



# Essenszeit ist Lebenszeit

Das Motto, das mich durch mein Leben führt.

**B**eim Essen und Trinken kommen die Leute zusammen“ besagt eine alte Lebensweisheit. Wann sonst, wenn nicht zum Essen und Trinken, setzen wir uns an einen Tisch, erzählen, hören zu, plaudern? Essen und trinken ist viel mehr als Nahrungsaufnahme, es ist ein zentrales Element unseres Zusammenlebens. Und obwohl unsere Küchentische der Mittelpunkt unserer Familien sind, sind sie oft einsam und verlassen. Natürlich ist es unrealistisch zu verlangen, man solle sich, so wie früher, mehrmals täglich zum gemeinsamen Essen versammeln. Unser Lebensstil hat sich geändert, das Leben ist schneller geworden, dezentraler, flexibler, der „Außer-Haus-Verzehr“ ist rasant gestiegen. Ein Sandwich zum Mittagessen auf der Straße, Fast Food im Auto oder ein Salat in einem Restaurant, in dem paradoxerweise alle Gäste in eine Richtung sitzen, oft sogar auf die Straße hinausschauen. Kaum ein Bäcker, ein Fleischer, ein Bio-Laden, der nicht laufend das Angebot an Fast Food, Finger Food und Snacks erweitert. Das Angebot ist verlockend, die Snacks gut, schnell, praktisch und oft auch gesund. Doch eines sind sie nicht: kommunikativ. Wir essen so oft alleine, dass es uns gar nicht mehr auffällt, wenn wir alleine essen. Auch wenn unser Ernährungsverhalten ein Zeichen der Zeit ist und durchaus unserem Alltag entspricht, so sollten wir eines nicht tun: diese vereinsamte Form der Nahrungsaufnahme zu unserem Lebens- und Genussprinzip zu machen. Wir müssen bewusst an unserer Genussfähigkeit arbeiten und Genuss, Geschmack, Geselligkeit in unserem täglichen Leben verankern. Die Kommunikation, das Zusammensein und die Geselligkeit sind gleichermaßen „überlebenswichtig“, so wie die Kalorienzufuhr auch. Machen wir

„Genuss, Geschmack, Geselligkeit sollte man in seinem täglichen Leben verankern.“

den Küchentisch zum aktiven Mittelpunkt unseres Familienlebens - monatlich, wöchentlich, täglich - so oft wie eben möglich. Schon das gemeinsame Bereiten der Mahlzeit, ich sage absichtlich nicht „Kochen“, denn eine Mahlzeit muss nicht zwangsläufig aus drei gekochten Gängen bestehen, das gemeinsame Herrichten, Auswählen, Anrichten von einer Scheibe Brot, einem Stück Käse und einem Glas Rotwein regt mehr zum Gedankenaustausch an als eine Tiefkühlpizza - und verspricht auch mehr Genuss. Der richtige Umgang mit unseren Nahrungsmitteln ist dafür eine wesentliche Voraussetzung. Alles zu seiner Zeit - so lautet eine wichtige Devise. Wer nach dem kulinarischen Jahreskreis isst, erlebt im Laufe der Saisonen Genüsse unglaublicher Dimension. Etwa den herrlichen Geschmack frischer Walnüsse, sonnengereifter Paradeiser von der Staude, der kleinen zarten Maiskölbchen. Das Motto lautet: „Machen Sie Ihr Essen

zum Thema!“ Und besetzen Sie Essen positiv, denn Essen macht Freude und hat Fun-Charakter. Wir dürfen keine Angst vor Fetten haben, keine Angst vor Schokolade, vor Fleisch, vor Kohlenhydraten, vor Zucker. Kein Nahrungsmittel auf der Welt verdient es, verdammt zu werden. Essen Sie mit Genuss, sorgen Sie für Abwechslung und richtige Dosierung. Mein Motto lautet „Essenszeit ist Lebenszeit“ - die Lebenszeit, in der Sie sich ausschließlich mit Genuss, Geschmack, Geselligkeit beschäftigen sollten, ausschließlich! Treffen Sie Ihre Familie an Ihrem Küchentisch, so oft wie möglich. Und treffen Sie Ihre Freunde am Wirtshaustisch, so oft wie möglich. Ihrer Psyche, Ihrer Physe, Ihrem Leben zuliebe.

Mahlzeit! wünscht Ihnen Ihr Toni Mörwald