

WOCHENAUSGABE • KW 35 / 2026

Genuss wirkt! — KW 35

Die wichtigsten Themen der Woche im Überblick

GESUND & BEWUSST

KÜCHE & KULTUR

VOM FELD & HOF

WEIN & GENUSSKULTUR

Inhalt

03 Die Woche im Überblick

GESUND & BEWUSST

04 Grüne Welle der Zukunft: Wie Algen unsere Ernährung nachhaltig revolutionieren

Vergessen Sie Ackerland! Aus den Tiefen unserer Gewässer kommt eine grüne Welle, die das Potenzial hat, unsere Ernährung und vieles mehr zu

05 Europas Genussgeheimnis: Wie wir mit Achtsamkeit und Qualität zu mehr Wohlbefinden finden

Entdecken Sie, wie europäische Esskulturen uns inspirieren, Genuss und Gesundheit mühelos zu verbinden – mit einfachen Prinzipien, die jeder

06 Klare Sicht auf Unsichtbares: Wie die Forschung unsere Ernährung schützt

Mikroplastik ist ein Thema, das viele bewegt. Doch anstatt uns zu fürchten, blicken wir nach vorne: Ein wegweisendes Forschungsprojekt beleu

07 Mehr als nur Nährwerte: Die verborgenen Dimensionen unseres Essens

Wir alle wollen bewusst und gesund essen. Doch was, wenn die Rahmenbedingungen uns daran hindern? Ein genauer Blick auf die unsichtbaren Det

08 Glück aus dem Bauchgefühl: Wie unser Darm die Seele nährt

Tief in unserem Inneren verbirgt sich ein erstaunliches Netzwerk, das unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflusst. Entdecken Sie, wie die 'Dar

09 Die DNA des Genusses: Maßgeschneiderte Gesundheit aus dem Inneren

Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der Ihre Gesundheit so individuell betreut wird wie Ihr Fingerabdruck. Neueste Forschung zeigt, wie un

10 Ihr Herzschlag im Fokus: Smarte Begleiter für ein selbstbestimmtes, gesundes Leben

Vom einfachen Fitness-Gadget zum anerkannten Gesundheitshelfer: Erfahren Sie, wie intelligente Wearables in Europa zu einem wichtigen Pfeile

11 Die Kunst des langen, genussvollen Lebens: Eine Reise in die Blue Zones

Entdecken Sie mit uns die faszinierenden Geheimnisse jener Orte, an denen Menschen ein außergewöhnlich langes und erfülltes Leben führen – u

KÜCHE & KULTUR

12 Die Symphonie der Sinne: Wie das 'Restaurant der Zukunft' Genuss neu definiert

Tauchen Sie ein in eine Welt, in der Gastronomie zur multisensorischen Kunstform wird und die Geschichten unserer Lebensmittel lebendig erzä

13 Die Kunst des achtsamen Genusses: Europas erstes Zero-Waste-Restaurant setzt neue Maßstäbe

Tauchen Sie ein in eine Welt, in der exquisite Kulinarik Hand in Hand geht mit kompromissloser Nachhaltigkeit. "A Cozinha" in Europa schreib

14 Vergessene Genüsse neu entdeckt: Warum unsere Großmütter schon wussten, was gut ist

Manchmal liegt das Beste so nah – und ist doch fast in Vergessenheit geraten. Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Retro-Zutaten, die nic

15 Eine Welt voller Geschmack auf Ihrem Teller: Wie globale Fusion unsere Küchen bereichert

Entdecken Sie, wie vertraute Gerichte durch exotische Akzente zu aufregenden Geschmackserlebnissen werden und wir dabei nachhaltig genießen

16 Mehr als nur Essen: Warum Shared Dining uns verbindet

Das Teilen von Speisen ist mehr als ein kulinarischer Trend – es ist eine zutiefst menschliche Art, zu genießen und Gemeinschaft zu erleben.

17 Die Zukunft schmeckt nach Leidenschaft: Wie die Europa Miniköche nachhaltigen Genuss säen

Seit über 35 Jahren entdecken Kinder bei den Europa Miniköchen die Magie der Kulinarik. Ein Projekt, das weit mehr lehrt als Kochen – es pfl

18 Das Auge isst mit: Die stille Botschaft des Tellers

Entdecken Sie, wie die bewusste Gestaltung der Speisen auf dem Teller nicht nur unseren Appetit anregt, sondern unser gesamtes Genusserlebni

19 Die stille Revolution im Glas: Europas bewusster Genuss ohne Alkohol

Europa erlebt eine spannende Neudefinition der Trinkkultur. Entdecken Sie, wie innovative alkoholfreie Getränke unsere Genussmomente bereich

20 Der grüne Teller: Wie pflanzenbasierte Genüsse Europas Esskultur neu definieren

Ein kulinarischer Wandel ist in vollem Gange: Entdecken Sie, wie pflanzenbasierte Ernährung von einer Nische zur Norm wird und unsere Küchen

21 **Die Seele der Stadt schmecken: Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Europas Markthallen**

Von Frankfurts pulsierender Kleinmarkthalle bis zum exotischen Gewürzbasar in Istanbul – tauchen Sie ein in die sinnliche Welt der europäisc

22 **Portugal: Wo Slow Food zur Herzensangelegenheit wird**

Entdecken Sie mit uns, wie eine Reise nach Portugal nicht nur Ihren Gaumen verwöhnt, sondern auch lokale Traditionen stärkt und die Vielfalt

VOM FELD & HOF

23 **Die verborgenen Schätze in unseren Lebensmittelresten: Eine Revolution für Genuss und Nachhaltigkeit**

Was wäre, wenn unsere Lebensmittelreste nicht einfach verschwinden, sondern als wertvolle Rohstoffe ein zweites Leben erhalten? Eine europäi

24 **Grüner Genuss für Morgen: Wie der European Green Deal unsere Teller nachhaltig macht**

Eine Zukunft, in der unser Essen nicht nur köstlich, sondern auch gut für unseren Planeten ist? Der European Green Deal ebnet den Weg zu ein

25 **Die stille Revolution auf unseren Feldern: Wie KI den Genuss und die Nachhaltigkeit erntet**

Stellen Sie sich vor, jeder Bissen wäre nicht nur köstlich, sondern auch ein Statement für eine gesündere Erde. Das AgriBIT-Projekt zeigt, w

26 **Unser Teller im globalen Netz: Wie Resilienz aus der Region wächst**

Globale Lieferketten stehen unter Druck. Doch was bedeutet das für unsere Ernährung? Wir entdecken, wie wir durch bewusste Entscheidungen un

27 **Mit Weitblick und Empathie: Wie Technologie das Tierwohl auf dem Hof neu definiert**

Ein Blick hinter die Kulissen moderner Höfe: Innovative Technologien versprechen nicht nur mehr Transparenz, sondern auch ein besseres Leben

28 **Das blaue Gold auf unserem Teller: Wie wir Europas Wasserschatze bewahren**

Wasser – das stille Elixier unseres Genusses und die Lebensader unserer Landschaften. Entdecken Sie, wie wir gemeinsam das kostbare Nass bew

29 **Grüne Höhenflüge: Wie smarte Technik unsere Städte nachhaltig ernährt**

Die vertikale Landwirtschaft verspricht frische Vielfalt für unsere Städte. Doch wie wird aus dieser Vision eine nachhaltige Realität? Wir b

30 **Die Zukunft auf unseren Tellern: Wie regenerative Landwirtschaft Boden und Seele nährt**

Eine stille Revolution erobert unsere Felder und Teller. Entdecken Sie, wie eine Rückkehr zu den Wurzeln nicht nur die Erde heilt, sondern a

31 **Grüne Pioniere für unsere Teller: Wie widerstandsfähige Pflanzen die Zukunft des Genusses sichern**

Der Klimawandel fordert unsere Landwirtschaft heraus. Doch innovative Pflanzen und engagierte Bauern in Frankreich zeigen, wie wir auch morg

32 **Die unscheinbaren Helden: Wie winzige Larven unsere Ernährung nachhaltiger machen**

Eine Vision für die Zukunft unserer Teller: Entdecken Sie, wie eine unscheinbare Innovation das Potenzial hat, die Lebensmittelproduktion Eu

33 **Der direkte Weg zum Genuss: Wie kurze Lieferketten unsere Teller und Bauern stärken**

Entdecken Sie, wie der bewusste Einkauf regionaler Produkte nicht nur für unvergleichlichen Geschmack sorgt, sondern auch Kleinbauern stärkt

34 **Ein gutes Leben für alle: Europas Herz für Tierwohl und Genuss**

Entdecken Sie, wie die EU mit bahnbrechenden Gesetzen nicht nur unsere Tiere schützt, sondern auch unseren Genuss auf dem Teller nachhaltig

WEIN & GENUSSKULTUR

35 **Genuss im Einklang: Die Kunst des Food Pairings für bewusste Gaumen**

Entdecken Sie, wie die richtige Wahl von Wein und Speise einander nicht nur ergänzt, sondern zu einem unvergesslichen Erlebnis für die Sinne

36 **Die Kunst der Fermentation: Sherry als Schlüssel zu ungeahnten Geschmackswelten**

Entdecken Sie, wie die uralte Praxis der Fermentation in Verbindung mit der Eleganz von Sherryweinen eine wahre Geschmackssymphonie entfesse

37 **Die Stadt im Glas: Wo Weinbau und Genusskultur aufblühen**

Entdecken Sie, wie urbane Winzereien unser Verständnis von Wein und nachhaltigem Genuss revolutionieren – ein wachsender Trend, der Europa v

38 **Entdeckungsreise ins Glas: Die faszinierenden Weinschätze Mittel- und Osteuropas**

Mittel- und Osteuropa hütet eine reiche Vielfalt an autochthonen Rebsorten, die darauf warten, von Weinliebhabern mit Sinn für Nachhaltigkeit

39 **Die Seele des Weins bewahren: Europas Winzer im Wandel des Klimas**

Der Wein, den wir lieben, ist untrennbar mit seinem Terroir verbunden. Doch der Klimawandel fordert die Winzer Europas heraus, neue Wege zu

40 **Ein Toast auf die Natur: Neue EU-Regeln feiern authentischen Wein**

Die Welt des Weins erlebt einen bedeutsamen Wandel! Neue EU-Vorschriften ebnen den Weg für mehr Authentizität und unterstützen Winzer, die s

41 **Wo Tradition auf Zukunft trifft: Digitale Wege zum nachhaltigen Weingenuss**

Die Welt des Weins öffnet sich neuen Horizonten. Entdecken Sie, wie innovative digitale Lösungen den Besuch im Weingut zu einem unvergesslic



Die Woche im Überblick

Diese Woche hat uns Genuss wirkt! wieder mit spannenden Themen versorgt. 38 Artikel aus verschiedenen Ka-

tegorien beleuchten aktuelle Entwicklungen.

Viel Freude beim Lesen!

Josef von Streunington

Chefredakteur, Genuss wirkt!

Grüne Welle der Zukunft: Wie Algen unsere Ernährung nachhaltig revolutionieren

Vergessen Sie Ackerland! Aus den Tiefen unserer Gewässer kommt eine grüne Welle, die das Potenzial hat, unsere Ernährung und vieles mehr zu revolutionieren – nachhaltig, gesund und voller Genuss.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 30. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

Stellen Sie sich vor, eine kleine, unscheinbare Pflanze aus unseren Meeren und Gewässern könnte nicht nur unseren Speiseplan bereichern, sondern auch die Art und Weise, wie wir leben und konsumieren, grundlegend verändern. Klingt wie Science-Fiction? Ist es aber nicht! Eine grüne Welle der Innovation rollt über Europa hinweg, getragen von Algen – den wahren Superhelden der Nachhaltigkeit.

Wir bei „Genuss wirkt!“ sind stets auf der Suche nach den Geschichten, die zeigen, wie wir genussvoll und zugleich verantwortungsbewusst leben können. Und Algen passen perfekt in dieses Bild. Sie sind unglaublich produktiv, benötigen nur einen Bruchteil des Wassers und der Fläche, die herkömmliche Kulturen beanspruchen, und können sogar auf nicht-landwirtschaftlichen Böden oder in Bioreaktoren gedeihen. Und das Beste: Sie sind wahre Nährstoffwunder!

Ein Supertalent aus den Tiefen: Algen für eine bessere Welt

Von pflanzlichen Proteinen, die unsere Teller nachhaltig füllen, bis hin zu pharmazeutischen und kosmetischen

Wirkstoffen, die unsere Gesundheit und Schönheit unterstützen – die Einsatzmöglichkeiten von Algen sind schier grenzenlos. Innovative Projekte, unterstützt durch Initiativen wie Horizont Europa, machen es möglich. Sie forschen an optimierten Anbausystemen, nutzen Algen zur Bioremediation (also zur Reinigung unserer Gewässer!) und entwickeln Produkte, die von Tierfutter über Medikamente bis hin zu umweltfreundlichen Joghurtbechern reichen.

Mikroalgen, die kleinen Kraftpakete, sind besonders vielseitig. Sie können in offenen Systemen das Sonnenlicht nutzen oder in geschlossenen Bioreaktoren wachsen, was eine kontrollierte und effiziente Produktion ermöglicht. Ihre Fähigkeit, Stickstoff aus der Luft zu binden, sorgt für ein schnelles und robustes Wachstum. Diese Fülle an Möglichkeiten öffnet uns die Tür zu einer Zukunft, in der wir gesunde, nahrhafte Lebensmittel produzieren können, ohne unseren Planeten übermäßig zu belasten. Es ist eine inspirierende Vision, die zeigt, wie wir gemeinsam einen Unterschied machen können – für uns, für die Natur und für den puren Genuss eines bewussten Lebens.

QUELLE : <https://cordis.europa.eu/article/id/449950-algae-innovation-sustainable-alternatives-emerging-from-european-seas-and-waters/de>

Europas Genussgeheimnis: Wie wir mit Achtsamkeit und Qualität zu mehr Wohlbefinden finden

Entdecken Sie, wie europäische Esskulturen uns inspirieren, Genuss und Gesundheit mühelos zu verbinden – mit einfachen Prinzipien, die jeder in seinen Alltag integrieren kann.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 30. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

Die Frage, wo in Europa die Menschen am gesündesten leben, führt uns auf eine faszinierende Reise zu Esskulturen, die längst erkannt haben: Wahre Gesundheit entsteht nicht aus Verzicht, sondern aus einem bewussten Miteinander von Genuss und Qualität. Während viele von uns ständig nach der nächsten Wundermethode suchen, praktizieren einige europäische Gesellschaften seit Jahrhunderten eine Ernährungsweise, die unseren Körper mit allem versorgt, was er braucht – von Vitaminen und Mineralien bis hin zu stärkenden Ballaststoffen. Es ist eine Haltung, die uns lehrt, die Freude am Essen wiederzuentdecken und dabei unserem Wohlbefinden Gutes zu tun.

Das französische Paradoxon: Genuss ohne Reue

Wer nach Frankreich blickt, mag zunächst staunen: Käse, Butter, knuspriges Brot und sogar Fleisch finden ihren festen Platz auf dem Speiseplan. Doch hier liegt das „Geheimnis“ nicht im Verbot, sondern in der Kunst der Mäßigung. Die französische Küche zelebriert die perfekte Portionsgröße und setzt konsequent auf hochwertige Produkte. Anstatt Junkfood, frittierten Speisen oder minderwertigen Süßigkeiten bevorzugen die Franzosen natürliche, unverarbeitete Zutaten. Mahlzeiten werden regelmäßig eingenommen, nie ausgelassen, und mit Be-

dacht genossen. Diese bewusste Lebensweise führt dazu, dass die Zahlen übergewichtiger Menschen und jener mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Frankreich erstaunlich niedrig sind – ein eindrucksvoller Beweis dafür, dass Genuss und Gesundheit keine Gegensätze sein müssen.

Mediterrane Leichtigkeit und nordische Kraft: Wissenschaftlich belegt

Ein Blick in den Süden Europas, genauer gesagt auf die mediterrane Ernährung, offenbart weitere wertvolle Erkenntnisse. Reich an frischem Gemüse, sonnengereiftem Obst, Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Linsen, liefert sie eine Fülle von Nährstoffen, die unser Immunsystem stärken und uns vor Infektionen schützen. Die Wissenschaft bestätigt diese positiven Effekte eindrucksvoll: Eine Studie der renommierten Harvard-Universität zeigte, dass Menschen, die sich mediterran ernähren, ein um 25 Prozent geringeres Risiko haben, innerhalb von zwölf Jahren an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Wer diese Ernährungsweise strikt befolgt, kann das Risiko sogar um 24 Prozent senken und das Risiko eines vorzeitigen Todes um 23 Prozent reduzieren. Auch die Prinzipien der nordischen Ernährung, die auf Vollkornbrot sowie saisonales Obst und Gemüse

setzt, reihen sich in diese Philosophie ein: Qualität, Saisonalität und eine achtsame Zubereitung sind der

Schlüssel zu einem langen, gesunden und genussvollen Leben.

QUELLE : <https://wholefoodearth.com/de-de/wholesome/where-in-europe-do-they-eat-the-healthiest>

Klare Sicht auf Unsichtbares: Wie die Forschung unsere Ernährung schützt

Mikroplastik ist ein Thema, das viele bewegt. Doch anstatt uns zu fürchten, blicken wir nach vorne: Ein wegweisendes Forschungsprojekt beleuchtet mit Hingabe die Fakten, um unsere Ernährung und unser Wohlbefinden nachhaltig zu sichern.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 28. August 2026 · 3 Min. Lesezeit

In einer Welt, in der wir immer bewusster auf die Herkunft und Qualität unserer Lebensmittel achten, tauchen immer wieder neue Fragen auf, die unser Verständnis von Genuss und Gesundheit herausfordern. Eine dieser Fragen betrifft Mikroplastik – jene winzigen Partikel, die sich scheinbar überall finden und die Sorge wecken, sie könnten ihren Weg bis auf unseren Teller finden. Doch als Verfechter einer genussvollen und gleichzeitig informierten Ernährung ist es uns bei „Genuss wirkt!“ ein Anliegen, nicht nur die Herausforderungen zu benennen, sondern auch die Lichtblicke und Lösungen zu beleuchten.

