

JANA EISERT

ACHTSAM KOCHEN FÜR DIE SEELE

Rezepte, Übungen und Impulse für bewussten Genuss

JAN THORBECKE VERLAG

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



Vorwort

Wieso braucht die Welt ein Buch zum achtsamen Kochen, fragst du dich? In meinen Jahren als Ernährungs- und Gesundheitscoach und Ayurveda-Köchin habe ich eines schnell gelernt: Die meisten meiner Klienten sehen Kochen und Essen als lästiges To-do an, das so schnell wie möglich erledigt werden muss. Sie denken, sie hätten keine Zeit, um sich gut um sich zu kümmern – denn das sind Kochen und Essen in meinen Augen. Wenn ich mich gut und liebevoll um meinen Körper kümmere und ihn mit gesunden Lebensmitteln versorge, dann geht es mir auch gut. Dazu gehört aber auch, Kochen nicht als lästige Pflicht anzusehen, sondern es mit Freude und Achtsamkeit zu machen. Denn diese Liebe kommt bei dir und den Menschen an, für die du kochst. Du kennst sicher den Spruch „Mit Liebe gekocht schmeckt es besser“ – und genauso ist es!

Ich selbst habe den Unterschied in meiner Gesundheit sehr schnell bemerkt und sehe es jedes Mal aufs Neue, wenn ich meine Klienten betreue. Mit kleinen Veränderungen und gesunden, vollwertigen Mahlzeiten kann man so viel für seine Gesundheit tun. Daher möchte ich dir in diesem Buch meine Erfahrungen und Tipps weitergeben, damit auch du etwas für dich tun kannst. Alle Übungen sind alltagserprobt von mir und den Menschen, die ich betreut habe – und sie funktionieren! Sie sind einfach und leicht in deinem Alltag umzusetzen. Das einzige, was du brauchst, ist ein bisschen Mut, die Dinge einmal anders zu machen und dich nicht verunsichern zu lassen. Du wirst den Unterschied schnell merken! Ich wünsche dir also viel Spaß mit diesem Buch und beim Ausprobieren der Rezepte.

Deine Jana



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 Mittagsstief! 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 koch etwas Wärmendes wie eine Suppe. Dein Körper sendet dir Signale, und du darfst auf sie hören.



FRÜHSTÜCK



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:

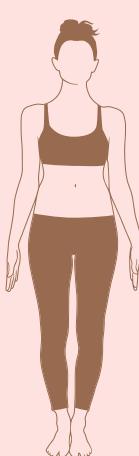


**„Ich begegne diesem Tag mit [dein Wort].
Ich bin getragen von meinem Atem.“**

YOGAÜBUNG

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.

Mandel–Vanille–Waffeln

Waffeln eignen sich perfekt für ein gemütliches Frühstück am Wochenende. Diese sättigen durch proteinreiches Mandelmehl besonders gut und lang anhaltend.

Portionen: ca. 8 Waffeln

Dauer: 30 Minuten
+ 30 Minuten Teigruhe

Zutaten

3 Eier
150 g Apfelmark
1TL Vanilleextrakt (oder Mark einer Vanilleschote)
100 ml Mandeldrink
3 EL flüssiges Kokosöl
50 g Mandelmehl
100 g Dinkelmehl Type 1050
 $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver
Toppings nach Wahl, z. B. Beeren, Joghurt, Kakaonibs, Nussmus

1. Die Eier zusammen mit dem Apfelmark, dem Vanilleextrakt, dem Mandeldrink und dem Kokosöl in einer Schüssel mixen. Dann das Mandelmehl, das Dinkelmehl und das Backpulver unterheben und den Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. Ein Waffeleisen aufheizen und ggf. mit ein bisschen Öl einpinseln. Je 1–2 EL Teig pro Waffel in das Waffeleisen geben und fertig backen. Die Waffeln warm mit Toppings nach Wahl servieren.





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 Erdnusskerne 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.



Cookie-Dough-Bars

Wer liebt rohen Keksteig nicht? Diesen proteinreichen „Keksteig“ mit Schokolade wirst du lieben! Er ist blitzschnell fertig und ein toller und leckerer Snack, der dich auch lange satt macht.

Portionen: 10–12 Riegel

Dauer: 10 Minuten
+ 2 Stunden Kühlzeit

Zutaten

250 g gekochte Kichererbsen
4–5 EL Cashewmus
(oder weißes Mandelmus)
40 g Mandelmehl
2 EL Ahornsirup
2 TL Vanilleextrakt
 $\frac{1}{4}$ TL Salz
60 g Chocolate Chips
150 g Zartbitter-Kuvertüre
Meersalzflocken (optional)

1. Die Kichererbsen zusammen mit dem Cashewmus, dem Mandelmehl, dem Ahornsirup, dem Vanilleextrakt und dem Salz in einen Food Processor geben und so lange mixen, bis ein glatter „Keksteig“ entsteht, dann die Chocolate Chips untermischen.
2. Den Keksteig in eine mit Backpapier ausgelegte kleine Auflaufform geben und ca. 2 cm dick verteilen. Das klappt am besten mit einem feuchten Esslöffel oder einer kleinen Teigrolle. Den Keksteig für 15 Minuten in den Tiefkühler stellen.
3. Währenddessen die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, dann über dem Keksteig verteilen. Nach Geschmack noch Meersalzflocken darüberstreuen und die Auflaufform für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest ist. Mit einem Messer ca. 10–12 Riegel schneiden und die Cookie-Dough-Bars im Kühlschrank aufbewahren.

