



Thema: forum. ernährung heute

Autor: k.A.

Genussmenschen leben häufig gesünder und auch entspannter

Aufgeblättert. Eine Ernährungswissenschaftlerin stellt in einem Buch einfache Übungen für ein praktisches Genussstraining vor.

Vier von fünf Österreichern bezeichnen sich nach einer Umfrage des Vereins *Forum Ernährung Heute* spontan als Genussmenschen. Bei genauerer Analyse erweisen sich allerdings nur 15 Prozent der Befragten als wirkliche Genießer.

„Genießer essen, worauf sie Gusto haben, ernähren sich ausgewogen und haben dabei auch kein schlechtes Gewissen“, definiert Eva Derndorfer, Ernährungswissenschaftlerin und Spezialistin im Bereich der Lebensmittelseniorik.

„Genießer sind qualitätsbewusst, mögen Abwechslung und lassen sich beim Essen Zeit. Vor allem aber essen sie dann, wenn sie hungrig sind, und nicht, weil gerade etwas zum Essen vorhanden ist“, schreibt die Expertin.

Das wirkt sich auch auf das Körpergewicht aus, denn etwa die Hälfte der Genießer ist normalgewichtig, und sie kommen auch nicht in Konflikt mit Diäten oder Heißhunger. Wer genießen kann, lebt sichtlich gesünder und entspannter. Erhebt sich allerdings die Frage, ob Alltagstrubel und Stress dieses Genussserlebnis überhaupt ermöglichen.

In dem Buch „Genuss“ stellt Derndorfer einfache Übungen für ein praktisches Genussstraining vor. Dabei geht es vor allem um die Schärfung der eigenen Sinneswahrnehmung. Wiewohl es vor allem um Essensgenuss geht, sei ein

wesentlicher Aspekt des Genusses kognitiver Natur. So schreibt die Autorin auch angeregten Tischgesprächen einen Beitrag zum Geschmacksgenuss zu. Das Ohr isst mit, wenn man in eine knusprige Semmel beißt, das Auge wählt Speisen nach Farbe und Anrichtungskunst aus – und erst die Nase! „Was wir als Kaffeegeschmack bezeichnen, ist primär eine Frage des Geruches, denn es besteht eine direkte Verbindung zwischen Mund und Riechschleimhaut der Nase“, erklärt die Autorin. Genuss sei immer an sinnliches Erleben gebunden.

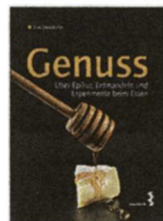
In der kleinen Schule des Genießens gibt es sieben Grundregeln: Genuss braucht Zeit; muss

erlaubt sein; Genuss geht nicht nebenbei; ist Geschmackssache, jedem das Seine; weniger ist mehr; ohne Erfahrung kein Genuss; Genuss ist alltäglich.

Schokolade & Glückshormon

Unterschiedliche Inhaltsstoffe haben zudem eine den Genuss verstärkende physiologische Wirkung. So etwa fördert Schokolade indirekt die Bildung des Glückshormons Serotonin. Tee, Kaffee, Kakao, Wein, Bier, Spirituosen zählen zu den bekannten Genussmitteln. „Seltene Obst- und Gemüsesorten zählen üblicherweise nicht zu den Genussmitteln, aber gerade durch ihre Rarität erregen sie Aufmerksamkeit und können ebenfalls ein Genussserlebnis auslösen“, erwähnt Derndorfer. Die bunten Abbildungen im Buch machen Lust darauf.

Besonders interessant für Hobbyköche ist das Kapitel „Wie Köche kombinieren“, in dem vorwiegend Rezepte von Haubenköchen vorgestellt werden. Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann: „Die perfekte Zubereitung macht ein Lebensmittel zum Genussmittel.“ (nie)



Eva Derndorfer

Genuss
Über Epikur, Erdmandeln und Experimente beim Essen
Maudrich Verlag,
191 Seiten, 24 €.