Gerade weil das Thema so komplex ist, freuen wir uns, von einem umfassenden Forschungsprojekt zu berichten, das sich genau diesen Fragen widmet. Unter der Ägide von Plastics Europe haben sich Wissenschaftler verschiedener Disziplinen zusammengetan, um Licht ins Dunkel zu bringen. Das Ziel ist klar: die potenziellen Risiken für die menschliche Gesundheit durch die Aufnahme von Mikroplastik zu bewerten und ein fundiertes Bild der Lage zu zeichnen. Eine beruhigende Nachricht für alle, denen eine nachhaltige und gesunde Ernährung am Herzen liegt.

Dem Unsichtbaren auf der Spur: Wie Forscher vorgehen

Die Forscher gehen dabei systematisch und mit größter Sorgfalt vor. Zunächst widmet sich ein Arbeitspaket der Erfassung und Charakterisierung dieser winzigen Partikel. Mikroplastik wird hierfür präzise aufbereitet, markiert und auf seine Basistoxizität getestet. Erst wenn wir genau wissen, womit wir es zu tun haben, können wir die nächsten Schritte gehen. Ein weiteres, entscheidendes Paket konzentriert sich auf die Expositionsbewertung: Wie und in welchem Umfang gelangen Mikroplastikpartikel überhaupt in unseren Körper? Hierfür werden Modelle entwickelt, der Transfer über biologische Barrieren untersucht, und sogar in vivo Studien sowie Stuhlprobenanalysen durchgeführt, um ein umfassendes Bild der Exposition zu erhalten. Dieser detaillierte Ansatz zeigt die Ernsthaftigkeit und Tiefe, mit der das Thema angegangen wird.

Doch die wichtigste Frage bleibt: Stellen diese winzigen Partikel tatsächlich eine Gefahr für unsere Gesundheit dar? Dieser Frage widmet sich ein drittes Arbeitspaket mit besonderer Intensität. Hierbei geht es um eine fundierte Gefahrenbewertung auf Zell-, Gewebe- und Organebene. Die Wissenschaftler möchten bestätigen und quantifizieren, ob die Präsenz von Mikroplastik im Körper tatsächlich eine Gesundheitsgefahr birgt. Es ist diese akribische Arbeit, die uns am Ende verlässliche Antworten liefern wird – und uns ermöglicht, fundierte Ents-

cheidungen für unsere Ernährung und unseren Lebensstil zu treffen.

Für uns bei „Genuss wirkt!“ ist diese Forschung ein Zeichen der Hoffnung und des Fortschritts. Sie zeigt, dass die Wissenschaft nicht ruht, um unser Wissen über eine

gesunde und nachhaltige Ernährung stetig zu erweitern. Es geht darum, Transparenz zu schaffen und uns alle in die Lage zu versetzen, weiterhin mit vollem Genuss und gutem Gewissen unsere Mahlzeiten zu zelebrieren – sicher im Wissen, dass die Forschung im Hintergrund aktiv ist, um unsere Esskultur zu schützen und zu verstehen.

QUELLE : <https://plasticcircularity.org/microplastics>

Mehr als nur Nährwerte: Die verborgenen Dimensionen unseres Essens

Wir alle wollen bewusst und gesund essen. Doch was, wenn die Rahmenbedingungen uns daran hindern? Ein genauer Blick auf die unsichtbaren Details unserer Ernährung und wie wir echten Genuss wiederentdecken.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 27. August 2026 · 3 Min. Lesezeit

Liebe Leserin, lieber Leser, Hand aufs Herz: Wer von uns wünscht sich nicht ein Leben voller Vitalität und purem Genuss, gespeist durch eine Ernährung, die uns guttut und die Welt schont? Bei "Genuss wirkt!" glauben wir fest daran, dass unser Essen mehr ist als nur die Summe seiner Nährstoffe. Es ist Kultur, Freude, Energiequelle und Ausdruck unserer Wertschätzung für uns selbst und unseren Planeten. Doch manchmal lauern Herausforderungen dort, wo wir sie am wenigsten erwarten: im Kleingedruckten und in den Systemen, die unsere Lebensmittel regulieren.

Der unsichtbare Schleier ultra-verarbeiteter Lebensmittel

Eine aktuelle Analyse wirft einen genaueren Blick auf unsere Lebensmittelgesetze und deckt auf, wie komplex das Thema "ultra-verarbeitete Lebensmittel" (UPF) wirklich ist. Es geht dabei nicht nur um Kalorien oder Fette, sondern um eine tiefere Ebene: die vielen Zusatzstoffe, die oft unsichtbar in unseren Lebensmitteln stecken. Studien zeigen immer deutlicher einen Zusammenhang zwischen diesen UPFs und dem Anstieg ernährungsbedingter Krankheiten. Doch unser aktuelles EU-Recht differenziert hier noch kaum. Es bündelt viele Verarbeitungsformen, ohne die feinen, aber entscheidenden Un-

terschiede zu beleuchten, die für unsere Gesundheit eine Rolle spielen können.

Es ist ein weit verbreiteter Ansatz, uns Verbrauchern die Verantwortung für unsere Wahl zu überlassen und auf Nährwertprofile zu setzen. Doch die kritische Stimme aus der Forschung mahnt: Diese Fokussierung auf einzelne Nährstoffe und die Annahme, dass Information allein ausreicht, greift zu kurz. Sie vernachlässigt die kumulativen und langfristigen Effekte all dieser Zusatzstoffe und übersieht, dass die gesundheitlichen Risiken oft ungleich verteilt sind – gerade jene, die ohnehin schon benachteiligt sind, tragen oft die größte Last.

Unsere Power: Wissen, Wahl und Wertschätzung des Echten

Was bedeutet das für uns, die wir täglich bewusste Entscheidungen treffen wollen? Es bedeutet vor allem, neugierig zu bleiben und genau hinzuschauen. Fragen wir uns, was wirklich in unserem Essen steckt. Lassen wir uns nicht allein von Werbebotschaften leiten, sondern entdecken wir die Schönheit und den Reichtum unverarbeiteter Lebensmittel neu. Ob frisches Gemüse vom Markt, Hülsenfrüchte, die wir selbst zubereiten, oder ein einfaches, selbstgekochtes Gericht – hier liegt der Schlüssel zu wahren Genuss und langfristiger Gesundheit.

Es ist eine Einladung, unsere Teller wieder mit dem zu füllen, was uns die Natur schenkt, und die Wertschätzung für echte Lebensmittel zu stärken. Indem wir bewusster einkaufen und kochen, stärken wir nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern senden auch ein star-

kes Signal an die Lebensmittelindustrie und die Gesetzgeber. Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass unsere Nahrung uns nährt, uns Freude bereitet und uns wirklich schützt – von Grund auf und für alle.

QUELLE : <https://link.springer.com/article/10.1007/s10603-025-09582-5>

Glück aus dem Bauchgefühl: Wie unser Darm die Seele nährt

Tief in unserem Inneren verbirgt sich ein erstaunliches Netzwerk, das unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflusst. Entdecken Sie, wie die 'Darm-Hirn-Achse' funktioniert und wie bewusste Ernährung Ihren Geist und Ihre Stimmung beflügeln kann.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 24. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Wer kennt es nicht, das sprichwörtliche 'Bauchgefühl'? Es lenkt uns, warnt uns und verleiht uns oft eine unerklärliche Gewissheit. Doch was, wenn dieses Gefühl weit mehr ist als nur eine Metapher? Die moderne Ernährungswissenschaft offenbart uns zunehmend die tiefgreifende Verbindung zwischen unserem Verdauungssystem und unserer Psyche. Es ist eine faszinierende Geschichte, die uns einlädt, den Blick auf unsere Gesundheit ganzheitlich zu erweitern und die Kraft unserer täglichen Mahlzeiten neu zu entdecken.

Der stille Dialog: Unser Darm als zweites Gehirn

Aktuelle Studien werfen ein helles Licht auf die sogenannte Darm-Hirn-Achse, ein komplexes Kommunikationssystem, das über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe einen ständigen Austausch zwischen Magen-Darm-Trakt und Gehirn gewährleistet. So zeigen Untersuchungen beispielsweise, dass ein gestörtes Gleichgewicht im Darm – wie es oft bei Beschwerden wie dem

Reizdarmsyndrom der Fall ist – nicht selten Hand in Hand geht mit einer erhöhten Anfälligkeit für psychische Herausforderungen. Doch die gute Nachricht ist: Dieser Zusammenhang bietet uns eine wunderbare Möglichkeit zur Prävention und zur Steigerung unseres allgemeinen Wohlbefindens. Indem wir unserem Darm mit genussvollen, nährstoffreichen Lebensmitteln und einer acht-

samen Lebensweise begegnen, stärken wir nicht nur unsere körperliche Vitalität, sondern legen auch einen wertvollen Grundstein für innere Balance und mentale Stärke. Lassen Sie uns die Botschaften unseres Bauches verstehen und ihn bewusst als Quelle für Glück und Vitalität pflegen.

QUELLE : <https://www.welt.de/podcasts/aha-zehn-minuten-alltags-wissen/article255205738/Darm-Hirn-Achse-Wie-Darm-und-psychische-Gesundheit-sich-gegenseitig-beeinflussen-Podcast.html>

Die DNA des Genusses: Maßgeschneiderte Gesundheit aus dem Inneren

Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der Ihre Gesundheit so individuell betreut wird wie Ihr Fingerabdruck. Neueste Forschung zeigt, wie unsere Gene der Schlüssel zu einem tiefgreifenden, personalisierten Wohlbefinden sein können.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 24. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der Ihre Gesundheit so individuell betreut wird wie Ihr Fingerabdruck. Eine Zukunft, in der wir nicht nur auf Krankheiten reagieren, sondern proaktiv ihr Entstehen verstehen und vielleicht sogar verhindern können. Was wie Science-Fiction klingt, ist dank bahnbrechender Forschung längst Realität im Werden. Wir blicken tief in das faszinierende Reich unserer Gene, dem Bauplan unseres Lebens, um die Ge-

heimnisse eines maßgeschneiderten Wohlbefindens zu entschlüsseln.

Das persönliche Gesundheitsbuch – in unseren Genen geschrieben

Die Reise beginnt oft mit überraschenden Erkenntnissen. So hat beispielsweise die Pionier-Wissenschaftlerin Na Cai in einer wegweisenden Studie, veröffentlicht in

"Nature Genetics", die Verbindung zwischen Genetik und Depressionen beleuchtet. Ihre Forschung verbessert nicht nur die Vorhersagekraft genetischer Risikowerte, sondern öffnet auch Türen für eine personalisierte Medizin, die uns hilft, emotionale und mentale Gesundheit auf einer ganz neuen Ebene zu verstehen und zu unterstützen. Es ist ein respektvoller Blick auf die Komplexität des Menschen, der uns neue Hoffnung schenkt.

Doch nicht nur die mentale Gesundheit rückt in den Fokus. Auch bei physischen Herausforderungen wie Diabetes versprechen genetische Einblicke eine Revolution. Ob es um die präzise Vorhersage von Typ-1-Diabetes bei Kindern durch innovative Algorithmen geht oder um die Entschlüsselung von über 600 genetischen Risikoloci für Typ-2-Diabetes durch ein internationales Konsortium unter der Co-Leitung von Prof. Eleftheria Zeggini – wir lernen, wie wir uns und unseren Körper besser verstehen können. Dieses Wissen ermöglicht die Entwicklung von Risikoscores für Diabeteskomplikationen und ebnet den Weg für gezieltere Präventionsstrategien, die wirklich zu uns passen.

Selbst in der Auseinandersetzung mit schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs oder der Bekämpfung von Viren wie SARS-CoV-2 (durch neue CRISPR-Tools) zeigt sich, wie die Genetik der Schlüssel zu innovativen Abwehrstrategien und Heilungsansätzen sein kann. Prof. Markus Diefenbacher zum Beispiel widmet sich der Genetik des Tumors, um tiefere Einblicke für effektivere Therapien zu gewinnen.

Für uns als Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist, bedeutet dies eine spannende Entwicklung. Wenn wir unsere genetische Veranlagung kennen, können wir unsere Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen noch bewusster und gezielter treffen. Es geht darum, nicht nur zu wissen, WAS gut ist, sondern WAS FÜR MICH persönlich optimal ist. Das ist der wahre Genuss: ein Leben in Einklang mit unserer innersten Natur, gestützt durch Wissen und Achtsamkeit. Die Zukunft einer genussvollen, gesunden und nachhaltigen Lebensweise ist genetisch maßgeschneidert und wartet darauf, von uns entdeckt zu werden.

QUELLE : <https://www.helmholtz-munich.de/newsroom/entdecke-unsere-themen/personalisierte-medizin>

Ihr Herzschlag im Fokus: Smarte Begleiter für ein selbstbestimmtes, gesundes Leben

Vom einfachen Fitness-Gadget zum anerkannten Gesundheitshelfer: Erfahren Sie, wie intelligente Wearables in Europa zu einem wichtigen Pfeiler unserer Gesundheitsvorsorge werden und uns dabei unterstützen, bewusster und genauer auf unseren Körper zu hören.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



In unserem Bestreben nach einem genussvollen und erfüllten Leben rücken bewusste Entscheidungen für unsere Gesundheit immer stärker in den Vordergrund. Wir wissen: Ein gesunder Körper ist die Basis für Lebensfreude und Vitalität. Doch wie können wir unsere Gesundheit im Alltag noch besser im Blick behalten, präventiv agieren und auf die Signale unseres Körpers hören? Hier kommen intelligente Wearables ins Spiel –

kleine Begleiter, die still und doch wirkungsvoll unser Wohlbefinden unterstützen können.

Was einst als modisches Fitness-Gadget begann, entwickelt sich in ganz Europa zu einem ernstzunehmenden Instrument der Gesundheitsvorsorge und -begleitung. Regierungen und Gesundheitssysteme erkennen zunehmend das enorme Potenzial dieser smarten Helfer. Es

geht nicht mehr nur ums Schritte-Zählen, sondern darum, fundierte Daten zu sammeln, die uns und unseren Ärzten wertvolle Einblicke ermöglichen und damit helfen, chronische Krankheiten zu verhindern oder besser zu managen.

Europa entdeckt die Kraft der präventiven Selbstfürsorge

Stellen Sie sich vor, Ihr Fitness-Tracker würde Ihnen nicht nur beim Erreichen Ihrer persönlichen Aktivitätsziele helfen, sondern auch von Ihrer Krankenkasse bezuschusst, weil er nachweislich zur Vorbeugung von Diabetes beiträgt. In Finnland ist dies mit dem „Active Life“-Programm für Menschen mit Prädiabetes bereits Realität! Es ist ein inspirierendes Beispiel dafür, wie europäische Länder Wearables aktiv in ihre nationalen Gesundheitsstrategien integrieren, um uns Bürgern die Werkzeuge für ein aktiveres und gesünderes Leben an die Hand zu geben.

Auch am Arbeitsplatz zeigt sich dieser Trend: Viele europäische Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern digitale

Wellness-Programme an, oft mit Wearables als Herzstück. Das zeigt, dass ein bewusstes Gesundheitsmanagement immer mehr als Investition in das Wohl der Menschen verstanden wird. Und die Entwicklung geht noch weiter: In Ländern wie Italien werden verschreibungspflichtige Wearables für Herzpatienten bereits von der nationalen Krankenversicherung übernommen, während in Dänemark EKG-Daten von Smartwatches zur Früherkennung von Vorhofflimmern in öffentlichen Kardiologiekliniken genutzt werden. Dies ist ein klares Zeichen: Die Zukunft der Gesundheitspflege ist digital, datengestützt und zielt darauf ab, uns ein längeres, gesünderes und damit auch genussvolleres Leben zu ermöglichen.

Die Integration dieser Technologie in unser Gesundheitswesen ist ein vielversprechender Schritt hin zu einer Ära, in der wir nicht nur auf Krankheiten reagieren, sondern aktiv und informiert unsere Gesundheit gestalten können. Ein wunderbarer Gedanke, der perfekt zu unserer Philosophie bei "Genuss wirkt!" passt: Bewusst leben, gut essen und die Möglichkeiten nutzen, die uns zu einem rundum vitalen Dasein verhelfen.

QUELLE : <https://www.marketdataforecast.com/market-reports/europe-smart-wearables-market>

Die Kunst des langen, genussvollen Lebens: Eine Reise in die Blue Zones

Entdecken Sie mit uns die faszinierenden Geheimnisse jener Orte, an denen Menschen ein außergewöhnlich langes und erfülltes Leben führen – und wie Sie diese Weisheiten in Ihren Alltag integrieren können.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. August 2026 · 3 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor, es gäbe Orte auf der Welt, an denen die Menschen nicht nur älter werden, sondern dies auch in bemerkenswerter Vitalität und Lebensfreude tun. Diese faszinierenden Regionen nennen wir „Blue Zones“. Es sind Inseln des Glücks und der Gesundheit, auf denen der Lebensstil selbst zum Jungbrunnen wird. Als Ernährungsjournalist von „Genuss wirkt!“ lade ich Sie ein, mit mir einen Blick hinter das „Geheimnis der Langlebigkeit“ zu werfen und zu entdecken, wie einfache, genussvolle Gewohnheiten ein erfülltes Leben bis ins hohe Alter ermöglichen.

