

# Einfach, aber hochwertig kochen

Gesundheit kann man essen: Auch in der eigenen Küche ist es möglich, anspruchsvoll und vollwertig zu kochen.

VON INGRID TEUFL

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie manchmal Vorlieben für ein bestimmtes Lebensmittel haben? Zum Beispiel während des Nachmittagstiefs im Büro Heißhunger auf Schokolade – obwohl das Mittagessen üppig war. Dann haben Sie sich vielleicht subjektiv satt gegessen. Objektiv gesehen ist nur Ihr Magen voll, Ihr Körper hat aber nicht alles bekommen, was er braucht.

„In der Haubenküche werden eigentlich Kunstwerke hergestellt. Aber in den besten Hotels der Welt ist es nicht möglich, eine Appetit anregende Mahlzeit aus Vollwertprodukten zu bekommen. Gleichzeitig kommt gesundes Essen oft farb- und geschmacklos daher“, sagt der deutsche Arzt und Psychotherapeut Ruediger Dahlke. Mit der Salzburgerin Dorothea Neumayr, „Haubenköchin aus Berufung“, hat er ein Koch- und Lesebuch geschrieben, das nicht nur mit gesunden Gerichten aus der Haubenküche aufwartet. Sie können überdies auch noch in jeder Küche selbst nachgekocht werden. Gleichzeitig erfahren Hobby-Köchinnen und -Köche, was sich im Körper abspielt, wenn wir bestimmte Dinge zu uns nehmen.

**Stimmung heben** Mit der richtigen Nahrung kann man sogar seine Stimmung heben. „Eigentlich ist es banal, aber es zeigen sich verblüffende Verbesserungen“, so Dahlke.



**Genuss pur** mit hochwertigen Zutaten und einfachen Kochanleitungen soll Genießern Gusto auf gesunde Küche machen

Bei Schoko-Heißhunger ist der Körper im Grunde auf Serotoninsuche. Das ist jener Botenstoff, der im Gehirn Glücksgefühle auslöst. Vollwertige Kohlenhydrate können dieses Bedürfnis aber viel effektiver befriedigen als Süßes: „Kohlenhydrate machen viel glücklicher als andere Nahrungsbestandteile.“ Aus seinen Fastenkursen weiß Dahlke, dass es dann „große Lust auf Brot, aber nie auf Fleisch oder Fett“ gebe.

„Wir wollen Genießler ansprechen, die sich noch nicht mit den Auswirkungen von Nahrung auf den Organismus beschäftigt haben“, erklärt Neumayr. Die Köchin ohne Restaurant, aber mit drei Gault-Millaut-Hauben für ihre Kochkunst ausgezeichnet, hat ihre Ideologie

in die Rezepte einfließen lassen: „Wir müssen wieder zurück zu einer einfachen Qualität. Das Exquisite muss nicht aus Weißmehl sein. Es kann auch vollwertig sein.“ Sich gesund zu ernähren heiße aber auch nicht, aske-

**Naturprodukte** sind die gesunde Basis der Gerichte: Ruediger Dahlke, Dorothea Neumayr

tisch leben zu müssen. „Bei uns steht der Genuss im Vordergrund. Es ist nichts gegen eine gute Tasse Kaffee oder ein Glas guten Rotwein einzuwenden.“ Auch ein Stamperl Nusschnaps könne „etwas sehr Erleichterndes sein, wenn man zu viel gegessen hat“.



**Privat** Dorothea Neumayr

## Bewusst essen: Durch Wissen auch den Geist mitfüttern

**Philosophie** Die Autoren Dorothea Neumayr und Ruediger Dahlke wollen mit ihrem Buch vor allem zu gutem und gesunden Essen in der eigenen Küche verhelfen. Gleichzeitig soll es aber auch den persönlichen Genuss für die Leser fördern. Dahlke lässt in jedem Kapitel auch die psychologische Seite von Essen und Trinken nicht außer Acht – etwa die vielfältigen Funktionen als Ersatzbefriedigung.

**Ernährungssäulen** Die Basis sollte immer eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett sein. Dahlke empfiehlt das Verhältnis 50 : 25 : 25. Die zweite Säule betrifft die Vollwertigkeit der Nahrungsmittel, die dritte die Ausgewogenheit im Säure-Basen-Haushalt.

Als vierte Säule wird typgerechtes Essen (heißer oder kalter Typ) genannt.

**Buch** Ruediger Dahlke, Dorothea Neumayr: Vom Essen, Trinken und Leben. 20,60 €, Karl Haug-Verlag.

