

## **25. Moderne Herstellungstechnik (Urfassung)**

Der Fast-Food-Effekt -- oder warum wir wieder richtig kochen sollten

Fast Food kommt auf der Negativliste der modernen Lifestyle Correctness gleich nach dem Rauchen. Während jedoch wissenschaftlich eindeutig feststeht, dass Rauchen das Leben verkürzt und bösartige Erkrankungen fördert, sieht die Datenlage für Fast Food ganz anders aus. Es konnte bisher nicht einmal nachgewiesen werden, dass Menschen, die sich hauptsächlich von Fast Food ernähren, dick werden. Was sind die zentralen Anklagepunkte gegen Fast Food?

### **Anklagepunkt Nr. 1: Fast Food hat zu wenig Nährstoffe und macht dick**

Eine der großen Hamburgerbräter und Fast-Food-Anbieter warb eine Zeitlang sogar damit, dass seine Produkte die Nährwertempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung optimal erfüllen. Und er hat nicht einmal geflunkert. Milchshakes, Salate und Hamburger können tatsächlich die Nährstoffkombinationen liefern, die von den entsprechenden Fachgesellschaften empfohlen werden. Wenn man sich dazu vor Augen hält, dass Vitamin C oder Vitamin E als Konservierungsstoffe (E 300 bzw. E 306) oft reichlich in den entsprechenden Fast-Food-Produkten vertreten sind (wie in vielen anderen Lebensmitteln auch), dann ist das Argument des Nährstoffmangels objektiv nicht nachvollziehbar. Und es gibt auch keine wissenschaftlichen Analysen, die diese These stützen, ebenso wenig wie es wissenschaftliche Studien gibt, die belegen können, dass Fast Food dick macht. Obwohl man immer wieder versucht, genau dies zu beweisen, siehe Kasten „Supersize me“. Ein Hamburger hat übrigens einen relativ geringen Fettanteil (etwa halb soviel wie eine klassische Bulette), da er aus magerem Rindfleisch hergestellt wird.

### **Anklagepunkt Nr. 2: Fast-Food-Zutaten sind von minderer Qualität**

In puncto Hygiene, dem immer noch wichtigsten Kriterium für Lebensmittelsicherheit, stehen die großen Fast-Food-Ketten sicher an vorderster Stelle. Sie können es sich gar nicht leisten, hygienisch nicht einwandfreie Produkte anzubieten, da schon ein kleiner Skandal riesige finanzielle Konsequenzen hätte. Auch die Rinder, aus deren Fleisch die Hamburger der Fast-Food-Restaurants gemacht werden, stammen oft aus 1a-artgerechter Haltung, wie mir der Vertriebschef einer Gesellschaft erzählte, die das Fleisch von Rindern, die auf großen Freiflächen gehalten werden, an einen Fast-Food-Hersteller verkauft. Salate stammen häufig sogar von Bio-Anbietern, so dass auch dieser Kritikpunkt nicht greift.

### **Argument Nr. 3: Fast Food ist unsozial und zerstört die Esskultur**

Nun ja, Esskultur wird in Fast-Food-Ketten vielleicht wirklich nicht sehr groß geschrieben, aber die kann man ja, wenn man will, in anderen Restaurants ausleben. Der Kritikpunkt unsozial dagegen ist schwer nachvollziehbar. Wenn man heute mit drei kleinen Kindern essen gehen möchte, ist es gar nicht so einfach, ein Lokal zu finden, in dem man den Lärm, den drei Kinder unweigerlich veranstalten, und die Unruhe, die von diesem Tisch ausgehen wird, toleriert. Böse Blicke von Nachbartischen und Angestellten verderben häufig die Freude daran, endlich einmal zusammen mit der Familie auszugehen. In Fast-Food-Restaurants wird man diese Probleme nicht haben. Hier dürfen Kinder toben, laut sein, scheele Blicke gibt es hier nicht. Es ist immer wieder erstaunlich, wie gerne Kinder in Fast-Food-Restaurants gehen. Vielleicht liegt es schlicht daran, dass sie sich dort wie Kinder benehmen dürfen. In einem Land, in dem so laut über Kindermangel geklagt wird, kann das doch nicht unsozial sein?