Genuss ohne Übermaß: Die 80-Prozent-Regel

Eines der vielleicht charmantesten Geheimnisse der Blue Zones ist eine Lebensphilosophie, die als „Hara Hachi Bu“ bekannt ist – die Kunst, nur bis zu 80 Prozent satt zu essen. Es geht nicht um Verzicht, sondern um ein tiefes Gefühl des Bewusstseins und der Achtsamkeit beim Essen. Statt Völlegefühl zu erleben, verlässt man den Tisch mit einer angenehmen Leichtigkeit, die Energie für den Tag gibt. Diese Regel fördert eine intuitive Bezieh-

ung zum Körper und hilft, die Signale der Sättigung besser wahrzunehmen. Ein genussvolles Essen endet, bevor es zur Last wird – eine wunderbare Praxis, die wir alle in unseren Alltag integrieren können.

Ein weiterer Eckpfeiler der Blue-Zones-Ernährung ist die überwiegend pflanzliche Kost. Hier dominieren frische, saisonale und unverarbeitete Lebensmittel: Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, knackiges Gemüse, vitaminreiches Obst und Nüsse bilden die Basis. Fleisch wird, wenn überhaupt, nur selten und in kleinen Mengen genossen – oft bei besonderen Anlässen. Diese Art der Ernährung ist nicht nur reich an wichtigen Nährstoffen und Ballaststoffen, sondern auch von Natur aus nachhaltig und schont unsere Ressourcen. Sie ist ein Fest für die Sinne und fördert die Gesundheit von innen heraus.

Und ja, auch ein moderater Weinkonsum gehört in vielen Blue Zones zum guten Ton. Doch fernab von exzessi-

vem Genuss wird hier meist ein bis zwei Gläser Rotwein täglich, oft zu den Mahlzeiten und in geselliger Runde, zelebriert. Es ist nicht das Getränk an sich, das Wunder wirkt, sondern die Art und Weise des Konsums: als Teil eines entspannten Lebensstils, der soziale Verbundenheit und den bewussten Moment schätzt. Es ist ein Symbol für Muße und Gemeinschaft, das den Genuss am Leben unterstreicht.

Die Lehren aus den Blue Zones zeigen uns, dass ein langes, gesundes Leben keine Frage von strengen Diäten oder aufwendigen Prozeduren ist, sondern das Ergebnis eines harmonischen Zusammenspiels aus bewusster Ernährung, natürlicher Bewegung, tiefen sozialen Bindungen und einer positiven Lebenseinstellung. Lassen Sie uns gemeinsam diese genussvollen Geheimnisse entdecken und in unser eigenes Leben integrieren – für mehr Vitalität, Freude und ein langes, erfülltes Dasein.

QUELLE : <https://eatsmarter.de/gesund-leben/gesundheit/blue-zones-das-geheimnis-hinter-der-langlebigkeit>

Die Symphonie der Sinne: Wie das 'Restaurant der Zukunft' Genuss neu definiert

Tauchen Sie ein in eine Welt, in der Gastronomie zur multisensorischen Kunstform wird und die Geschichten unserer Lebensmittel lebendig erzählt. Ein Blick auf die genussvolle Innovation von morgen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 30. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

Stellen Sie sich vor, ein Restaurantbesuch wäre mehr als nur eine Mahlzeit – er wäre eine immersive Reise, die jeden Ihrer Sinne berührt und Ihre Verbindung zum Essen auf eine ganz neue Ebene hebt. Genau das verspricht das sogenannte „Restaurant der Zukunft“, ein Konzept, das die Gastronomie nicht nur neu denkt, sondern revolutioniert. Es ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus innovativer Technologie und der tiefen Wertschätzung für unsere Nahrungsmittel, das darauf abzielt, Genuss als ganzheitliches Erlebnis zu inszenieren.

Wenn Teller Geschichten erzählen

Der Schlüssel zu diesem visionären Ansatz liegt in der kunstvollen Integration von Multimedia-Content. Denken Sie an Projektionen, die die Ursprungslandschaft Ihres Gerichtes auf den Tisch zaubern, an Klänge, die das Rauschen des Meeres oder das Summen einer Bienenwiese simulieren, während Sie frische Fisch- oder Honiggerichte genießen. Diese sensorische Überlagerung ermöglicht es uns, die Reise jeder Zutat, von ihrem Ursprung bis auf unseren Teller, auf eine Weise nachzuerleben, die weit über das reine Schmecken hinausgeht. Es schafft eine emotionale Brücke und fördert ein tiefes Verständnis für die Herkunft und die Wertigkeit dessen, was wir zu uns nehmen.

In dieser Zukunft geht es nicht um Ablenkung, sondern um Vertiefung. Jeder Bissen wird zu einem Moment der Achtsamkeit, da die Umgebung die Geschichte des Essens verstärkt und seine natürliche Schönheit hervorhebt. Es ist ein Fest für die Augen, die Ohren und den Gaumen, das uns lehrt, die feinen Nuancen und die Komplexität unserer Nahrungsmittel bewusster wahrzunehmen und zu schätzen.

Die Zukunft des bewussten Genusses

Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, bietet dieser futuristische Ansatz eine spannende Perspektive. Statt nur über Bio-Qualität oder regionale Herkunft zu lesen, können wir sie in einer nie dagewesenen Intensität erleben. Die Technologie wird hier zum Werkzeug, um Transparenz zu schaffen und uns auf inspirierende Weise mit den Produzenten und der Natur zu verbinden. Es geht darum, Genuss nicht nur als Gaumenfreude, sondern als ganzheitliche Erfahrung zu begreifen, die unsere Werte widerspiegelt und unser Bewusstsein schärft. Das „Restaurant der Zukunft“ könnte somit ein Wegbereiter für eine Esskultur sein, in der Innovation und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen – für ein wahrhaft sinnliches und verantwortungsvolles Schlemmen.

Die Kunst des achtsamen Genusses: Europas erstes Zero-Waste- Restaurant setzt neue Maßstäbe

Tauchen Sie ein in eine Welt, in der exquisite Kulinarik Hand in Hand geht mit kompromissloser Nachhaltigkeit. "A Cozinha" in Europa schreibt Geschichte und zeigt, wie ein Festmahl wirklich ohne Abfall gelingen kann.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

Für uns, die wir uns leidenschaftlich einer nachhaltigen und gesunden Ernährung verschrieben haben, sind Orte wie "A Cozinha" mehr als nur Restaurants – sie sind Leuchttürme der Hoffnung und Inspiration. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Ambiente, das Wärme und Respekt ausstrahlt, und genießen ein Gericht, das nicht nur Ihre Geschmacksknospen verzaubert, sondern auch das gute Gefühl vermittelt, Teil einer besseren Zukunft zu sein. Genau das ist die Magie, die "A Cozinha" in sich trägt, das erste Restaurant in Europa, das von MiZA, einer renommierten Zertifizierungsstelle, als "Zero Waste" ausgezeichnet wurde.

Ein kulinarisches Manifest ohne Spuren

Diese Auszeichnung ist weit mehr als nur ein Siegel; sie ist ein Bekenntnis zu einer Philosophie, die jeden Aspekt der Gastronomie neu denkt. Von der sorgfältigen Aus-

wahl regionaler und saisonaler Zutaten, die oft direkt von den Erzeugern stammen, über die kreative Verwertung jedes einzelnen Bestandteils – hier wird nichts verschwendet, alles wird geschätzt. Gemüseschalen werden zu Brühen, Brotreste zu knusprigen Beilagen, und das gesamte Konzept zeugt von einem tiefen Verständnis für die Wertschöpfungskette unserer Lebensmittel. Es ist eine Feier der Ressourcen, ein Tanz zwischen Kreativität und Verantwortung, der beweist, dass wahrer Genuss nicht auf Kosten unseres Planeten gehen muss.

"A Cozinha" ist somit nicht nur ein Ort für außergewöhnliche Speisen, sondern auch eine Schule des achtsamen Konsums. Es zeigt uns auf köstliche Weise, dass "Zero Waste" keine Einschränkung, sondern eine Bereicherung für die kulinarische Welt ist. Mögen viele weitere diesem inspirierenden Beispiel folgen und die Freude am nachhaltigen Schmecken in unsere Küchen und Herzen tragen.

QUELLE : <https://medium.com/globetrotters/discover-first-european-restaurant-certified-zero-waste-cb51c44210cb>

Vergessene Genüsse neu entdeckt: Warum unsere Großmütter schon wussten, was gut ist

Manchmal liegt das Beste so nah – und ist doch fast in Vergessenheit geraten. Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Retro-Zutaten, die nicht nur Geschichte erzählen, sondern auch unsere Küche nachhaltig bereichern können.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. August 2026 · 3 Min. Lesezeit

In einer Zeit, in der Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung immer mehr an Bedeutung gewinnen, lohnt sich oft ein Blick zurück. Unsere Vorfahren wussten, wie man das Beste aus der Natur und ihren Gaben macht – oft mit Zutaten, die heute in vielen Küchen kaum noch zu finden sind. Doch diese fast vergessenen Schätze verdienen eine zweite Chance. Sie sind nicht nur Zeugen einer reichen Esskultur, sondern bieten auch heute noch überraschende Geschmackserlebnisse und wertvolle Nährstoffe.

Schmalz: Mehr als nur Fett

Erinnern Sie sich an den unvergleichlichen Duft, der aus der Küche Ihrer Großeltern strömte? Oft war es Schmalz, das für Röstaromen sorgte und Gebäck eine unvergleichliche Textur verlieh. Einst in Europa und Nordamerika so selbstverständlich wie Butter, geriet dieses halbfeste Schweinefett mit dem Aufkommen pflanzlicher Alternativen und der Angst vor gesättigten Fettsäuren in Vergessenheit. Doch Schmalz ist ein exzellenter Geschmacks-träger, der hervorragend zum Braten geeignet ist und Blätterteig eine wunderbar knusprige Note schenkt. Es ist Zeit, diesen vielseitigen Küchenhelfer neu zu bewerten und ihn als Teil einer ganzheitlichen Verwertung wieder in unsere Genussküche zu integrieren.

Innereien: Vom Tier mit Respekt und Genuss

Die Wertschätzung des gesamten Tieres – von der Nase bis zum Schwanz – war über Jahrhunderte hinweg ein Eckpfeiler nachhaltiger Ernährung. Während Innereien wie Lammieren oder Hühnermägen für unsere Großeltern noch alltäglich waren, scheuen sich viele heute davor. Dabei sind diese vitaminreichen Kraftpakete nicht nur preiswert, sondern auch ein wunderbares Beispiel für respektvollen Fleischkonsum. Ob in einem deftigen Eintopf oder raffiniert zubereitet, Innereien bieten eine geschmackliche Vielfalt, die es zu entdecken lohnt und die perfekt zu einer Philosophie der Achtsamkeit und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung passt.

Schwarzwurzeln: Das Wintergemüse mit dem besonderen Twist

Wenn die kalte Jahreszeit naht und wir uns nach Abwechslung vom üblichen Wintergemüse sehnen, könnten Schwarzwurzeln die perfekte Entdeckung sein. Dieses elegante Wurzelgemüse, auch "Spargel des Winters" genannt, war einst weit verbreitet und besticht durch seinen feinen, leicht nussigen und oft als austernähnlich beschriebenen Geschmack. Ihre Zubereitung ist unkompliziert, und sie bereichern Salate, Suppen oder Beilagen

mit einer besonderen Note. Lassen Sie sich von diesem fast vergessenen Klassiker überraschen und bringen Sie neue Geschmackserlebnisse auf Ihren Teller.

Quitten: Duftende Boten aus alten Gärten

Die goldgelben Quitten, enge Verwandte von Apfel und Birne, verzauberten einst die Gaumen vom 16. bis zum 18. Jahrhundert. Ihr unverwechselbares Aroma, eine Mischung aus Zitrone, Rose und Vanille, ist einzigartig und verleiht Konfitüren, Gelees oder Gebäck eine exquisite Note. Obwohl hierzulande in den letzten Jahrzehnten etwas in Vergessenheit geraten, sind sie beispielsweise in Spanien weiterhin ein fester Bestandteil der Küche. Trauen Sie sich und entdecken Sie die Quitte als vielsei-

tige Zutat, die unsere Sinne auf eine Reise durch die kulinarische Geschichte mitnimmt und den Herbst in ein duftendes Fest verwandelt.

Eine Einladung zur kulinarischen Entdeckungsreise

Diese "Retro-Zutaten" sind mehr als nur Erinnerungen an vergangene Zeiten; sie sind eine Einladung, unsere Essgewohnheiten zu überdenken und die Vielfalt und den Reichtum unserer kulinarischen Geschichte wiederzuentdecken. Indem wir sie wieder in unsere Küchen holen, ehren wir nicht nur Traditionen, sondern bereichern auch unseren Speiseplan auf nachhaltige und genussvolle Weise. Wagen Sie den Schritt und lassen Sie sich von diesen fast vergessenen Schätzen inspirieren!

QUELLE : <https://de.style.yahoo.com/31-zutaten-fr%C3%BCher-heute-viel-073000746.html>

Eine Welt voller Geschmack auf Ihrem Teller: Wie globale Fusion unsere Küchen bereichert

Entdecken Sie, wie vertraute Gerichte durch exotische Akzente zu aufregenden Geschmackserlebnissen werden und wir dabei nachhaltig genießen können.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 28. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

In einer Zeit, in der unsere Welt enger zusammenrückt, tun es auch unsere Küchen. Der Duft ferner Länder weht zunehmend in unsere Töpfe und Pfannen und lädt uns ein, kulinarische Grenzen zu überschreiten. Es ist eine wunderbare Entdeckungsreise für den Gaumen, eine Feier der Vielfalt, die unsere täglichen Mahlzeiten in unvergessliche Genussmomente verwandelt.

Der Morgen neu gedacht: Frühstück trifft auf Fernweh

Wer sagt, dass der Start in den Tag immer derselbe sein muss? Das Frühstück, oft eine Oase der Gewohnheit, erweist sich als perfekte Leinwand für neue, aufregende Geschmäcker. Stellen Sie sich vor, Ihre herzhaften französischen Crêpes werden mit zartem Carnitas oder rauchigem Barbacoa gefüllt. Oder wie wäre es mit einem Brunch-Gebratenen Reis, veredelt mit knusprigem Speck oder würziger Frühstückswurst? Solche Fusionen wecken die Sinne und machen jede Morgenstunde zu einem kleinen Abenteuer.

Fusion auf dem Teller: Wenn Traditionen sich verlieben

Die wahre Magie der Fusion liegt darin, Vertrautes mit Unerwartetem zu verbinden. Indem wir beliebte Klassiker mit weniger bekannten Zutaten oder Zubereitungsarten kombinieren, schaffen wir Brücken zu neuen Ge-

schmackswelten. Ein Paradebeispiel: Koreanische Favoriten wie Bulgogi, Galbi oder Kimchi in einem mexikanischen Burrito oder einer Bowl – eine spielerische Art, Kreativität auszudrücken und Gaumenfreuden zu verschenken. Und die Trends sprechen für sich: Salsa Macha legte um unglaubliche 279% zu, Tajin um 177% und Zhug aus dem Nahen Osten beeindruckte mit 230% Wachstum. Diese Gewürze und Saucen sind mehr als nur Zutaten; sie sind Schlüssel zu neuen Geschmackserlebnissen.

Nachhaltig und Saisonal: Globale Genüsse mit regionaler Seele

Globale Fusion muss keineswegs bedeuten, die lokalen Wurzeln zu vergessen. Im Gegenteil, sie kann uns dazu inspirieren, unsere regionalen und saisonalen Produkte auf innovative Weise zu nutzen. Ein thailändisch inspiriertes Gericht, zubereitet mit frischem Sommergemüse vom Bauernmarkt und einem saisonalen Protein, ehrt nicht nur unsere lokale Gemeinschaft, sondern garantiert auch die frischesten Aromen. Dies ist Genuss mit Bewusstsein, eine harmonische Verbindung von Weltläufigkeit und Heimatverbundenheit.

Die kulinarische Welt ist ein riesiger Spielplatz. Von mexikanisch-koreanischen bis hin zu japanisch-peruanischen Kreationen, die bereits viele Herzen erobert haben, gibt es unendlich viele Möglichkeiten, sich inspirier-

en zu lassen. Ob französisch-vietnamesisch oder italienisch-japanisch – die Kombinationen sind so vielfältig wie unsere Kulturen. Es ist eine Einladung, mutig zu

sein, zu experimentieren und durch das Teilen unserer kulinarischen Entdeckungen eine reichhaltige, vielfältige und genussvolle Esskultur zu pflegen.

QUELLE : <https://smithfieldculinary.com/menu-ideas/gf/trends>

Mehr als nur Essen: Warum Shared Dining uns verbindet

Das Teilen von Speisen ist mehr als ein kulinarischer Trend – es ist eine zutiefst menschliche Art, zu genießen und Gemeinschaft zu erleben. Entdecken Sie, wie „Shared Dining“ unsere Esskultur nachhaltig bereichert.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 28. August 2026 · 1 Min. Lesezeit

Es gibt Momente am Esstisch, die weit über die reine Nahrungsaufnahme hinausgehen. Momente, in denen Teller kreisen, Löffel klirren und begeisterte Ausrufe die Luft erfüllen, während jeder Gast von den Köstlichkeiten des anderen probiert. Dieses Phänomen, oft als „Shared Dining“ oder „Essen zum Teilen“ bezeichnet, ist keine neue Erfindung, sondern eine tief in unserer Kultur verwurzelte Praxis, die nun eine wunderbare Renaissance erlebt.

