



Gemüse (Foto: RitaE auf Pixabay)

24.04.2020 11:36 CEST

Coronavirus – Ausgleich durch Kochen mit Sinnesfreude: «Gerade wenn der Alltag eintönig ist, braucht es Abwechslung»

Goetheanum, Dornach, Schweiz, 24. April 2020

**«Gerade wenn der Alltag eintönig ist, braucht es Abwechslung»
Coronavirus: Ausgleich durch Kochen mit Sinnesfreude**

Auch wenn die Corona-Maßnahmen das Leben einschränken, bietet ein Ort

Ausgleich: die Küche. Die sinnerfüllte Beschäftigung des Kochens, das Einbeziehen der Kinder, die vielfältigen Sinneserlebnisse und das schmackhafte Gericht schenken Lebensfreude – und Gesundheit.

«Was tut mir und der Familie gut? Was essen wir, um gesund zu bleiben? Wie verschaffen wir uns ein bisschen Freude, vielleicht sogar Genuss? Was baut uns auf?» Auf diese Fragen weiß Jasmin Peschke Antwort. Die promovierte Oecotrophologin vom Fachbereich Ernährung der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum empfiehlt, alles zu tun, was die Gesunderhaltungskräfte stärkt. Dazu gehören ihrer Ansicht nach beispielsweise Meditation, Bewegung an der frischen Luft, Freude über das Grün vor dem Fenster, die weiße Wolke am blauen Himmel – und nicht zuletzt die selbst gekochte Mahlzeit.

«Kochen ist eine Kunst, die nur wir Menschen beherrschen – gerade jetzt am besten mit den Kindern», meint Jasmin Peschke. Denn das Zubereiten der Mahlzeiten spricht viele unserer Sinne an. Das bewusste Wahrnehmen der Farben und die Präsentation des Essens auf dem Teller wie auch das Riechen und mit dem Kauen das Schmecken sind wichtige Sinnestätigkeiten, die bereits zur Verdauung dazugehören und die Weiche für die Bekömmlichkeit der Mahlzeit stellen. «Nicht zuletzt wird so das Darmmikrobiom gepflegt, und unsere Abwehrkraft, das Immunsystem, wird gefördert», unterstreicht die Ernährungswissenschaftlerin. Dabei spielen frisch zubereitete Mahlzeiten aus hochwertigen Bio- oder Demeter-Zutaten eine wichtige Rolle. Denn diese enthalten mehr sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die die Gesundheit fördern, als konventionelle Lebensmittel.

Das alles lässt sich spielerisch handhaben. «Einige der Lebensmittel überraschen uns: Wir lernen Zutaten, Kräuter und Gewürze und ihre Komposition kennen, entdecken, dass wir die Speisen mit einer Blüte dekorieren können. Alles Schöne und Kreativität wirken auf unseren Organismus positiv und tun uns seelisch wohl.» Die Abwechslung und die farbige Vielfalt auf dem Teller sind wichtig, «gerade wenn der Alltag eintönig ist», ist Jasmin Peschke überzeugt.

(2142 Zeichen/SJ)

Web <https://www.sektion-landwirtschaft.org/arbeitsfelder/fachbereich-ernaehrung>

Ansprechpartnerin Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch

Das Goetheanum ist Sitz der weltweit arbeitenden [Freien Hochschule für Geisteswissenschaft](#) und der [Anthroposophischen Gesellschaft](#). Die Freie Hochschule für Geisteswissenschaft mit ihren elf Sektionen ist in Forschung, Entwicklung, Lehre und der praktischen Umsetzung ihrer Ergebnisse wirksam und wird in ihrer Arbeit durch die Anthroposophische Gesellschaft gefördert.

Kontaktpersonen



Sebastian Jüngel

Pressekontakt

Bereichsleiter Kommunikation

kommunikation@goetheanum.ch

0041/617064463



Wolfgang Held

Pressekontakt

Beauftragter für Kommunikation

wolfgang.held@goetheanum.ch