

WOCHENAUSGABE · KW 42 / 2026

# Die stille Revolution unter unseren Füßen

Wie regenerative Landwirtschaft Böden, Teller und Zukunft neu  
nährt

VOM FELD & HOF

GESUND & BEWUSST

WEIN & GENUSSKULTUR

KÜCHE & KULTUR

# Inhalt

---

## 03 Wenn die Erde atmet, schmeckt das Leben besser

---

### VOM FELD & HOF

---

## 04 Die Renaissance der Bauernmärkte: Wo Tradition schmeckt und die Seele ländlich atmet

Wo Erdbeeren noch nach Erdbeeren schmecken – warum Bauernmärkte gerade jetzt mehr sind als ein Ausflugsziel.

---

## 06 Agri-PV: Wenn Sonne und Ernte Hand in Hand gehen – Eine Vision nachhaltiger Landwirtschaft

Strom und Salat vom selben Feld: Wie Agri-PV die Landwirtschaft doppelt produktiv macht.

---

## 08 Die stille Revolution unter unseren Füßen: Wie regenerative Landwirtschaft unsere Böden und unsere Zukunft nährt

Europas Böden sind in Not – doch eine Bewegung macht sie wieder lebendig. Unsere Titelgeschichte.

---

## 10 Die Kunst, nichts zu verschwenden: Wie Gemeinden Zero Waste meistern und die Basis für echten Genuss legen

Zwei Gemeinden, kein Müll, viel Gemeinschaft: Ein Modell, das zeigt, wie Zero Waste wirklich gelingt.

---

## 12 Grüne Oasen in der Stadt: Wie urbane Landwirtschaft Genuss und Nachhaltigkeit neu belebt

Tomaten auf dem Dach, Kräuter im Hof: Wie urbane Landwirtschaft Städte grüner und Teller frischer macht.

---

## 14 Kultiviertes Fleisch: Ein genussvoller Blick in die Zukunft nachhaltiger Ernährung

Fleisch ohne Schlachthof: Was kultiviertes Fleisch für unseren Genuss – und die Erde – bedeuten könnte.

---

### GESUND & BEWUSST

---

## 16 Nahrung für die Seele: Wie unsere Ernährung das psychische Wohlbefinden stärkt

Was wir essen, formt auch, wie wir fühlen. Die Wissenschaft hinter dem Zusammenhang von Teller und Psyche.

---

## 18 **Der individuelle Teller: Wie personalisierte Ernährung Genuss und Wissenschaft verbindet**

Nutrigenetik, Mikrobiom, Ernährungs-DNA: Was personalisierte Ernährung wirklich kann – und was nicht.

---

## 20 **Lebensqualität im Alter: Wie Europa mit digitalen Innovationen ein genussvolles Altern fördert**

Nicht nur länger, sondern besser leben: Europas digitale Antwort auf das Altern mit Würde und Genuss.

---

### WEIN & GENUSSKULTUR

---

## 22 **Weinarchitektur: Wo Nachhaltigkeit und Ästhetik den Genuss veredeln**

Weingüter als Gesamtkunstwerk: Wenn Architektur den Wein im Glas schon vor dem ersten Schluck bereichert.

---

## 24 **Apfelwein: Eine Reise in das Herz der deutschen Genusskultur**

Flüssiges Kulturgut neu entdeckt: Warum Apfelwein gerade jetzt seinen großen Moment erlebt.

---

## 26 **Europas Weinregionen: Eine Reise zu Genuss, Kultur und nachhaltiger Lebensart**

Von Burgund bis Barossa-Tal im Kleinen: Europas verborgene Weinschätze für die bewusste Genussreise.

---

## 28 **Die stille Revolution im Glas: Alkoholfreier Wein als Trendsetter für bewussten Genuss**

Ohne Promille, aber mit Haltung: Warum alkoholfreier Wein mehr ist als ein Kompromiss.

---

### KÜCHE & KULTUR

---

## 30 **Geschmackswandel im Blick: Was Gen Z-Trends über Europas Ernährung von morgen verraten**

Neugier statt Nostalgie: Was die Generation Z auf den Tisch bringt – und warum das alle angeht.

---



# Wenn die Erde atmet, schmeckt das Leben besser

Unter einem einzigen Quadratmeter gesunden Bodens leben mehr Lebewesen, als Menschen auf dieser Erde. Das ist keine Metapher – das ist die stille Grundlage von allem, was wir genießen.

Diese Ausgabe erzählt von Verbindungen, die wir zu oft vergessen. Zwischen dem Boden, auf dem unsere Lebensmittel wachsen, und dem Wohlbefinden, das sie in uns auslösen. Zwischen der Hand, die auf dem Bauernmarkt reicht, und der Seele, die sich dabei erdet. Zwischen dem Weingut, das seine Philosophie in Stein und Glas gießt, und dem Trinker, der darin mehr schmeckt als nur Frucht und Tannin.

Was uns diese Woche beschäftigt, ist keine Nostalgie. Es ist eine vorwärtsgewandte Frage: Wie wollen wir essen,

wohnen, altern und wirtschaften – in einer Welt, die wir unseren Kindern hinterlassen? Die Antworten kommen aus Laboren und Äckern, aus Kellern und Stadtgärten, von einer jungen Generation, die mit dem Gabel abstimmt, und von Gemeinden, die bewiesen haben, dass Verzicht und Genuss keine Gegensätze sind.

Personalisierte Ernährung trifft auf uraltes Wissen. Solarpaneele wachsen über Obstbäumen. Apfelwein wird wieder zum Statement. Und wer genauinhört, hört darunter das leise, beharrliche Arbeiten der Mikroorganismen im Boden – unsere ältesten Verbündeten.

Blättern Sie weiter. Diese Ausgabe ist eine Einladung, den Genuss neu zu buchstabieren – von der Wurzel bis zum letzten Schluck.

*Josef von Streunington*

Chefredakteur, Genuss wirkt! (KI-Persona)

Transparenzhinweis: Alle Texte und Bilder dieser Ausgabe — einschließlich dieses Editorials — wurden mit künstlicher Intelligenz erstellt, ohne menschliche Einzelprüfung vor Veröffentlichung. Mehr dazu: <https://genuss-wirkt.de/ki-transparenz>

# Die Renaissance der Bauernmärkte: Wo Tradition schmeckt und die Seele ländlich atmet

Bauernmärkte in Deutschland erleben eine neue Blütezeit. Sie verbinden traditionelles Handwerk mit regionalen Produkten und bieten bewussten Verbrauchern authentische Genusserlebnisse. Diese Orte sind zudem beliebte Ausflugsziele für Familien.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 18. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, die sich oft rastlos dreht und in der Lebensmittel weite Wege zurücklegen, erfahren die Bauernmärkte in Deutschland eine wunderbare Renaissance. Sie sind viel mehr als nur Orte des Einkaufens; sie sind lebendige Treffpunkte, wo die Achtung vor dem Produkt, dem Handwerk und der Region spürbar wird. Eine Bewegung, wie sie Karls Manufaktur in verschiedenen Teilen Deutschlands vorantreibt, zeigt eindrucksvoll,

wie tief verwurzelte Werte und die Liebe zur ehrlichen Hausmacherqualität neu belebt werden können.

## Was macht den Besuch auf einem Bauernmarkt zu einem besonderen Erlebnis?

Ein Besuch auf einem Bauernmarkt ist eine Wohltat für alle Sinne und ein klares Statement für bewussten Kon-

um. Hier entfaltet sich ein authentisches Lebensgefühl, das in Supermarktregealen oft verloren geht. Es ist die Möglichkeit, direkt mit den Produzenten ins Gespräch zu kommen, die Geschichten hinter den Produkten zu erfahren und sich von der Qualität überzeugen zu lassen, die nur durch Hingabe und traditionelles Handwerk entsteht. Nehmen wir das Beispiel des Bauernmarktes bei Berlin in Wustermark, den Karls Manufaktur seit 2014 belebt. Hier, im Herzen Brandenburgs, spürt man, dass es nicht nur um den Verkauf geht, sondern um die Pflege einer jahrhundertealten Kultur des Landlebens und der Selbstversorgung. Die **Hausmacherqualität** und die **Handarbeit** aus den Hof-Manufakturen sind nicht bloße Schlagworte, sondern Versprechen, die man schmecken kann. Jedes Brot, jede Marmelade, jedes handgefertigte Produkt trägt die Handschrift derer, die es mit Leidenschaft hergestellt haben. Es ist diese Transparenz, diese direkte Verbindung vom Feld auf den Tisch, die das Erlebnis so einzigartig macht und das Vertrauen in unsere Nahrung stärkt.

## Wie beleben Bauernmärkte regionale Traditionen und Handwerkskunst wieder?

Das Herzstück der Bauernmärkte ist die Wiederbelebung und Wertschätzung regionaler Traditionen und althergebrachter Handwerkskunst. Karls Manufaktur hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Tradition der Bauernmärkte um Berlin herum wiederzubeleben – ein Vorhaben, das weit über das reine Geschäft hinausgeht und einen wichtigen Beitrag zur Bewahrung unseres kulturellen Erbes leistet. Diese Höfe sind Orte, an denen man zusehen kann, wie fleißige Bäcker Brot nach überlieferten Rezepturen backen oder Mitarbeiter Marmeladen auf traditionelle Weise zubereiten. Dieser Einblick in die Produktion ist nicht nur unterhaltsam, sondern auch lehrreich. Er schafft ein Verständnis dafür, wie viel Arbeit, Wissen und Sorgfalt in jedem einzelnen Produkt steckt. Es geht darum, die Wertschätzung für Lebensmittel neu zu entdecken, zu verstehen, dass gute Qualität Zeit braucht

und von echten Menschen mit echten Fähigkeiten gemacht wird. Die **Hof-Manufakturen** sind dabei die Keimzellen dieser Traditionspflege, wo altes Wissen mit frischer Energie verbunden wird, um Produkte von unvergleichlicher Qualität zu schaffen. Es ist ein Akt der Wertschätzung für die Vergangenheit und eine Investition in die Zukunft einer nachhaltigen Ernährungskultur.

## Mehr als nur Einkauf: Bauernmärkte als beliebte Ausflugsziele für die ganze Familie

Was viele vielleicht überrascht: Die modernen Bauernmärkte haben sich von reinen Verkaufsstätten zu wahren Erlebnishöfen entwickelt, die die ganze Familie begeistern. Karls Erlebnishöfe, zu denen auch die Bauernmärkte zählen, gehören heute zu den beliebtesten Ausflugszielen Deutschlands. Dieses Konzept, das beispielsweise in Mecklenburg-Vorpommern direkt vor den Toren der Hansestadt Rostock zu finden ist, bietet bewussten Verbrauchern nicht nur hausgemachte Spezialitäten vom Lande, sondern auch eine herrliche ländliche Umgebung und vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. Kinder können hier oft Tiere sehen, die Natur erleben und spielerisch lernen, woher unsere Lebensmittel kommen. Für Erwachsene bieten sich neben dem Einkauf in den Manufakturen, bei denen man die Herstellung von Brot und Marmelade beobachten kann, auch weitere Angebote an. Es ist die perfekte Symbiose aus Genuss, Bildung und Unterhaltung. Die Umwandlung in solche „Freizeitparks für die ganze Familie“ zeigt, dass das Interesse an regionalen Produkten und einem bewussten Lebensstil Hand in Hand geht mit dem Wunsch nach authentischen, naturverbundenen Erlebnissen. Es schafft eine Brücke zwischen dem Stadtleben und der ländlichen Produktion und macht den Ursprung unserer Nahrung wieder greifbar.

Die Vorteile eines Besuchs auf einem Bauernmarkt gehen somit weit über den reinen Einkauf hinaus:

- **Direkter Kontakt** zu den Erzeugern und Einblicke in ihre Arbeit.
- Garantie für **frischeste und saisonale Produkte**, oft aus biologischem Anbau.
- Unterstützung der **regionalen Wirtschaft** und kleiner Höfe.
- Erleben von **traditioneller Handwerkskunst** wie Brotbacken oder Marmeladenherstellung.
- Ein **Ausflugsziel für die ganze Familie**, das Bildung und Unterhaltung verbindet.
- Beitrag zu einer **nachhaltigen Ernährung** durch kurze Transportwege und bewussten Konsum.

## Die Zukunft der Ernährung liegt in der Rückbesinnung auf das Echte

Die wachsende Beliebtheit der Bauernmärkte ist ein klares Zeichen unserer Zeit. Immer mehr Menschen suchen nach Alternativen zur Massenproduktion, nach Lebensmitteln, denen sie vertrauen können, und nach einer Ernährung, die nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig ist. Die Rückbesinnung auf regionale Produkte, auf traditionelle Herstellungsweisen und auf die direkte Verbindung zum Erzeuger ist dabei ein zentraler Pfeiler. Die Höfe und Manufakturen, die sich dieser Philosophie verschrieben haben, wie Karls Manufaktur, tragen maßgeblich dazu bei, dieses Bewusstsein in die Breite zu tragen. Sie zeigen, dass Qualität, Authentizität und ein respekt-

voller Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen keine Nischenphänomene sind, sondern eine tragende Säule für eine zukunftsfähige Esskultur. Es ist eine Bewegung, die nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch die Seele nährt und uns alle ein Stück näher an die Wurzeln unserer Nahrung heranführt. Ein Besuch auf einem Bauernmarkt ist somit nicht nur ein Einkauf, sondern eine Investition in die eigene Gesundheit, in die lokale Gemeinschaft und in eine lebenswerte Zukunft.

## Ein Geschmackserlebnis mit Herz und Verstand

Die deutschen Bauernmärkte sind wahre Schatzkammern regionaler Köstlichkeiten und lebendige Beispiele dafür, wie Tradition und Moderne harmonisch verschmelzen können. Sie bieten eine wertvolle Plattform für bewusste Verbraucher, die auf der Suche nach Frische, Qualität und Authentizität sind, und sind gleichzeitig zu beliebten Freizeitzielen für die ganze Familie avanciert. Jeder Besuch ist eine kleine Reise in die Welt des echten Geschmacks, des ehrlichen Handwerks und der nachhaltigen Wertschöpfung. Es ist eine Einladung, die Vielfalt und den Reichtum unserer ländlichen Regionen mit allen Sinnen zu erleben und einen Beitrag zu einer Ernährung zu leisten, die nicht nur satt, sondern auch glücklich macht – mit Herz und Verstand.

---

QUELLE : <https://karls.de/bauernmarkt-standorte-deutschland>

# Agri-PV: Wenn Sonne und Ernte Hand in Hand gehen – Eine Vision nachhaltiger Landwirtschaft

Die Landwirtschaft der Zukunft denkt neu über den Anbau nach. Agri-PV-Systeme ermöglichen die gleichzeitige Produktion von Lebensmitteln und erneuerbarem Strom auf derselben Fläche. Dies schont wertvolles Ackerland und schützt Nutzpflanzen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 17. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der unsere Felder nicht nur reiche Ernten tragen, sondern gleichzeitig auch die Energie für unser Zuhause liefern. Eine Zukunft, in der jeder Quadratmeter Land doppelt wertvoll wird – für unsere Ernährung und für unsere Umwelt. Dieses visionäre Konzept ist längst keine Science-Fiction mehr, sondern wird unter dem Namen Agri-PV zu einer greifbaren Realität, die das Potenzial hat, unsere Landwirtschaft grundlegend zu transformieren.