((Kasten, Kleindruck))

### **Supersize me -- Schwindeleien in Übergröße**

Sie haben vielleicht von dem Film gehört, der bewiesen haben will, dass Fast Food dick und krank macht. Vielleicht haben Sie den Streifen „Super Size Me“ des amerikanischen Regisseurs Morgan Spurlock sogar gesehen. Der Regisseur und Hauptdarsteller hat 30 Tage lang einzig und allein bei McDonalds gegessen und zwar eine vorgegebene Kalorienmenge, die weit über dem lag, was ein gesunder Erwachsener normalerweise pro Tag verzehrt, nämlich 6600 kcal. Spurlock nahm zwölf Kilogramm zu, sein Cholesterinspiegel stieg beängstigend an, seine Libido sank auf den Nullpunkt. Damit schien bewiesen, was zu beweisen war, und sogar einige Ernährungsfachgesellschaften haben dem Film applaudiert.

Der Haken an der Sache: Die Veränderungen, die der amerikanische Regisseur dokumentiert hat, sind auf physiologischem Weg kaum möglich. Ohne medikamentöse Nachhilfe kann niemand in vier Wochen durch erhöhte Kalorienmengen zwölf Kilogramm zunehmen. Höchst wahrscheinlich hat der Regisseur Anabolika eingenommen, das würde auch den Libidoverlust und den Anstieg der Leberenzyme erklären, beides von Bodybuildern bekannte Effekte. Der „dramatische“ Anstieg des Cholesterinspiegels fand von einem Ausgangswert aus statt, der für einen 31-jährigen Mann eindeutig zu niedrig ist. Nach vier Wochen wurden 230 mg/dl gemessen, ein Wert, der wiederum durchaus als normal bezeichnet werden kann. Hier besteht der dringende Verdacht, dass der Regisseur im Vorfeld Statine eingenommen hat, die den Cholesterinspiegel drücken, um die Medikamente dann im Laufe des „Experiments“ wegzulassen.

Diese Ungereimtheiten fielen auch dem schwedischen Forscher Fredrik Nyström auf, der Spurlocks Versuch an der Universität von Linköping mit Freiwilligen nachvollzog (New Scientist). Zwölf Studenten und sechs Studentinnen aßen wie ihr Vorbild Spurlock 30 Tage lang Burger, Milchshakes und andere Fast-Food-Produkte. Außerdem sollten sich so wenig wie möglich bewegen. Viele hatten Schwierigkeiten, die 6000 kcal überhaupt reinzuwürgen, und trotzdem nahmen nur einige Versuchspersonen zu, bei den anderen änderte sich das Gewicht so gut wie gar nicht. Nach Ablauf der Fresskur, als die Studenten wieder zu normalen Kalorienzahlen zurückkehrten, normalisierte sich auch das Gewicht wieder. Besonders überraschend war die Reaktion des Cholesterinwertes. LDL, das böse Cholesterin, nahm fast gar nicht zu, während das gute HDL sogar gestiegen ist. Der Versuch von Fredrik Nyström zeigt, das Spurlock getrickst haben muss. Warum er das tat ist klar: Ein unspektakulärer Ausgang wie der des kontrollierten wissenschaftlichen Experiments hätte die Kosten, die der Film verursacht hat, mit Sicherheit nicht eingespielt. So ging Spurlock nach Drehbuch vor und präsentierte das gewünschte Ergebnis „Fast Food ist das Übel der Welt“. Bezeichnenderweise hatte dieser Film in Deutschland besonders großen Erfolg. Viele Menschen fühlten sich in ihrer Abneigung gegen Fast Food bestätigt. Andererseits haben sich die Ernährungsfachgesellschaften mit ihren positiven Reaktionen auf diesen Film ein Armutszeugnis ausgestellt. Jeder halbwegs denkende Wissenschaftler müsste dazu in der Lage sein, diesen Film sofort als plumpe Täuschung zu erkennen.