Gemeinschaft schmecken und leben

Das Schöne am Teilen ist die ungezwungene Interaktion, die es fördert. Plötzlich ist der Tisch ein Ort des Austauschs, des Neuentdeckens und der puren Freude am gemeinsamen Erleben. Man probiert sich durch eine Vielfalt von Geschmäckern, Texturen und Aromen, die man alleine vielleicht nie bestellt hätte. Es ist ein Fest für die Sinne, das ganz nebenbei auch das Bewusstsein für Vielfalt und Wertschätzung fördert – weniger Verschwendung, mehr Genuss in Maßen. Und diese genussvolle und verbindende Art zu essen erobert nun auch die Gastronomie, wo immer mehr Restaurants das Potenzial erkennen, ihre Gäste auf diese herzliche Weise zu verwöhnen.

QUELLE: <https://www.bhs-tabletop.com/de-int/blog/artikel/the-new-shareable-gemeinsames-essen-als-trend>

Die Zukunft schmeckt nach Leidenschaft: Wie die Europa Miniköche nachhaltigen Genuss säen

Seit über 35 Jahren entdecken Kinder bei den Europa Miniköchen die Magie der Kulinarik. Ein Projekt, das weit mehr lehrt als Kochen – es pflanzt Samen für eine bewusste, genussvolle und nachhaltige Zukunft.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 27. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich eine Welt vor, in der schon die Jüngsten mit leuchtenden Augen die Herkunft unserer Lebensmittel ergründen, mit Hingabe frische Zutaten verarbeiten und dabei ein tiefes Verständnis für nachhaltigen Genuss entwickeln. Genau diese Vision verwirklichen die Europa Miniköche seit über 35 Jahren. Dieses preisgekrönte Projekt ist ein wahrer Herzenswärmer und ein Leuchtturm für alle, denen eine bewusste Ernährung und die Wertschätzung unserer Ressourcen am Herzen liegen.

Die Reise zum bewussten Gaumen

Auf einer zweijährigen kulinarischen Entdeckungsreise, die meist im September beginnt und im Juli ihren Höhepunkt findet, tauchen Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren tief in die Welt der Gastronomie ein. Zehnmals jährlich, für jeweils drei Stunden, verwandeln sich Küchen in Lernlabore und Restaurants in Klassenzimmer. Hier geht

es nicht nur ums bloße Kochen; es ist eine Expedition zu den Wurzeln unserer Ernährung.

Unter fachkundiger Anleitung lernen die jungen Köchinnen und Köche, wie vielfältig und kostbar unsere Lebensmittel sind. Sie entdecken die Bedeutung von Regionalität und Saisonalität, erfahren, warum ein achtsamer Umgang mit Ressourcen so essenziell ist und welchen Weg ein Produkt vom Feld bis auf den Teller nimmt. Es ist ein spielerisches Erwecken des Umweltbewusstseins und eine tiefgehende Verankerung von Gesundheitswissen, das weit über den Kochtopf hinausreicht.

Mehr als nur Rezepte: Eine Schule des Lebens

Doch die Europa Miniköche bieten mehr als nur Kochkurse. Sie öffnen die Türen zur faszinierenden Welt der

Gastfreundschaft und lassen die Kinder die Attraktivität gastgewerblicher Berufe hautnah erleben. Mit jedem geschnittenen Gemüse, jedem gerührten Topf und jedem gedeckten Tisch wächst nicht nur das handwerkliche Geschick, sondern auch der Respekt vor den Menschen und der Arbeit, die hinter jedem Gericht stecken.

Der Höhepunkt dieser transformierenden Reise ist stets ein festlicher Abend, an dem die Miniköche ihre Eltern und Ausbilder mit einem selbst zubereiteten Menü verwöhnen. Es ist ein Moment des Stolzes, der Gemeinschaft und des puren Genusses – ein Abend, der nicht nur den Gaumen, sondern auch die Seele nährt. Dieses gemeinnützige Projekt schafft nicht nur zukünftige Hobbyköche oder vielleicht sogar Profis, sondern vor allem bewusste Genießer und verantwortungsvolle Bürger, die wissen, dass die Zukunft tatsächlich nach Leidenschaft schmeckt.

QUELLE : <https://www.minikoeche.eu>

Das Auge isst mit: Die stille Botschaft des Tellers

Entdecken Sie, wie die bewusste Gestaltung der Speisen auf dem Teller nicht nur unseren Appetit anregt, sondern unser gesamtes Genusserlebnis tiefgreifend formt – eine wahre Kunstform für die Sinne.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 26. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



In der Welt der nachhaltigen und gesunden Ernährung konzentrieren wir uns oft auf die Herkunft der Zutaten, ihre Nährwerte und die Art ihrer Zubereitung. Doch haben Sie sich jemals gefragt, wie der Teller selbst – als Bühne unserer Speisen – unseren Genuss beeinflusst? Bei "Genuss wirkt!" sind wir davon überzeugt: Das Auge isst mit, und diese alte Weisheit birgt mehr Wahrheit, als wir oft annehmen.

Spitzenköche weltweit wissen es längst: Der Teller ist weit mehr als nur ein Gefäß. Er ist eine Leinwand, auf der jedes Gericht zu einem Kunstwerk avanciert. Die sorgfältige Anordnung der Komponenten, die Farbkontraste, die Textur – all das sendet eine Botschaft an uns, noch bevor wir den ersten Bissen nehmen. Es vermittelt Wertschätzung, Sorgfalt und Handwerkskunst, Eigenschaften, die in unserer Philosophie einer bewussten Ernährung eine zentrale Rolle spielen.

Die Psychologie des Tellers: Muster, Platzierung und Präferenz

Neuere Forschungen untermauern diese Erfahrungswerte mit faszinierenden Erkenntnissen aus der Experimentalästhetik. Es zeigt sich, dass die Muster und das Design unserer Teller eine entscheidende Rolle dabei spielen, wie wir die darauf angerichteten Speisen wahrnehmen und letztlich auch genießen. Ein klassisch-ästhetisches Design beispielsweise, das eine Vorliebe für Ordnung weckt, lässt uns dazu neigen, eine zentrale Platzierung der Speisen zu bevorzugen. Es strahlt Ruhe und Harmonie aus, die sich auf unser Geschmackserlebnis überträgt.

Doch es wird noch spannender: Verfügt der Teller über ein ausdrucksstarkes, künstlerisches Muster, so können wir eine Vorliebe für eine eher unbalancierte, zum Rand

hin orientierte Anordnung der Speisen entwickeln. Plötzlich wird die Interaktion zwischen Teller und Gericht zu einem spielerischen Dialog, der unsere Sinne auf neue Weise anspricht. Diese feinen Nuancen in der Präsentation können unser Gefühl für das Essen vertiefen und den Genuss von einem bloßen Verzehr in ein multisensorisches Erlebnis verwandeln.

Was bedeutet das für uns im Alltag? Es ist eine Einladung, unsere Teller bewusster zu gestalten und die Präsentation als integralen Bestandteil unserer Esskultur zu begreifen. Versuchen Sie doch einmal, Ihr nächstes Gericht mit den Augen eines Künstlers anzurichten. Experimentieren Sie mit Farben, Formen und der Platzierung auf unterschiedlichen Tellern. Sie werden überrascht sein, wie diese kleinen Details Ihre Wertschätzung für die Mahlzeit steigern und den Moment des Genießens bereichern können. Denn wahrer Genuss wirkt ganzheitlich – vom Feld bis auf den schön gedeckten Tisch.

QUELLE : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8997541>

Die stille Revolution im Glas: Europas bewusster Genuss ohne Alkohol

Europa erlebt eine spannende Neudefinition der Trinkkultur. Entdecken Sie, wie innovative alkoholfreie Getränke unsere Genussmomente bereichern – von funktionalem Bier bis zum eleganten Aperitif.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 25. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der Achtsamkeit und Wohlbefinden immer mehr in den Fokus rücken, verändert sich auch unsere Genusskultur. Eine stille, aber kraftvolle Revolution bahnt sich an – im Bereich der alkoholfreien und alkoholarmen Getränke. Europa, und insbesondere Länder wie das Vereinigte Königreich und Deutschland, nimmt hier eine Vorreiterrolle ein, indem es uns eine faszinierende Vielfalt an innovativen Alternativen bietet, die Ge-

schmack und Lebensfreude ohne Kompromisse versprechen.

Es ist bemerkenswert, wie breit gefächert diese Entwicklung ist. Ob alkoholfreies Bier, edle Weinalternativen, innovative Spirituosen oder erfrischende Ready-to-Drink-Produkte – die Auswahl wächst stetig und überrascht mit Qualität und Raffinesse. Während im Norden Europas die Liebe zu Craft-Getränken und intensiven Ges-

chmackserlebnissen die Innovation antreibt, sehen wir im Süden eine wachsende Wertschätzung für alkoholfreie Weine und Aperitifs, die perfekt zu regionalen Traditionen und der Esskultur passen. Es geht nicht mehr nur um Verzicht, sondern um eine bewusste Entscheidung für Genuss, der Körper und Geist gleichermaßen guttut.

Mehr als nur Alternativen: Genuss mit Mehrwert

Die Gründe für diesen Wandel sind vielfältig. Immer mehr Menschen suchen nach Optionen, die nicht nur keinen Alkohol enthalten, sondern auch zusätzliche gesundheitliche Vorteile bieten. Stichworte wie „Wellness“ und „weniger Zucker“ sind dabei omnipräsent. Wir sehen eine steigende Nachfrage nach funktionalen Bieren, die beispielsweise zusätzliche Nährstoffe liefern, sowie nach hochwertigen, geschmackvollen Alternativen, die

den Gaumen verwöhnen. Das Konzept der „Sober Curious“-Bewegung, die das bewusste Erleben von Geschmack ohne Rausch zelebriert, gewinnt an Bedeutung und zeigt, dass Indulgenz und Achtsamkeit Hand in Hand gehen können.

Die Zukunft verspricht noch mehr spannende Entwicklungen. Wir können uns auf eine wachsende Palette an eleganten, alkoholfreien Weinen freuen, die unsere Mahlzeiten in südlichen Gefilden perfekt ergänzen. Die Barkultur wird durch anspruchsvolle alkoholfreie Cocktails bereichert, die in ihrer Komplexität und Ästhetik herkömmlichen Drinks in nichts nachstehen. Und wer weiß, vielleicht etabliert sich bald auch ein eigener, lebendiger Non-Alkohol-Aperitivo, der die gesellige Runde am Abend neu definiert. Es ist eine wunderbare Zeit für alle, die Genuss neu entdecken und dabei ihrer Gesundheit und ihren Werten treu bleiben möchten. Lassen Sie uns gemeinsam diese spannende Reise in eine genussvollere, achtsamere Trinkkultur erkunden!

QUELLE: <https://www.innovamarketinsights.com/trends/low-no-alcohol-market-trends-in-europe>

Der grüne Teller: Wie pflanzenbasierte Genüsse Europas Esskultur neu definieren

Ein kulinarischer Wandel ist in vollem Gange: Entdecken Sie, wie pflanzenbasierte Ernährung von einer Nische zur Norm wird und unsere Küchen mit ungeahnten Aromen, Nachhaltigkeit und purem Wohlbefinden bereichert.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 25. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Liebe Genussmenschen, die Zukunft unserer Ernährung ist nicht nur grün, sie ist auch unglaublich vielfältig, schmackhaft und voller Potenzial! Was vor einigen Jahren noch als Nische galt, erobert heute die Herzen und Gaumen Europas im Sturm: die pflanzenbasierte Küche. Es ist mehr als nur ein Trend; es ist eine tiefgreifende Bewegung, die unsere Teller und unsere Esskultur neu gestaltet.

Ein Wandel, der inspiriert

Ob vegan, vegetarisch, flexitarisch oder reducetarisch – die Grenzen zwischen diesen Ernährungsweisen verschwimmen zusehends. Wir alle teilen den Wunsch nach Gerichten, die nicht nur fantastisch schmecken, sondern uns auch guttun und unsere Werte widerspiegeln. Es geht um puren Genuss, um Wohlbefinden und um einen

icklung ist so rasant, dass der globale pflanzenbasierte Lebensmittelsektor bis 2035 voraussichtlich auf beeindruckende 44,2 Milliarden US-Dollar anwachsen wird. Das zeigt, wie sehr sich unsere Prioritäten verschieben.

Dieser Wandel ist eine wunderbare Einladung an Köchinnen und Köche in ganz Europa, ihre Kreativität voll auszuschöpfen. Es entstehen neue Rezepte, in denen hochwertige, oft regionale Zutaten im Mittelpunkt stehen. Man experimentiert mit vielfältigen Geschmacksrichtungen und kreiert multisensorische Erlebnisse, die weit über das reine Sättigungsgefühl hinausgehen. Es ist eine Feier der Zutat, die uns die pure Freude am Essen neu entdecken lässt.

Die Zutat im Rampenlicht: Ein Fest für die Sinne

Ein zentraler Aspekt dieser kulinarischen Revolution ist die Rückkehr zur Wertschätzung der einzelnen Zutat. Weg vom Ersatzprodukt, hin zum Star auf dem Teller! Denken Sie an die leuchtenden Farben eines frisch ge-

ernteten Gemüses, das erdige Aroma von Pilzen aus dem Wald oder die knackige Textur von Hülsenfrüchten, die zu raffinierten Gerichten verarbeitet werden. Wenn die Zutat die Hauptrolle spielt, entfalten sich ihre natürlichen Aromen in voller Pracht und bieten uns ein unvergleichliches Geschmackserlebnis.

Dieser Fokus auf Qualität und Herkunft ist nicht nur gut für unseren Gaumen, sondern auch für unsere Gesundheit und unsere Umwelt. Indem wir uns bewusster für pflanzliche Optionen entscheiden, unterstützen wir nachhaltige Anbaumethoden, fördern die Artenvielfalt und tragen aktiv zu einem gesünderen Planeten bei. Es ist eine Win-Win-Situation, die zeigt, dass genussvolles Essen und verantwortungsbewusstes Handeln Hand in Hand gehen können.

Die pflanzenbasierte Welle ist kein flüchtiger Trend, sondern eine dauerhafte Bereicherung unserer Esskultur. Sie lädt uns ein, offener, kreativer und genussvoller zu essen – für uns selbst und für die Welt um uns herum. Lassen Sie uns gemeinsam diese spannende kulinarische Reise fortsetzen!

QUELLE : <https://www.avendra.com/en/uk/resources/trends-and-insights/top-plant-based-trends-2026>

Die Seele der Stadt schmecken: Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Europas Markthallen

Von Frankfurts pulsierender Kleinmarkthalle bis zum exotischen Gewürzbasar in Istanbul – tauchen Sie ein in die sinnliche Welt der europäischen Markthallen, wo Tradition, Geschmack und nachhaltige Produkte lebendig werden.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 25. August 2026 · 3 Min. Lesezeit



Es gibt Orte, an denen die Seele einer Stadt spürbar wird, wo Traditionen lebendig sind und die Vielfalt der Region auf den Tellern der Menschen landet. Europas Markthallen sind solche magischen Orte. Sie sind nicht nur Handelsplätze, sondern pulsierende Zentren des Genusses, der Begegnung und einer tiefen Verbundenheit mit dem, was Feld und Hof uns schenken.

Nehmen wir die legendäre Kleinmarkthalle in Frankfurt. Hier, inmitten des geschäftigen Treibens, ist Frau Schreibers Wurstkabuff eine Institution. Ihre heiße Fleischwurst zieht täglich Scharen von Liebhabern an – ein wunderbares Zeugnis für die Kraft regionaler Spezialitäten und die Handwerkskunst, die von Generation zu Generation weitergegeben wird. Die Kleinmarkthalle ist ein Paradies aus Feinkost, Delikatessen und allem, was das Genießerherz begehrt, ein echtes Highlight für jeden,

der das Echte und Ursprüngliche schätzt. Und nur einen Katzensprung entfernt, in Berlin, lädt die Markthalle Neun in Kreuzberg zu neuen kulinarischen Entdeckungen ein.

Ein Kaleidoskop südeuropäischer Aromen

Von der deutschen Metropole aus zieht es uns in den Süden. In Valencia erwartet uns der prächtige Mercado Central, eine Jugendstil-Kathedrale des Geschmacks und eine der größten Markthallen Europas. Hier stapeln sich Fleisch- und Wurstspezialitäten, frisches Obst und Gemüse, die die Sonne Spaniens in sich tragen. Ganz in der Nähe lockt nach einem entspannten Strandtag der Mercado de Vegueta in Las Palmas mit seinen überbordenden Angeboten – Tapas inklusive, dieses köstliche Fingerfood, das einfach dazugehört. Und in Barcelona ist der Mercat de la Boqueria direkt an der Rambla ein Pflichtbesuch, ein Fest für die Augen und den Gaumen mit seinem gewaltigen Angebot an frischen Produkten.

Ein weiterer Höhepunkt ist der Gewürzbasar in Istanbul: eine Welt voller Farben, Gerüche und Impulse, die die Sinne beflügelt und uns in ferne Länder entführt. Nicht weniger beeindruckend ist die zentrale Markthalle in Budapest, die mit ihrer imposanten Architektur an eine Basilika erinnert und auf drei Etagen ungarische Spezialitäten von Paprika bis Salami bereithält. In Lissabon ist der Time Out Market ein wahres Schlaraffenland für Feinschmecker, mit einem gewaltigen Gastro-Angebot, das die Vielfalt der portugiesischen Küche zelebriert.

