

Wie man eine Kalorienbombe bastelt

Diehl/Pietruska

Es passiert täglich. Die Ausgangsbasis sind wundervolle, gesunde, nährstoffreiche Nahrungsmittel und mit ein paar kinderleichten Tricks hat man sie in eine Kalorienbombe verwandelt. Ganz leicht. Und doch so hinterhältig. Und es passiert uns, ohne daß wir überhaupt darüber nachdenken.

Nehmen wir beispielsweise einen unschuldigen Apfel. Er strotzt von Vitaminen, Mineralien und Faserstoffen und bringt dabei nicht mehr als 75 bis 100 Kilokalorien mit. Wenn wir diesen Apfel so, wie er vom Baum gepflückt wird, essen würden, gäbe es überhaupt keine Probleme. Aber wir tun nichts lieber, als diesen Apfel mit Zucker zu überschütten und ihn zu Apfelmus zu verarbeiten, was so nebenbei seine Kalorienanzahl verdoppelt. Oder wir pressen aus ihm den Saft heraus und werfen den Rest weg, wobei wir den größten Teil der Faserstoffe mit fortgeworfen und wiederum die Kalorien konzentriert haben. Noch beliebter ist Apfelkuchen, mit dem wir so positive Dinge wie Gemütlichkeit, Feiertagsstimmung, Geburtsfeier und "seine Lieben verwöhnen" verbinden. Wir krönen ihn mit Schlagsahne und am liebsten noch amerikanisch mit Eiskrem und kreieren so leicht und locker eine ernährungsmäßige Katastrophe: Ein Stückchen dieser "Gemütlichkeit" bringt lässig 500 Kalorien auf die Waage.

500 Kalorien: das sind eine Menge Äpfel!

Genau das ist der Punkt, um den es hier geht. Um auf 500 Kalorien zu kommen, müßte man 5-6 Äpfel essen. Und natürlich wissen Sie wie ich, daß man niemals 5-6 Äpfel auf einmal essen würde. Nach 2-3 Äpfeln würden wir uns schon satt fühlen.

Oder sehen wir uns einmal die gewöhnliche Kartoffel näher an. Für sich gesehen ist diese bescheidenen Knolle eine ganz wunderbare, nährstoffreiche Nahrung. Wie gut sie tatsächlich ist, zeigt uns ein Experiment, das ein Wissenschaftler vor einigen Jahren an sich selbst ausprobierte. Er aß ein ganzes Jahr lang nichts anderes als Kartoffeln. Erstaunlicherweise blieb seine Gesundheit tadellos und er fühlte sich gut und energiegeladen, trotz der "einseitigen" Ernährung.

Aber sehen wir uns doch einmal an, was wir heutzutage mit unserer schlichten Kartoffel machen. Eine schöne, große Grillkartoffel von doppelter Faustgröße (200g) hat etwa 140 Kalorien. Aber wer gibt sich schon mit einer Kartoffel ohne "was drauf" zufrieden? Wir peppen die bescheidene Kartoffel mit allerlei leckeren Zutaten auf oder bereiten sie auf irgend eine ausgefallene Weise zu. Hier sind einige Beispiele:

--

Kartoffel		mit saurer Sahne und Butter	420
		cal	
	als Bratkartoffeln		520 cal
	als Pommes Frites		530 cal
	als Kartoffelchips		1.200
		cal	
140 cal (200 g)		als "Pringles"	1.360
		cal	

Was wir hier zeigen, ist nur die Spitze des Eisbergs. Frischer Salat, natürlicherweise sehr kalorienarm, wird mit ölstrotzenden Dressings ertränkt. Der größte Teil der Früchte, die wir essen, wird zu Säften oder Kuchen verarbeitet, oder fristet sein Leben in einem zuckrigen Sirup in einer Konservendose. Und auch wenn wir gesundes, frisches Gemüse kochen, "verbessern" wir es hinterher gewöhnlich mit einem großzügigen Stück Butter oder einer Sauce, wodurch die Kalorienanzahl mit Leichtigkeit verdoppelt oder verdreifacht wird. Wundern wir uns da noch, daß so viele Menschen Schwierigkeiten mit ihrem Gewicht haben?

Was können wir tun, um den Trend umzukehren?

Die Lösung ist relativ einfach. Wir müssen uns klar machen, daß die Vorliebe für bestimmte Nahrungsmittel nicht angeboren ist, sondern sie ist anerzogen und kultiviert worden. Man kann seine Vorlieben also ändern, wieder umerziehen. Wenn wir eine falsche Angewohnheit durch eine gute ersetzen und sie mit Ausdauer und Zielstrebigkeit ganz bewußt immer wieder wiederholen, tricksen wir unsere Geschmacksnerven aus. Das Umdenken beginnt im Kopf und unser Geschmack folgt irgendwann nach.

Beginnen Sie damit, daß Sie mehr natürliche, unbearbeitete Nahrungsmittel essen, die Sie sehr einfach zubereiten. Dazu gehören zum Beispiel Vollkornprodukte wie Vollweizenbrot, Vollreis, Pasta, gekochte Getreidegerichte. Ferner seien frische Gemüse aller Art erwähnt. Eine ebenfalls exzellente Wahl stellen Knollengemüse wie Kartoffeln und Süßkartoffeln, oder Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen dar.

Schwelgen Sie in Früchten. Essen Sie, wann immer möglich, frische, ganze Früchte, die Sie ohne zusätzlichen Zucker genießen. Wenn Sie anstelle von Orangensaft eine ganze Apfelsine oder mehrere schälen und essen, erhalten Sie

mehr Nährstoffe, mehr Faserstoffe und Sie füllen Ihren Magen mit weniger Kalorien.

Nahrungsmittel in ihrem naturbelassenen Zustand enthalten eine Menge Faserstoffe und gewöhnlich sehr wenige Kalorien. Wenn Sie die üblichen Kalorienbomben umgehen - zumindest den meisten Teil Ihrer Zeit - können Sie von der Menge her viel mehr essen, haben einen gefüllten Magen, fühlen sich gesättigt und verlieren trotz allem Gewicht. Klingt das nicht verlockend?