((Kasten Ende))

Also Freispruch? Ich hätte da schon etwas zu meckern. Vielleicht geht es Ihnen so wie mir. Gerade auf langen Reisen, wenn einen spät abends noch einmal der Hunger überkommt, gibt es in Bahnhöfen kaum eine andere Möglichkeit, den knurrenden Magen zu besänftigen als in einem Fast-Food-Restaurant. Ich freue mich dann auf den Cheeseburger mit Pommes und der erste Bissen schmeckt auch. An diesem ersten Bissen haben übrigens Heerscharen von Fooddesignern gearbeitet, er ist eine ausgefeilte Komposition, bei der nichts dem Zufall überlassen wurde, Geruch, Geschmack, Beißgefühl (Gurke = knackig, Brötchen = zart und samtig), Verhalten auf der Zunge etc. Zerlegen Sie einmal einen Hamburger in seine Einzelteile und essen Sie diese dann nacheinander, der ganze Effekt ist dahin. Also der erste Bissen schmeckt, doch noch nie habe ich ein Fast-Food-Restaurant mit einem guten Bauchgefühl verlassen. Meist liegt das Gegessene wie Pappe im Magen. Satt ja, aber zufrieden? Ich esse nie zwei Tage hintereinander Fast Food, erst nach einigen Wochen habe ich wieder Appetit darauf. Ein Phänomen, das mir übrigens auch immer öfter in Betriebsrestaurants auffällt, ja selbst in Restaurants teurer Hotelketten. Immer häufiger kann man dort zwar toll aussehende Gerichte bestellen, aber nachdem man sie verspeist hat, hat man irgendwie das Gefühl, nicht wirklich befriedigt zu sein. Woran liegt das?

### **Aufbereitet ist nicht gekocht**

Eine Gemeinsamkeit von vielen Betriebsrestaurants, Fast-Food- und Restaurantketten scheint mir zu sein, dass das Essen, das man dort kauft, nicht mehr an Ort und Stelle frisch gekocht wird. Das komplette Gericht mit Füllung, Sauce, Dressing oder Kräuterkruste oder auch nur Teile davon werden technisch so vorbehandelt und haltbar gemacht, dass es in der Restaurantküche nur noch aufbereitet werden muss. Obwohl man dazu oft andere Rezepturen braucht, unterscheidet sich das Ergebnis optisch und geschmacklich nicht von einem mit frischen Zutaten vor Ort und Stelle gekochten Menü. Aber der Herstellungsprozess ist ein völlig anderer als im traditionellen Kochvorgang. Man nennt diese Art der Speisezubereitung Convenience Food („Bequemlichkeitsessen“) oder Systemgastronomie. Wenn Sie heute in eine Küche gehen, die damit arbeitet, würden Sie staunen. Sie sehen kaum noch klassische Backöfen oder Herde, sondern viele technische Geräte, alle möglichen Arten von Dampfgarern, Mikrowellen und Konvektoren, die letztendlich die vorgefertigten Speisen nur noch auf Knopfdruck „regenerieren“. Was aber beim normalen Aufwärmen, wie Sie es von zu Hause kennen, vermatscht aussehen würde, macht dann einen frisch zubereiteten Eindruck.

Für eine ausgeprägte Convenienceküche braucht man keine guten Köche mehr. Sie brauchen Fooddesigner, Techniker und Lebensmittelchemiker in der zentralen Herstellung. Ach ja, und dann noch ein paar angelernte Kräfte, die wissen, wo sich die Taster der technischen Aufbereitungsgeräte in der Restaurantküche befinden. Oder sollen wir lieber sagen im „Restaurantlabor“? In der Gastronomie wird heute immer mehr Umsatz mit Systemgastro gemacht, die eine möglichst flache „Fertigungstiefe“ in ihren Küchen anstrebt, wie es im Fachjargon heißt. „Flache Fertigungstiefe“ bedeutet, dass in der Küche selbst kaum noch etwas zu tun ist und man deshalb qualifizierte Fachkräfte einsparen kann.

