

### ...denn allem Anfang wohnt ein Zauber inne...

Ein neues Jahr, ein neuer Anfang. Wohnt dem ein «Zauber» inne, wie es Hermann Hesse in seinem Gedicht formuliert hat? Ist der Jahresanfang nicht wie ein frisch beschneites Feld, in das wir unsere Spuren neu legen können? Vieles haben wir uns vorgenommen, für dieses neue Jahr 2023. Vieles nehmen wir auch mit an Pendenzen aus dem vergangenen Jahr. Vieles soll jetzt, im neuen Jahr anders werden. Wir nehmen uns z.B. vor, mehr Sport zu machen, uns gesünder zu ernähren, mehr auf Schlafqualität zu achten, uns mehr Zeit für unsere Familie zu nehmen oder ungünstige Verhaltensmuster, die uns stören, zu durchbrechen. Aber immer stellen sich die Fragen, wie wir diese Vorhaben in unserem Alltag umsetzen und dann auch beibehalten können und nicht schon in der ersten Woche im neuen Jahr «aufschieben» oder frustriert aufgeben. Hier kann uns eine Überlegung helfen, die als «Nudging» bezeichnet wird. Was ist Nudging? Der Begriff stammt aus dem Englischen von «to nudge», was so viel heißt wie «anstossen, stupsen». Dabei geht es darum, die Umgebung so zu ändern, dass damit eine neue, z.B. gesündere Verhaltensweise erleichtert wird, ohne eine Wahlfreiheit einzuschränken. Ein sogenannte «Selbst-Nudging» kann dabei helfen, die eigenen Vorhaben auch umzusetzen und beizubehalten. Dazu werden bestimmte Strategien genutzt, die wir ja auch aus dem Alltag kennen: **1. Erinnerung:** z.B. durch Sticker z.B. am Kühlschrank, eine Einkaufsliste. **2. Priming** also sich bewusst bestimmte Bilder einprägen z.B. der Blick in den Kühlschrank oder Vorrat, was an Lebensmitteln da ist. **3. Framing**, in dem ich vorher überlege, was ich mit den einzukaufenden Lebensmitteln kochen will. **4. Bequemlichkeit ausnutzen**, in dem ich z.B. ein Gemüseaußen einrichte oder Süßigkeiten im Keller lagere. **5. Challenges**, d.h. anderen von meinem Vorhaben berichten und kleine Wettbewerbe mit anderen vereinbaren. **6. Neue Standardoptionen** bewusst gestalten, z.B. kleinere Einkäufe grundsätzlich zu Fuss erledigen oder immer die Rolltreppe nutzen, wann immer es möglich ist. Die Beispiele lassen sich beliebig ergänzen und sind natürlich immer auf die eigene Situation anzupassen. Diese sechs Schritte können helfen, die Umsetzung im Alltag gelingen zu lassen und so die Spur, die wir auf dem frisch verschneiten Feld angelegt haben, in dauerhafte, kleine Schritte in die richtige Richtung zu lenken. So kann ein Anfang dann einen Zauber innehaben, weil Veränderungen auch Erfolge zeigen können.

Gemüsewähe (8 Portionen): 150g rote Linsen, 300 ml Wasser, 1 Zwiebel, 500g Wintergemüse, 200g Tofu, 200 ml vegane Saucencreme, 300g Dinkelkuchenteig, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Linsen in 300ml Wasser kurz aufkochen lassen, gekochten Linsen mit Tofu und veganen Saucencreme pürieren. Zwiebel und Gemüse in feine Stücke schneiden, und mit Wasser (oder 2-3 EL Öl) in einer grossen Pfanne mit den Gewürzen für 10 Min. garen/braten. Ofen auf 200° C vorheizen. Den Teig in die Wähenform legen, Rand festdrücken. Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Danach die Linsen-Tofu-Creme daraufgeben und glattstreichen. Für 30 Min. in den Ofen schieben. Nach dem Herausnehmen ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann servieren.



Prof. Dr. Christine Brombach

ZHAW Life Sciences und Facility Management  
Forschungsgruppe für Lebensmittel-Sensorik