



KOCH DICH GLÜCKLICH MIT
**CORNELIA
POLETTO**

FRISCH KOCHEN - ENTSPANNT GENIEßEN

Gräfe und Unzer

Menschenverstand walten zu lassen und ein bisschen darauf zu achten, wie viel man insgesamt zu sich nimmt. Und alle, die wissen, dass sie angesichts der Packung Kekse kaum widerstehen können, lassen vielleicht einfach keine in Reichweite herumliegen. Noch besser ist es, das bewusste Essen zu trainieren, also nicht gedankenlos am Schreibtisch einfach etwas in den Mund zu stecken, sondern lieber aufzustehen, sich einen Snack zu holen und den wirklich zu genießen.





ALLES MIT AUGENMASS

Die nächste richtige Mahlzeit an einem gewöhnlichen Tag ist das Essen mit meinen Mitarbeitern am späten Nachmittag. Natürlich wird hier immer frisch gekocht, auch wenn es schnell gehen muss. Es gibt immer weniger Fleisch, dafür immer häufiger Gemüse- oder Pastagerichte, und ein schöner Salat gehört einfach immer dazu. Die Mengen sind eher knapp bemessen - und zwar mit Absicht. Man sagt, ein Koch, der satt ist, kocht nicht mehr gut. Man muss sich beim Essen ein bisschen bremsen, damit man noch Spaß am Abschmecken hat.

ABENDS GEBE ICH häufig Kochkurse, und auch da probiere ich nur noch hier und da ein bisschen. An anderen Tagen habe ich noch spät Geschäftsessen, und wenn ich frei habe, koche ich gerne am frühen Abend noch entspannt zu Hause. Mein Tagesablauf ist also ziemlich variabel, und er unterscheidet sich natürlich ziemlich stark von dem vieler anderer Leute, die regelmäßige und feste Arbeitszeiten haben.

Allerdings funktionieren starre Einteilungen à la »Frühstück um sieben, Mittagessen um halb eins, Abendessen um halb sieben« inzwischen für die wenigsten Menschen. Flexible und damit unregelmäßige Arbeitszeiten werden