### **Was soll daran nun schlimm sein?**

In der Logik der modernen Ernährungswissenschaft eigentlich nichts. Gerade mit den Möglichkeiten der zentralen Herstellung und mit moderner Technik lassen sich die Nährwertgehalte der Menüs gut einstellen; entsprechend können Kalorien-, Fett- und Vitamingehalte genau nach den Wünschen der Kunden geliefert werden. Nur manifestiert sich das Wissen um die beste Herstellung nicht in Nährwerttabellen, sondern in der landestypischen Küche. Sie stellt den jeweils besten Kompromiss dar zwischen den vorhandenen Nahrungsmittelressourcen, den technischen Möglichkeiten und der Bekömmlichkeit (Entgiftung der Speisen). Gerichte, die nach immer weiter verfeinerten Rezepten zubereitet wurden, sind durch Generationen von Mägen gegangen und für gut

befunden worden. Convenience Food durchbricht diesen evolutionären Prozess und stellt traditionelle Kochverfahren innerhalb von zwei Jahrzehnten auf den Kopf. Dramatische Folgen für die Gesundheit scheint diese Neuerung nicht zu haben, sonst wäre es bereits aufgefallen. Auch der Verstand und selbst der Geschmack stören sich offensichtlich nicht daran.

**Auszug aus einer Internetseite einer Küchenberatungsfirma, in der die Vorteile einer Convenience-Methode (Sous-Vide) beschrieben werden (Grammatik- und Rechtschreibfehler wie im Original):**

„Denn der Gourmet merkt meist nicht den Unterschied zwischen frisch in der hauseigenen Küche produziertes Menü oder per Kühlfahrzeug angeliefertes Fertighmenü. ... Da diese Sous-Vide Produkte auf der Karte nicht deklariert werden müssen, auch nicht der Hersteller, besuchen Gäste oft ein weit entferntes Restaurant, um bestimmte Gerichte zu genießen. Mit der Meinung, hier kocht man am besten. Der Hauch von Rosmarin am Lammfilet sei hier immer genau getroffen. Das eventuell ein Restaurant an ihrem Wohnort das gleiche Menü bezieht, können diese nicht wissen. Sous-Vide ermöglicht Betrieben seinen Gästen immer die gleiche Qualität zu bieten und das Personal in den Küchen zu reduzieren. Es ist bei Fremdbelieferung werden in der Gastronomie kaum Köche benötigt. Wenn zu Showeffekten und Alibi (Front-Cooking) .Hier geben die Köche den Gästen die Illusion beim Schwenken ihrer Pfannen, es würde frisch gekocht werden. Dass es meist ein Griff in die Schubladen zu einem Sous-Vide Produkt ist, bemerken die Gäste nicht.“ [<http://kuechenberater-online.de>]

Und natürlich ist Convenience auch nicht gleich Convenience. Es gibt hochwertigere Produkte, die mit Originalzutaten hergestellt werden, und billige Produkte, die viel Chemie statt Rohstoffe enthalten. Ab und zu zeitsparende Tiefkühlware zu verwenden, die gute Grundzutaten benutzt, stellt sicher kein Problem dar. Auch ist nichts dagegen einzuwenden, wenn im Privathaushalt zeitlich aufwendige Verfahrensschritte, wie zum Beispiel die Herstellung eines Fonds, durch ein qualitativ hochwertiges Fertigprodukt ersetzt werden. Betrifft Convenience aber die wesentlichen Schritte der Nahrungszubereitung, dann ist der Herstellungsprozess ein anderer als beim Originalrezept. War der Lebensmitteltechniker gut, wird man dies bei vielen Produkten nicht schmecken. Bei Kartoffeln merkt man es aber. Wenn an einer Autobahnraststätte oder in einem Ausflugslokal gleichmäßig ovale Kartoffelscheiben als Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat mit einer gummiartige Konsistenz auf den Teller kommen, dann hat das nichts mit traditioneller Küche zu tun, und wer darauf achtet, wird es sofort bemerken.

