

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Nach einem langen Tag gibt es für mich einfach nichts Besseres wie eine Portion Herdöpfelstok. Und ja, der aus dem Bödel.

Und dazu ein paar Fleischbälle, also in meinem Fall wege Fleischbälle.

Und dann noch irgendein Verlegenheitsgemüse dazu.

In meinem Fall sind das heute rühblie drängt in Butter.

Dann setze ich am liebsten aufs Sofa, mache den Fernseher oder bin am Handy oder beides. Hauptsache, ich kann abschalten.

Ich esse schnell und ohne wirklich zu kommen.

Der Herdöpfelstok fühlt sich an wie eine Umarmung von ihnen.

Sättiges Soelfood, also Essen, die mich über die Nabe holt, die mich entspannt, schaufle ich mir ein paar Mal pro Woche hinein.

Aber wieso esse ich eigentlich, wenn ich esse?

Warum essen wir, wie wir essen?

Für diesen Podcast rede ich an einen Kreidler mit Menschen, die sich mit ihrer Beziehung zum Essen auseinandersetzen.

Mit allen schönen und komplizierten Aspekten.

Essen ist vor allem auch bei uns in der südländischen Kultur ein Riesending.

Es wird immer gegessen, es wird egal, wie urtig es ist.

Es wird auf Besuch gegessen.

Zuerst essen wir oft auch mit Positiven. Wir essen sehr viel, wenn Verwandte kommen.

Wenn wir zu Verwandten gehen, ist es fast zu zelebriert.

Und durch das denkst du immer auch auf positive Sachen durch Essen.

Ihr habt gerade Elena gehört, sie heisst eigentlich anders, aber möchte nicht, dass ich sie bei ihrem richtigen Namen nenne.

Sie hat mich auf die Idee für diese Folge gebracht, die ich sie vor kurzem für eine ganz andere Recherche für ein Reportage kennengelernt habe.

Ich treffe sie bei ihrem Zuhause.

Sie hat einen Himmwerkuchen mit weißem Schocki-Überzug für uns gemacht, so einem mit rosa Streusel obendrauf.

Wir hocken an einem runden Holztisch

und ich stelle mir die Familie fest, wo sie beschreibt, sehr schön vor.

Ich sehe die Berge von feinem Essen richtig vor mir.

Es gab bei ihrem Zuhause aber auch Regeln.

Fastfood sei zum Beispiel ein No-Go.

Wo sie dann von zuhause ausgezogen ist, hat sich für sie eine ganz neue Welt auf.

Auf jeden Fall erschliessen sich Dinge, die wir kaufen können, die die Eltern z.B. vorher nicht gekauft haben.

Du kannst dir am halben Eis am Morgen einfach ein Pizza in den Ofen schieben und niemand sagt dir etwas.

Es ist nicht verboten.

Und als Kind fahre ich an den Mac vorbei und sagte zu den Eltern, wir haben zuhause Essen und keine Ahnung, was.

Und dann dachte ich auch, oh Mann, aber ich mag es einfach mal.

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Ich habe eine Portion Pommes und ein paar Tschikgenangen.
Ich hatte keine Ahnung, was.
Ich hatte es einfach nie.
Auf jeden Fall hast du es.
Dann fangst du an zu arbeiten.
Dann lebst du alleine.
Dann bist du im Stress.
Auf jeden Fall hast du auch zu Hause und die Mami hat nicht gekocht.
Sondern du musst auf jeden Fall selber einfach kochen.
Dann hast du einen schlechten Tag gehabt.
Dann denkst du, heute koche ich mir etwas richtig Geiles
oder heute hole ich mir etwas richtig Geiles
und ich habe keine Ahnung, was.
Und dann fangst du an, deine Emotionen mit Essen zu verbinden.
Sei es positiv, sei es negativ.
Und das entwickelt sich dann einfach wie so weiter.
Elena hat es genossen,
selber zu bestimmen, was sie essen will.
Aber es wurde für sie auch kompliziert.
Einmal sagte sie am Haben in Zürich,
15 Minuten lang am Hei und Herr überlegen,
ob sie sich selbst Tschikgenangen zu kaufen oder nicht.
So lange, bis sie dann sogar den Zug verpasst hat.
Elena hat angefangen, sich mit Essen zu belohnen,
nach einem guten Tag und sich zu trösten, nach einem schlechten.
Sie bezeichnet sich selber als Emotional Eater,
also jemand, der aus dem Gefühlslag raus ist.
Es gab auch Zeiten, wo Elena viel und schnell gegessen hat,
sogenannte Binge-Eating, Essenattacken.
Nicht zu verwechseln, aber mit der Bulämie,
die man sich nach Essen übergibt.
Das hat Elena nie.
Sie wohnt mit ihrem Freund zusammen,
vor ihm hat sie versucht, das zu verstecken.
Wenn man sich auch denkt,
jetzt bin ich schon wieder am Scheitern.
Man will gar nicht darüber reden.
Es ist schwer zu beschreiben.
Natürlich spürt man auch Scham.
Man will auch den Blick noch kommentieren,
noch etwas in diesem Moment,
um einfach nur Essen zu haben.
Wenn ich jetzt so zurückgucke,
denke ich mir auch so...