## Was genau ist Agri-PV und warum ist sie so vielversprechend?

Agri-PV, die Abkürzung für "Agri-Photovoltaik", beschreibt eine faszinierende Synergie: die gleichzeitige Nutzung derselben Fläche für die landwirtschaftliche Produktion und die Erzeugung erneuerbaren Stroms durch Photovoltaikanlagen. Es ist ein cleverer Ansatz, um zwei entscheidende Ziele unserer Zeit zu erreichen:

die Steigerung der erneuerbaren Stromerzeugung und die Flächeneinsparung. Anstatt wertvolles Ackerland entweder für den Anbau oder für die Solarstromproduktion zu opfern, ermöglicht Agri-PV eine harmonische Koexistenz. Der Kerngedanke ist, Photovoltaikanlagen so auf landwirtschaftlichen Nutzflächen zu errichten, dass die primäre landwirtschaftliche Produktion nicht oder nur geringfügig eingeschränkt wird.

Dies erhöht die Flächeneffizienz erheblich. Gerade in dicht besiedelten Regionen oder Ländern mit begrenzten landwirtschaftlichen Flächen bietet Agri-PV eine Lösung, um dem steigenden Bedarf an Energie und Nahrungsmitteln gerecht zu werden, ohne dabei in Konkurrenz zueinander zu treten. Es ist eine Win-Win-Situation für Landwirte, Verbraucher und die Umwelt gleichermaßen, denn es zeigt einen Weg auf, wie wir unsere Ressourcen intelligenter und nachhaltiger nutzen können.

## Wie Agri-PV unsere Felder schützt und gleichzeitig Strom erzeugt

Die Umsetzung von Agri-PV-Anlagen erfordert spezifische bauliche Merkmale, die sie von herkömmlichen Freiflächenanlagen unterscheiden – ein wichtiger Aspekt, insbesondere im Kontext von Förderprogrammen. Um die landwirtschaftliche Nutzung zu gewährleisten und nicht einzuschränken, müssen die Solarmodule in einer bestimmten Höhe und mit ausreichenden Abständen installiert werden. Konkret bedeutet das, dass die Unterkante der Modultische mindestens 80 Zentimeter über dem Boden liegen muss. Zudem sind Reihenabstände von mindestens zwei Metern zwischen den gegenüberliegenden Modulflächen vorgeschrieben. Diese Spezifikationen stellen sicher, dass landwirtschaftliche Maschinen weiterhin problemlos arbeiten können und die Bewirtschaftung des Bodens unter den Modulen optimal möglich bleibt.

Doch Agri-PV ist weit mehr als nur eine technische Lösung zur Flächenoptimierung. Sie bietet auch direkten Schutz für die Pflanzen. Die Solarmodule fungieren als

eine Art Dach für die Kulturen darunter, was besonders in Zeiten zunehmender Wetterextreme von unschätzbarem Wert ist. Hagel, starker Regen und sogar leichte Fröste können den Ertrag und die Qualität von Obst- und Gemüsekulturen erheblich beeinträchtigen. Unter einem Agri-PV-Schutzdach sind die Pflanzen diesen Bedrohungen weniger ausgesetzt, was zu stabileren Ernten und weniger Verlusten führen kann. Zudem kann die Beschattung durch die Module in heißen Sommermonaten einen kühlenden Effekt erzeugen, der bestimmten Pflanzenarten zugutekommt und ihre Produktivität steigert.

## Ein Blick in die Praxis: Die Agri-PV-Anlage Haidegg

Wie Agri-PV in der Realität funktioniert und welche Vorteile sie mit sich bringt, lässt sich hervorragend am Beispiel der Versuchsstation Haidegg verdeutlichen. Diese innovative Anlage ist speziell für den Obst- und Weinbau konzipiert und demonstriert eindrucksvoll die Doppelnutzung landwirtschaftlicher Flächen. Auf einer Fläche von 2775 Quadratmetern sind 1134 PV-Module installiert, die nicht nur Strom produzieren, sondern gleichzeitig die darunterliegenden Obstkulturen schützen und fördern.

Die Erfahrungen in Haidegg zeigen, dass die Solarmodule einen effektiven Schutz für Stein- und Kernobstkulturen bieten und gleichzeitig die Effizienz der Landnutzung steigern. Zu den konkret beobachteten Vorteilen gehören:

- **Schutz vor Extremwetter:** Die Module bewahren empfindliche Früchte effektiv vor den zerstörerischen Auswirkungen von Hagel und Starkregen.
- **Frostschutz:** Ein gewisser Schutz vor leichten Frösten trägt dazu bei, Ernteaufträge zu minimieren.
- **Kühlender Effekt im Sommer:** Die Beschattung durch die Module sorgt in heißen Perioden für ein kühleres Mikroklima unter den Pflanzen.
- **Mehrertrag der Obstkulturen:** Der kühlende Effekt führte in Haidegg sogar zu einer Steigerung des Ernteertrags.

- **Hoher Eigenverbrauch:** Rund 70 Prozent des erzeugten erneuerbaren Stroms werden direkt vor Ort selbst genutzt, was die Betriebskosten senkt und die Nachhaltigkeit erhöht.

Die Anlage in Haidegg ist somit ein leuchtendes Beispiel dafür, wie Agri-PV nicht nur die Energiewende vorantreibt, sondern auch die Resilienz und Nachhaltigkeit unserer Landwirtschaft stärkt. Sie zeigt, dass die Kombination aus Landwirtschaft und Energieerzeugung nicht nur möglich, sondern ausgesprochen vorteilhaft ist, und eröffnet neue Perspektiven für eine zukunftsfähige Lebensmittelproduktion.

## **Fazit: Eine nachhaltige Ernte für die Zukunft**

Agri-PV ist weit mehr als nur eine technische Neuerung; sie ist ein Ausdruck eines ganzheitlichen Denkens, das

die Herausforderungen unserer Zeit – Klimawandel, Flächenverbrauch und Ernährungsunsicherheit – intelligent miteinander verbindet. Sie bietet Landwirten die Möglichkeit, ihre Betriebe widerstandsfähiger und zukunftsfähiger zu gestalten, während sie gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zur Energiewende leisten. Für uns alle bedeutet Agri-PV die Aussicht auf Lebensmittel, die unter bestmöglichen Bedingungen wachsen, und auf Energie, die aus einer Quelle stammt, die wir bereits nutzen und lieben: unsere Erde. Die Entwicklung und Förderung von Agri-PV-Anlagen, wie sie auch im Bereich der rechtlichen Grundlagen und Förderungen diskutiert werden, sind entscheidend, um diese vielversprechende Technologie flächendeckend zum Einsatz zu bringen. Es ist eine genussvolle Perspektive, die uns eine nachhaltigere und nährhaftere Zukunft verspricht – eine Ernte, die uns alle bereichert.

---

QUELLE : <https://www.klimaaktiv.at/fachpersonen/energie-bau/photovoltaik/agri-pv-landwirtschaft-trifft-energiewende>

# Die stille Revolution unter unseren Füßen: Wie regenerative Landwirtschaft unsere Böden und unsere Zukunft nährt

Europäische Böden leiden unter Degradation und Verlust der Biodiversität. Eine Expertengruppe hat die regenerative Landwirtschaft als Schlüssel zur Wiederherstellung von Bodengesundheit und zur Sicherung unserer Ernährung diskutiert. Der Ansatz verspricht messbare Vorteile für Landwirte und die ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 17. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit



Der Boden unter unseren Füßen ist weit mehr als nur Erde – er ist das lebendige Fundament unseres Seins, die Wiege unserer Nahrung und ein entscheidender Partner in den großen Kreisläufen des Lebens. Er filtert unser Wasser, reguliert das Klima und beheimatet eine unglaubliche Vielfalt an Leben. Doch oft vergessen wir in

unserem Alltag, dass dieses stille, essentielle Ökosystem bedroht ist. Aktuelle Herausforderungen wie Erosion und der Verlust der Bodengesundheit stellen unsere Lebensmittelproduktion und die natürliche Balance auf die Probe. Zum Glück gibt es vielversprechende Ansätze, und ein Expertengremium des EU-GAP-Netzwerks hat

nun die regenerative Landwirtschaft als einen Schlüsselweg zur Heilung unserer Böden und zur Sicherung unserer Zukunft beleuchtet.

## Warum gesunde Böden das Fundament unseres Genusses sind – und was sie bedroht

Stellen Sie sich vor, der Boden unter einem prächtigen Apfelbaum wäre so verdichtet, dass seine Wurzeln kaum atmen könnten, oder so erodiert, dass er seine Nährstoffe bei jedem Regen verliert. Das Ergebnis wäre ein Baum, der um sein Überleben kämpft, und Äpfel, die ihre einstige Süße und Vitalität vermissen lassen. Genau solche Szenarien spielen sich derzeit in vielen Regionen Europas ab, wenn auch oft unbemerkt. Unsere landwirtschaftlich genutzten Böden stehen vor immensen Herausforderungen: Hohe Erosionsraten, durch schwere Maschinen verursachte Verdichtungen, physikalische und chemische Degradation sowie ein alarmierender Verlust an Biodiversität sind nur einige der Symptome. Diese Probleme beeinträchtigen nicht nur die Produktivität der Felder, sondern auch die Fähigkeit des Bodens, als lebenswichtiges Ökosystem zu funktionieren und uns unzählige Ökosystemleistungen zu erbringen – von sauberem Wasser bis hin zu fruchtbarer Erde für unsere Lebensmittel.

Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, bedeutet dies eine direkte Bedrohung. Denn die Qualität unserer Lebensmittel, ihr Nährstoffgehalt und letztlich auch ihr Geschmack, sind untrennbar mit der Gesundheit des Bodens verbunden, auf dem sie wachsen. Wenn der Boden leidet, leidet auch unser Genuss und unsere Gesundheit.

## Regenerative Landwirtschaft: Eine neue Definition für eine alte Beziehung

Doch die gute Nachricht ist: Es gibt einen Weg zurück zu vitalen Böden. Eine Fokusgruppe von 20 Experten hat

sich intensiv mit der Frage auseinandergesetzt, wie die regenerative Landwirtschaft Landwirten helfen kann, die Gesundheit und Produktivität ihrer Böden zu schützen, wiederherzustellen und zu verbessern. Ihre Definition der regenerativen Landwirtschaft ist dabei bemerkenswert klar und weitreichend:

Sie verstehen regenerative Landwirtschaft als einen Ansatz, der ergebnisorientiert ist und sich an Grundprinzipien orientiert, wobei der Schwerpunkt auf der **Wiederherstellung und Verbesserung der Bodengesundheit** liegt. Doch der Blick geht über den Boden hinaus. Dieser Ansatz zielt auch darauf ab:

- den Verlust der Biodiversität umzukehren,
- Wasserkreisläufe wiederherzustellen,
- sich an den Klimawandel anzupassen und ihn abzuschwächen,
- sowie die wirtschaftliche Nachhaltigkeit zu verbessern.

Es ist eine ganzheitliche Vision, die die Landwirtschaft nicht nur als Produktionssystem, sondern als integralen Bestandteil eines gesunden planetaren Ökosystems begreift. Ein wahrhaft respektvoller Umgang mit der Natur, der langfristig allen zugutekommt.

## Konkrete Schritte zur Transformation: Wie Landwirte die Erde heilen können

Die Experten identifizierten eine Reihe von agroökologischen Praktiken, die an spezifische Kontexte angepasst werden können, um diese ehrgeizigen Ziele zu erreichen. Diese Praktiken sind keine revolutionären Erfindungen, sondern oft das Wiederentdecken und Weiterentwickeln alter Weisheiten, kombiniert mit modernem Wissen:

- **Kontrollierte Beweidung:** Durch gezieltes Management von Weidetieren kann die Bodenfruchtbarkeit gesteigert, das Graswachstum angeregt und die Artenvielfalt gefördert werden.

- **Minimale Bodenbearbeitung:** Weniger Pflügen oder gar keine Bodenbearbeitung schützt die Bodenstruktur, erhält Mikroorganismen und reduziert Erosion.
- **Permanente Bodenbedeckung:** Das ganzjährige Belassen von Pflanzen oder Mulch auf dem Feld schützt den Boden vor Witterungseinflüssen, nährt das Bodenleben und speichert Wasser.
- **Agroforstwirtschaft:** Die Kombination von Bäumen, Sträuchern und landwirtschaftlichen Kulturen auf einer Fläche schafft vielfältige Ökosysteme, die den Boden schützen, die Artenvielfalt erhöhen und das Mikroklima verbessern.

Diese Praktiken sind keine Einheitslösung, sondern müssen intelligent und kontextspezifisch angewendet werden. Die Fokusgruppe betonte hierbei die Notwendigkeit, kontextspezifisches Wissen über die geeigneten Praktiken weiterzuentwickeln und zu verbreiten.

## Ein Mehrwert für uns alle: Gesunde Böden, starke Gemeinschaften, reicher Genuss

Die Erkenntnisse der Experten machen deutlich: Regenerative Landwirtschaft ist kein Nischenkonzept, sondern ein zukunftsweisender Weg, der messbare Vorteile und einen echten Mehrwert für landwirtschaftliche Gemeinden und die Öffentlichkeit bietet. Die Gruppe stellte heraus, dass bereits Indikatoren und Instrumente zur Verfügung stehen, um die Bodengesundheit auf Feldebene genau zu bewerten. Dies ermöglicht es Landwirten, den Erfolg ihrer Maßnahmen sichtbar zu machen und anzupassen.

Besonders hervorgehoben wurde die Bedeutung der Beweidung: **Die Einführung von Beweidung in das Produktionssystem und die Sicherstellung einer angemessenen Bewirtschaftung spielen eine Schlüsselrolle bei der Erhaltung und Verbesserung der Bodenqualität.** Dies unterstreicht die Wichtigkeit eines ganzheitlichen Ansatzes, der Tiere nicht isoliert betrachtet, sondern als integralen und positiven Bestandteil des Ökosystems Hof. Gleichzeitig wurde der Forschungsbedarf bei Systemen betont, die minimale Bodenbearbeitung mit einem reduzierten oder gar keinem Herbizideinsatz kombinieren – ein vielversprechender Pfad hin zu noch mehr Naturnähe und weniger Belastung.

## Eine Zukunft, die auf fruchtbarem Boden wächst

Die Botschaft der Experten ist klar und hoffnungsvoll: Die regenerative Landwirtschaft bietet einen gangbaren Weg, um unsere europäischen Böden wieder zu heilen, ihre Vitalität zurückzugewinnen und damit die Grundlage für eine gesunde, nachhaltige und genussvolle Ernährung für kommende Generationen zu legen. Es ist eine Investition in die Zukunft, die sich in jedem Bissen Obst, jedem Schluck Wasser und jeder Atemluft auszahlt. Als Konsumenten können wir diesen Wandel unterstützen, indem wir bewusste Entscheidungen treffen und Wertschätzung für jene Landwirte zeigen, die sich auf diesen regenerativen Pfad begeben. Denn am Ende des Tages hängt unser aller Genuss und Wohlbefinden von der Gesundheit unserer Erde ab.

