ziel gehen muss jeder selbst.“*

Unbekannt

Damit Sie das Ziel auf **Ihrem Weg** finden, folgt eine kurze Kochschule, um auch das Kochen zu verstehen. Diesen Teil 5 habe ich in 3 Rubriken unterteilt, um alle in ihrer unterschiedlichen Denkweise abzuholen:

5.1 Kochkurs:

Der Kochkurs ist nötig, um Ihnen auch beim Kochen einen logischen, verständlichen und nachvollziehbaren Weg zu erläutern.

5.2 Rezeptteil:

Dieser Abschnitt soll Ihnen einige Ideen und detaillierte Anleitungen für verschiedene Jäger+Sammler-Mahlzeiten aufzeigen.

5.3 Wochenplan:

Der Wochenplan ist für diejenigen, die in den ersten Wochen eine genaue und präzise Führung und Hilfestellung benötigen.

Ich denke, dass durch dieses variantenreiche Vorgehen alle in der Lage sein werden, eine gesundheitsfördernde Artgerechte Ernährung sofort und langfristig umsetzen zu können.

5.1 Die Gustation des Kochens (Kochkurs)

Es gibt die weitverbreitete, aber falsche Meinung: „Gesundes Essen macht doch nicht satt und schmeckt auch nicht.“

Diese Vorurteile will ich mit folgendem Kochkurs aus der Welt schaffen.

5.1.1 Wie werde ich satt?

Das Sättigungsgefühl ist die Bestätigung des Gehirns, dass alle Nährstoffe in ausreichender Menge für den Organismus zu Verfügung stehen.

Kontrolliert wird Hunger und Sättigung durch den Hypothalamus, der das übergeordnete Regelsystem hierfür darstellt. Der Hypothalamus ist ein Teil des Zwischenhirns, welcher das innere Gleichgewicht (Homöostase) kontrolliert und die Anpassung an Belastungen des Körpers koordiniert.

Wie bereits erwähnt, bestehen wir aus insgesamt 100 Billionen (10^{14}) Zellen, die ihren Nährstoffbedarf selbst regeln. **Die Zellen bedienen sich** aus dem umliegenden Gewebe, das durch das Blutgefäßsystem ständig mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird.

Durch den Nährstoffverbrauch der vielen Zellen, kommt es zum **Abfall verschiedener Nährstoffkonzentrationen** im Blut. Über Regelsysteme wird der Mangel durch Mobilisation der Speicher aus Leber und Gewebe wieder aufgefüllt.

Gleichzeitig werden die **Defizite der Nährstoffe** durch Chemorezeptoren erfasst und **Botenstoffe freigesetzt**, die über unterschiedliche Wege (Gefäß oder Nerv) ins Gehirn zum Hypothalamus gelangen. Hier werden diese Informationen verrechnet und anschließend **löst der Hypothalamus dann Hungergefühl und Appetit aus**.

Vereinfacht bedeutet dies:

Die Zellen holen sich die Nährstoffe, Rezeptoren melden den Bedarf und das Gehirn formuliert aus diesen Meldungen Hunger und Appetit.

Wenn wir nach dem Hungergefühl etwas essen, wird Zunge und Gaumen eine entscheidende Aufgabe zuteil, nämlich schmecken!

Wir schmecken nicht nur, damit es uns schmeckt. Die Hauptaufgabe des Geschmackssinns ist vielmehr uns zu melden, **was** und **wie viel** wir essen!

Aber was genau schmecken wir?

Unsere 5 Geschmacksqualitäten sind umami, bitter, süß, sauer und salzig. **Die Zunge ist sozusagen wie die Registrierkasse beim Supermarkt**. Wir schieben das Essen vorbei, dann piepst mal umami, mal bitter, mal süß, mal sauer, mal salzig. Wenn es dann oft genug gepiepst hat, dann sind wir satt. Über verschiedene Hirnnerven und Botenstoffe gelangen **diese Geschmacksmeldungen zum Hypothalamus**. Der signalisiert dann: „Ich bin satt!“

Kontrolliert werden die Nährstoffe noch einmal durch Chemorezeptoren von Leber und Darm, die dem Hypothalamus die Nahrungsbestandteile und deren Menge wiederholt bestätigen.

Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot schmecken nicht umami, nicht bitter, nicht süß, nicht sauer, nicht salzig - sie piepsen an der Zunge nicht! Stärke-Nahrungsmittel schmecken nach nichts und riechen auch nicht. Sie machen nur voll, aber nicht satt! Die Magenfüllung trägt nämlich nicht zu einem Sättigungsgefühl bei. **Voll ist nicht satt!**

Wenn Sie mir nicht glauben, machen Sie mir ruhig folgendes Experiment nach: Ich habe mich 2 Wochen lang ausschließlich von Brot, Nudeln, Reis und Wasser ernährt - also nur von Gras und Wasser. Damit ich ausreichend Kalorien zu mir nahm, musste ich zur Mittagsportion (100 g Nudeln bzw. Reis) tagsüber zusätzlich 1 kg Vollkornbrot essen. Ich war zwar ständig voll, aber zu keinem Zeitpunkt satt. Ich hatte ständig Hunger. Glauben Sie mir, die sogenannten „Sättigungsbeilagen“ Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot haben mit Sattsein nicht das Geringste zu tun. Satt macht nur das, was schmeckt!

Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot schmecken nicht!

5.1.2 Wie schmeckt dann ein perfektes Essen?

Ein perfektes Essen berührt alle **Sinne**:

- Es sieht für das **Auge** bunt und verführerisch aus.
- Es riecht für die **Nase** nach märchenhaften 1.001 Aromen.
- Es schmeichelt der **Zunge** und schmeckt nach allen 5 Geschmacksqualitäten:

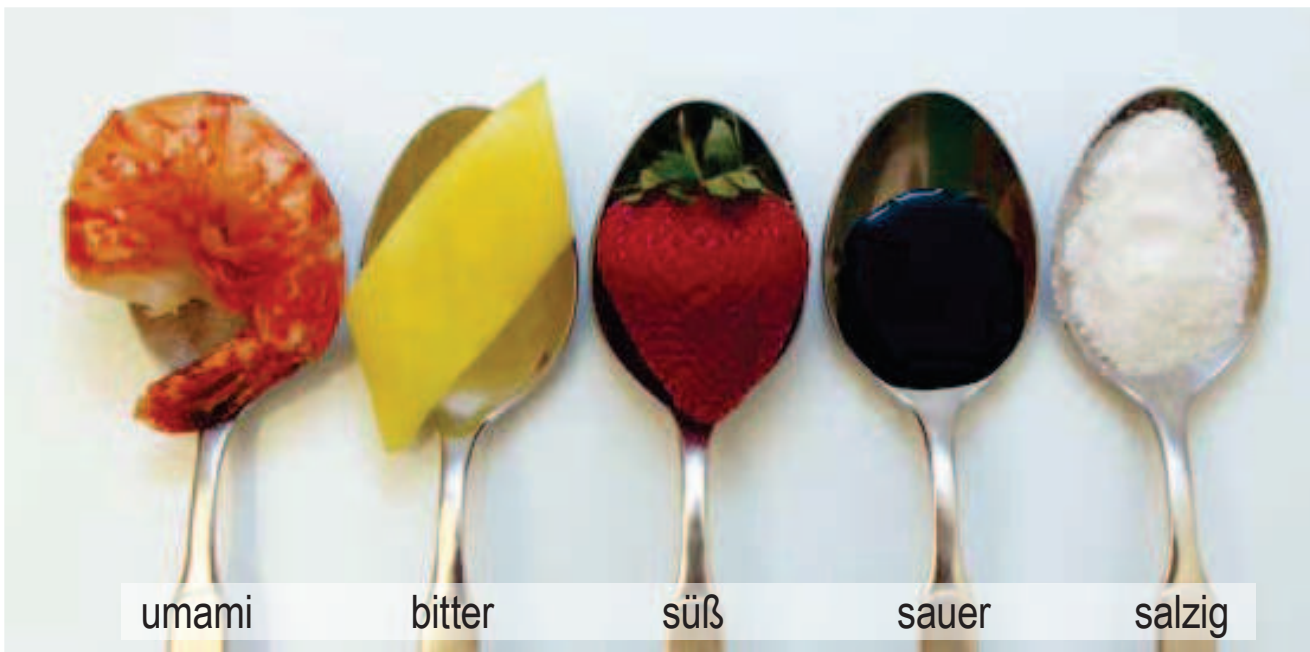


Abb. 219: Die 5 Geschmacksqualitäten

- Und es liefert Fett als Geschmacksverstärker, mit Fett schmeckt alles intensiver!

