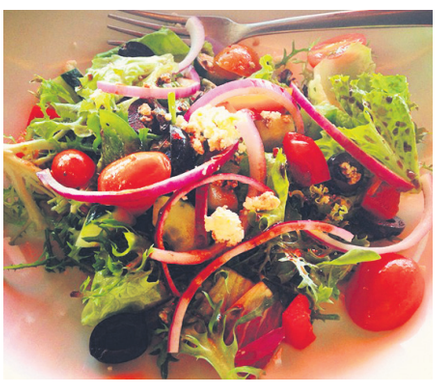
Fit & Gesund

Kochen ist Lebensqualität

Es ist immer wieder ein Thema in meinen Beratungen, dass den Menschen, die zu mir kommen, die Zeit fehlt, zu kochen und sich somit mit gesunden und nahrhaften Lebensmitteln zu versorgen. Oft wird als weiteres Argument angefügt, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung ein finanzielles Loch ins Portemonnaie reissen könne. Ein Umdenken wäre hilfreich – für mehr Lebensqualität.



Ich bin der festen Überzeugung, dass es in diesem Bereich ein Umdenken braucht. Man sollte sich selbst so viel wert sein und sich diese Zeit einfach nehmen. Was man an Energie, Lebensqualität und Körpergefühl zurückbekommt, wenn Kochen ein fester Bestandteil des täglichen Lebens wird, ist durch nichts zu ersetzen. Wer seinen Körper mit nährstoffreichen Lebensmitteln versorgt, kann gestärkt und gesättigt allen Aufgaben des Alltags gegenübertreten und wird diese mit Sicherheit auch besser meistern. Die Ernährung ist die Basis und nicht umgekehrt.

Am falschen Ort gespart

Auch bin ich der Meinung, dass in diesem Bereich nicht gespart werden sollte. Oft stellt sich heraus, dass anstelle einer gesunden Ernährung oftmals sehr viel Geld darin investiert wird, Mängel zu beheben, die durch eine ungesunde und unbewusste Ernährung hervorgerufen wurden (beispielsweise vermehrte Arztbesuche oder Schönheitsprodukte). Zudem gibt es viele gute Rezepte, die mit wenigen und preiswerten Zutaten auskommen. Charles Buxton formulierte einst so treffend: «In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen. In der zweiten Hälfte unseres Lebens opfern wir das Geld, um unsere Gesundheit wiederzuerlangen.»

Tipps und Tricks, um den Aufwand für das Kochen zu begrenzen

1. Fünf bis sechs einfache Rezepte suchen
Es gibt so viele einfache Rezepte. Sie sind überall im Internet zu finden und können sogar nach Zeitaufwand sortiert werden. Am Wochenende einfach einmal hinsetzen und sich fürs Erste fünf bis sechs ansprechende, einfache Rezepte zusammensuchen. Alles was ein-, zweimal gekocht wurde, wird mit jedem Mal einfacher, routinierter und somit auch effizienter. Irgendwann entsteht ein Repertoire aus zehn bis 20 einfachen Menus, die im «Nu» zubereitet sind.

2. Grobe Wochenplanung
Es ist einfach, grob eine Woche im Voraus zu planen, was es in den kommenden Tagen zu essen geben soll. Denn wir wissen aus eigener Erfahrung, wer vom Heisshunger überrascht wird und nichts zur Hand hat, greift zum Nächstbesten. Daher ist es wichtig, auf solche Situationen vorbereitet zu sein und Nahrungsmittel zu Hause bereit zu haben, auf die mit gutem Gewissen zurückgegriffen werden kann. *(siehe Tipp 4)*.

3. Grössere Mengen kochen
Für alle, die sich an den Herd stellen, stellt es keinen zusätzlichen Aufwand dar, statt der benötigten Menge einfach mehr zu kochen und das Übriggebliebene im Kühlschrank oder Tiefkühler aufzubewahren, um später darauf zurückgreifen zu können und sich beispielsweise das Essen mit zur Arbeit zu nehmen *(siehe Tipp 2)*.

4. Einmal pro Woche den Kühlschrank füllen
Einmal pro Woche den Kühlschrank mit frischen, saisonalen und hochwertigen Lebensmitteln zu füllen, sollte drinliegen *(siehe Tipp 2)*. Wer sich gerne an Rezepte hält, kauft auf Vorrat, was er des Öfteren zubereiten möchte. Für alle Kreativen, einfach Kühlschrank mit gesunden Lebensmitteln füllen und ganz nach Lust und Laune zu leckeren Rezepten verarbeiten.

5. Im Restaurant Extrawünsche anbringen
Wer auswärts isst, sollte keine Scheu davor haben, klar zu kommunizieren, welche Beilagen oder Extras erwünscht sind und welche nicht. Meistens sind die Restaurants sehr kulant und flexibel und gehen diesen Wünschen gerne nach (Beispiel: mehr Gemüse statt Nudeln, kein Salatdressing, dafür aber Essig und Öl und Gewürze, um den Salat selbst abzuschmecken). Die zwei bis drei Franken Aufschlag sollte man, wenn verlangt, mit gutem Gewissen bezahlen. Immer häufiger gehen die Restaurants gerne auf Extrawünsche ein.

6. Klein anfangen
Wenn bis jetzt das Kochen nie ein Thema war, sollte man nicht gleich von Null auf 100 starten wollen. Ein erstes Ziel könnte es sein, zwei- bis dreimal pro Woche zu kochen und dies in grösseren Mengen zu tun. Das ist bereits eine grosse Veränderung, die sich positiv auf den Körper auswirken wird *(siehe Tipp 2, 3)*.

Autorin

Jasmin Spring
Personaltrainerin und Gesundheitsmanagerin
www.spring-workout.com
blog.spring-workout.com
facebook.com/spring-workout
Twitter: @springworkout