

Antonia Heisler

## Neue Wege beim Essen und Genießen

Der Mensch ist in Eile - eigentlich immer. Aber besonders am Morgen. Schnell ein Happen in den Mund geschoben zwischen Badezimmer und Küche, beim Bäcker nebenan den Coffee to go im Pappbecher gekauft und im Auto während der Fahrt mal eben das Brötchen verspeist. Doch was bleibt? Schnell ist vergessen, was da so im Gehen eingenommen wurde und auch der Magen vergisst und meldet sich alsbald wieder. „Nur wer sich in Ruhe hinsetzt, isst bewusst“, sagen viele Ernährungsexperten.

Bild  
Gemeinsam Essen ist  
Familienzeit.

**B**eim Frühstück ist der Wandel der Zeit allgegenwärtig. Jeder Zweite frühstückt mittlerweile beim Bäcker direkt oder es wird gar nicht mehr gefrühstückt.

Rund 20 % der Schulkinder kommt an Schultagen ohne Frühstück zum Unterricht. Mit steigendem Alter, von 11-15 Jahren, nimmt der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die nie frühstücken signifikant zu.

Auch für Mittagessen und Abendbrot wird immer weniger Zeit eingeplant. Snacks sind auf dem Vormarsch. Seit Jahren entwickeln sie sich zu einem regelrechten Megatrend. Der Snack-Konsument will am liebsten alles auf einmal: Schnell muss es gehen, niemand will länger als fünf Minuten warten – auch wenn frisch zubereitet wird. Gesund muss es sein, satt machen soll es und natürlich gut schmecken. Zudem sollte der Snack preiswert sein und Einkaufen wie Essen bequem und praktisch ablaufen.

## Genieß mal wieder

Workshops wie „Mein Genießersnack – mit Kochtopf und Kamera“ verbindet die Verzehrsgewohnheiten in einer „snackenden Gesellschaft“ und die Freude am Selbermachen. Die Teilnehmer denken über den Stellenwert von Essen und Trinken in ihrem Alltag nach. Sie lernen mit wenig Aufwand kreative Pausensnacks herzustellen und erhalten Tipps, wie man wieder hinkommt zum Genuss beim Essen im Alltag und guten Gesprächen bei Tisch. Die Erfahrungen sind positiv: im ersten Workshop im Februar wurden mit viel Phantasie und Kreativität Snacks zubereitet und präsentiert, mit Freude fotografiert und anschließend in fröhlicher Runde verzehrt. Geschmacksvielfalt erleben, neue Rezepte auf unkomplizierte und einfache Weise kennenzulernen und ganz nebenbei die eigenen Kochkompetenzen erweitern, da waren die Teilnehmer/innen mit Elan dabei.

## „Spontan nach Plan“ – Pfiffig kochen mit wenig Vorrat - ein Workshop für Anfänger

Leckerer Essen muss nicht viel Zeit in Anspruch nehmen. Convenience-Produkte, Fertig- und Halbfertiggerichte, die den Zeitaufwand bei der Mahlzeitzubereitung verringern, galten lange Zeit als die Lösung in unserem als komplex und stressig empfundenen Alltag. Das Planen der Mahlzeiten und das Einkaufen wurden dadurch aber nicht weniger zeitaufwändig und kompliziert. Heute wollen Verbraucher auch beim Lebensmitteleinkauf nicht lange planen und haben auch immer weniger Lust zwischen 40 verschiedenen Joghurtsorten zu wählen und dazu immer umfangreichere Zutatenlisten zu studieren.

Nach dem Motto „Gutes Essen kann Jeder“ wurde beim Workshop „Spontan mit Plan“ an 3 Abenden gezeigt, wie mit wenig Vorrat oder Resten leckere Gerichte kreiert werden können. Wie Grundrezepte kreativ abgewandelt werden können und welche Grundausstattung notwendig ist, um mit wenig Aufwand zu kochen. Die Teilnehmer wurden eingeführt in die Grundlagen der Küchenhygiene. Der Aufbau und die Umsetzung von Rezepten sowie Austauschmöglichkeiten von Zutaten war für die Teilnehmer sehr spannend. Erstaunt hat die Teilnehmer/innen wie schnell durch rationelle Schneidetechniken und das Verwenden von Grundrezepten verschiedene Suppen und Soßen hergestellt werden können.



Bild: J. Potente

Wo kaufen Sie ein und warum? Welche Obst- und Gemüsesorten bevorzugen Sie? Achten Sie darauf, welches Gemüse wann Saison hat und aus der Region kommt? Dies bot viel Diskussionsstoff und regte dazu an, die Zutatenliste sowie Auszeichnungen der Lebensmittel bewusster in den Blick zu nehmen. Die Zubereitung von Salaten und Gemüsegerichten machte sichtlich Freude. Die Notwendigkeit eines Speiseplanes für mehr Spontanität wurde unterschiedlich diskutiert.

Am dritten Abend waren die Kunst des Würzens mit Gewürzen und Kräutern und das Kochen ohne Geschmacksverstärker die Themen. Wenn wir ans Essen denken, kommen uns als erstes Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Fleisch oder Gemüse in den Sinn. Das sind ja auch die wesentlichen Bestandteile unserer Mahlzeiten. Gewürze und Kräuter machen mengenmäßig nur einen winzigen Teil unserer Speisen aus. Und doch können sie in erheblichem Maße für Genuss und Wohlbefinden sorgen. Beim Würzen das richtige Maß zu finden ist nicht ganz einfach. Einheitliche Dosierempfehlungen für alle Gewürze und Gerichte gibt es nämlich nicht. Deshalb heißt es in den Rezepten oft: Würzen nach Geschmack. Wichtig ist, dass man mit geringen Dosierungen startet und den Geschmack etappenweise prüft. Manche Gewürze, wie z. B. Zimt, Paprika edelsüß und Currypulver kann man löffelweise einsetzen. Andere wiederum sollten vorsichtig mit einer Messerspitze abgemessen werden, z. B. Nelke oder Cayennepeffer. Mit viel Kreativität haben die Teilnehmer Neues ausprobiert und neue Gewürze kennengelernt. Die Workshops wollen Mut machen selbst oder mit Freunden Gerichte auszuprobieren, die mit begrenzten finanziellen oder räumlichen Möglichkeiten und geringem Vorrat gelingen. Gut kochen, Spass haben und nachhaltig geniessen ist die Devise! ■

Bewusst einkaufen – was steht drauf und was ist drin?

Die neuen Workshops verbinden die Verzehrsgewohnheiten einer ‚snackenden‘ Gesellschaft mit der Freude am selber machen.



**Antonia Heisler**  
LRA Alb-Donau-Kreis  
Tel. 0731/ 185-3122  
antonia.heisler@alb-donau-kreis.de