9. Tag – Woher wissen wir, welche Nahrung uns am besten schmeckt?

Geschmack an- und abgewöhnen

Als wir noch als Jäger und Sammler unterwegs waren gab es keine Zweifel daran, was die richtige Nahrung für uns war. Doch im Zuge der industriellen Revolution wuchs auch die Nachfrage nach industriell verarbeiteter Nahrung. Seither sind wir den Geschäftemachern ausgeliefert und wir verlassen uns voll und ganz auf Supermärkte.

Die Natur hat jedoch nicht vorgesehen, dass wir auch dann minderwertige Nahrung zu uns nehmen, wenn unsere Lieblingsnahrung zur Verfügung steht. Genau das tun wir jedoch.

Wir haben uns angewöhnt, Nahrung, die schlecht für uns ist, als Lieblingsessen zu betrachten.

Es gibt die Theorie, dass man an jeder Speise Geschmack finden kann, wenn man sie vierzehn Mal probiert. In Wirklichkeit jedoch gewöhnt man sich damit Geschmack ab. Der Körper wird immun und er unterdrückt die Sinne, die eine reflexartige Abwehrreaktion auslösen. Indem man den Körper zur Anpassung zwingt, beeinträchtigt man seine Schutzfunktion.

Geschmack ist eine sehr persönliche Angelegenheit.

Fast jeder Italiener wird dir sagen, dass niemand so gut kocht wie seine Mama. Und man muss kein Italiener sein, um sich dieser Meinung anzuschließen.

An die Lieblingsgerichte, die unsere Mütter (oder Väter) uns in der Kindheit zubereiteten, kommt das, was uns später im Leben von anderen vorgesetzt wird, meist nicht heran.

Geschmack verändert sich

Die einzige Nahrung, die jedem schmeckt, ist diejenige, die in der Anleitung der Natur vorgesehen ist. Die Überzeugung, dass zuckerhaltige Lebensmittel gut schmecken, ist eine Illusion, die durch Konditionierung entstanden ist.

- Wenn es an der Nahrung an sich liegt, wieso ändert sich dann unser persönlicher Geschmack im Laufe des Lebens?
- Als Kinder vertilgen wir mit Leidenschaft Wackelpudding und Eiscreme.
- Auf Geburtstagsfeiern sind diese Desserts der krönende Abschluss, der erst nach, Nudeln, Pommes oder Pizza serviert wird.
- Ich weiß noch genau, dass ich diese Nachspeisen meist kaum erwarten konnte.

Bietet man jedoch einem Achtzehnjährigen Wackelpudding und Eiscreme an, erntet man nur herablassende Blicke. In diesem Alter sieht man solche Speisen nicht mehr als köstliche Leckerei und hat keinerlei Verlangen danach, sondern bevorzugt „erwachsenere“ Gifte wie

- Alkohol
- Kaffee oder
- ausgefallenere Desserts

Wer sich an einen Geschmack gewöhnt, verliert in Wirklichkeit Geschmack.

Wir können uns Geschmack genauso leicht wieder „abgewöhnen“.

Der Zusatz von raffiniertem Zucker bewirkt, dass uns der Konsum von Junk-Food natürlich erscheint.

Unser natürlicher Instinkt

- Doch wenn wir die Anleitung der Natur nicht mehr richtig deuten können.
- Woher wissen wir, welche Nahrung tatsächlich am besten schmeckt?

Zum Glück ist unser Körper nicht nur unglaublich anpassungsfähig, sondern besitze auch eine starke Regenerations-Fähigkeit. Unser natürlicher Instinkt ist immer noch so gut wie unversehrt, und du kannst die Gehirnwäsche mühelos außer Kraft setzen.

Echter Genuss

Hast du dir schon einmal vorgenommen: „Ich esse nur einen einzigen Keks“, musstest dann aber feststellen, dass du doch zwei oder drei oder gar die ganze Packung vertilgt hast?

- Was veranlasst dich dazu?
- Ist das der reine, ungetrübte Genuss?
- Wenn ja, wieso hattest du dann ursprünglich vor, dich auf einen einzigen Keks zu beschränken?
- Aus gesundheitlichen Gründen?
- Oder weil du schon vorher wusstest, dass der zweite Keks höchstwahrscheinlich einen dritten und möglicherweise die ganze Packung nach sich ziehen würde.
- Bereust du dann nicht deine Maßlosigkeit und fühlst dich vielleicht sogar schlecht danach?
- Und das alles nur für einen Keks.

Bei einem echten Genuss muss man sich nicht einschränken, sondern kann ihn sich so oft gönnen, wie man möchte.

Wir schränken uns nur dann ein, wenn wir spüren, dass uns etwas schadet.

Du musst mir nicht glauben, doch probiere es einmal aus.

- **Echter Genuss** schmeichelt nicht nur unseren Gaumen und hält nicht nur wenige Minuten an.
- **Echter Genuss** ist eine Sinfonie für alle Sinne.
- **Echter Genuss** erquickt die Seele und lässt das Herz lachen, noch viele Stunden nachdem die natürliche Nahrung im Körper aufgenommen wurde.
- **Echter Genuss** lockt und führt uns zu den Sinnesfreuden, die Mutter Natur für uns bereit hält, um uns mit ihren Freuden, die Schönheit des Lebens zu offenbaren.

Der beste Ernährungsplan – unser Instinkt

Die einzige Information, die wir wirklich brauchen, steht uns von Geburt an zur Verfügung: **INSTINKT**. Was und wann wir essen sollten, sagt uns der Instinkt und nicht der Intellekt.

Für jedes Wesen auf diesem Planeten ist ein anderer Speiseplan vorgesehen, der genau auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Diesen genialen Plan bezeichnen wir als Anleitung der Natur. Sie ist der beste Ernährungsplan, den es gibt.

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Bereite dir zur Abwechslung heute einen grünen Smoothie mit mind. 30 % Blattgrün. (dazu genügt auch ein ganz normaler Mixer)
- ✓ Bei Lust auf Süßes kannst du Mundspülungen mit Xylit durchführen. Das Xylit wird danach ausgespuckt, also nicht geschluckt. Auf diese Weise kommt der Gaumen in den Genuss von Süßem, der Körper wird jedoch nicht mit Süßem belastet. Gleichzeitig fördert das Xylit die Mund- und Zahngesundheit.
- ✓ Meide auch sogenannte zuckerfreie Kaugummis. Diese enthalten immer einen künstlichen Süßstoff aus dem Labor.

Rezeptidee

Einige meiner Lieblings - Smoothies

Guten Morgen – Smoothie

- 1 Hand voll Babyspinat
- 2 Blätter Kopfsalat
- ½ Mango
- ½ Apfel
- ca. 0,25 L Wasser

Popeye – Trunk - für einen gesunden Muskelaufbau

- 3 Blätter Lollo Rosso
- 1 Hand voll Postelein
- 1 Kiwi
- 1 Apfel
- 2 EL Hanfsamen (geschält)
- ca. 0,25 L Wasser

Gute Laune – Smoothie – für mehr Lebensenergie

- 1 Hand voll Feldsalat
- 1 EL Moringapulver oder Gerstengraspulver
- 1 Birne
- 1 Orange
- 1 EL Kokosmus
- 1 Trockenfeigen
- ca. 0,25 L Wasser

Verwende für die Smoothies möglichst Zutaten in Bio-Qualität. Dein Körper wird es dir danken.

Ich wünsche dir heute einen erlebnisreichen „GRÜNEN" Tag.

Liebe Grüße zur dir, von mir.

Elke