



Essen –  
geniessen –  
glücklich  
sein



HEIDI ALBISSER  
Lebensberaterin, Köchin  
Sempach, CH

### Das geschmacksneutrale Mixgetränk

Warum ist in unserer modernen und leistungsstarken Welt das Essen immer noch so kostspielig und zeitraubend? Das störte den 24-jährigen Software-Entwickler Rob Rinehart so sehr, dass er sich auf die Suche nach einer besseren Möglichkeit machte, um Nahrung zu sich zu nehmen. Er vertiefte sich in Biologiebücher und forschte auf dem grossen Gebiet der Ernährungswissenschaft. Schliesslich mixte er aus verschiedenen Pülverchen einen Shake, in dem seiner Meinung nach alle notwendigen Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine enthalten sein sollten. In einem 30 Tage lang dauernden Experiment verzichtete er vollständig auf feste Nahrung und nahm nur sein selbstgebrautes «Getränk» zu sich. Er überprüfte seine Blutwerte und seinen Gesundheitszustand und hielt die Ergebnisse in einem Blog fest. Mit drei Portionen flüssiger Nahrung fühlte er sich vital und leistungsfähig. Dazu spare er viel Zeit, Strom und Wasserkosten, meinte der junge Amerikaner.

Ja, wo er Recht hat, hat er Recht. Diese komprimierte Nahrungsaufnahme lässt die mühsame Menüplanung, den lastenschleppenden Einkauf und die zeitaufwändige Arbeit in der Küche – vom Zubereiten der Speisen bis hin zum Abwasch – hinfällig werden. Das geschmacksneutrale Mixgetränk lässt sich sogar stehend einverleiben. So fällt auch das Tischdecken und Abräumen weg. Schneller geht es wohl kaum.

Mit dieser Effizienz können nicht einmal mehr die Fast-food-Angebote mithalten. Beim schnellen Essen bekommt man aber immerhin etwas zwischen die Zähne. Auch Geschmack ist vorhanden, der zwar überall



Mit ein wenig Fantasie werden Früchte und Gemüse zum Hit.

gleich ist, doch dafür weiss man zuverlässig und in jeder Hinsicht, was einen erwartet.

### Mehr als das Stillen der Grundbedürfnisse

Essen ist weit mehr als nur schnelle Nahrungsaufnahme. Essen und Trinken stillen grundsätzlich Hunger und Durst. Doch es geht weit über die Stillung dieser Grundbedürfnisse hinaus, es ist Bedürfnisbefriedigung auf mehreren Ebenen. Schon im Säuglingsalter wird die Nahrungsaufnahme auch mit Wärme, Zuwendung und Geborgenheit verbunden. Essen ist überdies ein soziales Ereignis, indem die Bedürfnisse von Gemeinschaft, Austausch und Zugehörigkeit gedeckt werden.

Und schliesslich ist Essen ein sinnliches Erlebnis, bei dem das Geniessen eine wesentliche Rolle spielt. Das bedeutet, dass wir unsere Sinne ganzheitlich einsetzen und das Essen bewusst wahrnehmen. Beim Geniessen wird mindestens ein Sinnesorgan angesprochen. Eine positive Sinnesempfindung löst bei uns Wohlbehagen aus.

### Und was sagt das Auge dazu?

Das Auge isst bekanntlich mit. Vor und während des Essens prüfen die Augen den Zu-

stand und die Qualität der verschiedenen Lebensmittel, und wir entscheiden, ob es appetitlich oder unappetitlich ist. Die Optik ist für den Genuss des Essens wichtig. Ein optisch liebevoll präsentiertes Essen ist eine Augenweide. Sind die Lebensmittel auf dem Teller farbenfroh zusammengestellt, macht das Essen richtig Spass. Frische Kräuter über die Kartoffeln, einige Tomatenwürfelchen oder feingeschnittene Radieschen zum grünen Salat sind kleine Farbtupfer mit grosser Wirkung. Bei essbarer Dekoration sind dem Einfallsreichtum kaum Grenzen gesetzt, und mit jedem Ausprobieren können neue Ideen entstehen.