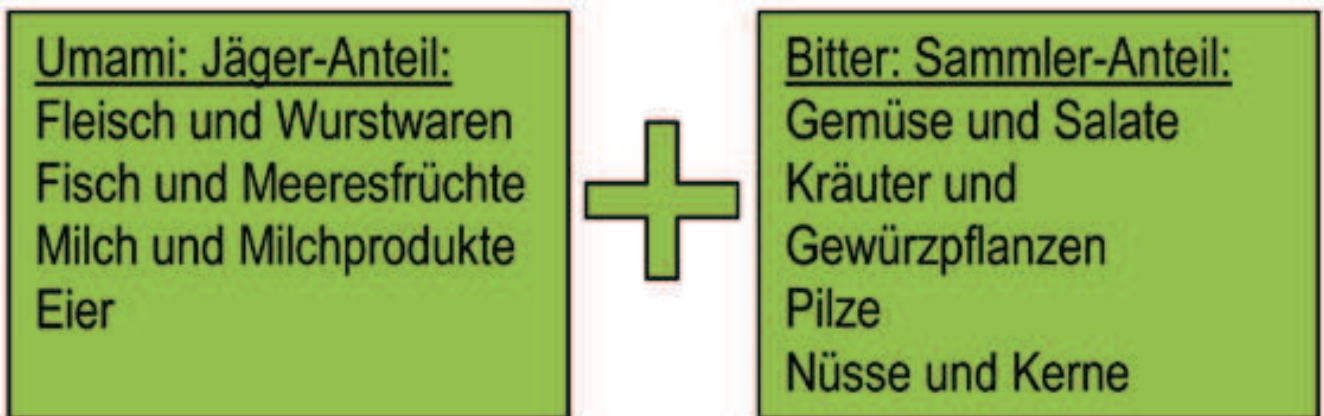
So ganz nebenher enthält ein perfektes Essen auch noch alle notwendigen Nährstoffe in einer kompakten Form (hohe Nährstoffdichte), so dass Sie nach dem Essen auch nicht voll sind, sondern satt.

Die Artgerechte Ernährung mit Jäger+Sammler-Nahrungsmitteln erfüllt alle Kriterien für ein perfektes Essen, das gleichzeitig gesundheitsfördernd ist! Sie ist nährstoffreich, stärke- und zuckerarm und dadurch entzündungshemmend. Außerdem sieht sie gut aus und verzaubert nicht nur Auge, sondern auch Zunge, Gaumen und Nase.

5.1.3 Zusammenfassung des Kochkurses

Kochen ist also ganz einfach: Sie nehmen aus jedem Baukasten eine Zutat, die Sie natürlich beliebig variieren können.

Als Hauptzutaten und Grundlage für jedes Jäger+Sammler-Essen benötigen Sie einfach ein Teil **umami** (**Jäger-Anteil**) und ein Stück **bitter** (**Sammler-Anteil**):



... und zum Abschmecken eine Prise **süß**, einen Schuss **sauer** und etwas **salzig**.

Süß: Jäger+Sammler-Zucker (max. GM 10 g):

ca. 200 g Obst und Beeren

Kleine Portionen Süßigkeiten:

max. 3 TL Honig und Marmelade

max. 3 TL Haushaltszucker

max. 30 g, 2 Reihen Schokolade, max. 2 Kugeln Eis

max. 3 EL Ketchup, Senf und Grillsaucen

Saurer Jäger+Sammler-Kasten:

Zitrone, Orange, Limette,

Essig, Aceto Balsamico

Wein, Sherry

Salziger Jäger+Sammler-Kasten:

Salz

Salzige Nahrungsmittel (z.B. Feta, Parmesan)

Alles in eine Schüssel oder einen Topf - bei Bedarf warm machen - und fertig ist ein perfektes Mahl.



Wichtige gustatorische Anmerkung:

Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot schmecken nicht umami, nicht bitter, nicht süß, nicht sauer und auch nicht salzig - **Stärke-Nahrungsmittel schmecken nach nichts!** Stärke piepst deshalb auch nicht auf der Zunge. Somit fehlt auch kein Geschmack. Stärke ist nur Pappe, um das Essen zu strecken.

Stärke macht Sie auch nicht satt, sondern nur voll - so voll, dass Sie sich nach dem Essen nicht mehr richtig bewegen können.

Stärke-Nahrungsmittel bringen nur riesige Zuckermengen mit sich, haben aber keinen Geschmack und keinen Geruch und haben nichts mit optimaler, gesunder, nährstoffreicher Ernährung zu tun!

Zusätzlich nimmt Stärke dem Essen auch noch viel an Geschmack!

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Stärke-Nahrungsmittel selbst nicht schmecken und nicht riechen, riesige Zuckermengen mitbringen, nicht satt, sondern nur voll machen und dem guten Essen sogar auch noch den Geschmack stehlen.

