
Medium Oberösterreichische Nachrichten – Online

Datum 29.07.2009

Die OÖN befragten Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des Vereins „forum. ernährung heute“ zum Thema Genusskompetenz.



Marlies Gruber von „forum. ernährung heute“

OÖN: Wie kann man das Genießen trainieren?

Gruber: Genusskompetenz und Genuss-Sensibilität gehören gefördert, am besten von klein an in Familie und Schule. Das Essen braucht Wertschätzung und die Bereitschaft, Zeit dafür zu investieren, bewusst und maßvoll zu essen. Nicht nur das Was, auch das Wie ist beim Essen wichtig. In einer Gesellschaft, die Genuss tabuisiert oder be-straft, kann sich keine Genusskompetenz entwickeln. Genuss ist individuell, jeder soll wissen, was ihm gut tut. Dazu muss man auf seinen Körper hören.

OÖN: Gibt es konkrete Projekte zur Umsetzung der Erkenntnisse aus dem ersten Genussbarometer?

Gruber: Modellprojekte an Schulen sind angedacht. Geschmacksschulung an einzelnen Schulen und Kindergärten gibt es schon. Natürlich arbeiten wir an der Umsetzung der Erkenntnisse, wir könnten uns z. B. Workshops zur Stärkung der Genusskompetenz vorstellen.

OÖN: Welche Speisen genießen die Österreicher besonders?

Gruber: Nachgefragt wurden zum Genussbarometer die fünf besten Genusserlebnisse der letzten Woche. Wiener Schnitzel, Obst/Gemüse, Rindfleisch, Süßspeisen sowie Wein/Bier waren die Spitzenreiter. Die Nennung des Wiener Schnitzels beunruhigt mich nicht. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist keines der genannten Lebensmittel besonders gesund bzw. ungesund. Es geht um den genuss- und maßvollen Umgang.