

Achtsam kochen

FÜR DIE SEELE

*Rezepte, Übungen und
Impulse für
bewussten Genuss*

JANA
EISERT



THORBECKE

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst.

Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website

www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website

www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Texte: Jana Eisert

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-2105-5

INHALT

Vorwort — 7

EINLEITUNG

Und wie isst Du so? — 9
Essgewohnheiten neu definieren — 12
Ruhiger Geist – gute Verdauung — 20
Rituale und Tipps — 26

REZEPTE UND IMPULSE

Frühstück — 31
Schnell und einfach — 57
Aus dem Vorratsschrank — 83
Zero Waste — 107
Auf Vorrat kochen (Meal Prep) — 131
Süßes und Snacks — 157

ANHANG

Register — 180
Die Autorin — 182
Abbildungen — 182



Und wie isst Du so?

Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie du isst? Die meisten Menschen wollen sich gesund ernähren und verwenden sehr viel Energie auf das „Was“, aber nicht auf das „Wie“. Es mag nebensächlich klingen, denn wenn wir eine gesunde Mahlzeit mit guten Zutaten essen, muss das doch reichen – oder nicht? Wer sich wirklich gesund ernähren möchte, seinen Körper mit allen Nährstoffen versorgen und sich nach dem Essen wach und energiegeladen fühlen will, sollte sein Augenmerk auch darauf legen, wie wir unsere Mahlzeiten zu uns nehmen und zubereiten. Denn Achtsamkeit beim Kochen und Essen legt den Grundstein für eine gute Verdauung und damit dafür, wie wir uns nach dem Essen und auch langfristig fühlen.



Wie oft essen wir nebenbei – mit dem Handy in der Hand, beim Scrollen durch Social Media oder im Stehen am Küchentresen? Essen ist ein reines To-do im stressigen Alltag geworden: schnell, nebenbei, oft ohne echte Verbindung zum eigenen Hunger oder Sättigungsgefühl. Dabei spüren wir häufig gar nicht mehr, was wir essen – geschweige denn wie. Dabei führt Essen unter Stress dazu, dass wir das Essen nicht richtig ver-

dauen können, und wir fühlen uns danach müde und schlapp. Das berühmte Mittagstief! Jeder weiß, dass Essen unter Stress ungesund ist, aber leider tappen wir im Alltag immer wieder in die gleiche Falle und vergessen unsere guten Vorsätze. Dann wählen wir aus Zeitmangel die schnellste anstatt der besten Lösung aus und machen uns dafür vielleicht auch noch Vorwürfe. Auch das hat Einfluss auf unsere Verdauung und Gesundheit.



Dieses Buch ist daher eine Einladung zur Rückbesinnung. Ich wünsche mir, dass du wieder lernst, intuitiv zu essen, so dass du wieder Vertrauen in deinen Körper und seine Bedürfnisse bekommst. Essen ist Spaß, Genuss und Freude. Es bringt Menschen zusammen und nährt unseren Körper. Es sollte nicht nur eine lästige Pflicht sein!



Unsere Essgewohnheiten sind genauso individuell wie wir: Der eine neigt zu Stress- und Frustessen, der andere vergisst ständig zu essen, weil er so im Stress ist. Dabei hat unser Essverhalten einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Stelle dir zu Beispiel einmal die Frage, was du jeden Tag zum Frühstück isst. Ist es gezielt ausgewählt und ausgewogen oder ist es einfach eine Gewohnheit? Snackst du ganz bewusst zwischen den Mahlzeiten oder einfach nebenbei, weil immer etwas bereit steht? Gönnst du dir täglich etwas Süßes am Abend, weil du es willst oder weil du es immer so machst? Je bewusster wir uns darüber werden, wie wir essen, desto leichter fällt es uns, achtsam darauf zu reagieren und Änderungen zu etablieren. Achtsames Essen führt langfristig auch zu intuitivem Essen, und das bedeutet, wirklich nur dann zu essen, wenn du Hunger hast, und in diesem Moment das Richtige für dich und deinen Körper auszuwählen. Die Achtsamkeitsübungen in diesem Buch werden dir dabei helfen!