Ich glaube jedoch, dass alle Convenienceprodukte ein generelles Problem haben, denn unser Verdauungsapparat reagiert sensibler als der Geschmack oder unser Verstand. Die Frage ist, ob Speisen, die die evolutionären Anpassungsprozesse bei der Herstellung nicht berücksichtigen, auch wirklich den Bedürfnissen unseres Verdauungsapparates gerecht werden. Ich glaube, dass so zubereitete Speisen zwar satt machen, aber dass sie auf eine Weise, die noch niemand erforscht hat, richtig gekochte Nahrungsmittel nicht ersetzen können. Meiner Meinung nach merkt unser Organismus, dass er an der Nase herumgeführt wurde, und deswegen sind wir nach dem Verzehr solcher Speisen zwar satt, aber nicht zufrieden. Dass Nervenzentren im Darm Direktverbindungen in die emotionale Zentren des Gehirns haben, ist bereits nachgewiesen (siehe auch Kapitel 28). Wenn Sie also demnächst in ein Restaurant mit einer großen Speisekarte gehen, mit aufwendigen Gerichten, die es rund um die Uhr gibt, zum Beispiel

Flunderröllchen mit Schinken und Spargel:

Kleines, gerolltes Flunderfilet am Spieß, mit Hollandaise-Marinade,  
gefüllt mit aromatischem rohen Schinken  
und einem Bündchen grünem Thai-Spargel

oder

Lamm mit Eier-Kräuter-Auflage:

Frisches Lammfilet mit einer saftigen Auflage aus Ziegenkäse,  
Kräutern und Ei, abgeschmeckt mit Meerrettich  
und bestreut mit Ringelblumenblüten

dann wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich nach dem Verzehr nicht wirklich wohl fühlen. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass der Chef de Cuisine aufgrund seiner Vorkenntnisse mehr vom Taxifahren versteht als vom Kochen.

### **Ehrliche Küche**

Wenn Sie in einem kleinen, inhabergeführten Restaurant speisen, mit kleiner Speisekarte und eher einfachen Gerichten, die es auch nur zu bestimmten Zeiten gibt, dann ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass tatsächlich traditionell gekocht wird. Fühlen Sie sich nach dem Verzehr der Speisen nicht nur satt, sondern wohl, zufrieden und besserer Laune als vor dem Betreten des Lokals, dann wissen Sie jetzt auch warum. Hier hat sich jemand Mühe gegeben und Ihnen ehrliche Speisen vorgesetzt, die Ihnen nichts vorgaukeln, sondern auf uraltem Knowhow gründen und deshalb wahrscheinlich Ihrem Verdauungsapparat auch Freude machen. Ich habe festgestellt, wenn man auf diese Dinge achtet, findet man mit der Zeit heraus, wo es stimmt und wo geschummelt wird.

