

Was unterscheidet Vollkorn-Haferflocken von normalen?

Eigentlich nichts. Alle Haferflocken werden gleich hergestellt. Da Hafer aber als volles Korn aufgrund der ihn fest umschließenden Spelzen für den Menschen ungenießbar ist, wird der Hafer erst entspelzt, dann gedämpft (um ein Nachbittern während der Lagerung zu verhindern) und schließlich gewalzt. Die Flocken werden nach Größe sortiert. Die größeren ergeben »Vollkorn-«, die kleineren »zarte« Flocken. Haferflocken sind das einzige in unserem Kulturkreis übliche Getreide, das in diesem Zustand problemlos verzehrt werden kann, ohne dass Verdauungsbeschwerden auftreten.

> Warum verursacht Vollkorn Blähungen?

Wie funktionieren Hamburger?

Hamburger sind ein Paradebeispiel für ein psychophysikalisch ausgetüfteltes Produkt. Die Grundausstattung eines Hamburgers besteht aus einem weichen Brötchen – dem Softroll –, Hackfleisch, Gurkenscheiben und Sauce. Dabei ist das Hackfleisch eigentlich nur Beiwerk, die Kunst des Lebensmittel-Designers zeigt sich bei den drei übrigen Zutaten: Die Gurke muss etwas knacken beim Kauen. Eine Imprägnierung mit Aromen, Säure und Salz sorgt für den gewünschten Speichelfluss, der von der süßsauren Sauce verstärkt wird. Damit sie nicht im Brötchen versickert, werden die Schnittflächen angetoastet – und es entwickelt sich ein milder Röst- und Bratgeruch. Im Hamburger ist das Grundprinzip erfolgreichen Food-Designs realisiert: mehr Speichel erzeugen als verbrauchen. Die Softroll saugt beim Hineinbeißen den Speichel wieder auf. Die Sauce lockt beim Schlucken neuen. Die Sättigung tritt deshalb meist erst dann ein, wenn der Speichelfluss versiegt.

> Verursacht Zucker Karies?

Wie schaffen es die Weltmeister im Hamburger-Verzehr, 100 Stück in zehn Minuten zu essen?

Sie unterziehen sich einem Training à la Riesenschlange. Was Anakondas und Pythons von Natur aus können, nämlich ihren Magen so zu dehnen, dass sie Riesenmengen auf einmal verschlingen können, müssen sich Menschen mühsam antrainieren. Das ist nicht ungefährlich, eine solche Magendehnung kann zu Komplikationen wie einem Magendurchbruch führen. Die Wettesser sind trotz ihres steten Trainings mit ungeheuren Speisemengen nicht zwangsläufig dicker als »Kaloriensparmodelle«. Die meisten sind normalgewichtig, der amtierende Weltmeister im Hamburger-Wettessen (103 Stück in acht Minuten) präsentiert stolz seinen Waschbrettbauch. Als bedeutendste Wettkampffresserin gilt zur Zeit eine schlanke, zierliche Frau (50 Kilogramm bei 165 Zentimeter) mit dem Spitznamen »Schwarze Witwe«, die auch den Titel im Eierwettessen (65 harte Eier in sechs Minuten) errang. Daneben ist oder war sie Weltmeisterin in den Disziplinen Fleischklopse, Okrabohnen, Schinkensandwich, getoastete Ravioli etc. Allerdings gehört weit mehr dazu, als seinen Magen entsprechend zu dehnen. Allein die Hand-Mund-Koordinierung erfordert schon jahrelanges Training, so die Schwarze Witwe.

> Wie schaffen es Menschen zu essen wie die Scheunendrescher, ohne zuzunehmen?

Ist ein hoher Harnsäurespiegel ein schlechtes Zeichen?

Entgegen den populären Warnungen kann ein hoher Harnsäurespiegel auch von Nutzen sein. Harnsäure bremst die Entstehung von multipler Sklerose (MS) und anderen Erkrankungen des Nervensystems. In Tierversuchen schützte sie das zentrale Nervensystem vor Entzündungen und Virusinfektionen und half auch bei Rückenmarksverletzungen. Und schließlich ergab eine prospektive Studie, bei der annähernd 8000 Niederländer über neun Jahre beobachtet wurden, dass Harnsäure auch Parkinson verhindert.

Quelle: Krüll, J.: Gichtdiät: Sinn und Unsinn purinarmer Kost. *EU.L.E.n-Spiegel*
– Wissenschaftlicher Informationsdienst des Europäischen Institutes für Lebensmittel-
und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V. 2006; 12 (6): 7–10
> Warum produziert der Körper **Cholesterin**?

Woher kommt eigentlich die **Henkersmahlzeit**?

Die Henkersmahlzeit ist keineswegs nur eine mittelalterliche Kuriosität. Sie wurde und wird auf der ganzen Welt praktiziert, ganz gleich, ob von sogenannten zivilisierten Völkern oder von Naturgesellschaften. Wir treffen sie–