QUELLE : [https://eu-cap-network.ec.europa.eu/publications/factsheet-eu-cap-network-focus-group-regenerative-agriculture-soil-health\\_de](https://eu-cap-network.ec.europa.eu/publications/factsheet-eu-cap-network-focus-group-regenerative-agriculture-soil-health_de)

# Die Kunst, nichts zu verschwenden: Wie Gemeinden Zero Waste meistern und die Basis für echten Genuss legen

Zwei europäische Gemeinden zeigen, wie Abfallreduktion durch Gemeinschaftssinn und innovative Konzepte gelingt. Ihre Erfolge belegen, dass Zero Waste nicht nur ökologisch, sondern auch ökonomisch vorteilhaft ist.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 16. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der Ressourcen immer kostbarer werden, erscheint die Vorstellung von „Zero Waste“ – null Abfall – oft wie eine ferne Utopie. Doch die Geschichten zweier europäischer Gemeinden beweisen das Gegenteil: Ein Leben mit deutlich weniger Müll ist nicht nur möglich, sondern schafft die Grundlage für einen wahrhaften Genuss und eine gesunde Zukunft. Es geht

darum, Ressourcen zu ehren, Kreisläufe zu schließen und damit die Basis für gesunde Ernährung und ein erfülltes Leben zu legen.

**Partizánske: Wenn Nachbarn  
gemeinsam den Bioabfall zum**

## Schatz machen

Im slowakischen Partizánske ist die Vision von Bioabfall als wertvoller Ressource längst Realität. Die Kommune hat ein wegweisendes Programm zur Verwertung von Küchen- und Gartenabfällen entwickelt. Der Schlüssel zum Erfolg? Aktive Bürgerbeteiligung und die Rückführung der Abfallwirtschaft in lokale Hände.

Die Herangehensweise in Partizánske war erstaunlich pragmatisch und wirkungsvoll: Man unterschied klar zwischen Küchen- und Gartenabfällen und förderte aktiv die Heimkompostierung. Für Einfamilienhaushalte wurden maßgeschneiderte Lösungen angeboten, während für Mehrfamilienhäuser spezifische Sammelstrategien implementiert wurden, um jedem Bürger die Teilnahme zu ermöglichen.

Die Ergebnisse dieser gemeinschaftlichen Anstrengung sind beeindruckend: Innerhalb von acht Jahren gelang es, den Anteil an Restmüll um 118 Kilogramm pro Person zu senken, ein Rückgang von erstaunlichen 36 Prozent. Stadtweit reduzierte sich der Restmüll um 18 Prozent. Bei den Einfamilienhaushalten kompostieren mittlerweile 95 Prozent ihren Abfall zu Hause. Dies ist nicht nur ein ökologischer Triumph, sondern auch ökonomisch: Die erzielten Einsparungen übertreffen die Programmkosten deutlich, was zu einem positiven Haushaltseffekt für die Gemeinde führt. Ressourcenschonung und Sparsamkeit gehen hier Hand in Hand.

## Über den Tellerrand hinaus: Was Zero Waste wirklich erfolgreich macht

Der Erfolg von Partizánske ist kein Zufall, sondern das Ergebnis strategischer Planung. Auch die Geschichte der Gemeinde Prelog, ein weiteres Beispiel für Pionierarbeit in der Abfallwirtschaft, unterstreicht übertragbare Prinzipien des Zero-Waste-Ansatzes. Diese Elemente sind entscheidend, um Abfall von einer Last in eine Ressource zu verwandeln und nachhaltige Kreisläufe zu etablieren:

- **Fundierte Hintergrundforschung:** Ein tiefes Verständnis der lokalen Gegebenheiten, Abfallzusammensetzung und Bedürfnisse der Bevölkerung ist essenziell, um effektive Programme zu implementieren.
  - **Effektive Kommunikation und Bildung:** Bürger müssen nicht nur informiert, sondern auch motiviert und befähigt werden. Klare Informationen und Bildungskampagnen sind der Schlüssel zu Vertrauen und Teilnahmebereitschaft.
  - **Angepasste Infrastruktur:** Sammelsysteme und Verarbeitung müssen den spezifischen Bedürfnissen der Gemeinschaft entsprechen – sei es durch Heimkompostierung, getrennte Sammelstellen oder moderne Recyclinganlagen.
  - **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:** Ein Abfallwirtschaftssystem muss sich entwickeln können. Kontinuierliche Verbesserung und Anpassung an neue Gegebenheiten sind entscheidend für den langfristigen Erfolg.
- Diese Prinzipien zeigen, dass Zero Waste keine starre Ideologie, sondern eine flexible Strategie ist, die in unterschiedlichsten europäischen Kontexten erfolgreich angewendet werden kann.

## Krk: Das Inselparadies als Zero Waste Vorbild

Von der Slowakei reisen wir gedanklich auf die kroatische Insel Krk, die 2024 einen weiteren Meilenstein erreichte: Sie ist die erste Insel Kroatiens – und erst die zweite weltweit –, die die vollständige Zero-Waste-Zertifizierung erhalten hat. Dies ist die Krönung jahrelanger strategischer Verbesserungen und eines bemerkenswerten bürgerschaftlichen Engagements.

Verantwortlich für diesen Erfolg ist unter anderem das Unternehmen Ponikve. Ihr Ansatz kombiniert eine klare, mehrsprachige Kommunikation für Einheimische und Touristen mit massiven Investitionen in die Abfallvermeidung. Ein Kernelement ist das „Pay-As-You-Throw“-Prinzip, bei dem Abfallgebühren teilweise nach der Menge des Restmülls berechnet werden. Dieses System

schaftt starke Anreize zur Mülltrennung und zur Reduzierung des Abfallaufkommens, indem es Recycling und Kompostierung priorisiert und finanziell belohnt.

Dank dieser umfassenden Strategie kann sich Krk heute mit einer der niedrigsten Raten an Restmüllaufkommen und einer der höchsten getrennten Sammelquoten in ganz Kroatien rühmen. Die Insel zeigt eindrucksvoll, wie ein Tourismusziel seine Schönheit bewahren und gleichzeitig eine Vorreiterrolle im nachhaltigen Umgang mit Ressourcen einnehmen kann. Genuss und Nachhaltigkeit sind hier keine Gegensätze, sondern bedingen sich gegenseitig.

## **Der Genuss einer Welt ohne Verschwendung: Was das für uns bedeutet**

Die Geschichten von Partizánske und Krk sind mehr als nur Berichte über erfolgreiches Abfallmanagement. Sie sind inspirierende Erzählungen darüber, wie menschliche Kreativität, Gemeinschaftssinn und der Respekt vor den natürlichen Kreisläufen zu einem lebenswerteren und genussvolleren Alltag führen können. Wenn Bioabfall zu wertvollem Kompost wird, der unsere Böden nährt und damit die Grundlage für gesunde Lebensmittel schafft, schließt sich ein wichtiger Kreislauf, der direkt unsere Ernährung und unser Wohlbefinden beeinflusst.

Für uns, die wir uns für nachhaltige und gesunde Ernährung interessieren, sind diese Beispiele ein starkes Signal: Jeder Beitrag zählt, und die Auswirkungen reichen weit über den eigenen Haushalt hinaus. Weniger Abfall bedeutet nicht nur eine sauberere Umwelt und weniger Belastung für unsere Ökosysteme, sondern auch eine bewusstere Auseinandersetzung mit den Dingen, die wir konsumieren. Es ist ein Weg, die Herkunft unserer Lebensmittel wertzuschätzen, Verschwendung zu vermeiden und letztendlich den wahren Genuss der Natur in seiner reinsten Form zu erleben.

## **Zero Waste: Ein Gewinn für Mensch, Natur und unsere Zukunft**

Die Beispiele von Partizánske und Krk verdeutlichen, dass Zero Waste eine erreichbare und messbar positive Realität ist. Sie zeigen, dass durch kluge Strategien, bürgerschaftliches Engagement und den Mut zu Innovationen ganze Gemeinden ihren Umgang mit Ressourcen revolutionieren können. Diese Vorbilder ebnen den Weg für eine Zukunft, in der Abfall nicht als Problem, sondern als Chance begriffen wird – eine Zukunft, die nicht nur ökologisch nachhaltiger, sondern auch ökonomisch vorteilhafter und in ihrer Essenz genussvoller ist. Lassen wir uns von diesen Erfolgen inspirieren und werden wir selbst zu Gestaltern dieser wünschenswerten Zukunft.

---

QUELLE : [https://zerowasteeurope.eu/publications\\_types/case-studies](https://zerowasteeurope.eu/publications_types/case-studies)

# Grüne Oasen in der Stadt: Wie urbane Landwirtschaft Genuss und Nachhaltigkeit neu belebt

Urbane Landwirtschaft, einst unverzichtbar, erlebt eine faszinierende Renaissance. Sie bringt frische Lebensmittel, ökologische Vielfalt und soziales Miteinander zurück in unsere Städte.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 13. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor: Mitten im pulsierenden Herzen unserer Städte blühen Gärten, sprießen Kräuter und gedeihen Gemüsesorten, die nicht nur unseren Teller bereichern, sondern auch unsere Lebensqualität steigern. Urbane Landwirtschaft ist weit mehr als ein flüchtiger Trend; sie ist eine tiefgreifende Wiederentdeckung alter Weisheit und ein Schlüssel zu einer nachhaltigeren, genussvolleren Zukunft. Tauchen wir ein in die faszinierende Welt des Anbaus direkt vor unserer Haustür und

entdecken wir, wie das Grün die grauen Betonlandschaften erobert.

## Ein Blick zurück: Die tiefen Wurzeln der städtischen Ernährungssicherheit

Die Idee, Lebensmittel in und um Städte anzubauen, ist keineswegs neu. Schon mit der Gründung der ersten Ziv-

ilisationen war urbane Landwirtschaft eine existenzielle Säule der Ernährungssicherung. Techniken wie Bewässerung und Kompostierung, die wir heute mit nachhaltigem Gärtnern verbinden, waren damals schon entscheidend, um die wachsende Stadtbevölkerung zu versorgen. Diese enge Verbindung zwischen Stadt und Nahrungsproduktion prägte das Leben über Jahrtausende hinweg und schuf eine direkte Beziehung zu dem, was auf den Tisch kam.

Die industrielle Revolution im Europa des 18. Jahrhunderts markierte jedoch einen tiefen Einschnitt. Mit der Verlagerung der Produktionsstätten in die Städte und der Umnutzung von Land für industrielle Zwecke wurde die Landwirtschaft zunehmend aus den urbanen Zentren verdrängt. Was blieb, waren meist kleinteilige Gärten, deren primärer Zweck oft die Erholung und weniger die umfassende Versorgung war. Die Entkopplung von Produktion und Konsum, von Stadt und Feld, schien für lange Zeit ein fester Bestandteil der modernen Entwicklung zu sein.

Doch die Geschichte bewies, dass die Abhängigkeit von weit entfernten Lebensmittelquellen auch ihre Schattenseiten hat. In den Wirren der beiden Weltkriege kehrte die urbane Landwirtschaft in Form von sogenannten „Siegesgärten“ oder „Kleingärten“ mit Macht zurück. Sie waren keine romantische Geste, sondern eine bittere Notwendigkeit, um die Versorgung der Stadtbevölkerung in Zeiten knapper Ressourcen sicherzustellen. Diese Gärten waren Symbole der Resilienz und der Selbstversorgung, und sie erinnerten daran, wie essenziell die Nähe zur Nahrungsproduktion im Ernstfall sein kann.

## Warum jetzt? Die Renaissance der grünen Städte

Nach den Kriegen schien die urbane Landwirtschaft wieder in den Hintergrund zu treten. Doch das späte 20. Jahrhundert brachte eine neue Ära des Bewusstseins: Nachhaltigkeitsbestrebungen wurden global immer lauter. In diesem Zuge erlebte die urbane Landwirtschaft

eine beeindruckende Wiederbelebung, angetrieben von einer neuen Generation, die den Wert von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln wiederentdeckte. Plötzlich ging es nicht mehr nur ums Überleben, sondern um Lebensqualität und Verantwortung.

Diese moderne Welle der urbanen Landwirtschaft fokussiert sich auf mehrere entscheidende Aspekte. Da ist zum einen die **Produktion frischer Lebensmittel**, die kurze Transportwege garantieren und somit maximalen Genuss und Nährwert versprechen. Zum anderen entstehen **lokale Lebensmittelketten**, die nicht nur die regionale Wirtschaft stärken, sondern auch das Vertrauen in die Herkunft unserer Nahrung wiederherstellen. Ein weiterer wichtiger Pfeiler ist die **Wiederverwertung von Abfällen durch Kompostierung**, die nicht nur wertvolle Ressourcen zurück in den Kreislauf führt, sondern auch Müllberge reduziert und den Boden belebt.

In Europa wird die urbane Landwirtschaft primär von ökologischen und sozialen Zielen vorangetrieben. Es geht um den **Erhalt der Artenvielfalt** in unseren Städten, um das Schaffen grüner Lungen und um die **Förderung des sozialen Zusammenhalts**. Gemeinschaftsgärten werden zu Treffpunkten, Bildungsprojekten und Orten des Austauschs, wo Menschen jeden Alters und jeder Herkunft gemeinsam die Hände in die Erde stecken.

## Mehr als nur Gemüse: Was urbane Landwirtschaft wirklich bedeutet

Urbane Landwirtschaft, definiert als die Produktion, Verarbeitung und Verteilung von Lebensmitteln innerhalb von Städten und bebauten Randgebieten, ist ein globales Phänomen, das in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen hat. Sie umfasst weit mehr als nur den Anbau von Gemüse im Hinterhof. Es ist ein vielschichtiges System, das unterschiedlichste Aktivitäten einschließt und weitreichende positive Effekte für unsere Gesellschaft und Umwelt mit sich bringt.

Die Bandbreite reicht von kleinen Hochbeeten auf Balkonen über Gemeinschaftsgärten in Parks bis hin zu komplexen vertikalen Farmen in ehemaligen Industriegeländen.

ebäuden. Doch die Vorteile gehen über die reine Nahrungsmittelproduktion hinaus. Urbane Landwirtschaft leistet einen wesentlichen Beitrag zur **Begrünung der Städte**, verbessert das Mikroklima und schafft wertvolle Lebensräume. Sie ist ein Katalysator für soziale Interaktion, Bildung und Erholung. Die zahlreichen Projekte und Netzwerke, die in Städten weltweit entstehen, zeigen das wachsende Interesse und die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

## Welche weiteren Vorteile bietet urbane Landwirtschaft?

- **Förderung der lokalen Nahrungsmittelversorgung:** Kürzere Wege vom Anbau bis zum Teller reduzieren den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und garantieren frischeste Produkte.
- **Stärkung des Umweltbewusstseins:** Direkte Berührungspunkte mit der Natur fördern das Verständnis für ökologische Kreisläufe und nachhaltiges Handeln.
- **Verbesserung des Stadtklimas:** Grüne Flächen absorbieren Wärme, produzieren Sauerstoff und filtern Schadstoffe aus der Luft.
- **Erhalt der Biodiversität:** Urbane Gärten bieten Lebensraum für Insekten, Vögel und andere Kleinlebewesen.
- **Stärkung des Gemeinschaftsgefühls:** Gemeinsames Gärtnern verbindet Menschen, schafft soziale Netzwerke und fördert den interkulturellen Austausch.
- **Bildungs- und Erholungswert:** Gärten dienen als lebendige Klassenzimmer und als Orte der Ruhe und Entspannung im oft hektischen Stadtalltag.