Nordische Eleganz und kulinarische Entdeckungen

Wenden wir uns gen Norden, begegnen uns neue Facetten des Marktgeschehens. Die 1888 erbaute Saluhall in Stockholm ist fast ein überdimensionaler Feinkostladen, wo die Fische aus der Ostsee und den Seen in makelloser Frische präsentiert werden. Im Zentrum Kopenhagens wiederum beeindruckt die Torvehallerne mit ihren aufwendig gestalteten Ständen, die von feinen Sandwiches bis zu nordischen Delikatessen alles bieten. Sie ist ein Beispiel, wie moderne Architektur und traditioneller Marktgeist harmonisch verschmelzen.

Zurück im Süden Italiens, ist der Mercato Centrale in Florenz das Äquivalent zu den Uffizien für Gaumenfreuden. Hier werden regionale Produkte zelebriert, die die reiche kulinarische Geschichte der Toskana erzählen. Und nicht zu vergessen: die Markthalle in Rotterdam, ein architektonisches Wunderwerk und der erste überdachte Marktplatz der Niederlande, der über 90 Stände, Restaurants und Cafés unter einem Dach vereint – ein wahres Paradies für Liebhaber von holländischem Käse und vielem mehr. Auch der Borough Market in London, wo man mit etwas Glück sogar Starkoch Jamie Oliver begegnet und die berühmten Backwaren von Olivier's Bäckerei genießen kann, zeigt die universelle Anziehungskraft dieser Orte.

Diese Markthallen sind mehr als nur Einkaufsorte; sie sind Botschafter nachhaltigen Genusses und kulinarischer Kultur. Sie inspirieren uns, bewusster einzukaufen, regionale Produkte zu schätzen und die Geschichten hinter dem Essen zu entdecken. Ein Besuch dieser pulsierenden Zentren ist im Urlaub immer einen Abstecher wert – und kann uns auch für den Markt daheim wertvolle Impulse geben, wie Genuss wirkt, wenn er authentisch, frisch und voller Seele ist.

QUELLE : <https://www.lzdirekt.de/galerien/Die-10-schoensten-Markthallen-Europas-216>

Portugal: Wo Slow Food zur Herzensangelegenheit wird

Entdecken Sie mit uns, wie eine Reise nach Portugal nicht nur Ihren Gaumen verwöhnt, sondern auch lokale Traditionen stärkt und die Vielfalt unseres Planeten schützt.

Von **Redaktion Genuss wirkt!**

24. August 2026

2 Min. Lesezeit



In einer Welt, die sich immer schneller dreht, sehnen wir uns oft nach einem Anker, nach Authentizität und nach dem Gefühl, wirklich etwas Positives zu bewirken. Gerade unsere Reise- und Essgewohnheiten haben eine enorme Kraft: Sie können zur Last für unseren Planeten werden oder aber zu einer machtvollen Kraft für das globale Wohl. Die Philosophie des Slow Travel und Slow Food lädt uns ein, diese Kraft bewusst zu nutzen, um nicht nur unsere eigenen Sinne zu bereichern, sondern auch lokale Kulturen und die Zukunft unseres Planeten zu stärken.

Portugal: Ein Fest für die Slow Food-Seele

Nur wenige Länder verkörpern die Essenz des Slow Food Reisens so organisch und hingebungsvoll wie Portugal. Mit seiner kompakten Größe und der atemberaubenden Vielfalt an Landschaften offenbart Portugal eine unvergleichliche Bandbreite regionaler Esskulturen und Bräuche, die all jene belohnt, die sich die Zeit nehmen, wirklich einzutauchen. Hier wird die Slow Food-Philosophie gelebt: Sie unterstützt kleine Produzenten, traditionelle Handwerkskünste und eine nachhaltige Landwirtschaft

– zum Wohle der lokalen Wirtschaft und zur Erhaltung unserer Artenvielfalt.

Indem wir saisonale und lokal bezogene Produkte wählen, tragen wir direkt zur ökologischen Nachhaltigkeit bei. Wir reduzieren Transportwege, unseren CO₂-Fußabdruck und fördern ethischere Konsumpraktiken. Doch es geht um viel mehr als nur um Essen; es sind die Begegnungen, die Geschichten und das Eintauchen in eine tief verwurzelte Kultur, die diese Reisen so unvergesslich machen. Stellen Sie sich vor, Sie begleiten einen Bauern im Alentejo bei der Bio-Olivenölproduktion. Sie bereichern nicht nur Ihr Verständnis für die regionalen Traditionen, sondern unterstützen aktiv eine nachhaltige Landwirtschaft. Oder nehmen Sie an einem Workshop zur Meeresfrüchte-Konservierung auf den Azoren teil –

ein tiefgründiger Einblick in das maritime Erbe, der Ihre Wertschätzung für die Gaben des Meeres vertieft.

Portugals „Arche des Geschmacks“ bewahrt zudem wahre Schätze: Von der „Broa de Avintes“, einem dichten, herzhaften Roggen-Maisbrot aus Nordportugal, bis hin zum „Chícharo“, einer uralten Hülsenfrucht aus der Region Serra de Aire und Candeeiros. Diese Zutaten werden auf unseren Reisen nicht nur verkostet; sie werden als lebendiger Teil von Portugals reichem kulinarischem Erbe gefeiert. Solche sorgfältig kuratierten Erlebnisse verbinden Reisende mit den regionalen Gemeinschaften und tragen dazu bei, Traditionen zu bewahren, die durch die Gleichförmigkeit des Massenkonsums bedroht sind. Jede bewusste Entscheidung, die wir treffen, ist ein Samen für eine genussreichere, nachhaltigere Zukunft.

QUELLE : <https://www.ohmycodtours.com/blog/slow-food-slow-travel-portugal-culinary-adventures>

Die verborgenen Schätze in unseren Lebensmittelresten: Eine Revolution für Genuss und Nachhaltigkeit

Was wäre, wenn unsere Lebensmittelreste nicht einfach verschwinden, sondern als wertvolle Rohstoffe ein zweites Leben erhalten? Eine europäische Initiative zeigt, wie das gelingt und unsere Teller – und die Umwelt – nachhaltiger werden.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 30. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

Als Liebhaber guten Essens und achtsamer Genießer wissen wir bei „Genuss wirkt!“, dass jede Zutat ihren Wert, jede Mahlzeit ein Geschenk ist. Doch die Realität spricht oft eine andere Sprache. In Europa landen jährlich unfassbare 90 Millionen Tonnen Lebensmittel im Abfall – eine Menge, die 12.000 Fußballfelder bedecken könnte. Diese Verschwendung belastet nicht nur unser Gewissen, sondern auch unseren Planeten massiv. Jede weggeworfene Tonne Nahrung verursacht im Schnitt zwei Tonnen CO₂-Emissionen. Ein Zustand, der dem Geist des nachhaltigen Genusses, für den wir stehen, diametral entgegenläuft.

Eine zweite Chance für wertvolle Rohstoffe

Aber was, wenn wir diesen Kreislauf durchbrechen könnten? Was, wenn das, was wir bisher als Abfall betrachteten, in Wahrheit verborgene Schätze birgt? Genau hier setzt das visionäre DRALOD-Projekt an, ein Aufbruch in eine Welt, in der Lebensmittelreste nicht länger ein Problem darstellen, sondern eine Chance für Innovation und Nachhaltigkeit. Bislang endeten viele Lebensmittelabfälle in Kompostieranlagen oder wurden verbrannt – Prozesse, die zwar entsorgten, aber den eigentlichen Wert der Produkte ignorierten. Das DRALOD-Projekt

denkt größer und mutiger: Es entwickelt industrielle Technologien, die es ermöglichen, nützliche Inhaltsstoffe aus diesen scheinbaren Resten zu gewinnen und sie wieder in den Wirtschaftskreislauf einzuschleusen. Denken Sie an die Schalen von Gemüse, die Trester von Früchten oder andere Nebenprodukte der Lebensmittelproduktion – oft reich an Ballaststoffen, Vitaminen oder wertvollen Extrakten, die wir bisher achtlos entsorgt haben. Mit fortschrittlichen Trocknungstechnologien und intelligenten Verfahren werden diese zu neuen Rohstoffen für die Industrie, von erneuerbaren Energien bis hin zu neuen Lebensmittelbestandteilen.

Dieses „Upcycling“ ist mehr als nur Müllvermeidung; es ist eine Wertschätzung der Ressourcen, eine intelligente Art, unseren Planeten zu entlasten und gleichzeitig neue wirtschaftliche Potenziale zu erschließen. Es ist die Vision einer Kreislaufwirtschaft, in der nichts wirklich verloren geht, sondern stets seinen Weg zurückfindet, um unseren Alltag und unsere Umwelt zu bereichern. Für uns als „Genuss wirkt!“-Leser bedeutet dies nicht nur ein gutes Gefühl beim Blick auf unsere Teller, sondern auch die Gewissheit, dass Forschung und Innovation uns auf dem Weg zu einer wahrhaft nachhaltigen und genussvollen Ernährung begleiten. Eine Zukunft, in der wir den Wert jedes Bisses voll ausschöpfen – für uns und für kommende Generationen.

Grüner Genuss für Morgen: Wie der European Green Deal unsere Teller nachhaltig macht

Eine Zukunft, in der unser Essen nicht nur köstlich, sondern auch gut für unseren Planeten ist? Der European Green Deal ebnet den Weg zu einer nachhaltigen Landwirtschaft und Fischerei, die uns alle mitnimmt.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 30. August 2026 · 3 Min. Lesezeit

Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der jede Mahlzeit ein Fest ist – nicht nur des Geschmacks, sondern auch der Verantwortung. Eine Zukunft, in der das, was gut für uns ist, auch gut für unseren wunderschönen Planeten ist. Diese Vision wird nun aktiv in ganz Europa durch eine bahnbrechende Initiative gestaltet: den European Green Deal. Er ist die klare Botschaft, dass wir die Herausforderungen unserer Zeit nicht nur annehmen, sondern in blühende Chancen für eine nachhaltige und genussvolle Zukunft verwandeln können.

Der European Green Deal ist weit mehr als nur ein politisches Papier; er ist ein Versprechen an uns alle, unsere Wirtschaft zukunftsfähig zu gestalten. Bis 2050 soll die EU klimaneutral sein – ein ambitioniertes Ziel, das den Weg für innovative Lösungen in allen Sektoren ebnet. Es geht darum, Klima- und Umweltfragen in Chancen zu verwandeln und den Übergang gerecht und inklusiv für jeden Einzelnen zu gestalten.

Bauern und Fischer als Pioniere des Wandels

In diesem großen Umbruch spielen die Menschen, die unsere Nahrungsmittel produzieren, eine zentrale Rolle. Unsere Landwirte und Fischer sind keine bloßen Empfänger von Vorschriften, sondern die wahren Gestalter dieser grünen Wende. Die EU erkennt an, dass dieser

Wandel Unterstützung erfordert. Deshalb werden Menschen, Unternehmen und Regionen, die diesen Weg zur grünen Wirtschaft aktiv mitgestalten, finanziell und technisch begleitet. Der „Just Transition Mechanism“ mobilisiert allein zwischen 2021 und 2027 mindestens 100 Milliarden Euro, um diesen Übergang fair und umsetzbar zu machen.

Konkret bedeutet dies eine tiefgreifende Transformation im Herzen unserer Lebensmittelproduktion. Die Gemeinsame Agrarpolitik (GAP) wird neu ausgerichtet, um „Öko-Regelungen“ zu stärken – Maßnahmen, die darauf abzielen, unsere Böden gesünder, unsere Ökosysteme vielfältiger und unsere Landwirtschaft resilienter zu machen. Auch die Welt des Fischfangs und der Aquakultur erlebt eine Beschleunigung hin zu mehr Nachhaltigkeit. Der nächste Europäische Meeres- und Fischereifonds wird gezielt den Aufbau einer nachhaltigen Fischereiwirtschaft fördern, die unsere Ozeane schützt und gleichzeitig den Genuss von Meeresfrüchten für kommende Generationen sichert.

Das Beste daran? All diese Bemühungen kommen direkt auf unseren Teller! Ein geplanter Verhaltenskodex für Unternehmen wird dazu beitragen, dass gesunde und nachhaltige Lebensmitteloptionen nicht nur verfügbar, sondern auch erschwinglich werden. Es ist eine Einladung an uns alle, bewusst zu wählen und den Genuss

von Lebensmitteln zu erleben, die mit Respekt für Mensch und Natur produziert wurden.

Der European Green Deal ist somit eine kraftvolle Vision für eine Zukunft, in der Wirtschaft, Umwelt und Genuss Hand in Hand gehen. Eine Zukunft, in der wir uns mit gu-

tem Gewissen an einem reich gedeckten Tisch erfreuen können, wissend, dass jede Gabel ein Stück Nachhaltigkeit und Verantwortung widerspiegelt. Lasst uns diesen Weg gemeinsam gehen – für unsere Gesundheit, für unseren Planeten und für den puren Genuss!

QUELLE : <https://www.ifa.ie/the-european-green-deal>

Die stille Revolution auf unseren Feldern: Wie KI den Genuss und die Nachhaltigkeit erntet

Stellen Sie sich vor, jeder Bissen wäre nicht nur köstlich, sondern auch ein Statement für eine gesündere Erde. Das AgriBIT-Projekt zeigt, wie moderne Technologie die Landwirtschaft revolutioniert – für mehr Genuss und eine nachhaltige Zukunft.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

Wir alle träumen von Lebensmitteln, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch mit Respekt für unsere Erde angebaut wurden. Doch die Anforderungen an unsere Landwirtschaft wachsen stetig: Mehr Menschen, extreme Wetterlagen, der Ruf nach weniger Pestiziden und einem bewussteren Umgang mit Ressourcen. Wie können unsere Bäuerinnen und Bauern diese Mammutaufgabe meistern, ohne an Qualität oder Nachhaltigkeit einzubüßen?

Ein smartes Auge auf jedem Feld: Die Technologie des Wandels

Die Antwort könnte in einer stillen Revolution liegen, die gerade auf den Feldern Europas stattfindet. Das europäische AgriBIT-Projekt hat in einer intensiven, 20-monatigen Pilotphase eindrucksvoll bewiesen, wie moderne Präzisionslandwirtschaft – unterstützt durch Künstliche Intelligenz (KI) und innovative Sensoren – unsere Ernährung von Grund auf verbessern kann. Ob die Überwachung edler Weinberge in Italien, die Pflege saftiger Tomatenfelder in Portugal oder der Schutz sonnenverwöhnter Pfirsichhaine in Griechenland: Diese Technologien sind flexibel und für jede Kultur und Betriebsgröße einsetzbar.

Das Herzstück dieser Innovation ist die Fähigkeit, Ressourcen intelligenter zu nutzen. Dank Fernerkundung, präziser Erdbeobachtung und Luftaufnahmen können Landwirte jetzt erkennen, wo genau Wasser, Nährstoffe oder Pflanzenschutzmittel benötigt werden – und wo nicht. Das Ergebnis ist eine spürbare Reduktion des Dünger- und Pestizideinsatzes und eine optimierte Wassernutzung. Für uns bedeutet das nicht nur gesündere Böden und reinere Gewässer, sondern auch potenziell hochwertigere Ernten mit einem natürlicheren Geschmack. Jeder Apfel, jede Tomate, jeder Wein kann so zu einem noch intensiveren Genusserlebnis werden, gewachsen mit Weitsicht und Sorgfalt.

Das AgriBIT-Team hat dafür acht spezifische Dienste entwickelt, die geballtes landwirtschaftliches Fachwissen mit den Möglichkeiten der Erdbeobachtung und KI vereinen. Zugänglich über eine zentrale Web-Plattform und eine intuitive App, erhalten Landwirte Echtzeitinformationen und Prognosen zum Zustand ihrer Flächen und zum Wetter. Das ermöglicht nicht nur eine effizientere Planung, sondern stärkt auch die Verbindung zwischen Mensch, Technik und Natur. So ebnet die Präzisionslandwirtschaft den Weg für eine Zukunft, in der Genuss und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen – zum Wohl unserer Gesundheit und unseres Planeten.

QUELLE: <https://cordis.europa.eu/article/id/454267-improving-europe-s-precision-agriculture-with-ai/de>

Unser Teller im globalen Netz: Wie Resilienz aus der Region wächst

Globale Lieferketten stehen unter Druck. Doch was bedeutet das für unsere Ernährung? Wir entdecken, wie wir durch bewusste Entscheidungen unsere Lebensmittelversorgung stärken und gleichzeitig den Genuss am Regionalen feiern können.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

Liebe Genuss-Freunde, haben Sie sich jemals gefragt, wie der frische Salat auf Ihrem Teller oder die exotischen Gewürze in Ihrer Küche ihre weite Reise zu uns finden? Wir leben in einer wunderbar vernetzten Welt, in der Köstlichkeiten aus allen Ecken der Erde unseren Speiseplan bereichern. Doch genau diese globale Verbundenheit birgt auch Herausforderungen. Aktuelle Studien, wie die des Supply Chain Intelligence Institute Austria (ASCI) oder Berichte des EU-Rechnungshofs, zeigen uns auf, wie anfällig unsere Versorgungsketten für Störungen sein können – sei es durch geopolitische Spannungen oder unvorhergesehene Krisen.