Doch was bedeutet intuitives Essen eigentlich? Die wichtigste Frage, die du dir in diesem Zusammenhang stellen solltest, ist „Brauche ich das gerade wirklich?“ Statt Kalorien zu zählen, Regeln zu befolgen oder Lebensmittel in „gut“ und „böse“ einzuteilen, lernst du wieder, dich selbst zu spüren. Dein Körper weiß oft viel genauer, was er braucht, als jede Diät es dir jemals sagen könnte. Aber dieses Wissen ist im Lärm des Alltags manchmal leise geworden. Intuitives Essen ist eine Einladung, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden und erneut mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen zu essen.



Wie du (wieder) intuitiv essen lernen kannst

1. Sei achtsam vor dem Essen.

Stelle dir eine einfache Frage: Bin ich gerade wirklich hungrig – oder ist es etwas anderes?

Vielleicht ist es Müdigkeit. Vielleicht ist es Langeweile. Vielleicht eine alte Gewohnheit (z.B. „Nachmittags esse ich immer etwas Süßes.“).

Mit einer kurzen Atempause kannst du dich bewusst mit deinem Körper verbinden. Spüre in dich hinein:

Knurrt dein Magen? Fühlst du dich leer oder kraftlos? Oder suchst du Trost, Ablenkung oder Belohnung?

Tipp: Halte einen Moment inne, bevor du isst. Drei tiefe Atemzüge reichen oft schon, um eine Entscheidung zu treffen, die aus der Verbindung zu dir selbst entsteht.

2. Iss mit allen Sinnen und genieße bewusst.

Wie schmeckt der erste Bissen? Wie fühlt sich das Essen an? Warm, weich, knusprig? Intuitives Essen beginnt mit bewusstem Essen. Du darfst alles essen, worauf du Lust hast, aber bewusst. Je achtsamer du isst, desto eher spürst du: *Wann ist es genug? Wann bin ich wirklich satt?* Beobachte dich dabei liebevoll und ohne Bewertungen.

3. Vertraue deinem Körper und vergib dir alte Gewohnheiten.

Vielleicht hast du viele Jahre nach Diätplänen gelebt, hast dir oft Dinge verboten oder dich für dein Essverhalten verurteilt. All das ist in Ordnung und nicht schlimm. Sei nett zu dir selbst und freue dich darüber, dass du jetzt einen nachhaltigeren, gesünderen Weg gehen willst!

Dein Körper ist nicht dein Feind, sondern dein Zuhause. Intuitives Essen ist wie eine sanfte Rückkehr zu dir selbst. Manchmal wirst du zu viel essen und manchmal zu wenig. Manchmal wirst du auch essen, obwohl du keinen Hunger hast. Auch das ist in Ordnung. Es ist kein Rückschritt, sondern Teil deines Weges.

Praktische Impulse für den Alltag:

- **Gefühls-Hunger erkennen:**
Isst du manchmal, weil du traurig bist, dich gestresst fühlst oder weil du dich für etwas belohnen willst? Hast du in diesen Momenten wirklich Hunger oder willst du ein bestimmtes Gefühl mit Essen besänftigen? Führe für ein paar Tage ein achtsames Ess-Tagebuch – nicht über Kalorien, sondern über *Stimmung*. Frage dich: *Was fühle ich vor dem Essen? Was nach dem Essen?*
- **Hungerskala verwenden:**
Bewerte deinen Hunger auf einer Skala von 1 (ausgehungert) bis 10 (völlig übervoll). Beginne zu essen bei ca. 3–4 und höre auf bei 6–7.
- **Höre auf dein Bauchgefühl – auch beim Kochen:**
Du musst kein Rezept 1:1 befolgen. Wenn dir heute nicht nach Zimt ist – lass ihn weg. Wenn du ein Bedürfnis nach etwas Warmem hast, dann koche etwas Wärmendes wie eine Suppe. Dein Körper sendet dir Signale, und du darfst auf sie hören.

