

DR. MALTE RUBACH
MIT MARJORIE RUBACH

MAGIC EATING

So organisieren Sie Ihren Kühlschrank,
verändern Ihr Essverhalten und leben gesund

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Oktober 2021

© 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Covergestaltung: total italic, Thierry Wijnberg

Coverabbildung: Berg Dmitry/Shutterstock.com

Innenteilabbildungen: Grafiken: le-tex publishing services GmbH, Leipzig;

Kühlschrank: Berg Dmitry/Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65890-1

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Der Kühlschrank, das unbekannte Wesen	11
 Warum Sie sich mit Ordnung im Kühlschrank automatisch gesund und nachhaltig ernähren!	 15
Garantiert besser: Abstand halten von Diäten und Ernährungstrends	17
Satt essen und gesund bleiben	19
Das Kühlschrankspiel: Was gehört wohin?	23
Finde den kältesten Punkt	29
Jetzt drücken wir auf »Neustart«!	32
 Mit Kaizen in sechs Schritten zu Ihrer persönlichen Ernährungswende	 35
Seiri – Detox für Kühlschrank und Speisekammer: Worauf Sie verzichten können	39
Die »Gebrauchsanweisung« für Lebensmittel	41
Das Prinzip der Energiedichte	43
Raus mit dem Ballast!	49
Seiton – Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Ernährungskonzept erstellen	55
Was bisher geschah	55
Die Planeten-Ernährung	56

Seiso – Nachhaltig kombinieren mit der Saisonformel und der Planeten-Ernährung	63
Der Sommer	65
Der Winter	77
Seiketsu – Wochenplanung für Ihre (neue) Routine	84
Beobachtung	87
Analyse	94
Planung.	100
Umsetzung.	109
Snacks	118
Der Snack-Kompass	121
Shitsuke – »Magic Eating« für alle Lebenslagen	135
Mit der richtigen Grundausstattung fährt sich's besser	136
Kein Chaos in der Küche	137
Family-, Solo-, Business-Time: Kochen lohnt sich immer	143
Für jeden Notfall vorbereitet	149
Capsule-Kühlschrank und -Speisekammer	149
Zeitsparer und Pannenhilfe	151
 Zum Schluss: Dabeibleiben ist alles!	153
Danksagung	155

Anhang	157
Quellen und zum Weiterlesen	157
Nährstofftabellen und Gewürzmischungen	159
Checkliste Lebensmittel	165

Vorwort

Wann, wenn nicht jetzt?

Wo, wenn nicht hier?

Wer, wenn nicht wir?

JOHN F. KENNEDY

Lernen ist wunderbar, aber es kommt nicht immer auf die leichte und erhabene Weise, wie wir es gern hätten.

Manchmal tut es weh zu wachsen, weil es Reife erfordert. Dass wir uns des eigenen Verhaltens bewusst werden. Sobald wir über unsere Gewohnheiten nachgedacht haben, müssen wir ihre Veränderung anstoßen.

Menschen neigen dazu, sich Neuigkeiten zu widersetzen, weil sie Angst vor dem Unbekannten, vor der Freiheit und folglich vor der Verantwortung haben, die Veränderungen oftmals mit sich bringen. Und dabei geht es uns doch eigentlich sehr gut. Vielleicht ist genau das ein Teil dieser großen Herausforderung?

Privilegien schaffen Chancen, und Chancen schaffen Verantwortung. In Brasilien heißt es: »Wasch das Geschirr mit einem Lächeln, denn wenn es schmutzig war, hattest du Essen auf dem Tisch!«

Wer mit diesem Bewusstsein aufwächst, übt sich in bedingungsloser Dankbarkeit für seine Lebensmittel. Es ist ein Privileg, für das gekaufte Essen bezahlen zu können und eine Küche zu haben, wo man sein Essen bequem und sicher zubereiten kann. Und doch gibt es selbst in einem wohlhabenden

Land wie Deutschland noch Menschen, die sich nicht einmal täglich eine warme Mahlzeit leisten können.

Mit unseren täglichen Entscheidungen schaffen wir Tatsachen, die weit über unsere kleine persönliche Welt hinausgehen – auch was unser Essen betrifft. Wer sich intensiv mit seinem Kühlschrank, seiner Speisekammer und den Lebensmitteln selbst beschäftigt, bekommt intuitiv ein Gefühl für seine Ernährungsgewohnheiten.

Ihre Entscheidungen, Ihre Planung, Ihr Konsum und Ihre Dankbarkeit helfen dabei, weniger Lebensmittel zu verschwenden und Ihre Existenz zu einer wertschätzenden Erfahrung zu machen – für Sie selbst und nicht weniger als die ganze Welt draußen!

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen bei Ihrer persönlichen Ernährungswende!

Marjorie und Malte Rubach

Einleitung

In der japanischen Philosophie »Kaizen« gilt die Entledigung von Verzichtbarem und Unordnung als Schlüssel zur »Veränderung zum Neuen«. Als Ernährungswissenschaftler ist es immer mein Ziel gewesen, Menschen anhand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse für eine gesündere Lebensweise zu begeistern. Ich musste aber auch immer wieder feststellen, dass Wissen allein noch keine Erfolgsgarantie ist. Die praktische Umsetzung folgt gewöhnlich den Gesetzmäßigkeiten des Alltags, der in unserer Zeit immer hektischer und schnelllebiger wird und kaum Zeit zum Luftholen lässt.

Schon vor vielen Jahren begann meine Frau Marjorie deshalb damit, unseren Alltag von unnötigem Ballast zu befreien. Da sie diejenige ist, die sich bei unserer Zusammenarbeit stets durch die Regalmeter in Buchhandlungen kämpft und mit langem Atem recherchiert, stieß sie dabei auf unglaublich viele Möglichkeiten, unser Lebensumfeld zu »entschlacken«. Doch eine Philosophie hatte unseren Nerv getroffen.

Sicher haben Sie schon von dem Prinzip des *Minimalismus* gehört: Weniger ist mehr. Nur so viel wie nötig, aber nicht mehr als das. Was sich nach einem Leben in Askese anhört, das ist es auch. Der Minimalismus würde einem genussvollen Leben, wie wir es uns vorstellten, auf keinen Fall gerecht werden, da hätten wir auch direkt ins Kloster gehen können. Sie entdeckte stattdessen das Prinzip des *Essenzialismus*. Hinter diesem Prinzip verbirgt sich die Frage, was uns wirklich wichtig ist. Im Unterschied zum Minimalismus setzt der Essenzialismus voraus, dass wir uns intensiv mit den Dingen unseres Alltags auseinan-