
„Achtsames Kochen“

Essen und Geschmack gehören zu einem guten Lebensgefühl, sie verursachen Wohlbefinden und Glücksgefühle. Genuss gehört unbedingt zum Essen dazu, denn er bringt uns eine bestimmte Bewusstseinshaltung. Wir genießen nicht, um uns von uns selbst abzulenken, sondern um uns selbst zu feiern. Beim Genuss von Essen sollten all unsere Sinne beteiligt sein: Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Tasten.

Aufgabe

- ❖ Suche dir diese Woche ein Kochrezept deiner Wahl aus und kaufe alle nötigen Zutaten dafür ein.
- ❖ Schwelge in der Vorfreude auf die leckere Mahlzeit.
- ❖ Nimm dir Zeit zur Vorbereitung deines Essens, für das Schneiden der Zutaten, das Würzen und das Kochen. Nimm intensiv den Duft der Speise wahr.
- ❖ Richte deine Speise nach deinem Geschmack an. Vielleicht hast du ein Lieblingsgeschirr, welches du verwenden kannst.
- ❖ Hast du Lust auf eine Vorspeise oder Nachspeise oder beides?
- ❖ Setze dich an einen gemütlichen Ort und genieße die Mahlzeit, die du dir gezaubert hast. Aktiviere all deine Sinne, während du langsam und genussvoll isst. Lass dir Zeit dafür!

Hintergrundinformation

Weniger ist mehr

Ein populäres Missverständnis über Genießen ist, dass derjenige mehr genießt, der mehr konsumiert. Für den Genuss ist jedoch nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt auf die Dauer sättigend oder langweilig. Ich plädiere deshalb dafür, sich zu beschränken, nicht aus Geiz oder aus falscher Bescheidenheit, sondern um sich das jeweils Beste zu gönnen.

*„Tu deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
Theresa von Ávila (1515 – 1582)*