

Foodwaste und Achtsamkeit



Die Mitteilung unter www.foodwaste.ch, dass rund 1/3 unserer Lebensmittel im Abfall landet, hat mich recht nachdenklich gestimmt. Ganz spontan ist mir dabei ein Zusammenhang oder eine Gemeinsamkeit zur psychologischen Ernährungsberatung aufgefallen. Denn bei beiden Themen geht es um **Wertschätzung** gegenüber unseren Lebensmitteln, um Genuss und um **bewusstes, achtsames essen**.

Überfluss verleitet zu Gewohnheit, zu Automatismus, zu Selbstverständlichkeit. Die Wertschätzung gegenüber dem Produkt, gegenüber dessen Herstellung oder Zubereitung ist weitgehend verloren gegangen. Nahrungsmittel gibt es bei uns im Überfluss, gegessen wird rund um die Uhr, sei es im Zug, auf der Strasse, überall, schnell, zwischendurch, unachtsam, unbewusst, aus Gewohnheit. Der gemeinsame Familientisch ist Seltenheit geworden, das Essen wird nicht mehr zelebriert, essen ist Notwendigkeit, Fastfood ist 'in', schnell und billig muss es sein. Wen erstaunt es, dass entsprechend viele Nahrungsmittel im Abfall landen, denn was nichts Wert ist, verdient auch keine Wertschätzung.

Der erste Schritt gegen 'Foodwaste' (Essensverschwendung) ist wieder zu lernen, unsere Lebensmittel zu schätzen, sie mit Dankbarkeit zu behandeln, sie mit Freude zu kochen und anschliessend mit allen Sinnen zu geniessen. Wo Wertschätzung gegenüber den Produzenten und deren Produkten ist, da hat 'Foodwaste' kaum eine Chance.



Auch in der ernährungs-psychologischen Beratung geht es um Wertschätzung gegenüber unseren Lebensmitteln, um Genuss und bewusstes achtsames essen. Ohne Essen können wir nicht leben, deshalb das schöne Wort Lebens-Mittel. Essen bedeutet leben, bewusst essen bedeutet bewusst leben. Es ist wichtig, nicht dem Automatismus zu verfallen, sondern uns bewusst dafür zu entscheiden, wann wir essen, warum wir essen und was wir überhaupt essen. Und das Bewusstsein für unser Handeln und für unsere Entscheidung ist der wichtigste Schritt, um eingefahrene Gewohnheiten zu überprüfen, uns überhaupt deren gegenwärtig zu werden.

Wertschätzung gegenüber unseren Lebensmitteln ist ein wichtiger Schritt, um 'Foodwaste' zu vermeiden. Und Wertschätzung gegenüber unseren Lebensmitteln ist ein wichtiger Schritt zu einer gesunden, achtsamen Ernährung.

Wann machen Sie den nächsten wichtigen Schritt?

