

## Allein Essen kann wunderschön sein



Die Zeiten vom Lockdown bringen viele Veränderungen mit sich. Alle Restaurants sind geschlossen, wer im Homeoffice arbeitet vermisst die gemeinsamen Mittagessen mit Arbeitskollegen/Innen und wir alle sehnen uns nach den geselligen Abendessen mit Freunden, Familie und Verwandten.

Wir verbringen nun die allermeiste Zeit zu Hause. Besonders Personen, die zu den Risikogruppen zählen, können weder das Haus verlassen noch Besuch erhalten. Wer in dieser Zeit alleine ist, ist mit der Tatsache konfrontiert die Mahlzeiten alleine zu essen.

Viele Menschen assoziieren ein schönes und leckeres Essen auch mit gemütlichem Zusammensein, einer angenehmen Atomsphäre und beim geselligen Beisammensitzen sich über neue Ereignisse austauschen und zusammen lachen.

**Sie und Ihre Gesundheit sind wichtig und aus genau diesem Grund, sollen sie es sich beim Essen gut gehen lassen und die Mahlzeiten geniessen können.**

### Warum alleine essen schön ist...

#### Freiheiten beim Kochen

Endlich kann man genau das kochen worauf man gerade Lust hat, auch wenn das vielleicht keine üblichen Kombinationen sind, wie z.B. mein letztes Gericht, als es Bulgur mit Feta, Gemüse und dazu ein paniertes Tomme-Käse gab. Ohne Rücksicht zu nehmen oder Kompromisse eingehen zu müssen, kann man ganz nach den eigenen Vorlieben kochen. So kann man sich die Speisen genau so stark salzen oder mit so viel Chili versehen wie es einem selbst am besten schmeckt! Das Zwischendurch-Naschen oder sonst heimliche Probieren aus der Pfanne stört ebenfalls niemanden. ☺ Das ist doch Luxus!

#### Achtsamkeit

Alleine Essen fällt vielen Menschen nicht immer einfach, doch genau das ist eine wunderbare Möglichkeit, um sich Zeit für sich selber zu nehmen. Das Thema Achtsamkeit wird aktuell sehr grossgeschrieben und kann bei einer Mahlzeit bestens umgesetzt werden. Fokussieren Sie sich vollkommen auf die Mahlzeit. Langsam und bewusst essen, mehrmals gut kauen und dabei den Geruch, Geschmack und die Konsistenz der Lebensmittel intensiv wahrnehmen und geniessen.

## Wie kann ich das Essen alleine geniessen?

### Tipps und Ideen wie eine Mahlzeit genussvoll gestaltet werden kann

- Tisch aufräumen und schön eindecken z.B. mit einer farbigen Serviette
  - Frühlings- oder Osterdekoration aufstellen
  - Bei schönem Wetter auf dem Balkon essen
  - Wenn möglich nicht am selben Tisch essen und arbeiten
- Lieblingsmahlzeit kochen (doppelte Menge kochen für Resten)
- Teller schön anrichten; z.B. mit Kräutern dekorieren
- Zeit nehmen langsam zu essen und den Geschmack intensiv wahrzunehmen
- Gemütliche Musik zum Essen einstellen
- Hörbuch oder einen Podcast einstellen
- Angenehmes Licht einschalten
- Eine Kerze aufstellen, wer mag kann auch eine Duftkerze nehmen

### Sich bekochen lassen und von einem Lieferservice profitieren

Einige Restaurants liefern während der Corona-Krise das Essen zu Ihnen nach Hause. Achten Sie darauf, dass Sie die Bestellung je nach Restaurant einige Tage zuvor machen müssen (vor allem für Bestellungen am Wochenende).

### Wenn die Gesellschaft dennoch fehlt ist Videochat eine Lösung

Mit dem Handy, I-Pad oder Laptop kann man via verschiedene Apps einen Videochat starten und so seinen Apéro oder eine Mahlzeit zusammen mit den Freunden, Verwandten oder mit einem Date verbringen. Vereinbaren Sie eine Zeit und einigen Sie sich auf eine App z.B. WhatsApp, Zoom, Skype, etc. Stellen Sie das Gerät so auf, dass Sie die Kamera auf sich gerichtet haben und gut auf den Bildschirm sehen. Wer lieber nur telefoniert, kann den Lautsprecher einschalten und das Telefon neben dem Teller platzieren. So können Sie trotz «social distancing» zusammen ein Mittag- oder Abendessen geniessen!

### Kulinarisches Verwöhn Programm

Tut dir selber etwas Gutes und koch ein leckeres Menü für dich! Täglich neue Rezepte findest du unter «heute schon gekocht?»: <https://www.baselzuhause.ch/ernaehrung>

## Probieren Sie es aus! Gsünder Basel wünscht viel Genuss!

