



<https://biz.li/Ziqu>

FÜNF TIPPS FÜR MEHR VIELFALT IN DER KÜCHE

Veröffentlicht am 23.06.2021 um 16:08 von Redaktion LeineBlitz

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt es, möglichst oft auch verschiedene Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Neben [regelmäßiger sportlicher Betätigung](#) ist eine ausgewogene Ernährung die Grundlage für einen gesunden Lebensstil. Allerdings ist es so, dass viele Menschen eine Handvoll typischer Gerichte haben, die sie immer wieder in verschiedenen Variationen kochen. So landen beim Einkauf im Supermarkt oft immer wieder die Sachen im Einkaufswagen, die wir ohnehin schon kennen. Neue und möglicherweise auch unbekanntere Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren, hat allerdings diverse Vorteile. Nicht nur können wir damit dem Planeten etwas Gutes tun, indem wir vermeiden, dass die immer gleichen Pflanzen in Monokulturen angebaut werden. Auch die Gesundheit profitiert vom Verzehr einer größeren Vielzahl an Getreidesorten, Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Sprossen. Die Gesundheit des gesamten Organismus ist eng mit der [Gesundheit unseres Darms](#) verbunden. Man sagt daher auch, das Immunsystem läge im Darm. Je nachdem, wie die Darmflora, das sogenannte Mikrobiom, aufgebaut ist, wirkt es sich günstig oder ungünstig auf unsere Abwehrkräfte, psychische Gesundheit und Stimmung aus. Dabei gilt: Je größer die Vielfalt unserer Darmbakterien, umso besser. Und die Darmbakterien sind umso vielfältiger, je mehr verschiedene Nahrungsmittel wir zu uns nehmen. Doch wie schafft man es, Neues in den Speiseplan zu integrieren und regelmäßig auch unbekannte Nahrungsmittel zuzubereiten?

Tipp 1: Eine Kochbox bestellen

Lebensmittel müssen lange schon nicht mehr zwingend im Supermarkt gekauft werden. Der Handel [entwickelt sich seit einiger Zeit weg von stationären Geschäften](#) und hin zum E-Commerce. So ist es mittlerweile auch möglich, sich [frische Lebensmittel in Form von Kochboxen](#) nach Hause liefern zu lassen. Der Vorteil dabei ist, dass man sich einfach neue Rezepte aussucht und dann alle benötigten Zutaten nach Hause geschickt bekommt. Auf diese Weise muss man sich weder Gedanken um die benötigte Menge machen noch außergewöhnliche Zutaten in speziellen Läden besorgen. Außerdem sind die Rezepte durch Schritt-für-Schritt-Anweisungen meist so einfach, dass man kaum etwas falsch machen kann.

Tipp 2: Einen Kochkurs besuchen

Dieser Tipp ist besonders für Menschen, die gern kochen, sich jedoch etwas uninspiriert fühlen, was die Rezeptauswahl angeht. Kochkurse stehen oft unter einem konkreten Thema: Kochen für Anfänger, Vegane oder vegetarische Küche, Kochen mit Superfoods, Afrikanische, vietnamesische, italienische Küche und so weiter.

So können Sie sich vorab das Thema aussuchen, das Sie interessiert und über das Sie mehr lernen möchten. Auf diese Weise erfahren Sie auch meist etwas über noch unbekannte Zutaten und neue Kochtechniken. Außerdem sind Kochkurse auch immer eine gute Möglichkeit, um neue Menschen kennenzulernen und sich auszutauschen. Vielleicht entstehen dabei sogar spannende und bereichernde Bekanntschaften, die wiederum die eigenen Kochgewohnheiten inspirieren können. Dieser Aspekt ist die perfekte Überleitung zum nächsten Tipp.

Tipp 3: Mit Freunden kochen

Vor allem Menschen, die allein leben, haben manchmal wenig Lust, nur für eine Person zu kochen. In diesem Fall ist es eine gute Idee, sich einfach mit Freunden zusammenzuschließen, um gemeinsam einen netten Kochabend zu veranstalten. Dabei kann man zusammen neue Rezepte ausprobieren und sich über das Kochen austauschen. Es macht nicht nur Spaß, sondern erweitert auch den Horizont und die Kochkünste.

Tipp 4: Sich vom Angebot inspirieren lassen

Das Einkaufen ist für die meisten Menschen eine lästige Aufgabe, die es eben abzuarbeiten gibt. Dabei kann es zu einem Erlebnis für alle Sinne werden! Nehmen Sie sich einmal vor, beim Einkaufen nicht hektisch alles in den Wagen zu werfen, sondern sich Zeit zu nehmen. Schlendern Sie über den Wochenmarkt oder durch die Supermarktregale und sehen sich auch die Lebensmittel an, zu denen Sie sonst nicht greifen würden. Oder pflücken Sie etwas von [den städtischen Obstbäumen](#). Lassen Sie sich von den Gerüchen und Texturen inspirieren und schauen Sie einmal intuitiv, welche Lebensmittel interessant aussehen. Sie werden staunen, wie viele neue Dinge es noch zu entdecken gibt. Fordern Sie sich selbst zu einer kleinen Challenge heraus: Nehmen Sie sich vor, für einen bestimmten Zeitraum jede Woche ein neues Lebensmittel zu kaufen, das Sie noch nicht kennen. Zuhause probieren Sie dann aus, welche Gerichte sich daraus zaubern lassen.

Tipp 5: Internationale Küche ausprobieren

Oft kochen wir vor allem jene Gerichte, die wir aus unserer kulturellen Prägung heraus gewohnt sind. Bestimmte Vorlieben entwickeln sich sogar schon im Mutterleib. Umso spannender ist es, einmal bewusst Rezepte auszuprobieren, die aus einem anderen Kulturkreis kommen. Vielleicht gibt es ja sogar ein Land, für das Sie sich besonders interessieren. Lernen Sie alles über die fremden Gewürze und Geschmackskombinationen. Sie werden sehen ? es lohnt sich geschmacklich und der Horizont erweitert sich bestimmt!