

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung: Essen und Ernährung	1
2 Die Nahrung	4
Nährwert und Energiebilanz	5
Komponenten der Nahrung	8
Nahrungsmittelgruppierung	9
Bewertung der Nahrung	12
3 Hunger und Sätttheit	15
Was sind Hunger und Durst?	16
Biologische Theorien zur Eßregulation	17
Hungerstudien	21
Psychologische Erklärungen von Appetiten	24
4 Ekel, Erbrechen und Abscheu vor Speisen	29
Das Sauce-Béarnaise-Phänomen	29
Ekel	32
Erbrechen	36
Abscheu vor Speisen	41
5 Das Aroma	46
Die sogenannten »niederen« Sinne	46
Der Duft	48
Geschmack	50

Chilipfeffer	53
6 Die Wirkung der Nahrungsbeschaffenheit	56
Aussehen: die Farben	57
Konsistenz	62
Temperatur	67
Orosensorik, Nahrung und psychische Kraft ..	69
7 Nahrungsvorlieben	76
Allgemeine Prinzipien	77
Speisenwahl	85
Esstypen	94
Regionale Küchen	97
8 Kochkunst und Esßkultur	101
Die häusliche Küche	101
Beruf: Koch und Gourmet	104
Kochbücher	106
Tafelkultur	110
9 Nahrungsindustrie	118
Fast food	120
Kunstprodukte und Fertignahrung	123
Manipulationen	129
Süßhunger	137
10 Symbolwert	142
Ernährungsmythologie	142
Kannibalismus und Vampirismus	152
Märchen, Belletristik und Film	157
Bildende Kunst	163
11 Esßerziehung	168
Wie essen Kinder?	169
Status quo	173

Diäten	181
Ernährungspädagogische Empfehlungen	189
12 Fasten und Eßstörungen	199
Schönheit, Körperideal und Gewicht	200
Adipositas	206
Bulimie	210
Anorexia nervosa	215
13 Leib und Seele	219
Homöostase und Balance	219
Clara-Davis-Studien	221
Die Weisheit des Körpers	227
Kann man gute Laune »essen«?	233
14 Der Mensch ist, was er ißt	237
Literatur	243
Sachverzeichnis	249