

## Grundlagen der Ernährung

Es gibt natürlich verschiedene Formen einer gesunden Ernährung, die alle auch schon in irgendeiner Art und Weise ausführlich beschrieben sind, eine Form der Ernährung scheint jedoch grundsätzlich vernachlässigt zu werden, und zwar vollkommen zu Unrecht: Der ausgewogene Kannibalismus.

Wir werden uns deshalb hier in ausführlicherer Weise mit dieser Form der Ernährung beschäftigen. Wenn man einige Grundregeln beachtet, stellt es gar kein Problem dar sich auf diese Weise gesund zu ernähren. Das größte Hindernis besteht hierbei jedoch in unserer Gesellschaft. Während Vegetarier überall anerkannt, zuweilen sogar bevorzugt werden, hat der bekennende Kannibale häufig noch gewisse Schwierigkeiten sich ausgewogen zu ernähren, ganz zu schweigen von gesellschaftlicher Anerkennung oder eigenen Restaurants. Noch nicht mal die tolerantesten Hochschulmensen, die schon Körnerfutter anboten als der Begriff Vegetarier selbst im Duden noch fehlte, führen kannibalistische Produkte. Kannibalen werden nicht nur ignoriert, sondern geradezu verfolgt, weshalb die meisten ein sehr zurückgezogenes Leben führen, welches dann zu Vereinsamung oder schweren psychischen Schäden führt. Die Toleranz hört einfach dort auf, wo zwischen den Salatblättern eines Baguettes ein mit Senf bestrichenes Ohr hervorlugt.

Diese traurigen Einzelschicksale vereinsamter Kannibalen werden dann von den Medien in grausamer Weise ausgeschlachtet, was letztendlich den schlechten Ruf der Kannibalen noch weiter verschlimmert. Man betrachte nur das diskriminierende Wort „Menschenfresser“. Wenn Vegetarier als Körnerfresser bezeichnet werden, so empfindet die Allgemeinheit das als eine Beleidigung.

Eines möchten wir deswegen von Anfang an klar stellen: Kannibalen sind Menschen wie Du und ich, und sie ernähren sich von Menschen wie Dir und mir. Daran gibt es ja prinzipiell auch nichts auszusetzen, solange man sich da irgendwie einigen kann. In Selbsthilfegruppen treffen sich z. Bsp. potentielle Selbstmörder mit anerkannten Kannibalen um so manches Festessen zu planen. Dieser sogenannte symbiotische Suizidkannibalismus stellt eine sinnvolle Form der kannibalistischen Ernährung dar, dennoch fehlt selbst hier die gesellschaftliche Anerkennung. Lediglich in den Vermisstenstatistiken der Polizei lässt sich erahnen wie groß der Markt des organisierten Suizidkannibalismus ist. Wer Kontakt zu einer kannibalistischen Selbsthilfegruppe in seiner Nähe sucht, kann sich getrost an die Telefonseelsorge wenden, die wissen am besten, an wen sie die überzeugten Suizidkandidaten verweisen können. Ein paar Regeln gilt es jedoch zu beachten.

So lernt jeder Kannibale schon sehr früh dass nur gesunde Menschen auch eine gesunde Nahrung darstellen. Jeder der schon mal lustlos an dem mageren, zerstochnen Arm eines Junkies genagt hat wird dies bestätigen können. Auch altes Fleisch stellt nicht unbedingt die schmackhafteste Form der Ernährung dar, ist es doch oftmals recht zäh, und die Haut eher dünn und rissig. Allenfalls die Eingeweide älterer Menschen sind da noch brauchbar, zu den besonderen Spezialitäten zählt hier

übrigens die Säuerleber, nicht gerade gesund, wegen des hohen Fettanteils, aber sehr delikate. Im allgemeinen lässt sich jedoch zusammenfassend sagen dass die Nahrung nicht älter als 40 Jahre sein sollte, etwa 15prozentiges Übergewicht aufweisen, und sich natürlich körperlicher Gesundheit erfreuen sollte, die geistige Gesundheit ist da eher nebensächlich.

Ein angenehmer Nebeneffekt des Kannibalismus ist übrigens die Geburtenkontrolle, sozusagen eine Pille danach, also genaugenommen nach der Geburt - im Tierreich übrigens durchaus eine bewährte Methode, später dazu mehr.

Die Zusammensetzung der Nährstoffe, Eiweißgehalt der Nahrung u.s.w. ist ideal, und dann sind da natürlich auch noch kulinarische Gründe die für einen gesunden Kannibalismus sprechen. Ein gut zubereiteter Mensch stellt durchaus eine geschmackliche Bereicherung des Speiseplans dar, gerade die europäische Küche kann hier nur profitieren. Das Fleisch selber liegt geschmacklich, irgendwo zwischen Schwein und Huhn, nicht ganz so faserig wie Geflügel, etwas magerer als Schwein, und die Haut ergibt im Backofen eine leckere Kruste. Die Garzeiten liegen übrigens geringfügig unter denen von Schweinefleisch, hier kann natürlich jeder etwas experimentieren. Ein besonderer Reiz ergibt sich übrigens aus dem Wiedererkennungseffekt.