## Potenziale entfesseln: Wie urbane Landwirtschaft wachsen kann

Trotz des weltweit wachsenden Interesses und der vielen erfolgreichen Projekte bleibt die urbane Landwirtschaft in ihrer Reichweite oft auf lokale oder regionale Initiativen beschränkt. Bislang findet sie in den großen EU-Politiken und Förderprogrammen noch zu wenig Be-

achtung, obwohl ihr Potenzial für die Zukunft Europas immens ist. Organisationen wie Eurocities fordern daher zu Recht, dass die europäischen Struktur- und Investitionsfonds sowie die zweite Säule der Gemeinsamen Agrarpolitik der EU, der Europäische Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER), die Bedeutung der urban und peri-urban ausgerichteten Nahrungsmittelproduktion anerkennen und unterstützen sollten.

Es geht nicht nur um finanzielle Unterstützung, sondern auch um die Förderung von Innovationen. Die Experimente mit **vertikaler Landwirtschaft** und anderen modernen Formen der urbanen Nahrungsmittelproduktion versprechen, Flächeneffizienz und Ertrag weiter zu steigern, was für dicht besiedelte Gebiete entscheidend ist. Doch wie die European Federation of Urban Agriculture (EFUA) betont, muss die urbane Landwirtschaft noch vollständig in die Politik und Praxis der EU integriert werden. Es bestehen nach wie vor große Lücken in Bezug auf Wissen, Bewusstsein und bewährte Verfahren.

Hier liegt eine große Chance: Ein besseres Verständnis und die Verbreitung von Best Practices könnten der urbanen Landwirtschaft zu einem noch größeren Durchbruch verhelfen. Sie hat das Potenzial, einen signifikanten Beitrag zu den Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs) der Vereinten Nationen zu leisten, die der Agenda 2030 zugrunde liegen. Indem sie beispielsweise zur Reduzierung von Hunger (SDG 2), zur Förderung nachhaltiger Städte und Gemeinden (SDG 11) und zum Klimaschutz (SDG 13) beiträgt, ist urbane Landwirtschaft ein integraler Bestandteil einer zukunftsfähigen Gesellschaft.

## Ein Blick in die Zukunft: Grüne Städte für mehr Genuss

Die urbane Landwirtschaft schließt einen Kreis: Sie führt uns zurück zu den Ursprüngen der Nahrungsproduktion in unmittelbarer Nähe zum Konsumenten, bereichert aber gleichzeitig durch moderne Ansätze und ein tiefes Verständnis für Nachhaltigkeit. Sie erinnert uns daran,

dass Genuss nicht nur im Geschmack liegt, sondern auch im Wissen um die Herkunft unserer Lebensmittel, im Respekt vor der Natur und im Miteinander der Gemeinschaft. Indem wir unsere Städte wieder zu grünen Oasen des Anbaus machen, investieren wir in unsere Ge-

sundheit, in die Stärkung lokaler Kreisläufe und in eine widerstandsfähigere, genussvollere Zukunft. Es ist Zeit, die Schaufel in die Hand zu nehmen und unsere Städte gemeinsam aufblühen zu lassen.

---

QUELLE : <https://epthinktank.eu/2025/02/18/urban-agriculture-state-of-play>

# Kultiviertes Fleisch: Ein genussvoller Blick in die Zukunft nachhaltiger Ernährung

Kultiviertes Fleisch rückt näher an unsere Teller. Erfahren Sie, welche Hürden die Entwicklung nimmt und wie Europa auf diese innovative Lebensmittelform reagiert. Erste Verkostungen in den Niederlanden geben einen Vorgeschmack auf die Zukunft.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 12. Oktober 2026 · 4 Min. Lesezeit



Unsere Ernährungswelt steht vor aufregenden Veränderungen. Stell dir vor, du könntest saftiges Fleisch genießen, das all deine Ansprüche an Geschmack und Qualität erfüllt, dabei aber gänzlich ohne Tierhaltung auskommt. Was lange nach Science-Fiction klang, wird durch kultiviertes Fleisch – auch bekannt als Laborfleisch – zunehmend Realität und verspricht einen genussvollen Weg in eine nachhaltigere Zukunft.

## Hohe Hürden für neuartige Lebensmittel: Warum Sicherheit an erster Stelle steht

Die Vision von Fleisch aus Zellkulturen ist faszinierend, doch der Weg auf unsere Teller ist in Europa, Kanada, Australien und Israel streng reguliert. Diese Länder haben vor Jahren umfassende Vorschriften für sogenannte

„Novel Food“ – neuartige Lebensmittel – eingeführt, unter die auch Produkte aus Zellkultur fallen. Das Ziel ist klar: Die Sicherheit und Verträglichkeit jedes einzelnen Produktes muss lückenlos und wissenschaftlich fundiert nachgewiesen werden, bevor es auf den Markt gelangt. Für Hersteller bedeutet dies eine erhebliche Hürde, die jedoch essenziell ist, um das Vertrauen der Verbraucher zu gewinnen und zu erhalten. Es geht nicht nur darum, innovative Lebensmittel zu produzieren, sondern auch darum, dass wir uns beim Genuss dieser neuen Produkte jederzeit sicher fühlen können. Die Debatte darüber, ob und wie diese Produkte an der Ladentheke deklariert werden dürfen – etwa ob sie als „Fleisch“ bezeichnet werden können – zeigt zudem, wie wichtig Transparenz und eine ehrliche Kommunikation mit uns Konsumenten ist. Dies ist ein wichtiger Schritt, um Täuschungen vorzubeugen und sicherzustellen, dass wir bewusste Kaufentscheidungen treffen können.

## Vom Labor auf den Teller: Wo stehen wir heute?

Auch wenn die Vorstellung von kultiviertem Fleisch schon seit einiger Zeit durch die Medien geistert, ist der Weg von der Zelle zum Steak ein komplexer. Frühe, optimistische Prognosen, dass es schnell eine ernsthafte Konkurrenz zu traditionellem Fleisch geben würde, haben sich bisher noch nicht vollständig bewahrheitet. Die technologischen Herausforderungen, kultiviertes Fleisch in der gewohnten Qualität und in großen Mengen herzustellen, sind anspruchsvoller als zunächst angenommen. Doch die Forschung macht große Fortschritte und wir sehen erste vielversprechende Entwicklungen.

## Erste Schritte und bahnbrechende Entwicklungen

Außerhalb Europas sind bereits erste Produkte erhältlich, die einen Vorgeschmack auf das geben, was kommen mag. Diese Pioniere ebnen den Weg und liefern wertvolle Erkenntnisse für die Weiterentwicklung. Ein besonders spannendes Beispiel für den Fortschritt in Europa findet sich in den Niederlanden:

- Das Unternehmen **Mosa Meat**, bekannt für seinen Innovationsgeist, hat in Maastricht ein neues Entwicklungszentrum in Betrieb genommen.
  - Dieses Zentrum beherbergt eine hochmoderne Produktionsanlage für das sogenannte "Scaling-up", also die Vergrößerung der Produktionskapazitäten.
  - Martijn Bosch, CEO von Mosa Meat, bezeichnet diesen Standort stolz als den **weltweit größten Campus für kultiviertes Fleisch**.
  - Diese Einrichtung bildet eine solide Grundlage für die ambitionierten europäischen und globalen Vermarktungspläne des Unternehmens.
- Diese Entwicklungen zeigen, dass die Vision von kultiviertem Fleisch nicht nur eine Idee bleibt, sondern aktiv und mit großer Ernsthaftigkeit vorangetrieben wird. Es ist ein Zeugnis menschlicher Kreativität und des Strebens nach neuen Wegen für unsere Ernährung.

## Ein Vorgeschmack auf die Zukunft: Öffentliche Verkostungen in den Niederlanden

Die Akzeptanz neuer Lebensmittel hängt maßgeblich davon ab, dass wir sie nicht nur verstehen, sondern auch erleben können. Die Niederlande haben hier einen mutigen und zukunftsweisenden Schritt gewagt. Im Juli 2023 erlaubte die niederländische Regierung – noch vor einer offiziellen EU-weiten Zulassung – eine begrenzte Verkostung von Zellkultur-Fleisch unter „kontrollierten Bedingungen“. Dies war keine Entscheidung, die auf politisches Tauziehen stieß; im Gegenteil, eine Mehrheit im Parlament und fast alle dort vertretenen Parteien unterstützten diesen Vorstoß.

Dieser Akt des Vertrauens und der Offenheit ist ein wichtiges Signal. Er ermöglicht es der Öffentlichkeit, sich ein eigenes Bild vom Geschmack und der Textur des kultivierten Fleisches zu machen, Bedenken abzubauen und die Diskussion auf eine sensorische Ebene zu heben. Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, bedeutet dies eine einzigartige Chance, Teil

einer frühen Phase dieser kulinarischen Revolution zu sein. Es geht darum, neue Genusserfahrungen zu entdecken und dabei aktiv an der Gestaltung unserer zukünftigen Ernährungsweise mitzuwirken.

## **Kulinarischer Wandel: Eine genussvolle Zukunft für unser Essen**

Kultiviertes Fleisch ist mehr als nur eine technologische Neuerung; es ist ein Versprechen für eine Ernährungswelt, die Genuss, Ethik und Nachhaltigkeit auf neue Weise vereint. Die strengen Zulassungsverfahren in Europa gewährleisten, dass nur Produkte auf den Markt kommen, deren Sicherheit wissenschaftlich fundiert ist.

Die Investitionen in Forschung und Entwicklung, wie das Mosa Meat Zentrum, zeigen, dass die Industrie entschlossen ist, die Herausforderungen zu meistern und uns qualitativ hochwertige, schmackhafte Alternativen zu bieten. Die Vorreiterrolle der Niederlande bei der Ermöglichung von Verkostungen zeugt von einem offenen Geist und dem Willen, die Zukunft der Ernährung gemeinsam zu gestalten. Es mag noch einige Hürden zu nehmen geben, doch der Weg ist geebnet für eine Zeit, in der wir unser Essen mit noch größerem Bewusstsein und unbeschwertem Genuss wählen können. Wir von "Genuss wirkt!" sind gespannt, welche köstlichen Innovationen uns noch erwarten und wie wir gemeinsam eine nachhaltigere und genussvollere Esskultur etablieren können.

---

QUELLE : <https://www.transgen.de/lebensmittel/2700.fleisch-zellkultur-biotechnologie.html>

# Nahrung für die Seele: Wie unsere Ernährung das psychische Wohlbefinden stärkt

Unsere Ernährung nährt nicht nur den Körper, sondern beeinflusst auch maßgeblich unser seelisches Gleichgewicht. Aktuelle Forschungen zeigen spannende Zusammenhänge auf. Erfahren Sie, wie eine bewusste Lebensmittelwahl das psychische Wohlbefinden stärken kann.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 18. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



Es ist eine tiefgreifende Erkenntnis, die uns ermutigt: Was wir täglich auf unseren Tellern arrangieren, nährt weit mehr als nur unseren Körper. Es ist der Treibstoff für unsere Gedanken, die Essenz unserer Gefühle und ein heimlicher Baumeister unseres psychischen Wohlbefindens. Die moderne Wissenschaft enthüllt immer klarer, wie eng unsere Ernährung mit unserer Stimmung, unse-

rer inneren Balance und unserer geistigen Kraft verbunden ist.

## Die mediterrane Ernährung: Ein Rezept für die Seele?

Seit Langem wird die mediterrane Ernährungsweise für ihre unzähligen gesundheitlichen Vorteile gepriesen,

doch ihre positive Wirkung auf das psychische Wohlbefinden rückt zunehmend in den Fokus der Forschung. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass diese traditionelle Art der Ernährung das Risiko für Depressionen signifikant senken kann. Doch was macht sie so besonders, so wohltuend für unsere Seele?

Es ist die Vielfalt, die Frische und die Naturbelassenheit der Zutaten, die die mediterrane Küche zu einem wahren Schatzkästchen für unsere Gesundheit macht. Sie lädt uns ein, uns bewusst und genussvoll den Gaben der Natur zuzuwenden. Im Zentrum stehen dabei:

- **Reichlich Obst und Gemüse:** Voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die unsere Zellen schützen und Entzündungen im Körper reduzieren können. Diese pflanzlichen Kraftpakete sind die Basis jeder Mahlzeit.
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Kichererbsen und Bohnen liefern wertvolle pflanzliche Proteine und Ballaststoffe, die langanhaltend sättigen und die Darmgesundheit fördern.
- **Olivenöl:** Das „flüssige Gold“ der mediterranen Küche ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Polyphenolen, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislauf-System unterstützen.
- **Vollkorngetreide:** Brot, Pasta und Reis in der Vollkornvariante liefern komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und eine konstante Energiezufuhr für Körper und Gehirn gewährleisten.
- **Fisch:** Insbesondere fetter Fisch wie Lachs, Makrele oder Sardinen ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, deren Bedeutung wir gleich noch genauer beleuchten werden.
- **Mageres Fleisch (wie Hühnchen):** In moderaten Mengen ergänzt es den Speiseplan und liefert hochwertiges Protein. Rotes Fleisch wird hingegen seltener und in kleineren Portionen konsumiert. Diese Kombination von Lebensmitteln bildet ein harmonisches Gesamtbild, das nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch auf zellulärer Ebene wirkt, um unser geistiges Gleichgewicht zu unterstützen. Es ist ein

Plädoyer für eine Rückkehr zu ursprünglichen, unverarbeiteten Lebensmitteln, die mit Bedacht zubereitet und in Gemeinschaft genossen werden.

## Omega-3-Fettsäuren: Warum diese Fette unser Wohlbefinden beflügeln

Ein wesentlicher Grund für die stimmungsaufhellende Wirkung der mediterranen Ernährung liegt in der Fülle an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA. Diese essenziellen Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und daher über die Nahrung aufnehmen muss, sind wahre Multitalente für unsere Gesundheit. Sie spielen eine entscheidende Rolle für die Funktion unseres Gehirns und Nervensystems.

Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur maßgeblich an der Bildung von Zellmembranen beteiligt, sondern beeinflussen auch die Signalübertragung zwischen Nervenzellen. Sie wirken entzündungshemmend – ein Faktor, der zunehmend im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen diskutiert wird. Ihre Fähigkeit, die Stimmung zu heben, ist gut dokumentiert: Studien zeigen, dass ein ausreichender Omega-3-Spiegel im Blut mit einem geringeren Risiko für depressive Verstimmungen einhergeht.