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

... komische Zeit.

Wirklich komisch.

Momentan hat sie fast keinen Appetit.

Der Grund ist ein Medikament,
wo sie sich zum Abnähren spritzt
und unter anderem ihren Appetit tröseln.

Ihr Verhältnis zum Essen

ist momentan sozusagen zu wungener Massen on hold.

Sie will ihre Therapie, ihre Beziehung zum Essen, neu aufzubauen.

Wieder spüren, was ihr Körper wirklich braucht.

Ich will einfach in eine Normalität reinkommen,
wo ich nach Hause komme,
eine Nachtfreude machen.

Ich muss mir keine Gedanken machen,
ich hole mir jetzt fast Food.

Wenn es mal einen Tag gibt,
wo ich wirklich Lust darauf habe,
und das jetzt wirklich schon seit drei Tagen wollte,
dann okay.

Im Puls, was haben wir denn in Cravings?

Im Puls, wo ich einfach in diesem Moment brauche ich es
und wollte es einfach.

Das ist wie mit dem Shopping.

Wenn ich mich seit zwei Monaten lang als gleiche paar Schuhe denke,
dann kaufe ich es mir.

Dann wird es so wie im Grunde auch.

Genau, dann hat es wohl einen Grund,
dass es mir seit zwei Monaten gefällt.

Und wenn ich jetzt wirklich seit einer Woche mich auf den Pizza freue,
beim Nacht mit meinem Partner in Zürich,
dann ist das doch auch okay.

Der Elna ihre Geschichte bringt mich zum Nachdenken.

Es tunkt mich einfach mega schwierig,
um beim Essen wirklich auf das zu lassen,
was einem der Körper gerade signalisiert.

Es gibt so viele Meinungen zur Ernährung,
in der Familie, in dem Freundeskreis,
beim Arbeitsplatz

und auch die unendliche Flucht

an Sinn und Unsinn auf Social Media zum Thema Essen.

Tipps, Erfahrungsbericht, Diätorezept,

Diäten, Rezepte, Vegan, Vegetarisch, Peskitarisch und wie die Ernährungsarten nicht alle heissen.

Zu den Normen und Trends von aussen kommen dann ja auch noch innere Überzeugungen.

Wenn ich so überlege, hat doch jeder und jede seines eigenen Essverhalten seine eigenen Regeln.

