

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 Esskultur	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 Erziehung	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