

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.

BARMER



Health Advice

Healthy hedonism – enjoyable and healthy eating

“Healthy hedonism” – it may sound a little cryptic, but the term provides a very simple nutritional idea: The word “hedonism” comes from the ancient Greek “Hēdon ” and means enjoyment. Healthy hedonism therefore means “healthy enjoyment” when eating. Eating food that is both healthy and delicious is not mutually exclusive. It is no surprise that the healthy hedonism approach is vying to join the multitude of food trends. There are few scientific opinions about “healthy hedonism”, but the nutritional trend also gets by with very few rules. Because if you take it literally, you can eat whatever you want, as long as you do it with enjoyment: starting with the selection of recipes and high-quality ingredients, cooking yourself, to the beautiful presentation of the food, sitting down to eat and eating slowly and with pleasure. Because if you take your time when choosing food, cooking and eating, you eat more consciously and more slowly - and rarely overindulge. Healthy hedonism does not

forbid any food and does not prescribe when or how much to eat. However, the term “healthy” also means that the basis of the diet mainly comprises plant-based food, i.e. mainly fruit, vegetables, pulses, fresh herbs and nuts. If you eat well in this respect, you can also have fatty or sugary foods as you like. After all, if you fancy a hotdog, a salad won’t satisfy you; and an apple is no substitute for an ice cream sundae. It is therefore better to eat what you really feel like eating consciously and with pleasure, and to make the other meals of the day plant-based.

Healthy hedonism during the working day

Let's be honest: Do you eat really delicious food and with pleasure every day at work? Or do you just grab a quick snack on the go, or eat at your desk? If you just eat anything, you might get full - but that usually has little to do with enjoyment and satisfaction. According to the principle of healthy hedonism, however, you should take the time to do just that. Even if you can't always control what ends up on your plate during the working day, whenever possible you should prepare meals yourself or take them with you to work. When choosing food, look for quality: focus on seasonal, regional food, which has shorter delivery distances and is therefore particularly fresh and environmentally friendly. Allow yourself time and rest for eating during work breaks, eat slowly, taste carefully, chew thoroughly. Because conscious eating and delicious food makes you happy - and that has a positive effect on your health.

Oriental stir-fried vegetables with tender wheat and toasted sesame seeds

Ingredients to serve 2:

120 g tender wheat
2 tbsp sesame oil
3 tbsp sesame seeds
300 g peppers
100 g leeks
100 g bamboo shoots
1/2 tsp salt
1/4 tsp each of pepper, curry, cumin, cayenne pepper
300 g chickpeas (from a jar)

Cooking instructions:

Wash and clean the vegetables and cut into strips. Cook the tender wheat in salted water according to the instructions on the packet. Sauté the peppers, bamboo shoots and leeks in sesame oil. Season generously with salt, pepper, curry, cumin and cayenne pepper. Cook everything together over low heat until crisp-tender.

Drain the chickpeas and fold into the vegetable mixture. Instead of using chickpeas from a jar, you can also use dried chickpeas (for an even better environmental footprint, buy them unpackaged). In this case, however, allow a little more time for pre-cooking the chickpeas.

Toast the sesame seeds in a dry pan until golden brown. Arrange the tender wheat and vegetables separately. Sprinkle the sesame seeds over the vegetables.