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Wie viel man ist, was man ist und was wir vielleicht nicht dürfen essen.
Aber von wo kommt das?
Und wie viel Einfluss haben wir auf unser Essverhalten?
Sind wir dem auf eine Art ausgeliefert?
Das wollte ich von der Ernährungsberaterin und Therapeutin Christine Landold wissen.
Ich treffe sie am Unispital Zürich.
Sie hat wenig Zeit, aber für mich schiebt sie ihre Mittagspause ausnahmsweise hinterher.
Ihre Kolleginnen müssen ohne sie die Mensa.
Sie führt mich in ihr weisse, sterile Büro
und wir springen drei Gläser auf einem Regal ins Auge.
Sie sind bis oben gefüllt mit Schocki.
Genau, das ist von uns, die wir auch in den Pausen zu uns nehmen,
oder nach dem Kaffee oder zum Kaffee dazu.
Genau, weil eben Schocki gehört zu der Ausgewogener Ernährung dazu.
Dass Süßes zu einer ausgewogenen Ernährung dazu gehört, ist mir sehr sympathisch.
In der Schweiz ernähren wir uns aber grundsätzlich ohne Ausgewogen.
Das schreibt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen auf ihrer Webseite.
Wir konsumieren z.B. zu viel Süßes und Salz, dafür zu wenig pflanzliche Öl und Nüsse.
Der Christin Landold ist es aber wichtig,
dass man die gesunde und ungesunde Lebensmittel einteilt.
Das können wir nicht so pauschal sagen.
Viel wichtiger sagt manche, die man zu sich nimmt.
Sättige Glaubenssätze und Werte von bestimmten Lebensmitteln,
ob sie gut oder schlecht sind, das lernen wir aber schon sehr früh.
Häufig beginnt das im Kindesalter an,
wie man aufgewachsen ist, wie sich das Umfeld ernährt hat.
Beispielsweise, was dort schon für Regeln bestanden hat.
Wenn z.B. Mutter oder Diäten gemacht hat,
dann tut das natürlich auch das Kind abzuschaun.
Oder gewisse Aussagen aufschnappen,
die im Unterbewusstsein schon auch abgespeichert werden können.
Und die können im Erwachsenenalter oder im Jugendalter auch wiederführen.
Was sind das für Aussagen?
Das könnte ein bisschen Glaubenssätze entstehen,
also dass man z.B. sagt, wenn ich schucke, ich sei dick.
Oder wenn es mir schlecht geht,
dann brauche ich etwas Süßes.
Ich muss auch gerade das denken.
Man muss den Teller leer essen.
Ist das auch so etwas?
Genau.
Das kann auch sein, wenn z.B. Grossmutter früher gesagt hat,
wenn man aufgewachsen hat, dann scheint es zu nehmen.
Oder das Gegenteil, wenn man nicht aufgewachsen hat,

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

dann kann es geregnet werden.
Das sind Dinge, die sich festebrengen.
Je häufiger man das gehört,
desto mehr tut sich das Abspeicher im Hinterkopf.
Und dann hat man vielleicht später die Tendenz,
dass man nichts stehen lassen möchte und einfach aufgewachsen wird.
Und manchmal ist das unbewusst abgespeichert.
Dass man dann nicht auf das Gefühl lässt,
das vielleicht schon länger würde sagen,
eigentlich bin ich jetzt zatt.
Oder habe ich ein gutes Wohlfühlgefühl.
Es ist ja nicht unbedingt zättig,
um so eindeutig erkennbar,
aber dass man dann in dieser Situation weiter ist,
dass es sich so einprägt.
Das kenne ich gut.
Ich esse sehr schnell und auch immer den ganzen Teller leer.
Es ist wie eine Aufgabe, die ich erledigen muss.
Und wenn es noch Reste im Teller hat,
dann bin ich noch nicht fertig.
Bis heute verbinde ich auch gewisse Rezepte mit meiner Kindheit.
Röstchen mit Zwiebelsauce z.B.
oder Ravioli oder Maisbrot mit Butter und Nutella.
Okay, das Letzte ist nicht wirklich ein Rezept,
aber Freude macht es mir gleich.
Und gleichzeitig frage ich mich,
ob wir dazu bestimmt sind,
so zu essen, wie wir das zu Hause gelernt haben,
und einfach die Gewohnheiten
und auch die Regeln von unserem älteren Haus übernehmen,
wenn wir erwachsen sind.
In der Schweiz nimmt sich jede zweite Person
an einem Arbeitstag am Abend Zeit, um zu Hause zu kochen.
Am Mittag sind es eher die älteren Erwachsenen,
am Abend in den Jüngeren.
Das kam in einer Studie,
die das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen 2017 publiziert hat.
Dania ist so eine,
die sich mindestens einmal am Tag ein Menü kocht.
Eine gemeinsame Arbeitskollegin
hat mir von ihrer Kochkrünst vorgeschwärmt.
Sie hat mich zu sich eingeladen.
Vor unserem gemeinsamen Kochen kennen wir uns aber noch nicht.