Dies ist kein generelles Plädoyer gegen neue Verfahrenstechniken, sondern für einen behutsameren Umgang damit. Evolution heißt auch hier Weiterentwicklung, und es ist sicherlich möglich, zu den klassischen Kochverfahren wie Einlegen, Erhitzen oder Fermentieren neue technische Verfahren zu entwickeln, die Speisen auch für unseren Verdauungsapparat passend aufbereiten können. Im Augenblick wird das Ganze aber gehandhabt wie ein großer chaotischer Feldversuch. Sauerteigführung wird es noch in tausend Jahren geben, aber gibt es dann noch die Mikrowelle? Sicher kommt es auch auf die Rohstoffe und die Beherrschung der Technik bei der Herstellung an. Wenn ein gutes Stück Braten im Vakuumbbeutel mit niedrigen Temperaturen langsam gegart wird, dann ist das Fleisch butterzart und schmackhaft. Wird es danach kurz angebraten oder mit dem Bunsenbrenner bearbeitet, wird es toll schmecken. Aber es bleibt eine Schwindelei, wenn das Feinschmeckerlokal im Wald einen solchen Braten serviert, der in Wirklichkeit unter Fabrikbedingungen 300 Kilometer weiter hergestellt wurde. Essen ist vielleicht doch mehr als ein technisch perfektes Verfahren. Ein guter und kreativer Koch bringt eine individuelle Note hinein, und wie war das noch im Zen-Kloster? Der Mönch, der die höchste Stufe der Erleuchtung erreicht hat, wird mit der Zubereitung der Speisen beauftragt, auf dass sich etwas von seiner Erleuchtung auf die anderen übertrage. Vielleicht sollte uns beim Speisen öfter ein Licht aufgehen.

### **Der wichtigste Mann an Bord: der Schiffskoch**

Viele von uns kommen nur dank Betriebsrestaurant und Kantine zu regelmäßigen Mahlzeiten. In Zukunft werden auch viele Schulen Kantinen einrichten müssen. Und hier gibt es ein Problem: Es darf nichts kosten. Wir geben zwei bis drei Euro für eine Tasse Cappuccino oder Espresso aus, Großküchen sollen uns aber für höchstens 2,50 Euro ein perfektes Mittagessen mit Vorspeise und Salat servieren. Dafür kann niemand mit guten Rohstoffen qualitativ kochen. Also müssen billige Versionen von Convenienceware her, bei denen der Rohstoffgehalt gering, der Chemiegehalt aber hoch ist. Fast schon zynisch klingt es, wenn das Ganze sogar noch als gesund, weil fettarm, angepriesen wird. Die Mitarbeiter solcher Betriebe haben danach ein pampiges Bauchgefühl, fühlen sich müde und sind schlecht gelaunt. Früher wusste jeder Handwerksmeister, der seine Leute verköstigte, dass die Leistung und die Motivation am Nachmittag stark von der Essensqualität abhängt. Nicht umsonst hielten viele den Koch für den wichtigsten Mann bei langen Schiffsreisen, weil man wusste, dass die Stimmung an Bord von seinem handwerklichen Können abhing. Bei fettarmen Vollkornspaghetti würde mit der Zeit aber jede Schiffsmannschaft meutern. Doch leider berichten mir große Catering-Unternehmen, die hundertausende Mittagessen für Betriebsrestaurants herstellen, dass die heutigen Unternehmen einen unglaublichen

Preisdruck auf Betreiber von Betriebsküchen ausüben. Es ist schlichtweg nicht mehr möglich, hochwertige Zutaten und traditionelle Kochverfahren anzubieten, weil die Essen dann ein bis zwei Euro teurer werden und dies zum Verlust des Auftrags führt. Viele Gemeinschaftsverpfleger verdienen quasi nur noch am Nachtsch und dem anschließenden Kaffee, die beide extra bezahlt werden. Ich glaube, dass sich die Unternehmen hier selbst ein Bein stellen. Die eingesparten Euros werden am Nachmittag doppelt und dreifach durch Unwohlsein, Müdigkeit und schlechte Laune verheizt, während Mitarbeiter, die einen ordentlichen Kartoffelbrei, guten Eintopf und Soßen und Suppen auf Fondsbasis bekommen würden, mit Sicherheit wesentlich zufriedener, motivierter und dadurch leistungsfähiger wären.

