

Hungern und Fasten

Hungerstoffwechsel und Realimentation

Die zentrale Rolle des Insulins für die Steuerung des Energiestoffwechsels

- 11 Ohne Umschweife kommt JOACHIM GARDEMANN beim Thema »Hungern aus Nahrungsmittelmangel« zur Sache. Auf der Grundlage physiologischer Abläufe diskutiert er ausführlich die beiden existenziellen Ausprägungen Marasmus und Kwashiorkor – und ebenso die lebensbedrohliche Gefahr des Refeeding-Syndroms, die in dem Moment entsteht, wenn Nahrung doch wieder zur Verfügung steht.

Hunger und Sättigung

Grundlagen für gesundes Kochen und genussreiches Essen

- 22 Für FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO ist Fasten Teil ihres Lebens und Wohlbefindens. Es bildet auch das Zentrum ihrer medizinischen Forschung. Ihre Aufforderung, die eigene sensorische Empfindsamkeit für Hunger und Sättigung zu stärken, ist deutlich formuliert, detailreich argumentiert und mahrend zugleich.

Wer fastet, muss das Richtige essen

Einblicke in mittelalterliche Fastenpraktiken

- 31 Ausgehend von Reinheitsvorstellungen, zugrunde liegenden magisch-rituellen Aufladungen des Fastens und theologischen Vorstellungswelten analysiert HUBERTUS LUTTERBACH die Anweisungen, die im Mittelalter zur Buße begangener Sünden auferlegt wurden – und für einige zum Teil mehrjährige Fastenbußauflagen zeitigten.

Immer eine Beobachtung der Fastenzeit

Fasten: eine Frage der Kraft, der Kreativität, der Ignoranz, des Geschmacks und der Gruppe

- 38 CLEMENS LEONHARD trägt vielfältige Zeugnisse zum Fastenverständnis in der jüdisch-christlichen Geschichte und Gegenwart zusammen. Einer asketischen Grundausrichtung steht er skeptisch gegenüber. Fasten ist für ihn in einen weiten theologischen, aber vor allem kommunikativen Kontext eingewoben, in dem das Für und Wider ausgehandelt wird.

Hungergeschichten

Meine köstlichsten Mahlzeiten

- 45 Viele Jahre gehörte JOACHIM GARDEMANN der internationalen Nothilfe des Deutschen Roten Kreuzes an. Mit bedrückenden und bewegenden persönlichen Erinnerungen aus Iran und dem Grenzgebiet von Ruanda und Tansania kommt er ein zweites Mal zu Wort.

Deklaration des Weltärztebunds zum Hungerstreik

Dokumentation, ethische Abwägungen und Kommentare

- 51 Der Weltärztebund verabschiedete 1992 die »Erklärung von Malta« zum medizinethischen Umgang mit Hungerstreiks. Vor einem Jahrzehnt entwickelte eine Gruppe aus dem »Verein demokratischer Ärztinnen und Ärzte« die ursprüngliche Version weiter, um Hungerstreiks auch als politisches Protestmittel in einer demokratischen Öffentlichkeit zu berücksichtigen. Nach zehn Jahren sichtet nun THOMAS KUNKEL, einer der damaligen Autoren, den Text und bringt die Position des *vdää* zu ethischen Fragen auf den aktuellen Stand.

Betreuungspraxis Hungerstreikender

Ein handlungsorientierter Leitfaden

- 62 THOMAS KUNKEL hat den zweiten Teil des Readers von 2013 ebenfalls redigiert, der angesichts zahlreicher Hungerstreikaktionen von Asylsuchenden aus Sicht des *vdää* notwendig wurde. Damit bekommen medizinisch tätige Personen im Kontext dieser Streikform medizinische Grundlagen und praktische Hinweise an die Hand, die der Erfahrung nach relevant werden.

Essen und Trinken am Lebensende

Zwischen Genuss und Belastung

- 71 In der letzten Lebensphase kann sich der Stellenwert der Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr stark verändern. Das führt nicht nur die Patienten, sondern auch die begleitenden Angehörigen in belastende Situationen. **MEIKE SCHWERMANN** trägt wichtige Aspekte zusammen, um dem Willen der Patienten ebenso zu entsprechen wie den Angehörigen Unterstützung zu geben.

Koch in einer Fastenklinik

Ein nur scheinbarer Widerspruch

- 79 Über zwei Jahrzehnte lang hat **HUBERT HOHLER** für Fastende gekocht. Als Gastronom hat er ein feines Gespür für die Bedürfnisse derjenigen, die nur sehr wenig zu sich nehmen. Neben einer Skizze des Fastenablaufs steuert er zur Veranschaulichung seiner Arbeit beispielhafte Rezepte bei. Als Chef-Alliance-Koch von Slow Food Deutschland lenkt er mit der zurzeit diskutierten »Planetary Health Diet« den Blick von der individuellen Gesundheit auf den Welthunger.