Reflexionsfragen – bevor du beginnst

Diese Fragen helfen dir, dein aktuelles Verhalten ohne Druck zu hinterfragen. Es geht nicht um „richtig oder falsch“, sondern um mehr Bewusstsein für deinen Alltag und deine Bedürfnisse:

- Was sind meine häufigsten Alltagsmahlzeiten – und welche davon machen mich wirklich satt und zufrieden?
- Welche Lebensmittel landen regelmäßig im Müll – und warum? (z.B. „Weil ich sie vergesse.“, „Weil ich zu viel eingekauft habe.“, „Weil ich keine Lust hatte zu kochen.“)
- Was macht mir am Kochen Freude – und was stresst mich?
- Wie spontan will ich beim Essen sein – und wie viel Struktur hilft mir wirklich?
- Welche Fertiggerichte esse ich oft – und was liebe ich daran? (z.B. Schnelligkeit, Bequemlichkeit, Geschmack)
- Was wäre ein liebevoller selbst gemachter Ersatz dafür, den ich mir zutraue?



So baust du dir deine Vorratskammer Schritt für Schritt auf – ohne Chaos und Frust

Schritt 1: beobachten statt losrennen

Bevor du neue Dinge einkaufst, schaue zuerst nach, was schon da ist. Sortiere, räume auf, notiere:

- Was nutzt du wirklich regelmäßig?
- Was schlummert schon ewig unbeachtet im Schrank?

Tipp: Eine einfache Vorratsliste anzulegen – digital oder auf Papier – hilft dir dabei, den Überblick zu gewinnen und zu behalten.

Schritt 2: die Basis-Zutaten für schnelle, gute Mahlzeiten

Baue dir nach und nach eine liebevoll gefüllte Vorratsbasis auf. Nicht mit allem auf einmal, sondern mit Fokus auf dem, was du wirklich isst. Somit vermeidest du Schrankleichen und Lebensmittelreste. Denke bei deiner Liste am besten in Kategorien:

Getreide & Kohlenhydrate:

- Haferflocken
- Reis
- Nudeln (Vollkorn, Linsen, Dinkel etc.)
- Couscous/Bulgur/Quinoa

Hülsenfrüchte:

- Linsen (rot, grün, gelb)
- Kichererbsen
- Kidneybohnen (getrocknet oder in der Dose)

Konserven & Gläser:

- passierte Tomaten
- Kokosmilch
- Tomatenmark
- Mais, Oliven, Artischocken

Trockenzutaten & Basics:

- Gemüsebrühepulver
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Zimt, Kurkuma, Curry, Paprika, Kreuzkümmel etc.)
- Essig, Öl (Olivenöl, Sesamöl etc.)
- Mehl (z.B. Dinkel, Buchweizen)
- Backpulver
- Trockenhefe

Lang haltbares Frisches:

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Äpfel
- Zitronen

Extras für Abwechslung:

- Nüsse und Saaten
- Trockenfrüchte
- Hefeflocken
- Tahini, Nussmus etc.

Schritt 3: Dein Vorrat soll dich entlasten – nicht überfordern.

Erstelle dir eine „Lieblings-Basisliste“ mit 15–20 Zutaten, die du regelmäßig verwendest. Damit kannst du locker 8–10 Rezepte zaubern, auch Sonntagabend, wenn alle Läden zu haben – spontan, kreativ und ohne Einkaufsstress. Das bringt nicht nur Struktur, sondern schenkt dir das gute Gefühl von „Ich hab immer was da.“ Im Rezeptteil gibt auch es ein ganzes Kapitel mit Rezepten aus dem Vorratsschrank!