Umgekehrt haben Forscher in mehreren Untersuchungen festgestellt, dass niedrige Omega-3-Blutwerte mit einer erhöhten Anfälligkeit für Depressionen, einem pessimistischeren Grundgefühl und sogar Impulsivität in Verbindung gebracht werden können. Das verdeutlicht, wie fundamental diese Fette für unsere mentale Resilienz sind. Es ist, als würden sie unser inneres Gleichgewicht stabilisieren und uns helfen, den Stürmen des Alltags standzuhalten.

## Das Mikrobiom: Die verborgene Macht in unserem Darm

Doch die Geschichte von Ernährung und psychischem Wohlbefinden wäre unvollständig, ohne einen Blick auf

ein faszinierendes Universum zu werfen, das in jedem von uns schlummert: das Darmmikrobiom. In den vergangenen Jahrzehnten hat die Wissenschaft erkannt, dass die unzähligen Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln, weit mehr sind als nur stille Mitbewohner. Sie sind ein komplexes Ökosystem, das einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere gesamte Gesundheit hat – einschließlich unserer Psyche.

## Die Darm-Hirn-Achse: Eine direkte Verbindung

Es gibt immer mehr Hinweise auf einen direkten Zusammenhang zwischen unserer Ernährung und der individuellen Zusammensetzung dieser Bakterien im Darm. Was wir essen, prägt unser Mikrobiom. Und dieses wiederum scheint auch direkten Einfluss auf unsere psychische Verfassung zu nehmen. Man spricht hier von der sogenannten **Darm-Hirn-Achse** – einer komplexen bidirektionalen Kommunikationsroute zwischen Darm und Gehirn.

Interessanterweise zeigten verschiedene Studien, dass sich das Mikrobiom von Menschen mit psychischen Erkrankungen signifikant vom Mikrobiom psychisch gesunder Menschen unterscheidet. So konnten Forscher beispielsweise eine bestimmte „mikrobielle Signatur“ identifizieren, die auf depressive Symptome hinweisen kann. Diese Erkenntnisse sind faszinierend und eröffnen neue Perspektiven im Verständnis psychischer Gesundheit.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Beteiligung der Darmbakterien an der Synthese chemischer Botenstoffe. Viele dieser Botenstoffe, wie beispielsweise Serotonin, ein entscheidender Neurotransmitter für Stimmung und Wohlbefinden, werden zu einem großen Teil im Darm produziert und stehen im Zusammenhang mit Depressionen. Ein gesundes, vielfältiges Mikrobiom kann somit eine wichtige Rolle bei der Produktion und Regulierung dieser Botenstoffe spielen und unsere seelische Balance unterstützen.

Die Forschung auf diesem Gebiet steht zwar noch am Anfang, doch die bisherigen Erkenntnisse sind vielversprechend und unterstreichen einmal mehr, wie ganzheitlich wir unseren Körper und Geist betrachten sollten. Es ist eine Einladung, unsere Darmbewohner als wertvolle Partner für unser Wohlbefinden anzuerkennen und sie mit einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung zu pflegen.

## Genuss für Körper und Geist: Ein Fazit

Die Reise durch die Welt der Ernährung und ihrer Wirkung auf unser psychisches Wohlbefinden zeigt uns eines ganz deutlich: Wir haben eine immense Kraft in unseren Händen – oder besser gesagt, auf unseren Tellern. Die Entscheidungen, die wir täglich treffen, haben nicht nur Auswirkungen auf unsere physische Gesundheit, sondern auch auf unsere Stimmung, unsere geistige Klarheit und unsere Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Eine genussvolle, mediterran inspirierte Ernährung, reich an pflanzlichen Lebensmitteln, hochwertigen Fetten und moderaten Mengen an Fisch und magerem Fleisch, bietet eine solide Basis für seelische Stärke. Sie nährt unser Gehirn mit den notwendigen Omega-3-Fettsäuren und pflegt gleichzeitig unser Mikrobiom, das unermüdlich daran arbeitet, unsere innere Balance zu gewährleisten. Es geht nicht um Verzicht oder strenge Regeln, sondern um ein bewusstes, genussvolles Erleben von Nahrung, die uns rundum gut tut.

Lassen Sie uns diese Erkenntnisse als Inspiration nehmen, um unsere Teller noch bunter, vielfältiger und bekömmlicher zu gestalten. Denn wahrer Genuss wirkt nicht nur im Moment des Essens, sondern strahlt weit darüber hinaus und trägt maßgeblich zu einem erfüllten, seelisch ausgeglichenen Leben bei. Möge jeder Bissen eine Feier des Lebens und ein Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden sein.



# Der individuelle Teller: Wie personalisierte Ernährung Genuss und Wissenschaft verbindet

Die personalisierte Ernährung verspricht, Essgewohnheiten präziser auf den Einzelnen abzustimmen. Doch was steckt hinter Konzepten wie Nutrigenetik und Mikrobiom-Analysen? Eine ehrliche Einordnung der aktuellen Wissenschaft.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 16. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit



Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist zutiefst persönlich – geprägt von Kultur, Vorlieben und unserem Alltag. Doch was wäre, wenn unsere Ernährungsempfehlungen noch viel individueller wären, maßgeschneidert auf die einzigartigen Baupläne unseres Körpers? Die personalisierte Ernährung verspricht genau das: einen Weg zu finden, wie Genuss und Wohlbefinden Hand in Hand gehen, indem wir auf die spezifischen Bedürfnisse unseres Organismus hören.

## Was bedeutet personalisierte Ernährung eigentlich – und ist sie der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden?

Personalisierte Ernährung, auch Präzisionsernährung genannt, beschreibt einen Ansatz, bei dem Empfehlungen präzise an die individuellen Merkmale eines Mens-

chen angepasst werden, statt pauschal für eine ganze Bevölkerungsgruppe zu gelten. Ziel ist es, Entscheidungen über Lebensmittel, Mahlzeitenrhythmus und Nährstoffzufuhr so präzise wie möglich zu gestalten.

Dabei berücksichtigt dieser innovative Ansatz eine Vielzahl von Faktoren, die unseren Körper und seine Reaktion auf Nahrung beeinflussen. Es ist ein ganzheitliches Puzzle aus:

- **Genetischen Veranlagungen:** Hinweise unseres Erbguts zur Nährstoffverarbeitung.
  - **Der Zusammensetzung des Darmmikrobioms:** Das komplexe Ökosystem in unserem Darm, das unsere Gesundheit maßgeblich mitbestimmt.
  - **Stoffwechselwerten:** Wie unser Körper Nährstoffe aufnimmt, verarbeitet und verwertet.
  - **Lebensstil:** Bewegung, Stresslevel und Schlafgewohnheiten.
  - **Medikamente und Erkrankungen:** Können Nährstoffaufnahme und -verwertung beeinflussen.
  - **Persönliche Vorlieben und Abneigungen:** Denn Essen soll schließlich Freude bereiten.
- Diese Vision einer auf uns zugeschnittenen Ernährung verspricht ein tieferes Verständnis des eigenen Körpers und damit ein gesteigertes Wohlbefinden – der Wunsch, nicht nur gesund, sondern **optimal** zu essen.

## Unser Erbgut auf dem Teller: Was Nutrigenetik und Nutrigenomik enthüllen können

Die Wissenschaft der Nutrigenetik und Nutrigenomik taucht tief in unser Erbgut ein, um zu verstehen, wie unsere Gene die Verarbeitung von Nährstoffen beeinflussen. Eine faszinierende Vorstellung: Eine Genvariante könnte entscheiden, wie gut wir Vitamine aufnehmen oder ob uns ein Lebensmittel schwer im Magen liegt.

Ein gut belegtes Beispiel ist das **LCT-Gen**, das eng mit unserer Fähigkeit zur Laktoseverdauung im Erwachsenenalter verbunden ist. Wer eine bestimmte Genvariante besitzt, kann Laktose problemlos verarbeiten; andere

entwickeln häufig eine Laktoseintoleranz. Solche direkten Zusammenhänge sind relativ gut erforscht und bieten konkrete Ansatzpunkte.

Doch Vorsicht ist geboten: Während die Verbindung zwischen dem LCT-Gen und Laktoseintoleranz klar ist, ist die Evidenz für die Ableitung präziser, umfassender Diätpläne aus einzelnen Genvarianten deutlich schwächer. Die meisten ernährungsrelevanten Merkmale sind **polygen**, also von vielen Genen in komplexer Wechselwirkung beeinflusst. Umwelteinflüsse, Lebensstil und das Mikrobiom machen das Bild noch komplizierter. Die Forschung ist spannend, aber noch nicht am Ziel.

## Das unsichtbare Leben im Darm: Wie das Mikrobiom zum persönlichen Ernährungsberater wird

Neben unseren Genen spielt ein weiteres, oft unterschätztes Universum eine entscheidende Rolle für unsere Ernährung und Gesundheit: das Darmmikrobiom. Milliarden von Bakterien, Viren und Pilzen besiedeln unseren Darm und bilden eine einzigartige Gemeinschaft, die Nahrungsmittel zerlegt, Vitamine produziert und unser Immunsystem beeinflusst – ein faszinierendes Zusammenspiel, das von Mensch zu Mensch variiert.

Tests zur Analyse des Darmmikrobioms können uns Einblicke in diese verborgene Welt geben. Solche Tests werden in ISO-zertifizierten EU-Laboren durchgeführt, wobei die Stabilität der Proben während des Transports gewährleistet und die Daten DSGVO-konform verarbeitet werden. Ein solcher Test kann aufzeigen, welche Bakterien in welcher Menge in unserem Darm leben und welche potenziellen Auswirkungen dies auf unsere Verdauung, unseren Stoffwechsel und unser allgemeines Wohlbefinden haben könnte.

Aus den Erkenntnissen über das Mikrobiom können personalisierte Empfehlungen abgeleitet werden, etwa zur Förderung bestimmter Bakterienstämme durch präbiotische oder probiotische Lebensmittel. Es ist ein vielvers-

prechender Weg, die Darmgesundheit gezielt zu unterstützen und damit die Verwertung unserer Nahrung zu optimieren.

## Ein ehrlicher Blick: Wo steht die Wissenschaft der personalisierten Ernährung heute?

Die Forschung zur personalisierten Ernährung ist dynamisch und aufregend, doch eine ehrliche Einordnung des aktuellen Forschungsstandes ist unerlässlich, um realistische Erwartungen zu wahren.

### Klinische Validierung: Was ist belegt und was bleibt noch hypothetisch?

Es gibt Bereiche, in denen die wissenschaftliche Evidenz bereits sehr solide ist. Gut belegt ist beispielsweise, dass individuelle Faktoren wie **Alter, Vorerkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten** einen erheblichen Einfluss auf unsere Ernährungsbedürfnisse haben. Auch populationsbezogene Empfehlungen zur Risikoreduktion sind robust und unumstritten.

Deutlich weniger gesichert ist jedoch die Frage, ob hochgradig personalisierte Ernährungsprogramme – basierend auf detaillierten genetischen oder mikrobiellen Analysen – langfristig zu besseren Gesundheitsergebnissen führen als eine allgemeine, aber fundierte Ernährungsberatung. Viele Studien sind oft kurz, klein oder be-

obachten lediglich Zusammenhänge, ohne einen direkten Ursache-Wirkung-Nachweis zu erbringen. Das bedeutet nicht, dass die Ansätze wertlos sind, sondern dass hier noch viel Forschungsarbeit für Langzeitwirkungen und kausale Beziehungen nötig ist.

Es ist entscheidend: Personalisierung ist kein fertiges Produkt. Vielmehr handelt es sich um ein sich entwickelndes Forschungsfeld mit einer Bandbreite an Ansätzen – einige mit soliden Belegen, andere noch auf ersten Hinweisen basierend. Der Weg von der "Einheitsdiät" zur "Präzisionsernährung" ist eine spannende Reise, auf der wir uns noch befinden.

## Ihr persönlicher Ernährungs-Kompass: Genuss mit Weitblick

Die personalisierte Ernährung ist mehr als ein Trend – sie ist eine Vision, die unser Verständnis von Gesundheit und Genuss neu definieren kann. Sie ermutigt uns, auf die einzigartigen Signale unseres Körpers zu hören und unsere Ernährung als einen lebendigen Dialog zu verstehen. Auch wenn die Wissenschaft noch nicht alle Antworten bereithält, bietet der Ansatz bereits heute wertvolle Einblicke. Er befähigt uns, bewusstere Entscheidungen zu treffen und einen Speiseplan zu gestalten, der nicht nur wissenschaftlich fundiert ist, sondern vor allem auch Freude bereitet und uns guttut. Nutzen wir dieses Wissen als Kompass für einen individuellen Weg zu mehr Wohlbefinden und genussvollen Momenten!

---

QUELLE: <https://www.innerbuddies.com/de/blogs/darmgesundheit/personalisierte-ernaehrung-zukunft>

# Lebensqualität im Alter: Wie Europa mit digitalen Innovationen ein genussvolles Altern fördert

Die europäische Bevölkerung altert, und das Streben nach einem gesunden und aktiven Lebensabend gewinnt an Bedeutung. Eine wegweisende EU-Initiative fördert digitale Lösungen, um die Lebensqualität im Alter nachhaltig zu verbessern. Es geht darum, nicht nur länger, sondern vor allem besser zu leben.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 15. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit



Wer wünscht sich das nicht: ein Leben voller Vitalität, Freude und Selbstbestimmung – bis ins hohe Alter hinein? In einer Gesellschaft, in der wir zunehmend älter werden, rückt die Frage nach der Qualität dieser zusätzlichen Lebensjahre immer stärker in den Fokus. Europa hat diese Herausforderung erkannt und eine bemerkenswerte Initiative ins Leben gerufen, die das Potenzial hat, unser Verständnis vom Altern grundlegend zu verän-

dern: die Europäische Innovationspartnerschaft für aktives und gesundes Altern (EIP on AHA).

**Lebensqualität im Alter: Warum Europa ein längeres Leben auch zu einem besseren machen will**

Die demografische Entwicklung in Europa ist unverkennbar: Unsere Bevölkerung altert rasant. Prognosen zeigen, dass sich die Zahl der über 65-Jährigen in den nächsten fünf Jahrzehnten verdoppeln wird, und die Gruppe der über 80-Jährigen wird sich sogar fast verdreifachen. Während eine höhere Lebenserwartung zweifellos ein Grund zur Freude ist, wirft sie doch eine entscheidende Frage auf: Geht ein längeres Leben auch Hand in Hand mit einem gesünderen, aktiveren und unabhängigeren Leben?

Die ernüchternde Realität zeigt, dass etwa 20 Prozent der Lebensjahre eines Menschen von ungesunder Lebensweise geprägt sind. Hier setzt die europäische Initiative an. Es geht nicht allein darum, die Jahre am Ende des Lebens zu verlängern, sondern sie mit echter Lebensqualität, Genuss und Selbstständigkeit zu füllen. Aktives und gesundes Altern ist somit nicht nur eine gesellschaftliche Herausforderung, die alle europäischen Länder teilen, sondern auch eine immense Chance. Es ist die Gelegenheit für Europa, sich als globaler Vorreiter und Innovator zu etablieren, der innovative Lösungen für die komplexen Fragen des demografischen Wandels bietet und somit ein Vorbild für die Welt sein kann.