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Ein Experiment.

Ich möchte erfahren,

wieso sie sich so für das Kochen begeistert.

Und wer weiss,

vielleicht kann ich mir ja sogar noch etwas absehen.

Als erstes zeigte sie mir gerade mal ihre Küche.

Ich habe das ein paar Sachen,

z.B. ein Trusted ausgenommen,

dass ich alle meine Gürze auf Einblick habe.

Und diese Türe habe ich auch ausgenommen.

Die Kerstleteuren und die Kochbücher.

Wir schneiden zusammen durch ihre Kochbücher.

Und das sind nicht nur so Bücher,

die in die Zepte stehen,

sondern auch Lexika, die aufgelistet ist,

welche Zutaten zueinander passen

und welche Gewürze wir wie einsetzen können.

Dania hat sich das Wissen über Jahre angeeignet

und jetzt kann sie sich das beim Kochen einfach aus dem Ärmel schütteln.

Das Kochen hat sie nach dem Ausziehen gelernt,

wo sie in einer Wege gewohnt hat.

Mit der Mitbewohnerin, die sie dort hatte,

hat sie jeden Tag aufs Nacht angefiebert

und sie haben sich gegenseitig gekocht.

Heute wohnt sie in Zürich, allein.

Wie sie kochen, hat sie auch sehr mit der Tagesform zu tun.

Wenn sie schlecht geht, greift sie auch mal auf die Pasta

und die Tomatensauce zurück.

Wenn sie gut geht wie heute,

dann nimmt sie sich richtig viel Zeit, um zu kochen.

Was Sie immer machen.

Vorher, bevor ich anfang zu kochen,

ist es schön hier.

Aber wirklich jetzt?

Ja, jedes Mal.

Herzlich willkommen in der Koche.

Ja, so ein bisschen für die Stimmung.

Ich finde, es ist wie bei einem schönen Essen.

Wir sind ja vielleicht auch im Sinne,

um ein Kärzchen anzünden.

Ich finde, zu kochen verdient die Gleichaufmerksamkeit.

Wie ein Essen, darum, ist mir mega wichtig,

wie eine aufgründte Koche, wenn ich anfang.

Irgendwie ordentlich, wie alle Gewürze,

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

und ein Käzchen.
Im Sommer machen sie uns nicht,
aber wenn es aussen dunkel ist, finde ich es gemütlich.
Bevor wir anfangen zu kochen,
zeigt sie mir ihren Kühl,
wo bis oben aufgefüllt ist mit Gemüse.
Einmal pro Woche geht sie auf den März
und deckt sich dort ein.
Heute machen wir Daniel ihre Spezialität,
ein Pfändchen.
Das funktioniert auch so.
Was ich immer so etwas mache,
ist, ich überlege auch,
dass es so aufgebaut ist.
Ich mache meistens etwas im Ofen,
sind dann vielleicht so Herrdöpfel
oder eben so etwas Süßherdöpfelmäßiges,
oder vielleicht auch mal Pasta,
oder Ries oder so.
Und das mache ich meistens so im Ofen.
Der Rest kommt eigentlich alles zusammen in die Pfanne.
Die Frage ist,
ob man mehr Lust auf so ein bisschen,
ich sage jetzt mal so mediterrane Welt,
dann würde ich vielleicht mehr mit
jetzt mal drückende Tomaten, Kaper, Oliven,
so ein bisschen so die geschmackliches Welt,
oder mehr so ein bisschen asiatisch,
als sehr grossen Überbegriff,
dann ist es mehr so ein bisschen soja-Sauce,
reines Essig, mäßig,
zum Würzen.
Oder würde man mehr so ein bisschen
in die orientalische Richtung gehen,
dann wäre es eher vielleicht so koriandersamen,
vielleicht auch so ein bisschen mit Tahini
noch so eine Sauce machen,
recht viel Zitronen.
Das ist noch so ein bisschen die Frage.
Da können wir jetzt mal frei wählen,
auf was du vielleicht Bock hast.
Tahini und Koriander.
Sehr gut, finde ich auch gut.
Wir entscheiden uns für ein paar Süßherdöpfel,