Schritt 1: Beobachte deine Gedanken beim Essen

Achtsamkeit ist der erste Schritt zur Veränderung. Nimm dir bewusst eine Mahlzeit oder einen Snack, um dich selbst zu beobachten. Stelle dir währenddessen folgende Fragen:

- Was denke ich über das, was ich gerade esse?
- Habe ich ein schlechtes Gewissen und warum?
- Wen „höre“ ich da in meinem Kopf sprechen? (z. B. Eltern, Gesellschaft, die eigene Stimme)
- Würde ich so mit einer Freundin oder einem Freund sprechen, wie ich gerade mit mir spreche?

Notiere dir spontan auftauchende Gedanken. Oft reicht ein einfaches Satzfragment wie: „Ich darf ... nicht.“ – „Ich muss ...“ – „Ich sollte ...“ – „Ich bin nur gut, wenn ...“.

Schritt 2: Hinterfragen statt glauben

„Stimmt das wirklich – oder ist das nur eine alte Geschichte?“

Wähle jetzt ein bis zwei Sätze aus, die bei dir ein besonders starkes Gefühl auslösen und stelle dir diese Fragen:

- Woher kommt dieser Gedanke? Habe ich ihn übernommen? Von wem?
- Dient mir dieser Gedanke heute noch? Oder hält er mich klein, beschämt oder stresst mich?
- Wie fühle ich mich, wenn ich diesen Gedanken glaube?
- Wie würde ich mich fühlen, wenn ich ihn *nicht* mehr glauben würde?
- Was würde ich meiner besten Freundin sagen, wenn sie diesen Gedanken hätte?

Allein das Erkennen und Hinterfragen deiner negativen Glaubenssätze löst oft den Druck.



Schritt 3: Neuen Glaubenssatz formulieren – achtsam und stärkend

Nimm jetzt einen Satz und kehre ihn bewusst um. Formuliere ihn freundlich, realistisch und stärkend. Wichtig: Du musst dich nicht 100 Prozent sofort damit identifizieren – es reicht, dass er sich leichter anfühlt als der alte.

Hier sind ein paar Beispiele:

Alter Glaubenssatz	Neuer unterstützender Glaubenssatz
„Ich darf nichts Süßes essen.“	„Ich darf mit Freude genießen – auch Süßes.“
„Ich muss aufessen, sonst bin ich undankbar.“	„Ich darf aufhören zu essen, wenn ich satt bin.“
„Ich esse, wenn ich traurig bin.“	„Ich darf meine Gefühle fühlen – und auch anders trösten.“
„Ich darf keine Kohlenhydrate essen.“	„Mein Körper braucht Energie. Ich darf essen, was mir guttut.“
„Ich darf nur essen, wenn ich es mir verdient habe.“	„Ich muss nichts leisten, um mich zu nähren.“
„Ich esse zu viel.“	„Ich gebe meinem Körper, was er braucht. Ich darf satt sein.“
„Ich habe keinen Willen.“	„Ich darf mit Genuss und ohne Schuld essen, was mir Freude macht.“

Schritt 4: Verankerung im Alltag – mit Mitgefühl statt Druck

Du darfst den neuen Glaubenssatz in deinem Tempo in dein Leben integrieren. Es braucht viele Wiederholungen, Geduld und Freundlichkeit dafür. Neue Gewohnheiten benötigen im Durchschnitt 40 Tage, um fest etabliert zu sein. Du wirst merken: Je öfter du ihn dir sagst, desto mehr beginnt dein Nervensystem, sich daran zu gewöhnen. Wenn der alte Satz in deinen Gedanken wieder auftaucht, dann erinnere dich daran, dass du heute wählen darfst.