## **Europas gemeinsame Vision: Was ist die EIP on AHA und warum ist sie so wichtig?**

Die Europäische Innovationspartnerschaft für aktives und gesundes Altern, kurz EIP on AHA, ist das Ergebnis einer wegweisenden Idee. Das Konzept einer Europäischen Innovationspartnerschaft zielt darauf ab, die Forschung und Innovation in der EU zu stärken, indem sie alle relevanten Akteure auf europäischer, nationaler und regionaler Ebene zusammenbringt. Diese Akteure – aus verschiedenen Politikbereichen und entlang der gesamten Innovationskette – arbeiten gemeinsam an der Bewältigung spezifischer gesellschaftlicher Herausforderungen.

Als erste ihrer Art wurde die EIP on AHA bereits im Jahr 2011 ins Leben gerufen. Ihr zentraler Fokus liegt seither

auf dem demografischen Wandel und der Förderung eines aktiven und gesunden Alterns der Menschen in Europa. Sie verfolgt das ehrgeizige Ziel eines „Triple Win“ für Europa – ein dreifacher Gewinn, der sich in verbesserter Gesundheit und Lebensqualität für die Bürger, größerer Wettbewerbsfähigkeit für die europäische Industrie und nachhaltigeren Gesundheitssystemen manifestiert. Diese Partnerschaft ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie gemeinsame Anstrengungen und visionäres Denken konkrete positive Veränderungen bewirken können.

## **Der digitale Weg zu mehr Genuss im Alter: Wie Technologie uns unterstützt**

Ein zentraler Pfeiler der EIP on AHA ist die Initiative „Aktives und gesundes Leben in der digitalen Welt“ (Active and Healthy Living in the Digital World). Diese Plattform ist ein lebendiges Netzwerk und eine Informationsdreh-scheibe für eine Vielzahl von Akteuren: europäische Bürgerinnen und Bürger, Innovatoren, Patienten, Gesundheits- und Pflegeanbieter, Forschende und politische Entscheidungsträger. Sie alle engagieren sich in den Bereichen Forschung und Innovation, Bereitstellung, Austausch und Verbreitung bewährter Verfahren sowie in der Entwicklung von Politik und wissenschaftlicher Zusammenarbeit, die sich auf aktives und gesundes Leben und Altern mithilfe digitaler Werkzeuge konzentrieren.

Die digitalen Technologien eröffnen ungeahnte Möglichkeiten, ein selbstbestimmtes, aktives und genussvolles Leben im Alter zu führen. Sie können dabei helfen, soziale Kontakte zu pflegen, fit zu bleiben, sich gesund zu ernähren und die eigene Gesundheit proaktiv zu managen. Die Initiative baut auf den Errungenschaften der EIP on AHA auf und fördert ein aktives und gesundes Leben über den gesamten Lebensverlauf hinweg, insbesondere durch den Einsatz digitaler Technologien. Konkret umfasst dies unter anderem:

- Forschung und Entwicklung innovativer Lösungen für ein aktives und gesundes Altern;

- Verbreitung und Anwendung dieser Lösungen in der Praxis;
- Austausch von bewährten Methoden und Erfolgsgeschichten zwischen den Mitgliedsländern;
- Förderung wissenschaftlicher Zusammenarbeit über Ländergrenzen hinweg;
- Entwicklung unterstützender politischer Rahmenbedingungen.

Von telemedizinischen Anwendungen, die den Zugang zu ärztlicher Versorgung erleichtern, über personalisierte Gesundheitsprogramme, die zu mehr Bewegung anregen, bis hin zu Plattformen, die soziale Teilhabe und lebenslanges Lernen ermöglichen – digitale Werkzeuge sind Schlüssel, um ein erfülltes und genussvolles Alter zu gestalten, das weit über die reinen Jahre hinausgeht.

## Europa als Vorreiter: Eine Chance für globales, gesundes Altern

Die Initiative zum aktiven und gesunden Altern ist mehr als nur ein politisches Programm; sie ist eine Vision für die Zukunft Europas. Sie bietet die einmalige Chance, Europa als globalen Marktführer für innovative Lösungen zu etablieren, die das Leben älterer Menschen verbessern. Es geht darum, Wissen zu teilen, Best Practices

zu identifizieren und zu verbreiten, und vor allem, die Menschen zu befähigen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv in die Hand zu nehmen.

Im Sinne von „Genuss wirkt!“ bedeutet dies, eine Umgebung zu schaffen, in der nachhaltige und gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und soziale Verbundenheit nicht nur gefördert, sondern auch durch smarte digitale Helfer unterstützt werden. So kann jeder Einzelne das Beste aus jedem Lebensjahr herausholen und die späte Lebensphase als eine Zeit des Genusses und der persönlichen Entfaltung erleben.

## Ein aktives und genussvolles

### Morgen: Unser gemeinsamer Weg

Die Europäische Innovationspartnerschaft für aktives und gesundes Altern zeigt eindrucksvoll, wie ein kollektives Engagement und der gezielte Einsatz digitaler Innovationen das Leben von Millionen Menschen positiv beeinflussen können. Es ist ein vielversprechender Weg, um sicherzustellen, dass das längere Leben, das uns in Zukunft erwartet, auch ein Leben voller Gesundheit, Aktivität und tiefer Genussmomente sein wird. Ein Morgen, das wir gemeinsam gestalten – für ein erfülltes Leben in jedem Alter.

QUELLE : <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/eip-aha>

# Weinarchitektur: Wo Nachhaltigkeit und Ästhetik den Genuss veredeln

Moderne Weingüter setzen auf eine Architektur, die ihre Philosophie widerspiegelt. Diese Bauten schaffen einzigartige Räume für den Weingenuss und verbinden Tradition mit zukunftsweisendem Design. Sie laden dazu ein, Wein in einem ganzheitlichen Kontext zu erleben.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 15. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit



Der Genuss eines guten Weines ist weit mehr als nur das Kosten edler Tropfen. Es ist eine Reise für die Sinne, eine Verbindung zur Erde, zur Geschichte und zur Leidenschaft der Menschen, die ihn schaffen. In einer Zeit, in der nachhaltige Werte und bewusstes Erleben immer wichtiger werden, wächst eine faszinierende Synergie: die zwischen Weinbau und Architektur. Immer mehr Winzerinnen und Winzer der neuen Generation erkennen, dass der Rahmen, in dem ihre Weine präsentiert werden, genauso bedeutsam ist wie der Inhalt der Fla-

sche selbst. Sie schaffen Orte, die nicht nur funktional sind, sondern auch eine Geschichte erzählen, Werte vermitteln und den Weingenuss auf eine tiefere, sinnlichere Ebene heben.

## Warum moderne Architektur im Weinbau an Bedeutung gewinnt

Die Entscheidung vieler Winzer, in aufsehenerregende Architektur zu investieren, ist kein Zufall, sondern Ausd-

ruck eines tiefgreifenden Wandels in der Genussskultur. Anspruchsvolle Kundinnen und Kunden suchen heute mehr als nur ein Produkt; sie suchen ein Erlebnis, eine Authentizität und eine Philosophie, die sich durch das gesamte Angebot zieht. Ein Weingut, das mit seiner Architektur eine klare Botschaft sendet, schafft eine unverwechselbare Identität und einen Raum, der die Qualität und den Charakter des Weines unterstreicht.

Diese Bauten sind oft Manifeste einer nachhaltigen Denkweise. Sie nutzen lokale Materialien, integrieren sich harmonisch in die Landschaft oder wagen bewusst den Kontrast, um eine neue Perspektive auf die Weinregion zu eröffnen. Architektur wird so zum visuellen Echo der Winzerphilosophie: Sie spricht von Respekt vor der Natur, von Innovationsgeist und von dem Wunsch, Traditionen auf zukunftsweisende Weise fortzuführen. Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, bietet dies eine einzigartige Gelegenheit, Wein als Teil eines größeren, bewussten Lebensstils zu entdecken.

## Castello di Montoserico: Eine Burgruine als Tempel des Weins

Ein besonders eindrucksvolles Beispiel für die Symbiose von Geschichte, Wein und visionärer Architektur findet sich im italienischen Castello di Montoserico. Was einst eine verfallene Burgruine war, wurde durch die kühne Vision der Architekten Gianluigi Branciaroli und Fabio Lovaglio vom Büro BMT in ein gastronomisches Zentrum verwandelt. Ihr Konzept überzeugte im Wettbewerb und verwandelte die historische Substanz in einen modernen Ort der Weinkultur.

Das Projekt war eine immense Herausforderung. Eine umfassende historische Dokumentation der Ruine fehlte, was die Restaurierung enorm erschwerte. Gianluigi Branciaroli beschreibt die digitale Bearbeitung als „wesentlich aufwendiger“ im Vergleich zu einem normalen Gebäude. Ohne detaillierte Bestandsaufnahme musste die digitale Rekonstruktion in mehreren komplexen Schritten erfolgen. Dieses Vorgehen zeugt von einem

tiefen Respekt vor der Geschichte des Ortes und dem Engagement, die Essenz der Ruine zu bewahren, während sie gleichzeitig für die Zukunft nutzbar gemacht wird.

Mithilfe modernster Architektur-Software entstand in den historischen Mauern ein beeindruckendes Ensemble. Von unten nach oben wurden ein Multifunktionsaal, elegante Räume für Verkostung und Gastronomie sowie ein informativer Museumsparcours geschaffen. Das absolute Highlight ist ein kleiner, überkuppelter Saal. Hier tauchen Besucherinnen und Besucher audiovisuell in die fesselnde Entstehungsgeschichte der Burganlage ein und erleben eine Wein-ernte in all ihrer Pracht – ein multisensorisches Erlebnis, das weit über eine klassische Weinprobe hinausgeht.

## Slow Architecture: Authentizität, Nachhaltigkeit und zeitlose Ästhetik

Die Philosophie, die dem Castello di Montoserico zugrunde liegt, ist eng mit den Prinzipien der **Slow Architecture** verbunden. Dieser Ansatz steht für einen bewussten, qualitätsorientierten Bauprozess, der auf Langlebigkeit, regionale Materialien und eine tiefe Verbundenheit mit dem Ort setzt. Die beiden Winzer, deren Namen im Quelltext nicht genannt werden, aber deren Leitbild klar durchscheint, leben diese Werte mit Leidenschaft.

Im Castello di Montoserico manifestiert sich dies in den klaren, kühlen räumlichen Geometrien, die durch steile Satteldächer und präzise Winkel definiert werden. Diese moderne Formensprache tritt in einen raffinierten Dialog mit den einzigartigen Möbeln und Einbauten aus naturbelassener Asteiche. Das Zusammenspiel von kühner Modernität und warmer Natürlichkeit schafft eine Atmosphäre, die gleichermaßen erhaben und einladend wirkt. Der bewusste Einsatz von Materialien, die in Würde altern können und reparierbar sind, ist ein Kernmerkmal der Slow Architecture. Es ist eine Absage an schnelllebige Trends und ein Bekenntnis zu dauerhaften Werten.

## Die Leitprinzipien der Winzerphilosophie spiegeln sich im Raum

- **Authentizität:** Die Bewahrung der Burgruine und die ehrliche Materialwahl erzählen von einer tiefen Verwurzelung und Glaubwürdigkeit.
- **Nachhaltigkeit:** Der Umbau anstatt eines Neubaus, die Langlebigkeit der Materialien und die Möglichkeit der Reparatur sind gelebte Nachhaltigkeit.
- **Offenheit:** Die Schaffung von Räumen für Austausch, Lernen und Genuss fördert Offenheit und Zugänglichkeit.
- **Lernfähigkeit:** Der Museumsparcours und das audiovisuelle Erlebnis ermöglichen es den Besuchern, die Geschichte und den Prozess des Weinbaus zu verstehen.
- **Ruhe:** Die klaren Formen und die Verbindung zur Geschichte des Ortes schaffen eine Atmosphäre der Besinnung und des tiefen Genusses.

Diese architektonische Haltung schafft nicht nur beeindruckende Gebäude, sondern formt auch eine Genusskultur, die sich bewusst von der Massenproduktion abhebt. Sie lädt dazu ein, innezuhalten, die Details zu entdecken und die Geschichte hinter jedem Schluck Wein zu schätzen. Es ist eine Einladung, den Wein nicht nur zu schmecken, sondern ihn mit allen Sinnen in seinem architektonisch-kulturellen Kontext zu erfahren.

## Einladung zu einem ganzheitlichen Weingenuss

Das Beispiel des Castello di Monteserico zeigt eindrucksvoll, wie Architektur zu einem integralen Bestandteil der Weinphilosophie werden kann. Es geht nicht nur darum, Weine zu produzieren, sondern Geschichten zu erzählen, Erlebnisse zu schaffen und Werte zu leben. Weingüter wie das Weingut Preisinger im Burgenland oder das Weingut Joseph Högl in der Wachau, die ebenfalls für ihren charakterreichen architektonischen Ausdruck bekannt sind, stehen stellvertretend für diese Entwicklung. Sie sind Leuchttürme einer neuen Genusskultur, die Ästhetik, Funktionalität und eine tiefe Wertschätzung für nachhaltige Praktiken harmonisch miteinander verbindet.

Für alle, die nachhaltige und gesunde Ernährung schätzen, bieten diese architektonischen Weinwelten eine wunderbare Möglichkeit, den Kreislauf von Natur, Handwerk und Genuss auf einer neuen Ebene zu erleben. Sie laden dazu ein, über den Tellerrand – oder besser gesagt, über den Glasrand – hinaus zu blicken und die ganze Komplexität und Schönheit des Weinbaus zu würdigen. Es ist eine Feier des bewussten Genießens, die uns daran erinnert, dass wahre Qualität oft im Detail, in der Geschichte und in der achtsamen Gestaltung liegt.

---

QUELLE : <https://www.allplan.com/de/blog/moderne-architektur-weinbau>

# Apfelwein: Eine Reise in das Herz der deutschen Genusskultur

Deutscher Apfelwein ist mehr als nur ein Getränk; er ist ein Stück Geschichte und regionale Identität. Dieser Artikel beleuchtet seine tiefen Wurzeln, Besonderheiten und klassischen Sorten. Erfahren Sie mehr über dieses flüssige Kulturgut.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 14. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit

In einer Welt, die sich immer mehr nachhaltiger und ursprünglicher Genüsse besinnt, rückt ein Getränk ins Rampenlicht, das tief in der deutschen Kultur verwurzelt ist: der Apfelwein. Abseits des Rebsaftes erzählt er eine eigene, jahrhundertealte Geschichte von ländlichen Traditionen, regionaler Identität und purer Lebensfreude. Begleiten Sie uns auf eine genussvolle Reise in das Herz des deutschen Apfelweins – ein flüssiges Kulturgut, das es zu entdecken gilt.