Warum unser Kühlschrank ein Spiegel der Welt ist: Resilienz von der Quelle bis zum Teller

Es mag auf den ersten Blick abstrakt klingen, wenn von "strategisch wichtigen Produkten im biomedizinischen Bereich" oder "kritischen Rohstoffen" die Rede ist. Doch die Erkenntnisse daraus sind für unsere alltägliche Ernährung und unser Wohlbefinden von immenser Bedeutung. Die Botschaft ist klar: Eine zu starke Abhängigkeit von einzelnen Quellen macht uns verwundbar. Erinnern wir uns an die Engpässe während der Pandemie, als selbst scheinbar einfache Produkte plötzlich Mangelware wurden. Was auf globaler Ebene für Güter wie Mi-

crochips gilt, lässt sich auch auf unsere Lebensmittel übertragen.

Doch hier liegt auch eine enorme Chance! Genau wie internationale Experten und Organisationen wie die OECD oder McKinsey die Notwendigkeit von „Just-in-Case“-Modellen und einer breiteren Diversifizierung betonen, können wir auch in unserem Alltag bewusste Entscheidungen treffen. Stellen Sie sich vor, Ihr Vorratsschrank ist eine kleine strategische Reserve, gefüllt mit regionalen Produkten, die Sie durch die Jahreszeiten begleiten. Oder Ihr Einkaufskorb, der nicht nur auf einen Supermarkt, sondern auf verschiedene Hofläden, Wochenmärkte und Produzenten in Ihrer Nähe setzt.

Der Schlüssel liegt in der Diversifizierung – nicht nur auf globaler Ebene, sondern auch ganz lokal. Indem wir unsere Bezugsquellen verbreitern und die Vielfalt schätzen, stärken wir nicht nur die wirtschaftliche Widerstandsfähigkeit unserer Regionen, sondern auch die Qualität und Nachhaltigkeit dessen, was auf unseren Tisch kommt. Jede Wahl, die wir treffen, ob wir regional und saisonal einkaufen, lokale Betriebe unterstützen oder uns für eine vielfältige und pflanzenbasierte Ernährung entscheiden, trägt dazu bei, unsere persönliche und kollektive Lebensmittelversorgung sicherer und genussvoller zu machen.

Lassen Sie uns gemeinsam diese Herausforderung als Inspiration sehen: für mehr Genuss aus der Region, für eine stärkere Verbindung zu unseren Produzenten und für eine Ernährung, die nicht nur uns, sondern auch die

Welt um uns herum nährt. Denn wahre Resilienz beginnt oft direkt vor unserer Haustür – und schmeckt dabei wunderbar!

QUELLE : <https://industriemagazin.at/lieferketten/versorgung-unter-druck-wie-geopolitische-abhaengigkeiten-europas-lieferketten-gefaehrden>

Mit Weitblick und Empathie: Wie Technologie das Tierwohl auf dem Hof neu definiert

Ein Blick hinter die Kulissen moderner Höfe: Innovative Technologien versprechen nicht nur mehr Transparenz, sondern auch ein besseres Leben für unsere Nutztiere – eine spannende Entwicklung für bewusste Genießer.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. August 2026 · 3 Min. Lesezeit

Als preisgekrönter Ernährungsjournalist für "Genuss wirkt!" begegne ich täglich der Frage, wie wir Genuss und Verantwortung in Einklang bringen können. Besonders, wenn es um unsere tierischen Produkte geht, wünschen wir uns alle Transparenz, Respekt und höchste Standards für das Tierwohl. Was wäre, wenn ich Ihnen sage, dass die Zukunft der Landwirtschaft hier eine überraschende und hoffnungsvolle Brücke schlägt – eine, die High-Tech und Empathie vereint?

Stellen Sie sich einen Hof vor, auf dem jedes Tier individuell im Blick ist, nicht nur einmal täglich, sondern rund um die Uhr. Dank sogenannter "Precision Livestock Farming" (PLF)-Technologien ist dies keine Science-Fiction mehr. Sensoren, Kameras und sogar smarte Mikrofone sind zu den aufmerksamen Helfern der Landwirte geworden. Sie überwachen in Echtzeit das Wohlbefinden jedes einzelnen Tieres: die Körpertemperatur, das Aktivitätsniveau, sogar subtile Veränderungen im Verhalten. Das bedeutet, Krankheiten können frühzeitig erkannt werden, bevor sie sich ausbreiten, und die Versorgung kann präzise an die Bedürfnisse angepasst werden. Das Ergebnis? Weniger Stress, mehr Gesundheit und ein spürbar besseres Leben für die Tiere.

Doch PLF geht noch weiter. Blockchain-Technologien sorgen für eine lückenlose Rückverfolgbarkeit unserer

Lebensmittel – vom Hof bis auf den Teller. Für uns Konsumenten bedeutet das eine nie dagewesene Transparenz und die Gewissheit, genau zu wissen, woher unser Fleisch oder unsere Milch stammt und unter welchen Bedingungen die Tiere gehalten wurden. Und nicht zuletzt versprechen diese Innovationen auch ökologische Vorteile, indem sie helfen, Ressourcen effizienter einzusetzen und so unseren Planeten zu schonen.

Die Sorge vor der Maschinen-Ära: Industrialisierung oder Individualisierung?

Natürlich tauchen bei solch disruptiven Entwicklungen auch Fragen auf. Einige befürchten, dass diese Technologien die Landwirtschaft noch weiter industrialisieren und die persönliche Beziehung zwischen Mensch und Tier ersetzen könnten. Das ist eine berechtigte Sorge, die wir ernst nehmen müssen. Doch genau hier liegt die Chance: PLF sollte nicht als Ersatz für fürsorgliche Landwirtschaft verstanden werden, sondern als ein mächtiges Werkzeug, das es Landwirten ermöglicht, ihre Tiere noch besser zu verstehen und zu versorgen. Es geht darum, die individuellen Bedürfnisse jedes Schweines oder jeder Kuh in den Mittelpunkt zu stellen und so die Mensch-Tier-Beziehung durch fundiertes Wissen zu stärken.

Die Forschung zeigt, dass Verbraucher in Europa hohe Erwartungen an diese Technologien haben: Sie erhoffen sich nicht nur mehr Tierwohl und Umweltschutz, sondern auch eine größere Transparenz. Es liegt an uns allen – Landwirten, Technikentwicklern und uns als be-

wussten Konsumenten – gemeinsam den Weg zu gestalten, damit PLF zu einem wahren Segen für Tier, Mensch und Umwelt wird. Eine Zukunft, in der Genuss und Verantwortung Hand in Hand gehen, ist zum Greifen nah.

QUELLE : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8146409>

Das blaue Gold auf unserem Teller: Wie wir Europas Wasserschätze bewahren

Wasser – das stille Elixier unseres Genusses und die Lebensader unserer Landschaften. Entdecken Sie, wie wir gemeinsam das kostbare Nass bewahren und so die Zukunft unserer Lebensmittel sichern können.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 27. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor: Saftige Erdbeeren, knackiges Gemüse, ein guter Tropfen Wein – all diese Genüsse sind untrennbar mit einem Element verbunden, das wir oft als selbstverständlich hinnehmen: Wasser. Es ist die Lebensader unserer Böden, die Quelle unserer Nahrung und ein entscheidender Faktor für die Qualität und den Geschmack dessen, was auf unseren Teller kommt. Doch in vielen Regionen Europas spüren wir zunehmend, wie kostbar dieses blaue Gold tatsächlich ist.

Die Herausforderung ist klar: Eine wachsende Bevölkerung, sich ändernde klimatische Bedingungen und oft unzureichende Strategien zur Bewirtschaftung unserer Wasserressourcen setzen viele europäische Regionen unter Druck. Fehlende Konzepte für eine nachhaltige Wasserentwicklung und -nutzung bedrohen nicht nur Ökosysteme, sondern auch die Grundlagen unserer Landwirtschaft und somit unsere Fähigkeit, uns gesund und genussvoll zu ernähren. Es geht nicht nur um bloße

Verfügbarkeit, sondern um die Qualität und die intelligente Nutzung.

Jeder Tropfen zählt: Eine Vision für die Zukunft

Doch statt in Resignation zu verharren, sehen wir bei „Genuss wirkt!“ darin eine wunderbare Chance, gemeinsam zu handeln! Es beginnt damit, Wasser nicht nur als Ressource, sondern als Teil eines Kreislaufs zu verstehen, den wir aktiv mitgestalten können. Landwirte in ganz Europa zeigen bereits heute beeindruckende Wege auf: Durch innovative Tröpfchenbewässerung, den Anbau trockenresistenter Sorten oder die Stärkung der Bodengesundheit, die Wasser wie ein Schwamm speichert, wird das kostbare Nass effizienter denn je eingesetzt.

Auch wir als bewusste Esserinnen und Esser können einen entscheidenden Beitrag leisten. Indem wir uns für

regional und saisonal produzierte Lebensmittel entscheiden, unterstützen wir oft Landwirtschaften, die besser an die lokalen Wasserverhältnisse angepasst sind. Wir reduzieren den „virtuellen Wasserfußabdruck“ unserer Ernährung, der beispielsweise in langen Transportwegen oder energieintensiver Produktion versteckt sein kann. Weniger Lebensmittelverschwendung bedeutet auch, weniger Wasser verschwendet zu haben, das in deren Herstellung geflossen ist.

Lassen Sie uns gemeinsam eine Kultur des bewussten Wassermanagements auf und jenseits unseres Tellers kultivieren. Jeder genussvolle Bissen, jede durchdachte Kaufentscheidung ist ein kleiner, aber wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer nachhaltigeren und wasserbewussteren Zukunft für Europa. So sichern wir nicht nur die Fülle unserer Felder, sondern auch den unverfälschten Genuss auf unserem Tisch für kommende Generationen.

QUELLE : <https://adelphi.de/de/news/wie-verhindern-wir-die-wasserknappheit-in-europa>

Grüne Höhenflüge: Wie smarte Technik unsere Städte nachhaltig ernährt

Die vertikale Landwirtschaft verspricht frische Vielfalt für unsere Städte. Doch wie wird aus dieser Vision eine nachhaltige Realität? Wir blicken hinter die Kulissen der Innovation, die unseren Planeten schont und unseren Gaumen verwöhnt.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 27. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor: Frischer Salat, knackiges Gemüse und aromatische Kräuter, die nur einen Steinwurf entfernt von Ihrem Zuhause wachsen, mitten in der Stadt. Die vertikale Landwirtschaft macht diesen Traum immer realer und bringt uns eine Fülle von Genüssen direkt vor die Haustür. Sie ist eine faszinierende Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit, indem sie uns ermög-

licht, Lebensmittel effizient und platzsparend zu produzieren. Doch wie bei jeder aufstrebenden Technologie galt es auch hier, einen entscheidenden Schritt zu meistern: den hohen Energieverbrauch. Die gute Nachricht? Wir sind auf einem wunderbaren Weg, diesen Knotenpunkt zu überwinden und die grüne Revolution noch nachhaltiger zu gestalten!

Innovation, die schmeckt und schützt: Der Weg zur Energieeffizienz

Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, ist es eine Herzensangelegenheit, dass unsere Lebensmittel nicht nur köstlich und nahrhaft sind, sondern auch im Einklang mit unserem Planeten wachsen. Genau hier setzt die Entwicklung an: Die Reduzierung des Energieverbrauchs ist nicht nur ein technisches Detail, sondern der Schlüssel, um vertikale Farmen zu echten Vorreitern für Umweltschutz und Wirtschaftlichkeit zu machen. Es geht darum, dass diese grünen Oasen nicht nur punktuell existieren, sondern zu einem festen, vitalen Bestandteil unserer urbanen Landschaften werden können.

Die Lösungen sind so smart wie inspirierend: Durch Investitionen in fortschrittliche Umweltkontrollsysteme, die Präzision mit Effizienz verbinden, sowie den Einsatz

immer besserer LED-Beleuchtung und intelligenter Klimakontrollen können diese Farmen ihren Energiehunger erheblich zügeln. Und das Beste daran? Die Integration von erneuerbaren Energien sorgt dafür, dass die Pflanzen in einem wahrhaft grünen Kreislauf gedeihen. Diese Innovationen stellen sicher, dass die Pflanzen nicht nur optimal wachsen, sondern auch, dass die Umweltauswirkungen der Lebensmittelproduktion drastisch reduziert werden. Es ist eine Win-Win-Situation für uns alle: für die Produzenten, die von geringeren Kosten profitieren, für die Investoren, die in eine zukunftssichere Technologie investieren, und natürlich für uns Konsumenten, die wir uns über frische, nachhaltige und bewusst angebaute Lebensmittel freuen dürfen.

Die Zukunft des Genusses ist grün und wächst immer näher heran – dank Pionieren, die Technologie und Natur so intelligent verbinden, dass jeder Bissen eine Freude für Gaumen und Gewissen ist.

QUELLE : <https://www.greenstate.ch/de/blog/energy-efficiency-in-vertical-farming>

Die Zukunft auf unseren Tellern: Wie regenerative Landwirtschaft Boden und Seele nährt

Eine stille Revolution erobert unsere Felder und Teller. Entdecken Sie, wie eine Rückkehr zu den Wurzeln nicht nur die Erde heilt, sondern auch unseren Genuss auf eine ganz neue Ebene hebt.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 26. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



In einer Zeit, in der das Bewusstsein für die Herkunft unserer Lebensmittel und die Gesundheit unseres Planeten stetig wächst, rückt eine Bewegung in den Vordergrund, die beides vereint: die regenerative Landwirtschaft. Es ist mehr als nur eine Anbaumethode; es ist eine Philosophie, die den Boden nicht nur als Träger, sondern als lebendigen Partner versteht – die Quelle allen Lebens und wahren Genusses.

Stellen Sie sich vor: Felder, auf denen die Erde wieder atmet, voller organischem Leben, das Nährstoffe liefert und Wasser speichert. Dies ist keine Vision aus der Ferne, sondern Realität auf über 11.000 Hektar Land, wo bereits 100 engagierte Landwirte regenerative Praktiken umsetzen. Der Boden wird wieder fruchtbar, das mikrobielle Leben pulsiert, und die Abhängigkeit von synthetischen Düngemitteln und chemischen Pestiziden sinkt drastisch. Das Ergebnis? Weniger CO₂-Emissionen, stärk-

ere Ökosysteme und eine blühende Artenvielfalt, die wie ein natürlicher Schutzschild gegen Schädlinge wirkt.

Bretagne: Ein Vorbild für die Bodengesundheit

In der Bretagne, einer der größten Agrarregionen Europas, zeigte sich bereits vor 25 Jahren der Pioniergeist einiger Landwirte. Sie wagten den Schritt und bewiesen, dass ein Fokus auf Bodengesundheit, Artenvielfalt und langfristige Wirtschaftlichkeit ein robustes und zukunftsfähiges Agrarsystem schafft. Heute profitieren nicht nur ihre Böden und die Qualität des Wassers durch den Verzicht auf anorganischen Stickstoff, sondern auch die Landwirte selbst. Die Arbeit auf dem Hof wird oft weni-

ger arbeitsintensiv, was ihre Lebensqualität spürbar verbessert und gleichzeitig die Rentabilität langfristig sichert. Ein wahrer Gewinn für Mensch und Natur!

Natürlich ist der Weg zur regenerativen Landwirtschaft kein Spaziergang. Die Umstellung erfordert Mut, Wissen und Durchhaltevermögen. Herausforderungen wie unbeständige Wetterbedingungen oder die Komplexität der Datenerfassung können den Prozess verlangsamen. Doch die unbestreitbaren Vorteile – von gesünderen Böden über eine reichere Artenvielfalt bis hin zu einer resilienteren Landwirtschaft – zeigen, dass jeder Schritt in diese Richtung ein Schritt in eine genussvollere und nachhaltigere Zukunft ist. Eine Zukunft, in der unser Essen nicht nur nährt, sondern auch heilt.

QUELLE : <https://livelihoods.eu/regenerative-agriculture-projects-in-action>

Grüne Pioniere für unsere Teller: Wie widerstandsfähige Pflanzen die Zukunft des Genusses sichern

Der Klimawandel fordert unsere Landwirtschaft heraus. Doch innovative Pflanzen und engagierte Bauern in Frankreich zeigen, wie wir auch morgen noch vielfältige und hochwertige Lebensmittel genießen können. Ein Blick auf die stille Revolution auf unseren Feldern.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 24. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Die Sonne brennt heißer, die Regenzyklen werden unberechenbarer – unser Klima wandelt sich, und mit ihm die Herausforderungen für die Landwirtschaft. Doch statt in Resignation zu verfallen, blicken engagierte Bäuerinnen und Bauern, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie innovative Unternehmen in eine vielversprechende Zukunft: eine Zukunft, in der unsere Felder widerstandsfähiger sind und wir weiterhin den vollen Ge-

nuss regionaler und hochwertiger Lebensmittel erleben dürfen.

Nehmen wir Frankreich als leuchtendes Beispiel: Hier, besonders in den südlichen Regionen, wo Wasserknappheit zunehmend zur Sorge wird, vollzieht sich eine stille, aber kraftvolle Revolution. Landwirte setzen verstärkt auf trockenheitstolerante Getreidesorten, Ölsaaten und

Futterpflanzen. Sie passen ihre Anbaumethoden an, nicht aus Zwang, sondern aus einer tiefen Überzeugung für nachhaltige Praktiken und die Stabilität ihrer Ernten. Es ist ein Wachstum, das nicht nur in Zahlen beeindruckt – Experten prognostizieren bis 2035 ein deutliches Marktwachstum in diesem Sektor – sondern vor allem durch seine Vision: unsere Nahrungsmittelversorgung langfristig zu sichern.