Zusatz-Übung: Mini-Ritual beim Essen

Lege die Hand sanft auf deinen Bauch oder dein Herz, schließe kurz die Augen und sage dir leise:

„Ich esse, um mich zu nähren – nicht, um mich zu bewerten.“

Oder:

„Dieses Essen darf mir guttun. Ich bin sicher.“



MORGENRITUAL

„Ich bin bereit für diesen Tag“

Dieses kleine Morgenritual kannst du noch im Bett liegend machen oder direkt nach dem Aufstehen auf einem Teppich oder deiner Yogamatte. Es dauert nur drei bis fünf Minuten und lässt dich ruhig und fokussiert in den Tag starten.

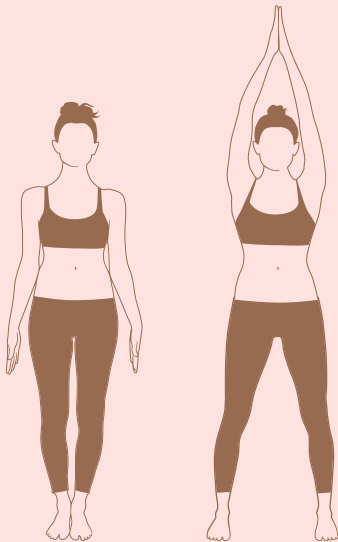


- Schließe die Augen und lege beide Hände auf dein Herz.
- Atme tief durch die Nase ein, durch den Mund aus.
- Spüre, wie dein Brustkorb sich hebt – und mit jedem Ausatmen weicher wird.
- Stelle dir eine Farbe oder ein Wort vor, das du heute in deinen Tag mitnehmen willst (z.B. Ruhe, Freude, Klarheit).
- Wiederhole innerlich:

**„Ich begegne diesem Tag mit [dein Wort].
Ich bin getragen von meinem Atem.“**

Den Atem wecken

Diese Übung intensiviert deine Atmung, stärkt dich und dein Selbstbewusstsein. Danach fühlst du dich wacher, klarer und fokussierter.



- Nimm die Berghaltung ein: Stelle dazu deine Füße hüftbreit auseinander, richte deine Wirbelsäule gerade auf, strecke den Scheitel zum Himmel. Deine Arme hängen entspannt an deiner Seite und die Handinnenflächen zeigen nach vorne.
- Beim Einatmen hebe die Arme kraftvoll über die Seiten nach oben, bis sich die Handflächen berühren. Beim Ausatmen führe die Arme langsam zurück nach unten in die Ausgangsposition.
- Wiederhole die Übung achtmal.



Spicy Erdnuss-Sobanudeln

mit Frühlingszwiebeln

Ich liebe die asiatische Küche, denn sie steckt voller Aromen und Texturen. Außerdem sind die Gerichte immer ganz fix auf dem Tisch – perfekt für ein schnelles Abendessen. Wer es gerne scharf mag, liegt mit diesem Rezept genau richtig!

Portionen: 2–3

Dauer: 20 Minuten

Zutaten

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
200 g Tofu Natur
4 EL Erdnussöl
200 g Sobanudeln
1 Limette
3 EL Sojasauce
3 EL Erdnussmus
½ TL Chiliflocken
1 EL Honig
1 Bund Koriander
2 EL gehackte Erdnuskerne Natur
2 TL Sesam

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, den Ingwer schälen und fein hacken. Den Tofu abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Tofu goldbraun anbraten. Dann den Ingwer und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und für 3–4 Minuten mit anbraten.
2. Wasser in einem Topf erhitzen und die Sobanudeln 5 Minuten kochen lassen, dann abgießen.
3. Für das Dressing die Limette auspressen. 3 EL Erdnussöl mit der Sojasauce, dem Limettensaft, dem Erdnussmus, den Chiliflocken und dem Honig gründlich mischen. Den Koriander waschen und fein hacken. Die Nudeln in die Pfanne zum Tofu und den Frühlingszwiebeln geben und mit dem Dressing, dem Koriander, den Erdnüssen und dem Sesam gründlich mischen und warm servieren.