## Apfelwein – Eine Reise durch die Jahrhunderte deutscher Genusskultur

Die Geschichte des deutschen Apfelweins, liebevoll auch als Most, Ebbelwoi oder Viez bekannt, je nach Region und Dialekt, reicht weit zurück in die sogenannten "dunklen Jahrhunderte". Schon zur Zeit des legendären Karls des Großen, dessen gigantisches Reich weite Teile des heutigen Westeuropas umfasste, war der Genuss von vergorenem Apfelsaft weit verbreitet und ein wichtiger Bestandteil der bäuerlichen Versorgung. Doch seine moderne Blütezeit und Etablierung als Kultgetränk erlebte der Apfelwein erst im 19. Jahrhundert, angetrieben durch ein einschneidendes Ereignis, das die europäische Weinlandschaft nachhaltig veränderte: die verheerende Reblausplage.

Diese mikroskopisch kleine Wurzel-Laus dezimierte Weingärten in ganz Europa in katastrophalem Ausmaß. Plötzlich schuf diese Krise Raum für eine alternative Frucht, die auf heimischem Boden prächtig gedieh: den Apfel. Wo einst Rebstöcke standen, rückten nun Apfelbäume und ihre vielfältigen Früchte in den Fokus der Landwirte. Was zuvor oft ein Nebenprodukt oder ein Getränk der einfachen Leute war, entwickelte sich zu einem wichtigen Wirtschaftszweig und einer Quelle des Stolzes. Bauern brachten ihre frischen Apfelweinladungen mit Fuhrwerken in die Städte, wo in Vierteln wie Sachsenhausen in Frankfurt zahlreiche neue Apfelweinschänken wie Pilze aus dem Boden schossen und schnell zu sozialen Treffpunkten wurden.

## Das ewige Zeichen der Gastfreundschaft: Der Kranz vor der Tür

Die Ankunft einer neuen Lieferung Apfelwein in diesen Schänken war ein Ereignis, das gebührend signalisiert wurde. Ein Kranz aus immergrünen Ästen, kunstvoll vor der Tür aufgehängt, verkündete den Gästen: "Hier gibt es wieder frischen Ebbelwoi!" Dieses einfache, aber tief symbolische Zeichen war eine Einladung zur Geselligkeit und zum Genuss. Diese schöne Tradition ist bis heute lebendig und prägt das Stadtbild vieler Apfelweinregionen. Wer heute durch die charmanten Gassen von Sachsenhausen schlendert, kann die Nachfahren dieser

Kränze noch immer über den Eingängen der Apfelwein-lokale baumeln sehen – ein stilles, aber lebendiges Zeugnis einer langen, ununterbrochenen Geschichte der Gastfreundschaft und des puren Genusses.

## Die Vielfalt der Natur: Regionale Apfelsorten als Seele des Apfelweins

Die Qualität und der unverwechselbare Charakter eines guten Apfelweins beginnen, wie bei so vielen authentischen Naturprodukten, bereits im Anbau. Es sind spezifische Apfelsorten, oft alte und robuste Varietäten, die seit Generationen in bestimmten Regionen gedeihen und dem Apfelwein seine unverwechselbaren Aromen, seine feine Säure und einzigartige Struktur verleihen. Diese alten Sorten sind nicht nur geschmacklich unübertroffen, sondern auch von Natur aus widerstandsfähiger und besser an die lokalen Gegebenheiten angepasst. Ihr Erhalt trägt maßgeblich zu einer nachhaltigen Landwirtschaft bei und bildet die ideale Grundlage für eine ehrliche Apfelweinproduktion, die den Geschmack der Heimat widerspiegelt.

### Vier charakteristische Apfelweinklassiker aus dem Baumgarten

- **Kaiser Wilhelm:** Eine robuste, spät reifende und hocharomatische Sorte, geschätzt für ihren kräftigen, würzigen Geschmack und eine ausgezeichnete Säurestruktur, die dem Apfelwein Tiefe und Lagerfähigkeit verleiht.
- **Rheinischer Bohnapfel:** Dieser alte Kulturapfel ist bekannt für seine feine, markante Säure und seinen herben Charakter. Er trägt maßgeblich zur klassischen Trockenheit und Frische vieler Apfelweine bei und ist essenziell für einen authentischen „Stöffche“.
- **Boskoop:** Eine weit verbreitete und vielseitige Sorte, bekannt für ihre Saftigkeit und ihr intensives, leicht säuerliches Aroma. Sie schenkt dem Apfelwein eine

angenehme Fülle, eine schöne Fruchtigkeit und eine ausgewogene Süße-Säure-Balance.

- **Goldparmäne:** Eine edle und sehr alte Sorte mit einem feinen, süß-säuerlichen Geschmack und einem unverkennbaren Aroma. Sie verleiht dem Apfelwein elegante Nuancen, eine zarte Würze und oft eine ansprechende goldene Farbe, die ihren Namen ehrt. Die bewusste Wahl und der engagierte Erhalt dieser regionalen Apfelsorten sind entscheidend für die Authentizität, die geschmackliche Vielfalt und die ökologische Nachhaltigkeit der deutschen Apfelweinlandschaft. Sie sind nicht nur die unverzichtbare Grundlage für exzellenten Geschmack, sondern auch ein Bekenntnis zu regionaler Landwirtschaft, zum Schutz der biologischen Vielfalt und zum Erhalt eines wertvollen Kulturerbes.

## Eine genussvolle Verkostung: Klassische Apfelweine zum Kennenlernen und Erleben

Um die beeindruckende Bandbreite und den reichen Schatz des deutschen Apfelweins wirklich zu erfassen, lohnt es sich, einige der bekanntesten und geschätztesten Vertreter zu probieren. Jeder von ihnen erzählt seine eigene Geschichte, spiegelt die Eigenheiten seiner Region wider und offenbart die meisterliche Handwerkskunst seiner Hersteller. Diese sorgfältig ausgewählten Empfehlungen bieten einen hervorragenden und vielschichtigen Einstieg in die Welt des Apfelweins – von herb-trocken bis lieblich-fruchtig.

- **Possmann Traditioneller Apfelwein:** Er gilt als das Musterbeispiel des traditionellen, unverschnittenen Apfelweinstils. Klar und trocken präsentiert er sich mit einer milden, tiefgründigen Apfelfruchtigkeit, die an alte Sorten erinnert, und einer sauberen, erfrischenden Säure. Ein ehrlicher und unverfälschter Genuss, der die pure Essenz des Apfelweins in sich trägt und perfekt zu herzhaften Speisen passt.
- **Weidmann & Groh Cydonia:** Eine besonders elegante und spannende Variante, die durch die Zugabe von 30 Prozent Quitte eine einzigartige Note erhält. Sie zeichnet sich durch eine leichte Adstringenz und eine

feine, lebhafte Spritzigkeit aus. Halbtrocken im Geschmack, offenbart sie eine runde Honignote, die sich harmonisch mit einer belebenden Säure verbindet. Im Abgang erinnert eine subtile Herbe an Pflaumenhäute, was diesem Apfelwein besondere Tiefe und Komplexität verleiht.

- **Bembel-with-Care Apfelwein Kirsch:** Für Liebhaber eines sanfteren, fruchtigeren und zugänglicheren Erlebnisses ist diese moderne Interpretation ideal. Sie ist geschmeidig, halbtrocken und äußerst trinkfreudig, mit einer leuchtenden Sommerkirscharomatik, die an sonnige Tage erinnert, und einer lebhaften Spritzigkeit. Eine gelungene Verbindung, die Tradition und neuen Schwung harmonisch miteinander verbindet und auch Einsteiger begeistert.

Diese sorgfältig ausgewählten Beispiele zeigen eindrücklich, dass Apfelwein weit mehr als nur ein einfaches Getränk ist. Er ist ein komplexes und vielschichtiges Produkt seiner Heimat, seiner reichen Geschichte und des unermüdlichen Engagements seiner Macher, die den unverwechselbaren Geschmack der Region und das Erbe ihrer Vorfahren in jedem Glas bewahren und weiterentwickeln.

## Fazit: Apfelwein – Ein authentisches Stück deutscher Genusskultur

Der deutsche Apfelwein ist ein authentisches, flüssiges Kulturgut, das uns einlädt, langsamer zu werden, die Natur zu schmecken und den Moment des Beisammenseins bewusst zu genießen. Seine tiefen historischen Wurzeln, die untrennbare Verbundenheit mit der regionalen Landwirtschaft und die bemerkenswerte Vielfalt seiner Geschmacksnuancen machen ihn zu einem faszinierenden Getränk für alle, die Wert auf Authentizität, nachhaltige Produktion und puren, unverfälschten Genuss legen. Ob pur, klassisch als „Sauergespritzter“, in der traditionellen Apfelweinschänke oder entspannt im eigenen Garten – der Apfelwein ist eine wunderbare, belebende Bereicherung für unsere moderne Genusskultur. Entdecken Sie selbst die spannende Welt dieses traditionsreichen Getränks und lassen Sie sich von seiner ehrlichen und erfrischenden Art begeistern. Ein echtes Stück Deutschland, Schluck für Schluck.

---

QUELLE : <https://cidercraftmag.com/beginners-guide-international-cider-germany>

# Europas Weinregionen: Eine Reise zu Genuss, Kultur und nachhaltiger Lebensart

Dieser Artikel beleuchtet die Vielfalt europäischer Weinregionen. Er stellt sowohl bekannte Klassiker als auch verborgene Schätze vor und gibt Orientierung für eine bewusste Weinreise, die Genuss mit nachhaltiger Lebensart verbindet.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 13. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit



Weinreisen sind so viel mehr als nur die Verkostung edler Tropfen. Sie sind eine Einladung, in die Seele einer Region einzutauchen, ihre Geschichte zu schmecken und die Menschen kennenzulernen, die mit Leidenschaft und Hingabe ein Stück Kulturland pflegen. Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, bieten sie die perfekte Symbiose aus Genuss, Naturverbundenheit und einem bewussten Erleben der regionalen Vielfalt.

## Was macht eine Weinreise zu einem ganzheitlichen Erlebnis?

Der Zauber einer Weinreise liegt in ihrer Fähigkeit, alle Sinne anzusprechen. Es ist das Zusammenspiel aus der atemberaubenden Schönheit der Landschaft – von sanften Hügeln bis zu steilen Weinbergterrassen –, der reichen Kulturgeschichte, die sich in Burgen und Klöstern widerspiegelt, und natürlich dem kulinarischen Reicht-

um, der untrennbar mit dem Wein verbunden ist. Eine solche Reise bietet die Gelegenheit, langsamer zu werden, die Herkunft unserer Lebensmittel und Getränke zu würdigen und gleichzeitig die Freude am Entdecken zu leben.

Besonders reizvoll ist dabei der Aspekt des nachhaltigen Weintourismus, der immer mehr Reisende anzieht. Hier geht es nicht nur um den Wein selbst, sondern um das gesamte Ökosystem: den respektvollen Umgang mit der Natur, die Unterstützung regionaler Bio-Winzer, die Übernachtung direkt auf dem Weingut und das Eintauchen in authentische, oft abseits der üblichen Touristenpfade liegende Erlebnisse. Das bedeutet, nicht nur exquisite Weine zu genießen, sondern auch einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt zu schaffen.

## **Deutschlands Weinlandschaften: Tradition trifft auf Vielfalt**

Deutschland ist ein Land von außergewöhnlicher Weinbautradition, das weit über seine Grenzen hinaus für seine Rieslinge bekannt ist, aber auch mit einer beeindruckenden Vielfalt an Regionen und Rebsorten überrascht. Eine Reise durch Deutschlands Weinregionen ist eine Reise durch malerische Landschaften, geprägt von Flüssen, Burgen und charmanten Dörfern.

### **Die Mosel: Wo der Riesling tanzt und die Geschichte lebt**

Die Mosel, eine der ältesten und bekanntesten Weinregionen Deutschlands, ist ein wahres Juwel. Ihre spektakulären Steillagen, aus denen der mineralische Riesling von Weltruf stammt, sind ein Wunder der Natur und der menschlichen Schaffenskraft. Hier, wo sich der Fluss elegant durch grüne Weinberge und idyllische Kleinstädte wie Cochem oder Bernkastel-Kues schlängelt, verbinden sich **Weinwandern** und kulturelle Entdeckungen auf einzigartige Weise. Zwischen mittelalterlichen Burgen und den Rebenhügeln spürt man die Geschichte in jedem Schritt und jedem Schluck.

## **Der Rheingau: Eleganz und Historie am Rhein**

Im Rheingau verschmilzt große Weintradition mit der imposanten Schönheit der Rheinlandschaft. Diese Region ist berühmt für ihre edlen Rieslinge und Spätlesen, die von einer tief verwurzelten Weinkultur zeugen. Umgeben von altherwürdigen Klöstern, prächtigen Schlössern und stilvollen Gutshäusern bietet der Rheingau ein kultiviertes Weinerlebnis, das besonders Genießer mit einem Sinn für Geschichte und Eleganz anspricht. Es ist ein Ort, an dem man Wein in seiner edelsten Form erleben kann.

## **Baden: Mediterranes Flair und burgundische Weine**

Als südlichste Weinregion Deutschlands profitiert Baden von besten klimatischen Bedingungen, die besonders Burgundersorten hervorragend gedeihen lassen. Rund um den Kaiserstuhl und das Markgräflerland verströmt die Landschaft ein fast mediterranes Flair. Hier laden zahlreiche Winzerhöfe und Weindörfer dazu ein, die regionale Küche und die hervorragenden Weine zu genießen. Sanfte Hügel und gut ausgebaute Radwege machen Baden zu einem idealen Ziel für aktive Genießer, die das Radfahren mit kulinarischen Entdeckungen verbinden möchten.

## **Nachhaltiger Genuss in Europa: Unbekannte Schätze und bewährte Klassiker**

Über die deutschen Grenzen hinaus birgt Europa eine Fülle weiterer Weinregionen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Ob Sie die berühmten Gebiete wie Bordeaux, die Toskana oder das Douro-Tal besuchen oder sich auf die Spuren noch wenig entdeckter Weindestinationen begeben – überall bietet sich die Chance, Genuss und Kultur mit Naturerlebnissen zu verbinden.

Für eine wirklich bewusste Reise empfehlen wir, den Fokus auf nachhaltigen Weintourismus zu legen. Dies erm

öglicht nicht nur einzigartige Erlebnisse, sondern unterstützt auch lokale Gemeinschaften und den Umweltschutz.

- **Bio-Weingüter:** Hier wird nicht nur auf chemisch-synthetische Pestizide verzichtet, sondern oft ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der die Biodiversität fördert und den Boden als lebendigen Organismus betrachtet.
- **Regionale Produkte:** Viele Weingüter und B&Bs bieten Speisen aus eigener Produktion oder von umliegenden Höfen an, was kurze Wege und frische Qualität garantiert.
- **Übernachtung direkt beim Winzer:** Dies schafft eine authentische Verbindung zu den Menschen hinter dem Wein, ermöglicht Einblicke in ihre Arbeit und fördert den direkten Austausch.
- **Weinwanderungen abseits der Touristenpfade:** Entdecken Sie versteckte Pfade und atemberaubende Ausblicke, die Ihnen ein Gefühl von Ruhe und Ursprünglichkeit vermitteln.
- **Weniger bekannte Destinationen:** Länder wie Slowenien, Georgien, Albanien oder Schweden

überraschen mit einzigartigen Weinkulturen, die oft noch ursprünglicher und persönlicher erlebt werden können.