Wichtig scheint mir dieser Aspekt auch für die Notwendigkeit zu sein, Kindern in der Schule endlich vernünftige Nahrungsmittel anzubieten. Es ist schon erstaunlich, wie man die Zeit bis zum Abitur auf acht Jahre verkürzen kann, um dann überrascht festzustellen, dass die Kinder vor dem zusätzlichen Nachmittagsunterricht Hunger haben. Aber wo sollen sie zu Mittag essen? Hektisch wird nun nach Lösungen gesucht, die natürlich wieder nichts kosten dürfen. Eltern und Lehrer mit gesundem Menschenverstand sollten darauf achten, dass den Kindern weder minderwertiges Convenience Food noch „gesunde“ Ernährung mit Fettreduktion, Vollkorn und Rohkost aufgetischt wird. Ideal für kleine Einrichtungen wäre eine kompetente Hauswirtschafterin oder eine begeisterte Köchin, die aus frischen Lebensmitteln mit traditionellen Kochverfahren ein Mittagessen zaubert, das der Physiologie des kindlichen Verdauungsapparates gerecht wird und das die Kinder mögen. Es wäre das falsche Ziel, hier eine große Vielfalt anzustreben, die dann doch nur mit Convenience Food und minderwertigen Produkten erzielt werden kann. Für Großküchen sollte den Betreibern ein vernünftiges Budget zugestanden werden, damit sie sich gute Zutaten und kompetente Köche leisten können, die dann auch richtig kochen dürfen.

## **Fazit**

Fast Food und Convenience Food ist nach der aktuellen ernährungswissenschaftlichen Logik kaum ein Vorwurf zu machen. Es ist weder bewiesen, dass sie zu wenig Nährstoffe und Vitamine besitzen, noch machen sie dick und krank. Unter dem Aspekt der Hygiene bieten große Ketten sogar mehr Sicherheit. Wenn Sie aber trotzdem nach dem Verzehr solcher Speisen ein pampiges Gefühl im Bauch haben und irgendwie satt, aber unzufrieden sind, dann kann man annehmen, dass die Speisen nicht zu Ihrem Verdauungsapparat passen. Sie enthalten zwar alle Nährstoffe, aber die Zubereitung ist eine andere als die, die wir uns in den letzten 100'000 Jahren direkt auf die Bedürfnisse unseres Verdauungsapparates maßgeschneidert haben. Wenn Sie die Gabel nach einem Essen jedoch mit einem Lächeln

aus der Hand legen, das Restaurant mit einem warmen, angenehmen Bauchgefühl verlassen und nach 30 Minuten fit und ohne Beschwerden ans Werk gehen können, dann wurde richtig gekocht. Haben wir eine Wahl? Leider nicht wirklich, solange Sie nicht selbst alles frisch zu Hause kochen. Convenienceprodukte müssen nämlich nicht auf der Speisekarte deklariert werden, obwohl wir im Restaurant schon gerne wüssten, aus welcher Fabrik das Essen auf dem Teller stammt.

Zuhause jedoch können wir zumindest noch einiges an traditionellem Kochwissen umsetzen. Kinder brauchen keine Ernährungsberatung, sondern Grundfertigkeiten beim Kochen. Davon werden sie das ganze Leben profitieren. Und wenn Sie selbst in Ihrer Familie etwas mehr Zeit investieren, um Soßen und Suppen aus Fonds herzustellen, Pastagerichte lange köcheln zu lassen und einen Braten fachgerecht stundenlang im Ofen zu schmoren, dann tun Sie gewiss mehr für gesunde Ernährung und Genuss als mit dem Auswendiglernen sämtlicher Nährwerttabellen. Zeigen Sie Ihren Kindern, wie man Speisen nach traditionellen Rezepten richtig kocht und worauf man bei der Wahl der Nahrungsmittel achten sollte, zum Beispiel mit Natursauer gebackenes Brot und Milchprodukte mit natürlichem Fettgehalt. Dann haben Sie ihnen mehr über gesunde Ernährung vermittelt als jede offizielle Ernährungskampagne.

### **Quellen Kapitel 25 Moderne Herstellungstechnik**

New Scientist <http://www.newscientist.com/channel/health/mg19325881.400-supersize-me-revisited--under-lab-conditions.html>

[http://kuechenberater-online.de/sous-vide/sous-vide\\_mitte.htm](http://kuechenberater-online.de/sous-vide/sous-vide_mitte.htm)