Kinder bedanken sich für fantasievoll angerichtetes Essen, indem sie es mit Freude verspeisen. Mit ein wenig Fantasie werden Früchte und Gemüse zum Hit. Es braucht nicht viel Geschick, und aus dem Apfel entsteht in Kürze ein Marienkäfer, ein Pinocchio oder für die Prinzessin eine Krone. Banane und Karotte verwandeln sich in ein Krokodil, und aus der Birne wird eine Maus oder ein Igel.

Ein geschmackvoll gedeckter Tisch lässt die Vorfreude auf ein feines Essen noch grösser werden. Dekoration muss nicht viel kosten, hat aber eine gros-

se Wirkung. Ein paar Kerzen, einzelne Blumen oder kleine Pflanzen und passende Servietten verwandeln ein einfaches Essen in ein Festmahl.

### **Unsere Nase – ein Wunderding**

Das Wasser läuft uns bei einem schön angerichteten Teller im Munde zusammen – erst recht, wenn uns noch ein herrlicher Duft in die Nase steigt. Unser Geruchssinn ist wesentlich für die Geschmackserlebnisse zuständig. Die Nase kann bis zu 2000 Aromen wahrnehmen. Im hinteren Bereich der Nase befinden sich die Rezeptoren, welche durch die verschiedenen Düfte der Nahrung gereizt werden. Diese Reize wirken direkt auf jenen Teil im Gehirn ein, in dem die Emotionen verarbeitet werden. Allein durch das Riechen eines Dufts werden in uns Erinnerungen wachgerufen.

Mit Bedacht schäle ich jeweils meine erste Mandarine nach vielen Monaten «Saisonpause». Die ätherischen Öle, welche in die Luft spritzen, verströmen ein derart fruchtiges Aroma, dass ich augenblicklich in Erinnerungen schwelge, die mit Gemütlichkeit und herzlicher Gemeinschaft einhergehen. Während ich die einzelnen Spalten genüsslich kaue, freue ich mich über dieses herrliche Aroma und bin glücklich.

Gerüche wahrnehmen, erkennen und benennen kann eingeübt und weiterentwickelt werden. Wie wäre es, wenn Sie an den Nahrungsmitteln, die Sie in Ihrer Küche verarbeiten, zuerst riechen würden? Wie viele Düfte liessen sich da neu erkunden! Gewürze und Kräuter spielen in der Küche eine grosse Rolle. Frische Kräuter mit ihrem vollen Aroma sind das ganze Jahr erhältlich. Sie dienen nicht nur der Dekoration, sondern unterstützen und ergänzen die Aromen

der einzelnen Nahrungsmittel. In optimaler Dosierung wird mit ihnen ein Gericht zum Genuss. Mit Gewürzen zu experimentieren und neue Kombinationen zu wagen macht Spass und Freude.

### **Was in der Nase beginnt, regt auch im Mund einiges an**

Dank der 2000 bis 4000 Geschmacksknospen, die sich auf der Zunge befinden, nehmen wir die fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen süss, sauer, bitter, salzig und umami<sup>1</sup> (herzhaft, würzig) wahr.

Beim Schmecken spielt nicht nur der Geschmackssinn eine Rolle, sondern auch der Geruchssinn. Es ist das Zusammenspiel der Sinne, das uns Geschmackserlebnisse gewährt.

«Auf der Zunge zergehen lassen» sollten wir nicht nur als eine häufige Redewendung betrachten, sondern bei verschiedenen Nahrungsmitteln oder Gerichten bewusst anwenden. Kaum ist ein Bissen in den Mund gelangt, verschwindet er nach zwei- oder dreimal Kauen in der Speiseröhre. Welche Geschmackskomponenten beim Verschlungenen vorhanden waren, können wir beim besten Willen im Nachhinein nicht mehr sagen. Längeres Kauen und gutes Einspeicheln der Nahrung unterstützen die Verdauung und schenken uns die Möglichkeit, den Geschmack bewusst wahrzunehmen. Ein Stück Brot verändert seinen Geschmack, wenn es lange genug gekaut worden ist. Wissen Sie, wie es danach schmeckt? Probieren Sie es aus!