Wenn Sie die Problematik der Stärke-Nahrungsmittel richtig verstanden haben, dann ist es nicht so, dass Sie Stärke nicht mehr essen dürfen, sondern dann **brauchen Sie Stärke nicht mehr essen!**

Durch das Weglassen von Stärke nutzen Sie nur noch Nahrungsmittel, die selbst schmecken und riechen. Dadurch ist das Essen viel geschmacksintensiver. Gleichzeitig verbessert sich in kurzer Zeit auch Ihr Geschmacksempfinden und Sie lernen wieder „satt“ von „voll“ zu unterscheiden.



Gefüllte Paprika

Zutaten (2 Portionen):
 umami: 500 g Ricotta (Frischkäse), 1 Ei,
 30 g + 20 g frisch geriebener Parmesan, Butter, etwas Sahne
 bitter: Zwiebel, Knoblauch, 200 g Champignons,
 4 Paprika, Rucola
 süß: Prise Zucker
 sauer: etwas Zitronensaft
 salzig: Salz

- Ricotta glattrühren, mit Zucker und Salz abschmecken.
- Ei und 30 g Parmesan unterrühren.
- Zwiebel, Knoblauch kleinschneiden und in einer Pfanne mit Butter andünsten.
- Die kleingeschnittenen Champignons in die Pfanne geben, kurz mitbraten und mit Zitronensaft abschmecken.
- Paprika aushöhlen, mit Ricotta und Champignons schichtweise füllen.
- Etwas Parmesan als letzte Schicht aufstreuen.
- Sahne in eine Auflaufform geben und Paprika einsetzen.
- Im vorgeheizten Backofen etwa 30 min bei 180 °C backen.
- Mit Champignons, Rucola und Parmesan garnieren.



Fisch-Paella

Zutaten (2 Portionen):
umami: Butter, 200 g Lachsfilet, 200 g Garnelen,
bitter: Knoblauch, Paprika, Zucchini, Rosmarin
süß: Prise Zucker
sauer: etwas Limettensaft
salzig: Salz

- Knoblauch in Scheiben schneiden und mit Butter dünsten.
- Kleingeschnittenes Gemüse und Rosmarin dazugeben und kurz dünsten.
- Lachs in kleinen Stücken mit Garnelen in die Pfanne geben und fertig garen.
- Die Paella mit Zucker, Limettensaft und Salz abschmecken.

Variante: Die Paella schmeckt auch mit Hühnchen oder Rinderhackfleisch sehr gut.



Hackfleischrolle mit Feta im Schinkenmantel

Zutaten (2 Portionen):
 umami: 400 g Rinderhackfleisch, 1 Ei, 1 EL Schmand,
 200 g Feta, 100 g Parmaschinken, Butter
 bitter: 1/2 Zwiebel, 1/2 rote und 1/2 gelbe Paprika,
 Paprikapulver oder andere Gewürze
 süß: Prise Zucker
 sauer: etwas Zitronensaft
 salzig: 1/2 TL Salz

- Zwiebel und Paprika sehr klein schneiden.
- Hackfleisch mit Ei, Schmand, Zwiebel, Paprika (zum Saftbinden), Zucker, Zitronensaft, Salz, Paprikapulver und Gewürzen vermischen.
- Feta der Länge nach halbieren.
- Hackfleisch in 2 Hälften aufteilen, jeweils eine Platte formen und Feta darin einschlagen. Hackfleischrolle festdrücken.
- Hackfleischrolle in Parmaschinken einwickeln.
- Bei mittlerer Hitze (Stufe 6/10) die Hackfleischrolle mit Butter im Bratentopf von allen Seiten anbraten.
- Etwas Wasser dazugeben. Den Bratentopf, am besten mit geschlossenem Deckel, für 50 min bei 160 °C in den vorgeheizten Backofen geben.

Gemüsebeilage:

Zutaten: 1/2 Zwiebel, 1/2 rote und 1/2 gelbe Paprika, 1 kleine Zucchini, schwarze Oliven, Olivenöl, 200 ml Sahne, Prise Zucker, etwas Zitronensaft, Prise Salz

- Zwiebel und Gemüse in Stücke schneiden und mit Olivenöl in der Pfanne anbraten.
- Sahne dazugeben und köcheln lassen.
- Hackfleischrolle aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden.
- Bratensaft der Hackfleischrolle zum Gemüse geben, mit Zucker, Zitronensaft und Salz abschmecken.
- Hackfleischscheiben mit Gemüse und Sahnesoße servieren.