»Ich sehe es halt nicht als Verzicht«

Ist ethischer Konsum keine Entbehrung?

- 91 Wie sprechen vor allem junge Menschen über ihren ethisch begründeten Konsumverzicht? Die Kulturwissenschaftlerin **LARA GRUHN** ist der Frage in Interviews nachgegangen. Nach eingehenden Analysen stellt sie fest, dass die Begriffe »Verzicht« und »Entsagung« im Kontext des ethischen Konsums negativ konnotiert sind und deshalb vermieden werden. Genuss und Hedonismus bleiben die bestimmenden Diskursfiguren auch beim ethischen Konsum.

Forum

Süßungsmittel aus *Stevia rebaudiana*

Pflanzlich, dreihundertmal süßer als Zucker,
diabetikergeeignet

- 100 Schon zum dritten Mal nach dem Journal Culinaire No. 9 »Stevia rebaudiana. Natürliche Süße im Behördenschungel« und No. 18 »Süßstoffe aus Stevia rebaudiana. Von der Natur in die biosynthetische Herstellung oder vorwärts zur Natur« bringt uns UDO KIENLE auf den neuesten Stand. Die Geschichten und Wege zur Zulassung sind weiterhin bemerkenswert. Aber die Vorzüge eines direkt aus den Steviapflanzen gewonnenen Süßungsmittels liegen immer deutlicher auf der Hand.

Theobroma cacao L.

Nutzung der ganzen Frucht

- 113 Wenn von Schokolade die Rede ist, wird ausschließlich an die verarbeiteten Produkte aus den Kakaobohnen gedacht, die lediglich zehn bis zwanzig Gewichtsprozent der Kakao- frucht ausmachen. Ein Projekt am Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung in Freising hat die gesamte Frucht auf ihre kommerzialisierbaren Möglichkeiten hin in den Blick genommen, wie THOMAS BICKEL HAASE und ISABELL ROTHKOPF berichten. Ein überzeugender Weg, auch den Kakaoanbauern erweiterte Verdienstmöglichkeiten zu verschaffen.

Pilzwiderstandsfähige Rebsorten

Attraktiver Schlüssel zu einem nachhaltigeren Weinbau

- 121 Die *Vitis-vinifera*-Weinreben leiden seit Mitte des 19. Jahrhunderts unter aus Amerika eingeschleppten Krankheiten. Ein starker Pflanzenschutzinsatz ist die Folge. Schon seit einhundert Jahren wird an resistenten Rebsorten gezüchtet. Die Frage, ob die PIWI ein von Verbrauchern akzeptiertes Qualitätspotenzial haben, wurde im Rahmen des VITIFIT-Projekts untersucht. ULRICH FISCHER berichtet von sensorischen Tests, die ihre Gleichwertigkeit oder gar Bevorzugung gegenüber klassischen Rebsorten nachweisen.

Und es bewegt sich doch

Gut zu essen – gut zu denken

- 132 Samuel Herzog ist der Leserschaft des Journal Culinaire ein vertrauter Autor. Nicht nur seine regelmäßigen »Mundstücke« belegen sein beharrliches Schürfen an kulinarischen Phänomenen, in die er sich, was ungewöhnlich ist, auch sensorisch vertieft. Doch erhaschen wir damit nur die Spitze eines veritablen Eisbergs. REINHARD STORZ hat es übernommen, einen Überblick zusammenzustellen von Samuel Herzogs breit gefächerten, überbordenden kulinarischen Aktivitäten und Fantasien.

Shortlist

- 139 Max Kugel: **Wie ich auszog, um mein Handwerk zu retten**
- 140 Chris van Tulleken: **Gefährlich lecker**
- 141 Knut Bergmann: **Krupps kulinarische Kommunikation. Menükarten vom Kaiserreich bis in die Bundesrepublik**
- 143 Florian Werner: **Die Zunge. Ein Portrait**
- 144 Stefan Michel: **Fleisch fürs Klima. Ein neuer Blick auf Artenschutz, Tierhaltung und nachhaltige Ernährung**
- 146 Christian Rach, Susanne Walter: **Deutsche Küche**
- 147 Lutz Geißler, Christina Weiß: **Auf der Suche nach gutem Brot. Eine Reise durch Deutschland**
- 148 Felicity Souter: **Kunst Kochen**
- 150 Rachel Roddy: **Pasta von Alfabeto bis Ziti. Formen, Geschichten, Rezepte**
- 152 Autorinnen