Lunch-Salate im Glas

Diese Lunch-Salate im Glas sind schnell gemacht und bringen Abwechslung auf deinen Tisch.

Portionen: 3

Dauer: 30 Minuten

Basis-Zutaten

300 g gekochte Quinoa

2 Handvoll frischer Babyspinat

Variation 1: Mediterran

1 TL Zitronensaft

½ TL italienische Kräuter

Salz

Pfeffer

1 Handvoll Kirschtomaten (halbiert)

50 g Feta (oder veganer Feta)

1 EL Oliven

frisches Basilikum

Variation 2: Asiatisch

1 EL Sojasauce

2 EL Sesamöl

1 EL Ahornsirup

1 TL Chili-Knoblauch-Sauce

(z. B. Sriracha)

1 kleine geraspelte Karotte

1 Frühlingszwiebel

100 g Tofu

frischer Koriander

1 EL gehackte Erdnüsse

1 TL Sesam

Variation 3: Mexikanisch

1 TL Limettensaft

2 EL Olivenöl

¼ TL Chiliflocken

Salz

50 g schwarze Bohnen (Dose)

30 g Mais (Dose)

1. Für jede Variante ein großes Glas mit Deckel (500 ml) bereitstellen und darin zunächst das jeweilige Dressing mischen (jeweils die ersten vier Zutaten).
2. Die Quinoa in drei Portionen aufteilen und mit je einer Handvoll Spinat auf die Gläser aufteilen.
3. Nun die restlichen Zutaten für die Varianten vorbereiten und in die passenden Gläser geben. Die Deckel verschließen. Die Salate halten sich eine Woche im Kühlschrank.
4. Zum Essen den Inhalt eines Glases auf einen Teller stürzen und gut mischen.





Weißer-Bohnen-Blondies

Hast du schon einmal mit Hülsenfrüchten gebacken? Weiße Bohnen eignen sich besonders gut, da sie wenig Eigengeschmack haben. Sie machen diese Blondies ganz besonders proteinreich und sättigend.

Portionen: ca. 12 Stück

Dauer: 50 Minuten

Zutaten

260 g weiße Bohnen (Dose)

2 Eier

80 g Rohrohrzucker

1 TL Vanillepaste

80 ml Mandeldrink

2–3 EL Cashewmus

100 g Dinkelvollkornmehl

80 g zarte Haferflocken

½ Pck. Backpulver

50 g Schokodrops

Achtsamkeitsimpuls:

Manchmal steckt das Beste in dem, was wir nicht erwarten. Diese Blondies laden dich ein, offen zu sein – für neue Wege, neue Zutaten, neue Freude.

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Brownie-Backblech oder eine kleine Auflaufform einfetten.
2. Die Bohnen gründlich abspülen und abtropfen lassen und dann zusammen mit den Eiern, dem Zucker, der Vanillepaste, dem Mandeldrink und dem Cashewmus in einer Küchenmaschine (oder mit dem Pürierstab) gründlich mixen.
3. Das Mehl mit den Haferflocken und dem Backpulver mischen und gründlich unter den Teig heben. Die Schokodrops unterheben, den Teig in das Backblech füllen und glatt streichen.
4. Die Blondies für 20–25 Minuten goldbraun backen. Vor dem Schneiden komplett auskühlen lassen.



Wir alle wollen uns gesund ernähren, unseren Körper mit allen Nährstoffen versorgen und uns nach dem Essen energiegeladener fühlen. Achtsamkeit beim Kochen und Essen legt den Grundstein für eine gute Verdauung. Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Jana Eisert zeigt mit köstlichen und unkomplizierten Rezepten, Achtsamkeitsimpulsen, Ritualen und Yogaübungen, wie einfach es ist, achtsames Kochen in den Alltag zu integrieren und uns selbst damit Gutes zu tun.



WWW.THORBECKE.DE



SELBSTFÜRSORGE
GEHT DURCH
DEN MAGEN!