Mehr Genuss mit Achtsamkeit in der Küche

In der heutigen Zeit können selbst die einfachsten Handgriffe in der Küche einen Ausgleich zum Arbeitsalltag schaffen. Eine achtsame Ernährung fängt bei der Zubereitung an.

GERDA STADLER

Die Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen BILDER: GERDA STADLER

Achtsamkeit ist zu einem Modewort geworden und in unserem Alltag omnipräsent. So sehr die Gefahr besteht, dass der Begriff durch diese Omnipräsenz seines eigentlichen Gehalts beraubt zu werden droht, will ich ihn dennoch verwenden und zeigen, wie achtsames Kochen und Essen das Bewusstsein und das Bei-der-Sache-Sein intensiviert und bereichert. Achtsamkeit bedeutet, den Blick auf das Hier und Jetzt zu lenken – ohne Eile, ohne Druck.

Nach einem Arbeitstag benötige ich zur geistigen Arbeit einen Ausgleich. Diesen schaffe ich, indem ich meine Hände gebrauche. Beim Kochen, Kneten, Rühren, Schneiden usw. bin ich ganz bei der Sache. Mengen abzuschätzen, Geräte zu bedienen, ein Rezept zu lesen – all das erfordert meine Aufmerksamkeit. Hingabe statt Routine. Ich nehme die Lebensmittel mit allen Sinnen wahr: Tasten, Riechen, Schmecken und Hören. Das tut gut und macht Freude – Achtsamkeit als sinnliche Bereicherung.

Wenn ich mich darauf einlassen kann, ist das Zubereiten eines Essens sehr befriedigend. Eine Verbindung zwischen meinen Händen und dem Belohnungszentrum im Hirn entsteht. Mir und anderen etwas Gutes tun. Mit dem Rüsten, Schneiden, Braten erhalte ich einen Bezug zur Nahrung. Mit Selbstgekochtem schätze ich meine Arbeit und das Resultat. Ich bin mir bewusst, welche Schritte zum Gericht notwendig waren. Dieses nachher zu essen, bedeutet echten Genuss. Wenn ich achtsam koche, kann ich mehr Genuss aus den Tätigkeiten schöpfen, als wenn ich lediglich mit halbem Herzen bei der Sache bin. Diese Achtsamkeit beginnt beim Einkaufen: «Was brauche ich?» statt «Was will ich?». Welche Lebensmittel sind naturbelassen und nicht verarbeitet? Und welche Lebensmittel wecken die Freude auf die Zubereitung? Das führt dazu, dass ich mir Gedanken machen muss, um herauszufinden, was ich wirklich einkaufen, zubereiten und essen möchte.

Lebensmittel sind heute immer und überall verfügbar, und gegessen wird auch aus Langeweile und Frust. Zudem ist das Gefühl, satt zu sein, oft verfälscht, weil nebenbei etwas hinuntergeschlungen wird. Achtsame Ernährung heisst, alte Gewohnheiten abzustreifen, die Wahrnehmung zu schärfen und im Moment zu sein.

Kochen ist mehr als Aufwärmen. Was ich mit Hingabe und Achtsamkeit zubereitet habe, verändert meine Haltung beim Essen: Ich nehme bewusster wahr, was ich esse, weil ich ja die Zubereitung intensiv erfahren habe. Essen und Kochen sind also auch ein Prozess der Selbsterfahrung. Ich fange an, nur dann zu essen, wenn ich wirklich Hunger habe, und vermeide es, aus emotionalen Gründen zu essen. Stressessen oder Frustessen bedeutet im Grunde, dass man nicht wegen eines Hungergefühls isst, sondern wegen unangenehmer Gefühle. Achtsam essen heisst, sich Essimpulse bewusst zu machen.

Wahrscheinlich sind nach einem Essen Reste übrig. Sie werden später gegessen oder weiterverarbeitet – die Vermeidung von Food-Waste als schliesslich letzter Teil eines achtsamen Kochens.

Gerda Stadler geht in der Küche neue Wege BILD: CHR

GERDA STADLER

Meine Leidenschaft – das Kochen und das Backen – führte mich zu meinem ersten Beruf: Hauswirtschaftslehrerin. Später absolvierte ich die Ausbildung zur Ernährungsberaterin SVDE. Seit 2013 arbeite ich in meinem Büro Essweise in Brugg und begleite Menschen in Ernährungsfragen. Ich liebe meinen Beruf. Ich kann Menschen im Alltag begleiten, sie ermuntern, Gutes für Leib und Seele zu tun. Beim Essen haben wir dafür enorm viel Handlungsspielraum. Meine Leistungen sind von der Grundversicherung anerkannt. Ergänzend biete ich das Abenteuer Supermarkt an, wo kleine Gruppen im Lebensmittelladen Produkte, Zusammensetzungen und Portionsgrössen unter die Lupe nehmen. Genussvoll essen mit Wirkung beginnt schliesslich beim Einkaufen.

Mehr erfahren Sie unter
www.essweise
Gerda Stadler
Neumarktplatz 12, 5200 Brugg