Eine Schweinshaxe ist, ja nun, eine Schweinshaxe halt, wo auch immer sich so ein Ding beim Schwein auch befinden mag. Ein Menschenfuß ist da schon etwas ganz anderes. Ein erfahrener Koch zieht zuerst die Nägel heraus. Dann wird der ganze Fuß gegrillt, und anschließend stehend serviert. Die Beilagen werden elegant darum gruppiert. Gerade zwischen den Zehen lassen sich Tomatenscheiben, Möhrenstückchen oder Zwiebelringe sehr dekorativ platzieren. Wer schon mal Fotos von Schwerstverbrannten gesehen hat, kann sich vorstellen wie so eine Kruste aussieht. Wenn man dann herzhaft ein Stückchen aus der Ferse beißt, erwartet man fast einen Schrei zu vernehmen. Die Zehen selber sind meist zwar sehr knusprig, aber auch sehr knorpelig, nicht jedermanns Sache. Viel schmackhafter als der Fuß selber ist ohnehin das Muskelfleisch aus dem Unterschenkel. Ein guter Koch lässt immer den Unterschenkel am Fuß. In Insiderkreisen gibt es z.B. Porzellanschuhe, um das Gericht dann stilvoll zu servieren. Eine etwas schwierige Spezialität stellt der Kopf dar. Geschickte Köche verstehen es durchaus das Gehirn in einer Mikrowelle so zu garen, dass die Gesichtskonturen weitestgehend erhalten bleiben, das größte Problem stellen hier die Augen dar, die leicht zum Platzen neigen. Abhilfe schafft hier eine Abdeckung aus Alufolie. Bevor ich mich hier zu sehr im Detail verliere möchte ich nur noch darauf hinweisen dass außer den hier schon erwähnten Spezialitäten auch Rippchen, Schulter, Bauch sowie in extremen Kreisen auch Geschlechtsorgane oder ungeborene Embryos, in Fruchtwasser zubereitet, im Angebot sind.

Überhaupt keine Probleme haben bei einer derartigen Ernährung übrigens die Kinder. Neugierig wie Kinder nun mal sind, lässt sich aus jeder Mahlzeit ein kleiner Anatomieunterricht machen. Wer zuerst errät was man gerade verspeist hat gewonnen, aber Vorsicht: Die Kleinen sind nicht dumm. Der erste Blick am Tisch gilt der Vollzähligkeit der Familie. Sowie das Neugeborene nicht mehr im Nachbarzimmer schreit, fragen die älteren Geschwister schon ob es heute wieder Babynahrung gibt.

Eine gut funktionierende Drohung stellt dann übrigens der folgende Satz dar: Wenn du heute dein Zimmer nicht aufräumst, dann gibst du morgen Kinderteller. Hier lernen wir übrigens zwei Arten von Kannibalismus zu unterscheiden, den Endokannibalismus, und den Exokannibalismus. Ersterer findet innerhalb einer zusammengehörigen Gruppe statt, und dient außer der Ernährung auch der Geburtenkontrolle, während letzterwähnter sich mehr gegen Fremde richtet.

### 1) Die häufigsten Ursachen von Übergewicht

Als Hauptverursacher von Übergewicht werden ja immer eine zu fettthaltige Ernährung, oder ein Mangel an Bewegung angegeben, dies ist jedoch nur bedingt richtig. In einem außerordentlich hohen Maße sind am Übergewicht auch die Schmackhaftigkeit von Speisen, sowie ein akuter Mangel an Ekel beteiligt. Dies gilt es natürlich zu bekämpfen. Und hier sehen wir auch die deutlichen Vorteile einer kannibalistischen Ernährung. Den meisten Leuten wird schon bei dem Gedanken einen Artgenossen zu verspeisen schlecht. Ideale Voraussetzungen um Abzunehmen. Wenn der Mensch dann auch noch schlecht zubereitet ist, meist aus Mangel an Übung, oder unzureichenden Kochbüchern, so kommt der schlechte Geschmack noch zu dem Ekel dazu, und schon nimmt man ab, ganz leicht.

### 2) Wie faste ich richtig?

Nun, das Hauptproblem stellt hier natürlich der Einkauf, bzw. die Beschaffung der Nahrung dar. Hier wenden Sie sich am besten an einen ortsansässigen praktizierenden Kannibalen, der Sie mit den Kontaktstellen wie Beerdigungsunternehmen, Pathologie Abteilungen in Krankenhäusern u.s.w. vertraut machen kann.

### 3) Was tun wenn der Erfolg ausbleibt?

Nun, sollten Sie zu den Leuten gehören, die an der neuen Ernährung Gefallen finden, so werden Sie erstmal einen ganz neuen Freundeskreis aufbauen müssen, meistens weil Ihr alter sich ständig verringert. Wenn Sie nun den festen Willen haben abzunehmen, und es sich auf ernährungstechnischem Wege nicht bewerkstelligen lässt, nun so laden Sie ihre Freunde doch mal zu einem ganz besonderen Mahl ein. Was glauben Sie wiegt wohl so ein Bein oder Arm. Das sind schnell verlorene Pfunde.

Abschließend kann ich nur noch mal an Ihre Toleranz appellieren, und an Ihre Aufgeschlossenheit neuem gegenüber. Sind anfängliche Hemmungen erstmal abgebaut, so erweitern Sie Ihren Speiseplan um einige interessante Nahrungsmittel. Eine Rezepttauschbörse soll demnächst auf diesen Seiten eingerichtet werden, dort wird es dann natürlich außer gutbürgerlicher deutscher Kost

wie Haxen und Frikadellen auch exotischere Gerichte geben. Gerade die chinesische Küche ist bekannt für ihre scharf gewürzten Gerichte, aber wussten Sie auch dass die Speisen dort lebend gewürzt, und erst dann zubereitet werden. Wir freuen uns natürlich auf Ihre Zuschriften, und der Einsender des besten Rezeptes wird von uns zum Essen eingeladen, sofern er ein ärztliches Attest einreichen kann das nicht dagegen spricht.

**Ihr Metzgerei-Madcow-Team**