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Wurzelgemüse, Krautstil und Pilze.
Tania geht sehr intuitiv vor,
sie nimmt auch alles in die Hand
und wird es ganz genau.
Während ich den Krautstil schneide
und gedanklich schon wieder abschweife,
zu arbeiten, zu meinem Studium,
zu meinen Deadlines, ist sie voll im Moment.
Es ist so schön,
nicht einfach nur, dass du noch anstattest
von so einem Blatt.
Ich finde es schon einfach mega schön,
es zu anschauen.
Wie wirst du deine Beziehung zum Essen beschreiben?
Es ist sehr eine zärtliche Beziehung.
Und auch die Lebensmittel
und die Gewürze,
was alles möglich ist,
Varianten und die Kombination.
Es ist unendlich.
Es ist so eine Spielwiese.
Und ich meine nur schon
mit den verschiedenen
verschiedenen Küchen, die es gibt
auf der Welt,
mit den verschiedenen Produkten,
die uns die Jahreszeiten liefern.
Es ist so schön,
sich in diesem Fluss,
sich mitzureißen,
von diesem Fluss finde ich mega cool,
mit dem zu arbeiten,
der eine Natur in diesem Moment gibt.
Und ich habe das Gefühl,
wenn man mit diesen Sachen arbeitet,
die z.B. saisonal sind,
macht das auch in den Körper Sinn.
Aber das ist dann vielleicht auch schon
sehr nördig.
Aber ich fühle es so.
Was sie sagt,
leuchtet mir mega ein.
Und auch den Gedanken,
damit die Lebensmittel durch die Saison gehen,

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

finde ich schön.
Aber es tunkt mich einfach mega aufwendig,
um sich mit dem auseinandersetzen,
um herauszufinden,
was dann überhaupt zusammenpasst
und was nicht.
Ich habe das Gefühl,
dass es mir ein grosses Risiko wäre,
so viel Zeit ins Kochen
und das Essen investieren,
damit es einmal sicher sein kann,
dass es gut kommt.
Und es wäre mir dann auch schade,
um das Geld für die guten Zutaten von Merth.
Das ist ja auch nicht ganz günstig, oder?
Also es ist schon teurer, glaub ich.
Was allerdings auch ist,
es hebt mega viel länger.
Ich habe wirklich kein
Foodwaste,
obwohl ich zum Teil
das Gemüse 2 Wochen im Frühstück schon kann.
Aber weil du das,
dass es am Morgen
oder am Vortag geerntet wird
und nicht in verschiedenen Lagerhallen ist
und dann an die Läden verteilt wird
und so.
Und du entdeckst einfach die Zeug,
die es nicht gibt im Laden.
Während wir sprechen,
schmorent Herr Döpfeli
in ihrer Marinade aus Kardamomsamen
ganzer Knobelzehen
und Olivenöl im Ofen vor sich an.
Den Krautstil haben wir abgelöst.
Er keiht langsam in den Pfannen zusammen.
Tania achtet darauf,
dass wir von jeder Geschmacksrichtung etwas im Menu haben.
Also Salz,
Sauern, Bitter, Süße
und Umami.
Und auch beim Anrichten lässt Tania nichts anbrennen.
Entschuldigung, die hätte es sein müssen.

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Zuerst kommen die Herr Döpfeli,
dann den Krautstil mit der Sauce
und dann die Pilze obendrauf.
Etahine, Zitronen-Sauce drüber
und ein wenig Koriander.
Vielen Dank für das Kochen.
Ich mag es.
Das ist romantisch.
Danke.
Ist das gut?
Wir essen am Kochen.
Wie kärzelig, natürlich.
Du hast gesagt,
dass es von jeder Geschmacksrichtung
etwas auf eine ist.
Ich möchte wirklich nichts falsch machen.
Echt.
Du kannst mit allem gemüht machen.
Eigentlich.
Es braucht ein bisschen Übung,
aber ich glaube schon.
Ich würde mir das nicht einfach so zutrauen.
Tania ist hier geübt.
Sie kocht auch gerne für die Gäste.
Die Gesellschaft beim Essen und das Setting
spielt für sie eine grosse Rolle.
Sie sagt mir, dass wenn sie jemand zu sich
heim einladen, sie richtig Herzrasen bekommt
in dem Moment, wo sie das Essen anrichtet.
Und dann erlichtet es und sich freut,
wenn es wirklich allen schmeckt.
Sie hatte schon immer ein gutes Verhältnis
zum Essen.
Als Kind hat sie gerne und viel Essen.
Ihre Mutter kommt aus Norddeutschland.
Dementsprechend hat es viel Herzhaftes.
Herdöpfe, Fleisch, Butter.
Ich frage Sie auch, ob es bei Ihnen
die Heirägel oder Verbot gegeben hat.
Nein, gar nicht.
Wir hatten so eine Süßigkeit der Schublade.