### **Tasten Sie sich vor ...**

Auch der Tastsinn wird beim Essen beansprucht und angeregt. Mit der Zunge spüren wir, ob ein Produkt trocken, cremig, hart oder weich, heiss oder kalt ist. Besonders hilfreich



ist der Tastsinn bei der Auswahl von Lebensmitteln. Mit den Fingern erkennen wir zum Beispiel die Qualität und den Reifegrad von Obst oder Gemüse. Wie ist die Konsistenz der Tomate oder der Avocado? Auch beim Kochen ist der Tastsinn unerlässlich. Garpunkte von diversen Lebensmitteln werden durch Tasten und Drücken festgestellt.

Wann haben Sie das letzte Mal einen Brot-, Zopf- oder Pizzateig von Hand zubereitet? Klar, das geht mit einem guten Küchengerät viel schneller. Doch es kann ein tolles Erlebnis sein, wieder einmal mit den Händen zu spüren, wie sich die Flüssigkeit mit dem Mehl verbindet und aus verschiedenen Komponenten schliesslich ein Teig wird. Je länger er geknetet wird, umso geschmeidiger fühlt er sich an. Dieses taktile Erlebnis ist fabelhaft. Ein Gedanke an das Endprodukt – und schon zaubert die Vorfreude ein Lächeln auf unser Gesicht. Als ausgebildete Köchin finde ich, dass nicht nur das Essen glücklich macht, sondern

<sup>1</sup>Umami (jap. wohlschmeckend, würzig) ist eine weniger bekannte Geschmacksqualität, die vor allem in proteinhaltigen Lebensmitteln wie Fleisch, aber auch in reifen Tomaten und in Käse vorkommt.



bereits das Kochen. Der Tastsinn kommt auch beim Essen zum Einsatz. Wir greifen zu einem Stück Brot oder zu den Gemüsestäbchen und tunken sie in die Sauce. Mit Händen essen heisst, auch Essen «begreifen».

### **Klänge verraten einiges**

Die auditive Wahrnehmung ist beim Essen und Trinken ebenfalls sehr bedeutsam. Das Gehör gibt uns Auskunft über die Qualität von frischen Lebensmitteln. Sind der Salat und die Karotte knackig, dann sind sie frisch. Tönt das Brötchen beim Brechen knusprig, wissen wir, es kommt direkt aus dem Ofen. Beim Öffnen einer Flasche Mineralwasser sagt uns das Zischen, dass hier genügend Kohlensäure vorhanden ist. Mit dem Ohr nehmen wir verschiedene Geräusche aus

der Küche wahr wie das Klappern von Töpfen und Geschirr und das Schneiden, Raffeln oder Reiben von Lebensmitteln. Und das Zischen aus der Pfanne lässt bereits Gutes erahnen.

Frisch und kreativ zubereitetes Essen benötigt etwas Zeit. Dafür werden wir aber mit einer grossen Palette von Sinnesanregungen und Eindrücken beschenkt. Essen ist weit mehr als nur Nahrungsaufnahme. Fast-food geht schneller, aber dafür ist es nur fast «Food».

Ruhig und genussvoll essen statt stressen – ob alleine oder in Gesellschaft – vermittelt uns ein positives Gefühl. Es tut der Seele gut, stimmt uns zufrieden und macht uns glücklich. «Einen guten Appetit!» sage ich an dieser Stelle. Geniessen Sie Ihr Essen! ■

## Lebensweisheit

# Ein paar Tropfen Lebensweisheit

Verletze lieber den Freund durch Wahrheit, als die Freundschaft durch Lüge.

*Alois Essigmann*



Gründe deine Freundschaft auf Gott, dann liebe deinen Freund mehr als dein Leben.

*Mary Ward*



In der wahren Freundschaft schenke ich mich meinem Freunde mehr, als dass ich ihn an mich ziehe.

*Michel de Montaigne*



**«Ein wahrer Freund trägt mehr zu unserem Glück bei, als tausend Feinde zu unserem Unglück.»**

Marie von Ebner-Eschenbach

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

