

BARMER



Gesundheitstipp

"Healthy Hedonism" – genussvoll und gesund essen

„Healthy Hedonism“ – das klingt zwar etwas kryptisch, aber der Begriff liefert eine recht einfache Ernährungsidee: „Healthy“ stammt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „gesund“. Das Wort Hedonismus kommt vom altgriechischen „Hēdon“ und meint so viel wie „Genuss“. „Healthy Hedonism“ bedeutet also „Gesunder Genuss“ beim Essen. Gesund und lecker essen schließt sich nämlich nicht aus. Kein Wunder, dass sich der „Healthy Hedonism“-Ansatz in die Vielzahl der Ernährungstrends einreihen will. Es gibt kaum wissenschaftliche Stimmen zu „Healthy Hedonism“, aber der Ernährungstrend kommt dafür auch mit recht wenigen Regeln aus. Denn wenn man ihn wörtlich nimmt, darf man essen, was man möchte, so lange man es mit Genuss tut: Angefangen bei der Auswahl der Rezepte und hochwertigen Zutaten über das Selberkochen bis hin zum schönen Anrichten der Speisen, Platznehmen zum Essen und langsamen sowie genüsslichen Essen. Denn wer sich Zeit nimmt bei der Auswahl der Lebensmittel sowie beim Kochen und Essen, der isst bewusster und langsamer – und selten zu viel. „Healthy Hedonism“ verbietet also keine

Lebensmittel und schreibt auch nicht vor, wann oder wie viel man essen sollte. Allerdings bedeutet der Begriff „Healthy“ auch, dass die Grundlage der Ernährung aus vorwiegend pflanzlich basierter Kost besteht, also vor allem aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, frischen Kräutern und Nüssen. Wer hier ordentlich zuschlägt, darf auch mal ganz nach Belieben zu fettigen oder zuckerhaltigen Speisen greifen. Denn wer Lust auf Currywurst hat, den macht ein Salat nicht zufrieden, und ein Apfel ersetzt eben keinen Eisbecher. Daher: Lieber einmal bewusst und genussvoll das verspeisen, worauf man wirklich Appetit hat, und dafür die anderen Mahlzeiten des Tages pflanzenbasiert gestalten.

„Healthy Hedonism“ im Arbeitsalltag

Mal ehrlich: Essen Sie jeden Tag so richtig lecker und mit Genuss im Job? Oder gibt es doch nur schnell was auf die Hand oder nebenher am Schreibtisch? Wer einfach nur irgendwas in sich reinfuttert, wird vielleicht satt – mit Genuss und Zufriedenheit hat das jedoch meist wenig tun. Geht es nach der Idee des „Healthy Hedonism“, sollte man sich aber genau dafür Zeit nehmen. Auch wenn man nicht immer in der Hand hat, was im Arbeitsalltag auf dem Teller landet: Wann immer möglich, sollten Sie Ihre Mahlzeiten selbst zubereiten bzw. mit zur Arbeit nehmen. Achten Sie bei der Auswahl der Lebensmittel auf Qualität: Setzen Sie auf saisonale, regionale Lebensmittel, die haben kürzere Lieferwege und sind daher besonders frisch und klimaschonend. Planen Sie in den Arbeitspausen Zeit und Ruhe zum Essen ein, essen Sie langsam, schmecken Sie genau hin, kauen Sie gründlich. Denn leckeres Essen bewusst zu genießen macht zufrieden – und das wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Orientalische Gemüsepfanne mit Zartweizen und geröstetem Sesam

Zutaten für 2 Portionen:

120 g Zartweizen
300 g Paprikaschoten
100 g Bambussprossen
100 g Lauch
2 EL Sesamöl
100 g Bambussprossen
1/2 TL Salz
je 1/4 TL Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer
300 g Kichererbsen (aus dem Glas oder der Dose)
3 EL Sesam

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zartweizen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Paprika, Bambussprossen und Lauch in Sesamöl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer herzhaft würzen. Alles zusammen bei kleiner Hitze bissfest garen.

Kichererbsen abtropfen lassen und unter die Gemüse Mischung heben. Statt Kichererbsen aus dem Glas können Sie auch getrocknete Kichererbsen nehmen, für eine noch bessere Ökobilanz gerne aus dem Unverpacktladen. Dann jedoch ein wenig mehr Zeit zum Vorkochen der Kichererbsen einplanen.

Den Sesam in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Zartweizen und Gemüse separat anrichten. Den Sesam über das Gemüse streuen.