

# Unser täglich Brot wertschätzen

## Ernährung | Über den achtsamen Umgang mit Lebensmitteln

Viele greifen zum Mittagessen zu Fast Food. Das ist billig und geht schnell. Doch es wird meist nebenbei gegessen und bei vielen verderben in der Zwischenzeit andere Lebensmittel im Kühlschrank, die eine genauso gute Mahlzeit ergeben hätten.

### Anina Wepf

Mittagspause. Hunger. Es muss schnell gehen. Der Kebab kostet keine 10 Franken, Getränk inklusive. 15 Minuten später sind noch zwei Bissen übrig, die PET-Flasche ist leer, die Textnachrichten im Handy beim Essen beantwortet. Der Abfalleimer schluckt Flasche und Kebab-Reste. Jetzt schnell wieder zurück zur Arbeit. Das unangenehme Rumpeln im Magen nimmt man/frau zur Kenntnis. Die bleierne Müdigkeit auch.

Vielen von uns ist die Wertschätzung gegenüber unserem Essen abhandengekommen. Wurden vor 100 Jahren über 40 Prozent des Verdienstes für Lebensmittel ausgegeben, sind es heute weniger als 7 Prozent. Diese bisweilen unfair tiefen Lebensmittelpreise, das riesige Angebot und die ständige Verfügbarkeit haben unsere Beziehung zu den und die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln verändert. Das spiegelt sich auch in den Abfallstatistiken: Fast die Hälfte des gesamten Lebensmittelabfalls in der Schweiz entfällt auf Privathaushalte. Die Gründe dafür sind mannigfaltig: zu viel eingekauft, zu schnell weggeworfen obwohl noch essbar, zu viel gekocht und keine Ideen für die Resteverwertung, oder man hat dann doch keine Lust auf die Schnäppchen, viel Geld verliert man ja nicht.

Unser unachtsamer Umgang mit Nahrungsmitteln belastet nicht nur die Bauern, ihre Tiere und ihre Felder. Es gibt auch gesundheitliche Gründe für ein Umdenken. Beim Fast Food über tölpeln wir alle Körpermechanismen und -signale, die uns helfen würden, Essen optimal zu verdauen und die dafür sorgen würden, dass wir uns auch nach dem Essen wohlfühlen. Schnelles und unbewusstes Essen lässt uns Sättigungssignale «überhören». Der Magen wird überdehnt. Es treten Bauchschmerzen und Völlegefühl auf.

### Es fängt mit der Einkaufsliste an

Da sich der Magen möglichst schnell um Entleerung bemüht, gibt er rasch grössere Nahrungsbrocken an den Dünndarm weiter. Dieser ist damit überfordert, die einzelnen Nährstoffe werden weniger gut aufgenommen. Unverdaute Nahrungsbestandteile landen im Dickdarm. Das ist Futter für unsere Darmbakterien. Die entstehenden Gase sind für uns eher unangenehm: Blähungen, Flatulenzen oder Durchfall können die Folge sein. Und zu guter Letzt fördert schnelles, unbewusstes Essen Übergewicht, indem viel mehr Kalorien als notwendig zugeführt werden.

Ein wertschätzender Umgang mit dem Essen auf dem Teller oder in der Hand lohnt sich also

auch für Ihre Gesundheit. Nehmen Sie wahr, wie das Essen angerichtet ist, wie es riecht und welche Farbe es hat. Beim Kauen nehmen Sie Temperatur, Konsistenz und Geschmack der Speise wahr. Dann erst schlucken Sie. Und verkneifen Sie es sich, das Essen mit einem Getränk runterzuspülen.

Wertschätzendes Essen beginnt übrigens schon beim Planen und Einkaufen. Mit einem Einkaufszettel geht einkaufen rasch und effizient. Überflüssiges kommt gar nicht erst in den Wagen. Die Wertschätzung gegenüber heimischer Nahrungsmittelproduktion macht die Wahl einfach: regionale und saisonale Produkte vor ausländischen.

Es mag Situationen geben, in denen der Gang zum Kebab-Stand praktisch ist. Ein kurzes Innehalten vor dem Reinbeissen, das Wahrnehmen von Duft und Wärme und langsames Essen hilft auch hier, Wertschätzung gegenüber unserer Nahrung zu zeigen und der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun.

---

Anina Wepf ist dipl. Ernährungsberaterin FH und zuständig für Social Media und Koordination von «Fourchette Verte» am Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach.

### Spielerisch die Sinne trainieren

- Es gibt eine feine Gazpacho-Suppe (das Rezept finden Sie unter [ebenfein.bl.ch](http://ebenfein.bl.ch)). Wer die meisten Zutaten des Gerichts errät, hat gewonnen.
- Blinddegustation: Verbinden Sie allen die Augen. Lassen Sie an verschiedenen Kräutern riechen oder verschiedene Früchte degustieren und erraten.
- Legen Sie in blickdichte Säckchen verschiedene Lebensmittel wie Nüsse, Samen oder Trockenfrüchte. Die Gäste versuchen, den Inhalt durch Ertasten zu erraten.