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Die war auch wirklich zehnhundertstunden.
Bei vielen Familien war sie irgendwie so.
Dass die Kinder daran noch nicht kommen.
Bei uns war sie in der Küche
die unterste Schublade.
Sie war immer sehr gefühlt.
Meine Mutter hat sehr gerne so Gummibärle
und so Sachen.
Ich gefiel so Gummizüge.
Ich habe auch mit dem ganzen Sack Geld
immer für so Schleckzeuge verklebt.
Ich hatte das sehr gerne.
Die Surenzungen,
die kleine Gummipilze und so.
Das gab es bei uns mega viel.
Ophie und Jockie.
Was zum Beispiel bei uns recht streng war,
war mit den Süßengetränken.
Die gab es bei uns nur am Wochenende,
wenn wir Besuch gehabt haben.
Und eigentlich wie nie zum Essen.
Zum Essen gab es eigentlich immer Wasser.
Später hat sie dann herausgefunden,
dass ihre Mutter eigentlich gar nicht kocht,
das aber für die Kinder jeden Tag gemacht hat.
Wenn man in der Kindheit
viel Freiheit beim Essen hatte
und kein Verbot,
heisst das aber nicht automatisch,
dass man dann später eine gute Beziehung
zum Essen hat und umgekehrt.
Aber es kann ein Faktor sein.
Das bestätigt mir den Ernährungsberater
in Christine Landold,
die er am Anfang gehört hat.
Ich genieße jedenfalls
Daniel ihre Kochkünste.
Weil das Urtatenkombi
für mich etwas ungewohnt ist,
merke ich auch, wie mich das Essen in den Moment holt.
Jeder Biss ist spannend,
weil jeder ein bisschen anders ist wie der Letzte.
Zum Essen gibt es dann noch
selber gemachte Tattelbälle

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

und dunkle Jockie.

Gibt es etwas, was du vom Kochen
und vom Essen fürs Leben gelernt hast?

Oh, ich glaube, mega viel.

Ich glaube,

erstens,

wie schön

es ist,

um jemand anderem etwas gut zu tun.

Wie befriedigend es nur schon wäre,

wenn ich mein Kochen-Essen

nicht selber essen kann, aber jemand anderem
hat.

Ich glaube, das ist auch ein Konzept,

das ich auf das Leben übertragen kann.

Wie viel es einem gibt,

wenn man jemandem eine Freude macht.

Dann sicher auch,

dass man

sich selber

...

dass man sehr viel in der Hand hat,

wie es einem selber geht.

Ich glaube, in der Art

wie man kocht,

in der Küche.

Wie ist das Licht, wie ist die Musik?

Zum Beispiel das Kerze, das man anzieht.

Dass man sehr viel selber

beeinflussen kann,

in welche Richtung es zum Beispiel

den Abend geht oder den Tag geht.

Das finde ich mega.

Ja, und vielleicht

auch einfach wie

farbig

und würzig und spannend

so unsere Welt ist.

Ich finde es mega schön,

wie sich Daniel diese Zeit im Alltag nimmt

und auch freisch rufelt fürs Essen.

Es ist bei ihr viel mehr wie ein Mittel zum Zweck.

Es ist eine Priorität.