Wissenschaft trifft Natur: Die Innovation hinter dem Genuss

Doch wie schaffen es diese Pflanzen, den härteren Bedingungen zu trotzen? Die Antwort liegt in einer faszinierenden Mischung aus alter Weisheit und modernster Wissenschaft. Forschungseinrichtungen und Saatgutunternehmen investieren massiv in Züchtungsprogramme, die die Widerstandsfähigkeit der Pflanzen verbessern, ohne Kompromisse bei Qualität oder Geschmack einzugehen. Von traditioneller Züchtung über ausgefeilte Gen-Editierungsverfahren bis hin zu Hybridisierung – das Ziel ist stets dasselbe: Pflanzen zu entwickeln, die

mit weniger Wasser auskommen, dabei aber ertragreich und nahrhaft bleiben.

Ergänzt wird diese genetische Innovation durch fortschrittliche Bewässerungsmethoden und Präzisionslandwirtschaft. Jeder Tropfen Wasser wird effizient genutzt, die Ressourcen geschont. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der von politischen Initiativen und der Zusammenarbeit mit globalen Agrartechnologiepartnern unterstützt wird. Besonders unser geliebtes Getreide, das Fundament so vieler unserer Mahlzeiten, steht im Fokus dieser Bemühungen. Mit fast der Hälfte des Marktanteils in diesem Segment ist es das Herzstück der Forschung, um unsere Grundnahrungsmittel auch in Zukunft sicherzustellen.

Wenn wir also das nächste Mal ein knuspriges Baguette genießen oder ein hochwertiges Öl verwenden, können wir mit einem guten Gefühl wissen, dass dahinter nicht nur die Arbeit von Bauern und Mühlen steckt, sondern auch die zukunftsorientierte Vision, die uns auch in Zeiten des Wandels vollen Genuss und nachhaltige Vielfalt auf den Teller bringt. Es ist ein Versprechen für eine genussvolle und widerstandsfähige Zukunft.

QUELLE : <https://www.futuremarketinsights.com/reports/drought-resistant-crops-market>

Die unscheinbaren Helden: Wie winzige Larven unsere Ernährung nachhaltiger machen

Eine Vision für die Zukunft unserer Teller: Entdecken Sie, wie eine unscheinbare Innovation das Potenzial hat, die Lebensmittelproduktion Europas zu revolutionieren und dabei wertvolle Ressourcen zu schonen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 24. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Könnten kleine Krabbeltiere tatsächlich der Schlüssel zu Europas zukünftiger Proteinversorgung sein? Was auf den ersten Blick wie Zauberei klingt – die Verwandlung von Lebensmittelresten in hochwertiges Tierfutter – ist für die Larve der Schwarzen Soldatenfliege Realität. Eine britische Innovation stärkt nun die Fundamente dieses vielversprechenden Insektenprotein-Sektors und zeigt, wie wir mit cleveren Ansätzen unsere Nahrungskreisläufe schließen können.

Revolution aus dem Larvenbecken: Genetik für eine bessere Zukunft

Bisherige Insektenfarmen kämpften oft mit uneinheitlichem Zuchtmaterial, was Wachstum und Skalierbarkeit erschwerte. Hier setzt das Start-up Beta Bugs an: Durch die Anwendung fortschrittlicher Genetik auf Schwarze Soldatenfliegenlarven züchten sie die Hochleistungsrasse HiPer-Fly®. Diese speziell entwickelten Larven

zeichnen sich durch schnellere Entwicklung, höhere Erträge und vorhersagbare Ergebnisse aus – selbst bei der Verwertung unterschiedlichster organischer Nebenprodukte. So helfen sie Landwirten, aus geringwertigen Reststoffen zuverlässiges, lokales Protein für Aquakulturen, Geflügel und Haustierfutter zu gewinnen und ein widerstandsfähigeres, zirkuläres Futtersystem aufzubauen.

Vom europäischen Institut für Innovation und Technologie (EIT Food Accelerator Network) unterstützt, ist Beta

Bugs von einer vielversprechenden Idee zu Europas erstem Spezialisten für Insekten-Genetik herangewachsen. Sie beliefern Farmen in ganz Großbritannien und Europa mit ihren optimierten Larven. Angesichts der rasant steigenden Nachfrage nach alternativen Proteinen ist dies eine inspirierende Erinnerung daran, dass die größten Innovationen manchmal im Kleinsten beginnen. Ein kleiner Schritt für die Larve, ein großer Schritt für eine nachhaltigere Ernährung.

QUELLE : <https://www.facebook.com/EITnews/posts/-could-bugs-hold-the-key-to-europes-future-protein-supplyturning-food-waste-into/13227936965413>

10

Der direkte Weg zum Genuss: Wie kurze Lieferketten unsere Teller und Bauern stärken

Entdecken Sie, wie der bewusste Einkauf regionaler Produkte nicht nur für unvergleichlichen Geschmack sorgt, sondern auch Kleinbauern stärkt und ländliche Gemeinschaften belebt.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. August 2026 · 3 Min. Lesezeit



Jeder Bissen, den wir genießen, erzählt eine Geschichte. Eine Geschichte von Sonne und Erde, von harter Arbeit und Hingabe. Doch wie oft wissen wir wirklich, woher unser Essen kommt und welchen Weg es genommen hat, bis es auf unserem Teller landet? In einer Welt, die immer schneller zu drehen scheint, sehnen wir uns nach Authentizität, nach Geschmack, der die Seele berührt, und nach der Gewissheit, dass wir mit unserem Einkauf etwas Gutes tun.

Die unsichtbaren Fäden: Eine Herausforderung für unsere Bauern

Stellen Sie sich vor: Ein engagierter Kleinbauer, der mit Herzblut seine Felder bestellt, die Tiere liebevoll versorgt. Seine Produkte sind von höchster Qualität, voller Geschmack und Nährstoffe. Doch der Weg zum Verbraucher ist oft lang und voller Hürden. Große Lebensmittel-

inieren den Markt, was für kleine Erzeuger oft unfaire Verhandlungspositionen und nur geringe Margen bedeutet. Manchmal sind diese „Big Player“ sogar der einzige Zugang zum Markt, was zu einem Ungleichgewicht führt, das die Existenz vieler Familienbetriebe bedroht.

Doch es gibt eine wunderbare Entwicklung, die dieser Schieflage entgegenwirkt: die Stärkung kurzer Lieferketten. Es ist keine neue Erfindung – im Grunde eine Rückkehr zu dem, was einst selbstverständlich war. Doch heute, unterstützt durch digitale Möglichkeiten und ein wachsendes Bewusstsein, erlebt sie eine Renaissance.

Ein Geschmack von Heimat, direkt in der Stadt

Ein inspirierendes Beispiel liefert uns ein italienischer Bauer, der in Brüssel kurzerhand ein eigenes Restaurant eröffnete. Hier kommen seine Gäste in den Genuss von Produkten, die direkt von seinem Hof stammen. Man isst nicht auf dem Feld, aber die Verbindung ist so direkt, dass man förmlich die Sonne Italiens schmecken kann. Diese Art der "kurzen Versorgungskette" ist revolutionär einfach und zugleich tiefgreifend wirksam. Sie schneidet unnötige Zwischenschritte ab, die nicht nur die Frische mindern, sondern auch den Großteil des Gewinns aufsaugen, bevor er den Erzeuger erreicht.

Und das Beste? Auch die Europäische Union hat das Potenzial erkannt. Kurze Lieferketten sind seit der Gemeinsamen Agrarpolitik (GAP) 2014-2020 fester Bestandteil der Fördermaßnahmen. Über den Europäischen Land-

wirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER) können Kleinbauern nun von Unterstützungen profitieren, um genau diese direkten Wege zu etablieren und auszubauen. Das ist ein starkes Signal, dass die Politik die Bedeutung einer dezentraleren und faireren Lebensmittelversorgung erkannt hat.

Ihr Einkauf: Eine Stimme für Fairness und Qualität

Der direkte Verkauf – ob auf dem Wochenmarkt, im Hofladen oder über innovative Online-Plattformen – ermöglicht es Bauern, einen fairen Preis für ihre Arbeit zu erhalten. Dies stärkt nicht nur ihre Höfe, sondern belebt ganze ländliche Regionen, fördert die regionale Wirtschaft und schafft Arbeitsplätze. Für uns Konsumenten bedeutet es zudem den Genuss von frischeren, oft saisonalen Produkten, deren Herkunft wir genau kennen. Es ist eine bewusste Entscheidung für mehr Transparenz und Qualität auf unserem Teller.

Stellen Sie sich vor, Sie kaufen eine knackige Karotte oder ein duftendes Brot und wissen, dass Sie damit nicht nur Ihren eigenen Körper nähren, sondern auch eine Familie, die sich mit Leidenschaft dem Land verschrieben hat. Dies ist die wahre Kraft kurzer Lieferketten: Sie verbinden uns wieder mit dem Ursprung unserer Nahrung und ermöglichen einen genussvollen Beitrag zu einer nachhaltigeren und gerechteren Welt. Jeder Einkauf ist eine Wahl – lassen Sie uns gemeinsam die Geschichten hinter unserem Essen wieder entdecken und die Menschen ehren, die es mit so viel Sorgfalt für uns anbauen.

QUELLE : <https://euractiv.com/de/news/sr-monday-short-food-chains-increase-farmer-income-and-product-quality>

Ein gutes Leben für alle: Europas Herz für Tierwohl und Genuss

Entdecken Sie, wie die EU mit bahnbrechenden Gesetzen nicht nur unsere Tiere schützt, sondern auch unseren Genuss auf dem Teller nachhaltig bereichert.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der bewusster Genuss und nachhaltiges Handeln immer wichtiger werden, richtet sich unser Blick zunehmend auf die Herkunft unserer Lebensmittel und das Wohl jener Lebewesen, die sie uns schenken. Es ist eine Haltung, die uns nicht nur zu gesünderen Entscheidungen anregt, sondern auch unsere Wertschätzung für das Leben selbst vertieft. Hier kommt Europa ins Spiel – mit einem beeindruckenden und stetig wachsenden Engagement für das Tierwohl, das unsere Teller bereichert und unser Gewissen beruhigt.

Die Wurzeln dieses Engagements reichen tief. Bereits in den 1980er-Jahren begannen die ersten EU-Vorschriften, landwirtschaftliche Nutztiere zu schützen, basierend auf dem bahnbrechenden Europäischen Übereinkommen von 1978. Heute spiegeln die EU-Tierschutzvorschriften die international anerkannten 'fünf Freiheiten' wider – das Fundament für ein würdevolles Miteinander, das jedem Lebewesen unter menschlicher Obhut zusteht: Freiheit von Hunger und Durst, von Unbehagen, von Schmerz, Verletzung und Krankheit, von Furcht und Stress sowie die Freiheit, normale Verhaltensmuster auszudrücken.

Wegweisende Standards für unsere Nutztiere

Dieses weitreichende Verständnis für Tierwohl zeigt sich konkret in den Normen für unsere Nutztiere. Von den Haltungsbedingungen für Kälber, Schweine und Legehennen bis hin zu den sensiblen Prozessen der Betäubung und Schlachtung – überall greifen EU-Vorschriften, die darauf abzielen, unnötiges Leid zu verhindern und die Lebensqualität der Tiere zu verbessern. Wenn wir uns bewusst für Produkte entscheiden, die diesen hohen Standards entsprechen, unterstützen wir nicht nur eine ethischere Landwirtschaft, sondern auch die Qualität und den unverfälschten Genuss auf unserem Tisch.

Doch das Engagement der EU geht über die Landwirtschaft hinaus. Mit den jüngst verabschiedeten EU-weiten Vorschriften für Hunde und Katzen werden nun auch unsere treuesten Begleiter besser geschützt. Diese Gesetze bekämpfen schädliche Zucht- und Haltungspraktiken

sowie den illegalen Handel und setzen ein klares Zeichen gegen Tierquälerei, um das Wohlergehen von Haustieren in ganz Europa zu gewährleisten. Es ist ein Ausdruck einer umfassenden Verantwortung, die alle Tiere einschließt.

Die Zukunft schmeckt nach Verantwortung

Die Reise zu immer besseren Tierschutzstandards ist ein fortlaufender Prozess, und viele der neuen Vorschriften werden in den kommenden Jahren schrittweise in Kraft treten. Doch schon heute können wir mit jedem Einkauf, jeder bewussten Entscheidung ein Zeichen setzen. Indem wir uns für Produkte entscheiden, die das Tierwohl respektieren, tragen wir aktiv dazu bei, dass das Herz Europas für alle Lebewesen schlägt – für nachhaltigen Genuss, für ethisches Handeln und für eine Welt, in der ein gutes Leben für alle Wirklichkeit wird. Das ist Genuss, der wirkt!

QUELLE : <https://www.europarl.europa.eu/topics/de/article/20200624STO81911/eu-gesetze-fur-tierschutz-und-tierwohl>

Genuss im Einklang: Die Kunst des Food Pairings für bewusste Gaumen

Entdecken Sie, wie die richtige Wahl von Wein und Speise einander nicht nur ergänzt, sondern zu einem unvergesslichen Erlebnis für die Sinne macht – ein Plädoyer für achtsamen Genuss und nachhaltige Gaumenfreuden.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. August 2026 · 3 Min. Lesezeit

Als preisgekrönter Ernährungsjournalist bei «Genuss wirkt!» ist es meine Leidenschaft, die Geschichten hinter unseren Lebensmitteln zu erzählen – und heute tauchen wir in eine besonders faszinierende ein: die Magie des Food Pairings. Es ist weit mehr als eine starre Regel, es ist eine Kunst, die unsere Wertschätzung für die Gaben der Natur vertieft und unsere Sinne auf eine wunderbare Reise schickt. Wenn die Aromen von Speise und Wein sich harmonisch verbinden, entsteht etwas Neues, Größeres – ein wahrhaft nachhaltiges Erlebnis für Körper und Seele.

Die Tanz der Aromen: Von der Suppe bis zum Hauptgang

Denken Sie an die zarten Noten von Spargel, die von einer cremigen Sauce Hollandaise umspielt werden. Hier tanzt ein frischer Weiss- oder Grauburgunder, vielleicht ein eleganter Chardonnay oder ein lebhafter Grüner Veltliner mit Eleganz an Ihrer Seite. Er unterstreicht die feine Bitterkeit und die erdigen Töne des Spargels, ohne sie zu überlagern.

Oder stellen Sie sich eine wärmende Kürbiscremesuppe vor, deren sanfte Süsse und erdige Tiefe perfekt von einem Sancerre Blanc oder einem Chenin Blanc aufgefangen wird. Für jene, die eine aromatischere Begleitung suchen, kann ein trockener Gewürztraminer überraschende Akzente setzen und die Gewürze der Suppe hervorheben. Jede Kombination ist eine Einladung, innezu-

halten und die einzelnen Nuancen bewusst wahrzunehmen.

Käse & Wein: Eine regionale Liebesgeschichte

Die Welt des Käses ist ein Paradies für Food Paring-Enthusiasten. Ein herzhafter Alpkäse, der die frische Bergluft und die saftigen Wiesen in sich trägt, findet seine Seelenverwandten in einem Petite Arvine oder einem fruchtigen Merlot aus dem Tessin. Diese Weine spiegeln die Robustheit und die komplexen Aromen des Käses wider und schaffen eine Verbindung, die tief in der regionalen Kultur verwurzelt ist.

Für zarte Ricotta oder den charakteristischen Neuchâtel ist die Eleganz eines Petite Arvine eine Offenbarung – leicht, mineralisch und doch mit genügend Struktur, um die feine Textur zu ergänzen. Und wer einen rahmigen Triple Crème Käse genießt, wird die buttrige Fülle eines kalifornischen Chardonnays (vielleicht aus Sonoma County) als kongenial empfinden, der die Cremigkeit des Käses auf luxuriöse Weise unterstreicht.

Vom Knödel zum Salat: Unerwartete Harmonie

Auch die herzhafte Küche bietet unzählige Pairing-Möglichkeiten. Ein Wildkräuter-Salat, knackig und voller Lebensenergie, wird durch einen trockenen Riesling zu ein-

em erfrischenden Erlebnis. Die mineralische Frische des Weins harmoniert wunderbar mit den herben Noten der Wildkräuter und bereitet den Gaumen auf weitere Genüsse vor.

Selbst ein deftiger Bärlauch-Knödel mit Paprikacreme, dessen intensive Aromen eine Herausforderung sein können, findet seinen Meister in einem gut gereiften Cabernet Sauvignon oder einer Cuvée, die seine Tiefe und Würze zu schätzen weiss. Es ist diese Bereitschaft zum Experimentieren, die uns neue Dimensionen des Geschmacks eröffnet und uns lehrt, die Vielfalt unserer regionalen und saisonalen Produkte noch mehr zu schätzen.

Die Freude am bewussten Genuss

Food Pairing ist keine Wissenschaft für Eliten, sondern eine Einladung an uns alle, achtsamer und genussvoller zu essen und zu trinken. Es lehrt uns, die feinen Unterschiede zu schmecken, die Herkunft zu würdigen und die Kombinationen zu feiern, die das Beste aus beiden Welten hervorholen. Probieren Sie sich aus, vertrauen Sie Ihrem Gaumen und entdecken Sie Ihre eigenen Lieblingspaare. Denn wahrer Genuss ist immer eine persönliche Reise – und eine, die uns mit unseren Lebensmitteln und ihrer Geschichte verbindet.

