

# Zwischen Frühlingsdiäten und dem Geschmack am Leben

Warum Männer gern Fleisch essen und Frauen Schokolade? Diese zwar wohl-schmeckenden, aber süchtig machenden Köstlichkeiten sezieren gnadenlos die Journalistinnen Annette Sabersky und Jörg Zittlau in ihrem neuen Buch „Versteckte Dickmacher. Wie die Nahrungsmittelindustrie uns süchtig macht“.

Ob fettreduzierte und zuckerfreie Light-Produkte, Softdrinks, Big Food, Fast Food oder aromatische Sinnestäuscher – alles macht hungrig und letztendlich dick. „Handfeste Aufklärung für ernährungsbewusste Verbraucher“, verspricht der Verlag und in der Tat, in so beliebiger Form hat man selten von Manipulationen der Ernährungsindustrie gelesen. Leider hat dieses kenntnisreiche Buch auch gravierende Mängel: Nach einem langen und ermüdenden Vorwort über Fleischeslust in der Altsteinzeit und kulinarische Seelentröster muss sich der geduldige Leser, der vor allem praktische Hinweise für seinen Ernährungsalltag erwartet, über Unmengen von Allgemeinplätzen hindurcharbeiten. Ganz nach dem Motto: Zu jeder Behauptung findet sich eine Expertenmeinung“ werden unendlich viele und somit ermüdende Studien angeführt, bei denen man das bleierne Gefühl hat, alles schon einmal gehört

zu haben. Wie auch in „Die großen Ernährungslügen“ – einem früheren Buch der beiden Autoren – strahlt dieser neue Titel von Expertenzitaten und Expertiseverweisen, als müssten sie sich ihrer Lesefrüchte rückversichern. Wer sich von dem Informationsballast nicht abschrecken lässt, wird schließlich doch für seine Geduld belohnt – die Kapitel über „bequemes Essen“, Bitterstoffe, Schlankheitspulverchen und -pillen sowie Etikettenschwindel lassen schauern und eigene Ernährungsgewohnheiten kritisch überprüfen.

Auf eine vermeintliche Sensation verweist Ursula Summ, Autorin des Buches „Trennkost. Das Abnehmprogramm“ in ihrem Vorwort: „Galten gestern noch die Regeln ‚Kohlenhydrate braucht der Mensch, Fette sind tabu‘, wird nun die Ernährungspyramide auf den Kopf gestellt.“ Sie verspricht ihren Lesern eine Methode, die das nagende Hungergefühl beseitigen helfe und dennoch zu Gewichtsverlust führe. Das ist natürlich Wasser auf die Mühlen jedes Übergewichtigen und wer noch seine Zweifel hegt, den zerstreut die Autorin gleich zu Beginn mit dem Verweis auf eigene Gewichtsprobleme. Ihr Ansatz, dem entgegenzusteuern, ist: „Die wahren ‚Dickmacher‘ sind nicht die Fette, sondern vielmehr die Kohlenhydrate bzw. eine Störung im Kohlenhydratstoffwechsel. Bei Übergewichtigen funktioniert anscheinend der Kohlenhydratstoffwechsel nicht so wie bei schlanken Menschen.“ Kommt da etwa durch die Hintertür wieder die gute alte Dr. Robert-C.-Atkins-Diät der 1970er Jahre hinein, bei der die Probanden Unmengen von Schlagsahne, fette Steaks und Eier essen durften – die Scheibe Brot aber geächtet war? Die Autorin bestreitet dies. Bei ihr stünden auf dem Speiseplan Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index, die den Blutzuckerspiegel niedrig halten und das

Hungergefühl eindämmen. Übersichtliche Ernährungstabellen und Speisepläne für die ersten Wochen sollen den Start in den „Königsweg unter den Diäten“ erleichtern. Klingt gut und scheint diesmal das Richtige zu sein. Wer sich jedoch der Mühe unterzieht, die Rezepte nachzukochen, stellt schnell fest, dass die Zutaten vor allem das Finanzbudget enorm schrumpfen lassen. So stehen in der ersten Woche u. a. Räucherfischsalat, Lachstaler auf Blattspinat, Salami-Sauerkraut mit Würstchen, Krabben-Eier-Salat auf Endivien, Schwertfisch-Zucchini-Salat auf dem Programm, und so edel geht's munter weiter. Um die fünf täglichen Mahlzeiten auf den Tisch zu zaubern, drehen sich die Gedanken nur um das Essen. Und damit nicht genug: Verblüffenderweise stellt sich bald der gleiche Effekt wie bei Dr. Atkins ein: Ein Heißhunger auf Kohlenhydrate. Bei Problemen könne man direkt im Trennkostklub bei Ursula Summ in Spanien anrufen, heißt es im Buch. Falls noch Kleingeld übrig ist.

Welche Genugtuung war es da, einer ganz diätfernen Buchlesung beizuwohnen, die den Titel trug „Lust auf Wurst. Bewusst genießen.“ Schmackhafte Wurst, ehrlich produziert, mache glücklich, behauptet Fleischermeister Marcus Bauermann. Auf den Tischen der Gourmetétage in der Mädlerpassage, die dieser herzhaften Lesung ein Podium bot, konnten die Zuhörer solcherart Herausforderung sogleich testen – es standen hausschlachtene Leberwurst im Glas



Diese Lektüre macht Lust auf Wurst.

sowie luftgetrocknete hauchzart geschnittene Schinken und Salami zum Probieren auf den Tischen. Die Motivation des gebürtigen Markkleebergers und gelernten Fleischers, Leberwurst so herzustellen, dass sie mundet wie einst auf dem Bauernhof bei Tante Erika und Onkel Jakob. Aber Wurst ist für Marcus Bauermann, der mit seiner Frau Viola in Gademow die Rügener Landschlachtereibetriebe, mehr als ein Nahrungsmittel: „Leberwurst ist eine Lebensphilosophie!“, sagt der originelle Fleischermeister – sie sei einfach, ehrlich, kommunikativ. „In meiner Leberwurst steckt mehr als Leber, Schweinebauch und Gewürze: Liebe und die Überzeugung, dass ehrliches Essen eine Grundlage für Zufriedenheit ist.“ Und weil der Leipziger Wurstphilosoph auch ein Lebenskünstler ist, stehen neben guten Rezepten auch solche Sätze zum Glücklichein im Buch: „Ein Holzbrett mit Wurst. Ein guter Wein. Zusammensein mit Menschen, die man mag. Einfach und echt. Dreierlei Salami, zweierlei Brot, vielerlei Themen.“ Slow food halt. Zugreifen!

Jutta Donat

• Annette Sabersky/Jörg Zittlau, Versteckte Dickmacher. Wie die Nahrungsmittelindustrie uns süchtig macht. Knauer Taschenbuchverlag, 254 S., 8,95 Euro

• Ursula Summ, Trennkost. Das Abnehmprogramm. Knauer Taschenbuchverlag, 239 S., 12,95 Euro

• Marcus Bauermann, Lust auf Wurst. Bewusst genießen. Goldmann Verlag, 160 S., 19,95 Euro



...immer vor Ort.  
**Ortsblatt**

Nr. 106 · 2010 · kostenfrei an Haushalte und Gewerbe

# Zeitung für Gohlis und Möckern