Und die Nebeneffekte übertragen sich

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

dann aufs ganze Leben.
Entschleunigung, Zeit für sich,
Zeit für mich im Alltag.
Ich weiss aber auch,
dass es bei vielen nicht den normalen Zustand ist.
Bei mir auch nicht.
Der Stress im Alltag kann einem schnellen Mal
die Lust am ausführlichen Kochen verderben.
Wie kann man dann lernen, bewusst zu essen?
Ich suche online nach Kürs
und Angebot in meiner Nähe,
die bewusst die Ernährung anbieten
oder wie man heute fast noch in der Zeit
Mindful Eating.
Was ich bis jetzt gesehen habe,
ist Heilpraktiker,
Geist, Heiler,
ja, nicht für mich.
Ich finde aber auch Kürs,
wo man lernen kann,
bewusst vegane Smoothies machen, zum Beispiel.
Aber auch das ist am Ende
eine einschränkende Ernährung, eine Regelung.
Also doch kein Kurs.
Trotzdem bin ich jetzt etwas angefixt
und will herausfinden, wie ich bewusster essen kann.
Ich lande wieder bei Christine Landhold.
Sie ist auch für Mindfulness
und intuitives Essen.
Trotzdem sieht sie so Angebot,
wie ich sie gefunden habe, kritisch.
Also Ernährungsberatung
ist wie nicht eben ein geschützter Begriff
und darum macht es Sinn,
da ganz konkret noch einmal zu schauen,
wer steht denn hinter diesem Angebot?
Was gute Hinweise sind,
dass es etwas Seriöses ist,
ist bei der Ernährungsberatung Therapie sicher,
dass zum Beispiel
der Bachelor of Science noch erwähnt wird
oder dass der Berufsverband
noch im Titel ist
oder auf der Internetseite erwähnt wird.

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Was sind denn so Hands-on-Tipps,
die Sie haben, wenn man möchte,
bewusster essen?
Dass man sich z.B. Zeit nimmt
für eine Mahlzeit,
dass man das z.B. fix in den Kalender einplant,
dass man auch Mittagspause macht,
dass man bewusst und langsam
die Essen tut, also z.B.
dass man dort Besteck zwischen ihnen ablegt
und sich auch auf den Geschmack konzentriert.
Und
dann, dass man sich nicht ablenken lässt,
dass man nicht nebenan noch
das Telefon hat,
auf Social Media bis weiss,
oder ein Fernsehen im Hintergrund läuft,
sodass man wirklich auch
fokussiert ist auf die Mahlzeit,
die man gerade im Inneren ist.
Alles anders, wenn ich es mache.
Ich denke, es ist wie nicht realistisch,
dass man bei jeder Mahlzeit ganz bewusst ist,
je mehr man das macht, je besser.
Sie sagt übrigens auch,
dass es okay ist, wenn man
das Rezept an früher
oder an einen schönen Moment erinnert
und man sich so etwas trösten
oder beruhigen will.
Das Essen sollte einfach nicht
zu der einzigen Strategie sein,
um mit seinen Gefühlen umzugehen.
Ein Anzeichen für eine gute Beziehung
zum Essen sei auch eine gewisse Spontaneität.
Also eben,
dass auch mal etwas unerwartet,
dafür vielleicht besonderes Feindsplatz hat,
wie z.B. ein Klassi.
Von Dania habe ich gelernt,
dass man kochen kann,
auch einfach mal treiben kann.
Ich versuche es aus.
Es ist jetzt morgens früh in Zürich

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

und statt, dass ich heute ausschlafen,
schleppe ich mich gerade an Merth.
Mein Ziel ist es,
zu einfach mal schauen, was es hat
und mich inspirieren zu lassen,
was ich mir heute Feinds kochen könnte.
Eine neue Situation für mich.
Als Kind bin ich eigentlich nie an Merth gegangen,
aber jetzt als Erwachsene entdecke ich es für mich.
Wie man ist, kann sich auch ändern.
Das ist nicht nur eine Frage der Sozialisierung.
Und wie wir einkaufen,
ist je nach Sprachregion in der Schweiz unterschiedlich.
Das hat der Auswertung
der Verkaufszahlen
von der Migrosuper Merth durch den Bund gezeigt.
In der französisch- und italienisch-sprachigen Schweiz
war das Verkaufsmuster gesünder.
Zumindest hat man dort
verglichen mit der Deutsch-Schweiz
Meekmüse und Früchteposten.
Diese Zahlen sind allerdings etwas älter,
von 2011.
Ich schlendere an den Stand vorbei
das Gespräch mit einem von den Standbetreibern.
Auf die Frage, ob er ein Lieblingsessen hat,
hat er eine ganz klare Antwort.
Das ist ein gutes Produkt.
Man kann es so vielfältig machen.
Vom Stock überraschen,
über Salzen.
Das ist einfach ein Traum.
Hat er Essen für Sie auch etwas Emotionals?
Sehr.
Vor allem, weil wir in einem 3-Generationenhaus
10 Personen essen.
Und das ist sehr wichtig.
Dass man es genießt,
dass man zusammen ist.
Ich könnte mir fast nicht vorstellen,
als Single irgendwo alleine
im Ecken hocken und essen.
Das Essen ist einfach
eine Zusammenhörigkeit.

