



# DAS SÜSSE LEBEN – OHNE ZUCKER

## WARUM SCHMECKT ZUCKER NUR SO GUT?



Foto: Ella Cle Fotografie

**U**m auf die oben gestellte Frage eine Antwort zu geben, müssen wir zurück zum Anfang der Ernährungsentwicklung. Als der Mensch noch nicht wusste, was er Essen kann und was nicht, verließ er sich einfach auf seine natürlichen Fähigkeiten, auf seinen Geschmacksinn. Während bittere Nahrung auf den Gehalt von Gift hindeutet und schon durch den Geschmack die Botschaft »Nicht essen!« verkündet, Saures wiederum eher das Gefühl von Unreife und bakterieller Verunreinigung vermittelt, signalisiert Süßes tendenziell etwas Positives. Denn der Mensch ist

buchstäblich von Geburt an dem Süßen verfallen: In der Gebärmutter wächst das Kind in süßem Fruchtwasser auf, der Säugling trinkt als Erstes die süßliche Muttermilch. Dennoch: Dass die Vorstellung, Ungesundes – also alles, was süß und fett ist – müsse gut schmecken beziehungsweise sei viel leckerer als Gesundes, so weit verbreitet ist, hat einen anderen Grund. Denn auf diesen Glaubenssatz wurden wir von Kindesbeinen an geradezu konditioniert. Getreu dem Motto: Wer seine Portion Spinat brav aufisst, bekommt zur Belohnung einen Schokopudding! Und wer zusätzlich noch ein Stück Paprika nimmt, darf so viel Schokopudding essen, wie er will! Erst die Qual, dann das Vergnügen. Wie sollen Kinder Gemüse lieben lernen, wenn ihnen suggeriert wird, der Verzehr von Möhren und Rosenkohl sei eine ärgerliche Notwendigkeit und das Beste komme stets zum Schluss? Diesem Irrtum entgegenzuwirken, möge das folgende Rezept helfen.

### Maiscremesuppe

2 Schalotten  
200 g Kartoffeln (mehlig)  
400 g Mais  
50 g Ghee

Schalotte klein würfeln und in Ghee glasig schwitzen. Vorsicht: Die Schalotten sollten keine Farbe nehmen. Das sieht nachher nicht schön aus. Kartoffeln schälen und würfeln. Danach zu den Schalotten geben und auch etwas anschwitzen. Das verstärkt den Geschmack. Etwas Wasser dazu geben und ca. 10 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Zum Schluss den Mais unterrühren und kurz mitgaren, bevor alles püriert wird. Mit Gemüse, Kräutern, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken – fertig. Ganz zum Schluss kann noch ein Schuss Ghee extra untergemischt werden, das gibt einen feineren Geschmack.