QUELLE : <https://www.vinum.eu/de/essen-trinken/food-pairing>

Die Kunst der Fermentation: Sherry als Schlüssel zu ungeahnten Geschmackswelten

Entdecken Sie, wie die uralte Praxis der Fermentation in Verbindung mit der Eleganz von Sherryweinen eine wahre Geschmackssymphonie entfesselt und unsere Sinne auf eine genussvolle Reise mitnimmt.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 28. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

In einer Welt, die sich zunehmend auf bewussten Genuss und natürliche Prozesse besinnt, erfahren fermentierte Lebensmittel eine wohlverdiente Renaissance. Ob knackiges Kimchi, würziger Sauerteig oder cremiger Joghurt – sie bereichern unsere Teller nicht nur geschmacklich, sondern auch mit wertvollen Mikroorganismen. Ihre tiefgründigen Aromen, die durch die wundersame Arbeit von Mikroben entstehen, sind ein Fest für den Gaumen und ein Geschenk für unser Wohlbefinden. Doch wussten Sie, dass diese geschmacksintensiven Köstlichkeiten einen Seelenverwandten in der Welt der Weine haben? Wir sprechen von Sherry, einem Wein, dessen eigene Entstehung oft von komplexen Fermentations- und Reifeprozessen geprägt ist und der eine erstaunliche Affinität zu fermentierten Speisen aufweist.

Eine Sinfonie der Tiefe und Komplexität

Wenn wir fermentierte Speisen mit einem sorgfältig ausgewählten Sherrywein kombinieren, geschieht etwas Bemerkenswertes. Es ist, als würde sich eine verborgene Tür zu einer neuen Dimension des Geschmacks öffnen. Die lebendige Säure, die Umami-Noten und die oft erdigen oder salzigen Nuancen der fermentierten Lebensmittel treffen auf die nussigen, oxidativen oder feinen Hefearomen des Sherrys. Diese Begegnung schafft eine Brücke, die die individuellen Charaktere beider Partner hervorhebt und gleichzeitig eine außergewöhnliche Geschmackssymphonie entfaltet. Jede Komponente verstärkt die Facetten der anderen, bringt eine unerwartete Tiefe und Komplexität hervor und hebt das gesamte Genusserlebnis auf ein höheres Niveau. Es ist eine Einladung, mutig zu sein und sich auf eine Entdeckungsreise einzulassen, die den Gaumen verzaubert und das Verständnis für wahre Genusskultur erweitert – eine Hommage an die Kunst der Zeit und der Transformation.

QUELLE : <https://lustau.es/en/blog/the-art-of-fermentation-how-sherry-wines-elevate-fermented-foods>

Die Stadt im Glas: Wo Weinbau und Genusskultur aufblühen

Entdecken Sie, wie urbane Winzereien unser Verständnis von Wein und nachhaltigem Genuss revolutionieren – ein wachsender Trend, der Europa verzaubert.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 27. August 2026 · 2 Min. Lesezeit

In einer Zeit, in der die Sehnsucht nach Authentizität und nachhaltigem Genuss stetig wächst, erleben wir eine faszinierende Entwicklung: Der Wein findet seinen Weg zurück in die Stadt. Urbane Winzereien sind weit mehr als nur ein Trend; sie sind ein Ausdruck eines bewussteren Lebensgefühls, das die Herkunft unserer Nahrungsmittel und Getränke wieder in den Mittelpunkt rückt.

Ein Schluck urbaner Lebensart

Man stelle sich vor: Rebstöcke, die nicht nur ländliche Hügel zieren, sondern auch urbane Oasen in Metropolen beleben. Diese Winzereien bringen die Kunst der Weinherstellung direkt zu uns, mitten ins pulsierende Stadtleben. Sie ermöglichen es uns, den Prozess vom Anbau bis zur Verkostung hautnah zu erleben, oft mit einem tiefen Bekenntnis zu ökologischen Prinzipien und kurzen Transportwegen. Es ist ein Genuss, der sowohl den Gaumen als auch das Gewissen erfreut.

Dieser Trend ist nicht nur charmant, sondern auch wirtschaftlich bedeutsam. Experten prognostizieren für den globalen Markt des Urban Winery Tourismus ein beeindruckendes Wachstum. Bis 2033 soll dieser Sektor ein Volumen von 12,6 Milliarden US-Dollar erreichen, mit einer jährlichen Wachstumsrate von 8,4 %. Besonders in Europa, mit seinen traditionsreichen Weinregionen und

Städten wie Berlin, Paris oder Mailand, entfaltet sich diese Bewegung mit großer Dynamik. Deutschland, Frankreich und Italien sind dabei Vorreiter, die zeigen, wie urbaner Weinbau neue Impulse für die regionale Wirtschaft und die lokale Genusskultur setzen kann.

Weinproben mitten im Puls der Stadt

Die Faszination liegt auf der Hand: Statt langer Reisen aufs Land können Weinliebhaberinnen und -liebhaber nun in ihrer eigenen Stadt edle Tropfen verkosten, direkt mit den Winzern ins Gespräch kommen und mehr über die Philosophie hinter dem Wein erfahren. Es sind oft kleine, handwerkliche Betriebe, die mit Leidenschaft und Innovation überzeugen. Sie bieten nicht nur Weinproben an, sondern auch Workshops und Veranstaltungen, die den Weinbau als lebendiges Kulturgut erlebbar machen. Ein Besuch wird so zu einer kleinen Auszeit vom Alltag, einem Moment des achtsamen Genusses und der Wertschätzung für die Arbeit, die in jedem Glas steckt.

Der urbane Weinbau ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie Tradition und Moderne Hand in Hand gehen können, um nachhaltige und genussvolle Erlebnisse zu schaffen, die unsere Städte bereichern und uns aufs Neue für die Vielfalt und Qualität regionaler Produkte begeistern. Auf Ihr Wohl, auf die Stadt und auf einen bewussten Genuss!

QUELLE : <https://dataintel.com/report/urban-winery-tourism-market>

Entdeckungsreise ins Glas: Die faszinierenden Weinschätze Mittel- und Osteuropas

Mittel- und Osteuropa hütet eine reiche Vielfalt an autochthonen Rebsorten, die darauf warten, von Weinliebhabern mit Sinn für Nachhaltigkeit und Genuss entdeckt zu werden. Tauchen Sie ein in die Geschichte und den unvergleichlichen Charakter von Rebula, Fetească Albă und Co.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 26. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der wir stets auf der Suche nach authentischen Erlebnissen und nachhaltigem Genuss sind, richten wir unseren Blick oft auf das Bekannte. Doch wer tiefer gräbt, findet wahre Kostbarkeiten – besonders, wenn es um die faszinierende Weinwelt Mittel- und Osteuropas geht. Diese Region, reich an Geschichte und unberührten Landschaften, hütet Rebsorten, die nicht nur

Gaumenfreuden versprechen, sondern auch Geschichten von Tradition und Bodenverbundenheit erzählen.

Rebula und Fetească Albă: Uralte Sorten neu entdeckt

Unter den vielen „Juwelen“, die darauf warten, entdeckt zu werden, glänzen einige besonders hell. Nehmen wir

zum Beispiel die Rebula-Traube, die in ihrer Eleganz und Frische begeistert und mit jedem Schluck die Sonne ihrer Heimat einfängt. Oder die Fetească Albă, die liebevoll auch als „weiße Maid“ bekannt ist. Diese uralte Rebsorte, die seit Jahrhunderten in der Region verwurzelt ist, überzeugt mit einer unvergleichlichen Ausdruckskraft und feinen Aromen, die sie zu einem klaren Gewinner im Reigen der traditionellen Sorten machen.

Die bewusste Entscheidung für Weine aus diesen autochthonen Rebsorten ist mehr als nur ein kulinarisches Abenteuer; sie ist ein Statement für Vielfalt, für den Erhalt des kulturellen Erbes und für eine nachhaltige Genusskultur. Es ist die Wertschätzung für die Arbeit der Winzer, die mit Leidenschaft und Respekt vor der Natur einzigartige Weine keltern. Lassen Sie sich entführen auf eine Reise zu diesen vergessenen Schätzen und erleben Sie, wie Geschichte und Geschmack in jedem Glas zu einem unvergesslichen Erlebnis verschmelzen.

QUELLE : <https://www.decanter.com/premium/ripe-for-discovery-10-jewels-of-central-and-eastern-europe-570969>

Die Seele des Weins bewahren: Europas Winzer im Wandel des Klimas

Der Wein, den wir lieben, ist untrennbar mit seinem Terroir verbunden. Doch der Klimawandel fordert die Winzer Europas heraus, neue Wege zu gehen – für den Erhalt eines Kulturguts und einzigartigen Genusses.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 26. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Wein ist mehr als nur ein Getränk; er ist ein Spiegel seiner Herkunft, ein flüssiges Gedicht, das von Sonne, Boden und dem Geschick des Winzers erzählt. Die „Terroir“ – jene magische Kombination aus Klima, Bodenbeschaffenheit und menschlicher Expertise – prägt jede Rebsorte, jeden Jahrgang, jede Flasche. Besonders in Europa, wo Weinbau tief in der Kultur verwurzelt ist, sind wir es gewohnt, dass ein Riesling aus dem Rheingau oder ein Chianti aus der Toskana unverwechselbare

Charaktere besitzen. Doch diese empfindliche Balance ist bedroht.

Wenn das Klima neue Wege weist

Der Klimawandel stellt Europas Weinregionen vor eine der größten Herausforderungen ihrer Geschichte. Schon heute beobachten Winzer, wie sich Mikroklimata verschieben, Vegetationsperioden verlängern oder verkürz-

en und extreme Wetterereignisse zunehmen. Dies beeinflusst nicht nur das Wachstum der Reben und den Ertrag, sondern auch die empfindliche Zusammensetzung der Beeren – und damit letztlich den unverwechselbaren Charakter und die Typizität, die wir an unseren Weinen so schätzen.

Doch wo Herausforderungen sind, dort entstehen auch neue Chancen. Unsere Winzer, oft Pioniere in Sachen Nachhaltigkeit, reagieren mit beeindruckender Weitsicht und Innovationskraft. Es geht darum, die Kunst des Weinmachens neu zu denken, ohne dabei die Seele des Weins zu verlieren. Das kann bedeuten, neue Rebsorten zu entdecken, die besser mit den veränderten Bedingungen zurechtkommen, oder traditionelle Sorten an unerwarteten, kühleren Standorten neu anzupflanzen. Auch die Art und Weise, wie die Reben im Weinberg gepflegt

werden, wird angepasst, um sie widerstandsfähiger zu machen und ihre Gesundheit zu fördern.

Hinter diesen Anpassungen steckt nicht nur wirtschaftliche Notwendigkeit, sondern eine tiefe Leidenschaft für das Produkt und ein Engagement für unsere Genussskultur. Forscher und Winzer arbeiten Hand in Hand, um Strategien zu entwickeln, die den Weinbau fit für die Zukunft machen – und das mit Respekt vor der Natur und dem Erbe. So können wir sicher sein, dass die europäischen Weine auch in den kommenden Generationen ihre Geschichten erzählen und unsere Tische mit unvergleichlichem Genuss bereichern werden. Es ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie wir durch bewusste Anpassung und nachhaltiges Handeln unsere wertvollsten Güter schützen können.

QUELLE : <https://www.mdpi.com/2076-3417/10/9/3092>

Ein Toast auf die Natur: Neue EU-Regeln feiern authentischen Wein

Die Welt des Weins erlebt einen bedeutsamen Wandel! Neue EU-Vorschriften ebnen den Weg für mehr Authentizität und unterstützen Winzer, die sich der Natur verschrieben haben. Eine genussvolle Nachricht für alle, die Wert auf nachhaltigen Geschmack legen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor, ein Winzer hegt und pflegt seine Reben mit Hingabe, im Einklang mit der Natur. Er verzichtet auf künstliche Eingriffe, lässt dem Terroir freien Lauf, und das Ergebnis ist ein Wein voller Charakter und Seele. Doch allzu oft stießen diese Pioniere der naturnahen Weinherstellung an Grenzen: starre Vorschriften, die den einzigartigen Ausdruck ihrer biodynamischen oder gering-intervenierenden Weine nicht gerecht wurden. Ein natürlich fermentierter Manto Negro aus Mallorca, der sich in seinem analytischen Profil leicht von einem kon-

ventionell bewirtschafteten Wein unterscheidet, stand vor dem Dilemma: entweder künstlich korrigieren oder das Risiko eingehen, Audits nicht zu bestehen.

Ein Sieg für das Terroir und die Nachhaltigkeit

Doch nun weht ein frischer Wind durch die europäischen Weinberge! Mit den aktualisierten EU-Weinverordnungen, die ab 2026 in Kraft treten, erleben wir eine lange-

rsehnte Anerkennung für diese besondere Kunst des Weinmachens. Endlich werden die natürlichen Prozesse, die einen biodynamischen Wein so unverwechselbar machen, nicht nur toleriert, sondern gefeiert. Die angepassten technischen Parameter berücksichtigen realistische, vom Terroir geprägte analytische Profile, sodass Winzer wie jene, die sich der Demeter-Zertifizierung verschrieben haben, ihre Weine ohne Kompromisse durch die Audits bringen können. Diese Harmonisierung der Inspektionsregeln bedeutet, dass das Einhalten strenger ökologischer Zertifizierungen nahtlos mit den europäischen Gesetzesanforderungen vereinbar ist.

Dieser Wandel ist weit mehr als eine technische Anpassung im Keller; er ist ein kraftvoller Impuls für die gesamte Weinbranche – insbesondere für Spanien, einen der größten Weinexporteure der EU. Mit jährlich rund 21 Millionen Hektolitern exportierten Weins spielt Spanien

eine Schlüsselrolle. Die Kategorien der Bio- und gering-intervenierenden Weine sind dabei die am schnellsten wachsenden Segmente. Die neuen, harmonisierten Inspektionsregeln reduzieren administrativen Aufwand und ebnen den Weg für reibungslosere internationale Lieferungen. Das bedeutet für uns Genussmenschen: Eine größere Vielfalt an authentischen, nachhaltig produzierten Weinen wird leichter zugänglich – direkt von der Sonne Spaniens auf unseren Tisch.

Was für eine wunderbare Entwicklung! Sie beweist, dass Wertschätzung für die Natur, respektvoller Umgang mit dem Terroir und höchster Genuss Hand in Hand gehen können. Es ist eine Einladung, die Geschichten hinter jedem Glas Wein neu zu entdecken und die Früchte einer ehrlichen, nachhaltigen Arbeit zu schmecken. Heben wir unser Glas auf die Zukunft des Weins – auf Authentizität, Nachhaltigkeit und unverfälschten Genuss!

QUELLE : <https://montesionwineestate.com/eu-wine-regulations-update-2026>

Wo Tradition auf Zukunft trifft: Digitale Wege zum nachhaltigen Weingenuss

Die Welt des Weins öffnet sich neuen Horizonten. Entdecken Sie, wie innovative digitale Lösungen den Besuch im Weingut zu einem unvergesslichen Erlebnis machen – ganz im Zeichen von Nachhaltigkeit und authentischem Genuss.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. August 2026 · 2 Min. Lesezeit



Der Wein, ein Produkt tief verwurzelt in Geschichte und Terroir, erfährt eine faszinierende Transformation. Für uns, die wir den bewussten Genuss und nachhaltige Werte schätzen, eröffnet sich eine neue Dimension der Weinwelt. Weingüter mit Weitblick investieren heute nicht nur in exzellente Reben und schonende Verarbeitung, sondern auch in ein ganzheitliches Erlebnis für ihre Besucher. Es ist eine Vision, die den Geist des Wein-tourismus neu belebt: Ein tiefgreifendes Eintauchen in

die Welt des Weins, das durch intelligente digitale Managementlösungen erst richtig zum Leben erwacht.

Einblick in die digitale Seele des Weins

Stellen Sie sich vor, Sie spazieren durch malerische Weinberge, und Ihr Smartphone führt Sie nicht nur zu den besten Aussichtspunkten, sondern erzählt Ihnen auch die Geschichte jeder Rebsorte, die Philosophie des

Winzers und die nachhaltigen Praktiken, die hier angewendet werden. Digitale Tools machen es möglich, personalisierte Touren zu gestalten, tiefe Einblicke in den Weinherstellungsprozess zu erhalten – von der Ernte bis zur Abfüllung – und sogar im Voraus Termine für Verkostungen zu buchen, die perfekt auf Ihre Vorlieben abgestimmt sind. Diese Technologie dient nicht dem Selbstzweck, sondern vertieft unsere Verbindung zum Pro-

dukt, zum Handwerk und zur Region. Sie ermöglicht eine Transparenz, die uns als bewusste Konsumenten wichtig ist, und lädt dazu ein, den Weingenuss noch umfassender und verantwortungsvoller zu erleben. So verschmelzen Tradition und Innovation zu einem harmonischen Ganzen, das nicht nur den Gaumen, sondern auch den Geist bereichert.

QUELLE : <https://www.directfromitaly.it/en/wine-tourism-4-0-how-digital-technology-enhances-the-winery-experience>

Genuss wirkt!

Weil gute Ernährung den Unterschied macht.

ÜBER DIESE AUSGABE

Genuss wirkt! ePaper — Wochenausgabe KW 35/2026
Redaktionsschluss: 30. August 2026
Automatisch generiert aus den Artikeln der Kalenderwoche 35.

REDAKTION

Chefredakteur: Josef von Streunington
Herausgeber: WIRKT-Magazine
E-Mail: redaktion@genuss-wirkt.de

ABONNEMENT

Das ePaper erscheint wöchentlich und ist kostenlos.
Alle Artikel online: <https://genuss-wirkt.de>

HINWEIS

Alle Artikel unter <https://genuss-wirkt.de> in voller Länge verfügbar.

Bildung wirkt!

bildung-wirkt.de

Verantwortung wirkt!

verantwortung-wirkt.de

Genuss wirkt!

genuss-wirkt.de