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Und ja,
wirklich.
Emotional ist der beste Ding.
Es verbindet auch, oder?
Absolut, ja.
Wenn ich etwas für den Mittag schaue,
ist das ein roter Shikori.
Ja, das ist alles ein roter Shikori.
Ich kaufe ihn ab und gehe weiter.
Er hat gemeint,
dass der Shikori gut schmeckt,
wenn wir ihn kurz anbreiten.
Ich halte es einmal im Hinterkopf.
Die Sonne scheint, die Menschen schwezen miteinander.
Das könnt ihr mir gerade noch gewöhnen.
Was habe ich jetzt?
Zwei Blumenkühle
und ein Shikori,
der
sehr speziell aussieht.
Er hat so
wie Finger und sieht aus wie eine grosse Knospel.
Von daher habe ich insgesamt
12 Franken.
Schon nicht nichts.
Aber dafür
hat sie noch eine Beratung inklusiver gegeben
und ein paar Nettgespräche.
Wie zu Hause stehe ich vor der grossen Frage,
was ich mit diesem Sack
unter dem Gemüse anfange.
Ich probiere es mal ohne Rezept
und ohne Ablenkung wie Podcast
oder Musik am Handy zu lassen.
Ich stehe also in meiner Küche
und nehme den Blumenkühle in die Hand
und mache kleine Rösel aufbrechen.
Und dann mit Salz, Pfeffer,
Olivenöl und ein paar Knobles in den Ofen.
Der Shikori mache ich in viel Butter
kurz anbröten.
Dazu mache ich Kuskuss,
etwas Tahini-Zitronensoße
und darauf ein paar Nüsse.

[Transcript] Input / Soul Food - Warum essen wir, wie wir essen?

Ich muss sagen,
das hat sich voll gelohnt.
Es wurde sehr fein.
Und weil ich mit dem Flosch
nach einem strikten Rezept gegangen bin,
schmeckt es auch etwas anders wie sonst.
Ganz ohne mein Handy
arbeite ich dann doch nicht durch meinen Mittag.
Aber so ist es jetzt halt.
Essen ist schliesslich etwas,
was am meisten Spass macht in guter Gesellschaft.
Das habe ich durch diese Folge wieder einmal gemerkt.
Die eigene Beziehung zum Essen
kann einem aber auch viel über sich verrotten.
Ich bin gestresst
oder nehme mir Zeit für mich.
Welche Zutaten schmecken mir,
weil sie mich nostalgisch machen
und welche sind später im Leben dazukommen?
Wie und was wir essen,
ist nicht nur daran gebunden,
wie wir Essen und kochen in der Kindheit mitbekommen haben,
oder in welcher Gefühlslage wir gerade sind.
Das nehme ich vom Abend bei Dania mit.
Man kann immer etwas Neues ausprobieren.
Es gibt sehr viele feine Sachen zu entdecken.
Ich sehe mich zwar nicht jeden Tag
achtsam essen,
aber mal ab und zu nach Gefühlen posten
und mich dann in der Küche treiben lassen.
Wieso nicht?
Das nehme ich mir fest vor.
Wo stehen ihr gerade in eurer Beziehung mit dem Essen?
Wenn ihr Feedback, Kritik
oder vielleicht sogar ein Thema Vorschlag für uns haben,
freuen wir und ich,
die Anna Kreidler,
auf die E-Mails an input.srf3.ch