

Melanie Mühl/Diana von Kopp

DIE KUNST DES KLUGEN ESSENS

42 verblüffende Ernährungswahrheiten

Illustriert von Sonja Hansen

Carl Hanser Verlag

INHALT

Vorwort	9
Der Chili-Charakter	
Was eine Vorliebe für Scharfes über den Menschen verrät	13
Der Food-Radius	
Wie Sie Ihre Nahrungsumgebung gestalten können	19
Pränatale Prägung	
Warum wir schon ein Lieblingsgericht haben, wenn wir noch gar nicht auf der Welt sind	25
Nudging	
Wenn die Kantine zur Motivationslandschaft wird	31
Geschmack: auch eine Sache der Gene	
Warum Kinder, die nur Nudeln essen, womöglich Supertaster sind	35
Der Ananas-Irrtum	
Warum wir mögen, was wir mögen	39
Schlank in 30 Tagen?	
Warum Diäten nicht funktionieren, außer der 80-Prozent-Regel	43
Keine Angst vor Kohlenhydraten	
Mit welchen Lebensmitteln Sie auf einer Insel garantiert überleben	49

Der Rohkost-Irrtum	
Wie uns das Kochen schlau macht	53
Die Unhealthy = Tasty-Intuition	
Warum Ungesundes so gut schmeckt	59
Macht Ihr Partner Sie dick?	
Warum Sie sich nicht zu gut verstehen sollten	63
Der Supermarkt	
Warum Sie sich immer wieder aufs Neue verführen lassen	69
Der Priming-Effekt	
Warum Häagen-Dazs-Eiscreme nicht aus Dänemark stammt	75
Der Marketing-Placebo-Effekt	
Warum im Wein gerade nicht die Wahrheit liegt ..	81
Das Trophy-Kitchen-Syndrom	
Warum Sie sich die Anschaffung einer imposanten Küche gut überlegen sollten	87
Die Macht der richtigen Farbe	
Warum rote Teller das Abnehmen erleichtern	91
Warum Sie nicht wissen, wann Sie satt sind	
Und wie Sie es lernen können	95
Die feinen Unterschiede	
Warum die Nase der Kamin des Menschen ist	101
Der Romeo-und-Julia-Effekt	
Warum Sie zu Hamsterkäufen neigen	107
Business-Lunch	
Wie Sie bei einem Geschäftsessen punkten	113
Von Machos und Mayo-Typen	
Was ein Hamburger mit der weiblichen Brust zu tun hat	117

Ein Hoch auf die Haptik	
Was Sie gewinnen, wenn Sie experimentierfreudig sind	121
Die Farbe des Geschmacks	
Warum es beim Essen kein blindes Vertrauen gibt	127
Ein Teller Kunst	
Warum Sie für einen »Kandinsky-Salat« einen überhöhten Preis bezahlen	133
Essen gegen Stress	
Warum ein Milchshake Sie ungeheuer beruhigen kann	139
Der Sizzle-Effekt	
Warum Sie bei einer Bossa-nova-Praline dahinschmelzen	143
Die doppelte Gluten-Lüge	
Warum wir immer wieder auf Ernährungsmythen hereinfliegen	147
Der gutaussehende Experte	
Warum wir absurden Ernährungstipps auf den Leim gehen	153
Der Health-Halo-Effekt	
Die Wahrheit über Fitnessriegel	157
Die Feeding Clock	
Was gegen Jetlag hilft	161
Mieze zum Frühstück?	
Warum Katzen auf der Couch und Kälber auf dem Teller liegen	167
Das Sauce-béarnaise-Syndrom	
Warum Sie manche Speisen niemals mögen werden	171

Der Ton macht den Appetit	
Welche Musik Sie in Spendierlaune versetzt	177
Status-Angst à la carte	
Wie uns die Sprache von Speisekarten	
in die Irre führt	183
Das Doggy-Bag-Paradoxon	
Warum wir so ungern Essensreste	
mit nach Hause nehmen	189
Der Bridget-Jones-Effekt	
Wie Gefühle unseren Appetit manipulieren	193
Wie das Gewicht des Kellners unsere Bestellung	
beeinflusst	
Und warum Sie einen Blick auf den Body-Mass-	
Index Ihrer Freunde werfen sollten	199
Die Schmatz- und Schlürfphebie	
Woran Sie merken, ob Sie ein Misophoniker sind ..	203
All you can eat	
Warum Sie besser mit dem Rücken zum Buffet	
sitzen sollten	207
Der perfekte Chip	
Von der Wissenschaft der Kartoffelscheiben	211
Wofür Schneidezähne eigentlich da sind	
Und weshalb Sie Gabeln mit Vorsicht begegnen	
sollten	215
Schlaf dich schlank	
Wie Bettruhe Sie satt machen kann	219
Literaturverzeichnis	225