Register

15-Minuten-Pasta-Arrabiata 125

Amarant-Schokoladen-Riegel 167

Anti-Erkältungssuppe 138

Apfel-Karotten-Muffins 129

Aprikosen-Hafer-Energy-Balls 164

Avocadobutter mit Tomatensalsa 48

Blumenkohl mit Misobutter, im Ganzen gerösteter 126

Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kichererbsen, cremige 86

Bratapfel mit Vanillesauce 171

Brotchips 110

Burrito-Bowl, vegane 105

Cookie-Dough-Bars, No-Bake- 179

Cremige Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kichererbsen 86

Crêpes, dreierlei 38

Deluxe-Sandwich mit Halloumi und getrockneten Tomaten 69

Drei Sorten selbst gemachtes Joghurteis 168

Dreierlei Crêpes 38

Dreierlei Wraps zum Mitnehmen 134

Einfache Pizza-Cracker 176

Erdnuss-Sobanudeln mit Frühlingszwiebeln, spicy 97

French Toast 44

Gefüllte Zucchini mit Pinienkernen und Feta 70

Gemüsebratlinge 113

Geröstete Tomaten mit Kichererbsen auf griechischem Joghurt 64

Gerösteter Rosenkohl mit Miso-Butter 81

Gurken-Melonensuppe, kalte 63

Herzhafte Waffeln mit Reis und Gemüse 122

Im Ganzen gerösteter Blumenkohl mit Misobutter 126

„Instant-Ramen-Nudeln“, selbst gemachte 137

Joghurteis, drei Sorten selbst gemachtes 168

Kalte Gurken-Melonensuppe 63

Kartoffel-Gurkensalat 78

Kidneybohnen-Burger 155

Kokos-Misosuppe mit Reisnudeln 89

Kokos-Nuss-Granola 37

Kokos-Schokoladen-Bites 172

Linsensalat mit Zitronen-Senf-Dressing, sommerlicher 73

Linsen-Tomaten-Suppe 90

Lunch-Salate im Glas 142

Maissalat mit Kichererbsen-Tortillas 93

Mandel-Vanille-Waffeln 34

Mediterrane One Pot Pasta 74

No-Bake-Cookie-Dough-Bars 179

-
- O**ne Pot Orzo 141
One Pot Pasta, mediterrane 74
Orangen-Safran-Couscous 60
Orangen-Zimt-Hirseporridge 52
Overnight Oats mit Mangopüree 43
- P**anzanella – italienischer Brotsalat mit Tomaten 121
Pasta-Salate to go 145
Pekannuss-Chocolate-Cookies 160
Pfirsich-Crumble 175
Pizza-Cracker, einfache 176
Pumpkin Spice Granola 47
- Q**uinoa-Salat, warmer mediterraner 77
- R**adieschenblätter-Pesto 118
Rosenkohl mit Misobutter, gerösteter 81
Röstkartoffeln, scharfe 114
- S**andwich mit Halloumi und getrockneten Tomaten, Deluxe 69
Scharfe Röstkartoffeln 114
Schnelles Tiefkühler-Curry 101
Schnelles Vollkornbrot ohne Hefe 146
Schoko-Heidelbeer-Müsliriegel 94
Schokoladen-Matcha-Chiapudding 51
Selbst gemachte „Instant-Ramen-Nudeln“ 137
Shakshuka „italienischer Art“ 55
Sommerlicher Linsensalat mit Zitronen-Senf-Dressing 73
Spicy Erdnuss-Sobanudeln mit Frühlingszwiebeln 97
Süßkartoffel-Kumpir 98
Süßkartoffel-Zucchini-Quiche 149
- T**iefkühler-Curry, schnelles 101
Tomaten mit Kichererbsen auf griechischem Joghurt, geröstete 64
Tomatengalette mit Kräuterfrischkäse 102
- V**egane Burrito-Bowl 105
Vollkornbrot ohne Hefe, schnelles 146
- W**affeln mit Reis und Gemüse, herzhafte 122
Warmer mediterraner Quinoa-Salat 77
Weiße-Bohnen-Blondies 163
Wraps zum Mitnehmen, dreierlei 134
- Z**ero-Waste-Gemüsebrühwürfel 117
Zucchini mit Pinienkernen und Feta, gefüllte 70
Zucchini-Lasagne 150



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
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