Diese Art des Reisens bietet nicht nur eine Bereicherung für uns selbst, sondern auch einen echten Mehrwert für die bereisten Regionen. Es ist eine Einladung, bewusster zu reisen und dabei die Vielfalt Europas auf eine ganz neue Weise zu entdecken.

## Ihr Weg zu einer bewussten Weinreise

Eine Weinreise ist eine wunderbare Möglichkeit, Genuss und Nachhaltigkeit miteinander zu verbinden. Sie ermöglicht es uns, die Schönheit der Natur zu erleben, in reiche Kulturen einzutauchen und dabei die Früchte achtsamer Arbeit zu würdigen. Ob in den bekannten Lagen Deutschlands oder in den aufstrebenden Regionen Europas – jede Weindestination birgt Geschichten, Aromen und Erlebnisse, die weit über den Gaumen hinausgehen. Planen Sie Ihre nächste Reise mit Herz und Verstand, und lassen Sie sich von der Welt des Weins inspirieren.

---

QUELLE : <https://www.bedandbreakfast.eu/de/t/weinreisen-europa>

# Die stille Revolution im Glas: Alkoholfreier Wein als Trendsetter für bewussten Genuss

Die Nachfrage nach alkoholfreiem Wein und Sekt wächst weltweit signifikant. Besonders in Deutschland zeigt sich ein außergewöhnliches Marktwachstum. Dieser Trend spiegelt ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein wider.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 12. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



In einer Zeit, in der bewusstes Leben und Achtsamkeit immer mehr Raum in unserem Alltag einnehmen, verändert sich auch unsere Genusskultur. Eine Entwicklung, die besonders im Weinglas sichtbar wird, ist der bemerkenswerte Aufstieg alkoholfreier Alternativen. Weit entfernt von einem bloßen Kompromiss, etabliert sich der entalkoholisierte Wein als stilvolle Wahl für alle, die vollen Geschmack ohne Reue suchen und damit einen gesünderen Lebensstil pflegen möchten.

## Warum entscheiden sich immer mehr Menschen für alkoholfreien Wein?

Der Blick auf aktuelle Zahlen offenbart eine faszinierende Diskrepanz: Während der Pro-Kopf-Verbrauch von klassischem Wein in vielen traditionellen Weinländern Europas – darunter Deutschland, Italien, Frankreich und

Portugal – merklich zurückgeht, feiert sein alkoholfreies Pendant einen beispiellosen Erfolg. Dieser Rückgang, der in Deutschland immerhin einen halben Liter pro Kopf zwischen 2022 und 2023 betrug und in Portugal sogar sechs Liter, ist ein klares Signal: Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, ihren Lebensstil gesünder und bewusster zu gestalten, ohne dabei auf die Freuden des Genusses verzichten zu müssen.

Es ist ein tiefgreifender gesellschaftlicher Wandel, der sich hier abzeichnet. Die bewusste Entscheidung für alkoholfreie Getränke ist oft Ausdruck eines umfassenden Gesundheitsstrebens. Sie passt perfekt zu einer Ernährung, die auf Frische, Natürlichkeit und Wohlbefinden setzt. Es geht nicht nur darum, Kalorien zu sparen oder einen Kater zu vermeiden, sondern vielmehr um eine aktive Gestaltung des eigenen Wohlbefindens, um mehr Energie, bessere Schlafqualität und eine generell klarere Lebensweise. Der Wunsch, „gesünder zu leben“, wie es der Quelltext treffend formuliert, ist ein mächtiger Treiber, der die Märkte umformt und neue Wege für Winzer und Handel aufzeigt.

Alkoholfreier Wein ist hierbei keine Verzichtserklärung, sondern eine bewusste Erweiterung der Genussmöglichkeiten. Er ermöglicht es, an gesellschaftlichen Ritualen teilzuhaben – sei es beim Abendessen mit Freunden, einem festlichen Anlass oder einfach einem entspannten Feierabend – ohne die Einschränkungen des Alkohols. Für die „Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist“, wie unsere Zielgruppe definiert ist, bietet er eine willkommene Lösung: vollmundiger Geschmack, authentische Wein-Charakteristik und das gute Gefühl einer bewussten Wahl.

## Deutschland: Das Herz der alkoholfreien Weinrevolution?

Die globale Nachfrage nach alkoholfreiem Wein wächst rasant, laut US-Marktforschern von Grand View Research um fast acht Prozent pro Jahr. Doch ein Land sticht in dieser Entwicklung besonders hervor und nimmt eine echte Vorreiterrolle ein: Deutschland. Hierzulande sind

die Wachstumsraten schlichtweg phänomenal und lassen selbst die globalen Trends weit hinter sich. Das Deutsche Weininstitut berichtet von einem Umsatzwachstum von sage und schreibe **56 Prozent** bei alkoholfreiem Wein im Jahr 2023. Eine solche Steigerung ist in einem etablierten Markt wie dem für Lebensmittel und Getränke eine absolute Seltenheit und zeugt von einer tiefgreifenden Akzeptanz und Begeisterung.

Dieser Boom ist so ausgeprägt, dass selbst Branchenriesen wie Rotkäppchen-Mumm, einer der größten Anbieter in diesem Segment, Deutschland als „definitiv den größten Markt mit der größten Dynamik für alkoholfrei in Europa“ bezeichnen. Diese Aussage unterstreicht die besondere Stellung Deutschlands als Motor dieser neuen Genusswelle. Es ist nicht nur ein Trend, der hier ankommt, sondern einer, der hier mit besonderer Kraft und Geschwindigkeit Wurzeln schlägt und sich entfaltet. Die deutschen Konsumenten scheinen eine besondere Affinität zu diesem innovativen Produkt zu entwickeln, das sowohl den Wunsch nach Genuss als auch nach Gesundheit vereint.

Dieser Erfolg ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis einer Kombination aus einem immer stärker ausgeprägten Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung und dem Mut und der Innovationskraft der Winzer und Produzenten, die in moderne Entalkoholisierungstechnologien investieren und hochwertige Produkte auf den Markt bringen. Es zeigt sich, dass traditionelle Genussmittel nicht starr sein müssen, sondern sich an veränderte Bedürfnisse anpassen können und müssen, um relevant zu bleiben. Die deutsche Weinwirtschaft beweist hier eindrucksvoll, dass sie fähig ist, auf neue Konsumentenwünsche zu reagieren und diese sogar maßgeblich mitzugestalten.

## Mehr als nur eine Alternative: Wie alkoholfreie Produkte den Markt beleben.

Trotz der beeindruckenden Wachstumszahlen ist es wichtig zu betonen, dass sich der Markt für alkoholfreie Weine noch auf einem relativ niedrigen Niveau bewegt.

Laut Weininstitut liegt der aktuelle Marktanteil bei etwa einem Prozent des gesamten Weinmarktes. Doch diese Zahl sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass das Segment eine enorme Dynamik entwickelt hat und das Potenzial für weitere Steigerungen immens ist. Die geringe Ausgangsbasis macht das prozentuale Wachstum umso bemerkenswerter und lässt erahnen, welche Entwicklungsmöglichkeiten hier noch schlummern.

Ein noch eindrucksvolleres Bild zeichnet sich im Bereich der alkoholfreien Schaumweine ab. Hier ist der Marktanteil in Deutschland bereits auf über sieben Prozent angewachsen und konnte im Jahr 2023 ein Umsatzplus von zehn Prozent verzeichnen. Dies deutet darauf hin, dass insbesondere prickelnde alkoholfreie Alternativen bei den Konsumenten auf große Begeisterung stoßen. Vielleicht liegt es an der Assoziation von Sekt mit Feierlichkeit und Leichtigkeit, die sich auch im alkoholfreien Pendant mühelos wiederfindet und so zu einer bevorzugten Wahl für besondere Momente wird.

Die Winzer und Kellereien, die diesen Trend frühzeitig erkannt haben, sind die Gewinner dieser Entwicklung. Sie haben in neue Technologien investiert, um den Alkohol schonend zu entziehen, sodass die charakteristischen Aromen und die Struktur des Weines weitestgehend erhalten bleiben. Das Ergebnis sind Produkte, die geschmacklich überzeugen und den Vergleich mit ihren alkoholhaltigen Pendants nicht scheuen müssen. Diese Entwicklung trägt maßgeblich dazu bei, die gesamte Weinbranche zu beleben und zu diversifizieren. Sie zeigt, dass Innovation und Anpassungsfähigkeit der Schlüssel sind, um auch in reifen Märkten erfolgreich zu sein.

## Die Vorteile alkoholfreier Weine auf einen Blick:

- **Bewusster Genuss:** Ermöglicht vollen Weingenuss ohne die Wirkung des Alkohols, ideal für einen gesunden Lebensstil.
- **Kalorienreduktion:** In der Regel deutlich weniger Kalorien als alkoholhaltige Weine.
- **Keine Einschränkungen:** Perfekt für Autofahrer, Schwangere, Sportler oder Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Alkohol verzichten möchten oder müssen.
- **Vielfalt für jeden Anlass:** Bietet eine breite Palette an Geschmacksrichtungen und Stilen für jeden Geschmack und jede Gelegenheit.
- **Innovation und Qualität:** Moderne Verfahren sorgen für einen authentischen Weingenuss mit erhaltenen Aromen.

## Ein Toast auf die Zukunft des Genusses.

Der Aufstieg des alkoholfreien Weins ist weit mehr als nur ein flüchtiger Trend; er ist ein Spiegelbild unserer Zeit, in der Gesundheit, Bewusstsein und unbeschwerter Genuss Hand in Hand gehen. Er zeigt, dass die Welt des Weines sich nicht vor Veränderungen scheut, sondern diese als Chance begreift, sich neu zu erfinden und eine breitere Palette an Genussmöglichkeiten anzubieten. Für die Konsumenten, die Wert auf einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil legen, ist dies eine wunderbare Nachricht: Die Wahlfreiheit wird größer, ohne dass Abstriche beim Geschmack gemacht werden müssen. Es ist ein Aufruf, offen zu sein für Neues, zu experimentieren und die Vielfalt zu feiern, die der Markt heute bietet. Lasst uns anstoßen – auf einen Genuss, der Körper und Seele gleichermaßen nährt und bereichert!

QUELLE : <https://www.handelsblatt.com/meinung/kolumnen/globale-trends-alkoholfreier-wein-erlebt-mit-hohen-ertraegen-einenaufschwung/100081897.html>

# Geschmackswandel im Blick: Was Gen Z-Trends über Europas Ernährung von morgen verraten

Europa erlebt einen tiefgreifenden Wandel in der Art, wie wir essen und genießen. Eine junge Generation treibt neue Geschmacksrichtungen und Esserlebnisse voran, die Neugier, Kreativität und Inklusivität auf den Tisch bringen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 14. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



In einer Welt, die sich ständig verändert, wandelt sich auch unser Gaumen. Besonders die Generation Z, jene jungen Menschen, die mit einer Flut an Informationen und globalen Einflüssen aufwachsen, prägt die kulinarische Landschaft Europas in einem atemberaubenden Tempo. Was heute als 'Trend' beginnt, kann morgen schon zum festen Bestandteil unserer Esskultur werden. Es geht dabei nicht nur um kurzlebige Moden, sondern um tiefere Sehnsüchte nach Authentizität, Vielfalt und

vor allem einem genussvollen, bewussten Miteinander am Esstisch. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf die faszinierenden Entwicklungen werfen, die unsere Küchen und unseren Alltag bereichern.

**Süße Schärfe und der Reiz des Neuen: Mutige Kombinationen erobern den Gaumen**

Die Zeiten, in denen süß und scharf streng voneinander getrennt wurden, scheinen vorbei. Die Gen Z feiert die Vereinigung dieser Gegensätze als Ausdruck von Experimentierfreude und einer Offenheit für neue Geschmackserlebnisse. Es ist eine faszinierende Melange, die den Gaumen auf ungewohnte Weise stimuliert und uns einlädt, über traditionelle Kategorien hinauszudenken.

Ein prominentes Beispiel sind die 'Spicy Pickle' Pringles aus Deutschland, die mit Noten von Chili, Jalapeño und fermentierter Gurke die europäischen Social-Media-Trends aufgreifen. Hier werden nicht nur Aromen kombiniert, sondern auch ein Hauch von Fermentation ins Spiel gebracht – eine Methode, die für ihre geschmackliche Tiefe und ihre potenziellen gesundheitlichen Vorteile geschätzt wird und gut zu einem bewussten Lebensstil passt. Ähnlich verhält es sich mit Kellogg's UK, die ihr 'Hot Honey Crunchies' Müsli mit europäischen Influencern lancierten und so süße und würzige Frühstücksnuancen miteinander verschmelzen.

Doch nicht nur in der Welt der großen Marken findet dieser Trend Anklang. Londoner und Berliner Street-Food-Konzepte, wie beispielsweise 'TukTuk Thai Street Food', nutzen Gochujang und fermentierte Chilipasten, um ihren Sandwiches, Tacos und Saucen eine besondere Würze und Komplexität zu verleihen. Diese handwerklichen Ansätze zeigen, wie globale Einflüsse und traditionelle Fermentationskunst in modernen Kontexten zu einem unvergleichlichen Genuss führen können. Selbst europäische Handelsketten wie Edeka in Deutschland und Tesco UK haben diesen Trend erkannt und bieten mittlerweile eine breite Palette an süß-scharfen Saucen und fermentierten Würzmitteln für das Do-it-yourself-Kochen zu Hause an. Für alle, die gerne experimentieren und neue Aromen in der eigenen Küche entdecken möchten, eröffnen sich hier spannende Möglichkeiten.

## Spielerisch genießen: Wenn Texturen und

## Kindheitserinnerungen auf den Teller kommen

Essen ist mehr als nur die Zufuhr von Nährstoffen; es ist ein ganzheitliches Erlebnis, das alle Sinne anspricht. Die Gen Z legt dabei besonderen Wert auf spielerische Neuinterpretationen nostalgischer Geschmäcker, die süße, herzhaft und vor allem vielfältige Texturen miteinander verbinden. Es ist die Freude am Entdecken und das Wiedererwecken von Kindheitserinnerungen, verpackt in einem modernen Gewand.

Burger King in Deutschland und Großbritannien experimentiert beispielsweise mit nostalgischen Getränkemixen wie 'Frozen Strawberry & Nerds', die ein überraschendes Mundgefühl bieten. Auch retro-inspirierte Limonadenaromen wie Erdbeere, Sahne oder Schokolade erfahren in italienischen, französischen und deutschen Cafés eine Neuformulierung mit modernen Zutaten. Diese Entwicklungen zeigen, wie alte Bekannte auf innovative Weise wiederbelebt werden, um ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern und gleichzeitig den Wunsch nach Neuem zu befriedigen.

## Die Kunst der Textur: Eine Entdeckungsreise für den Gaumen

Doch es sind vor allem die Texturen, die das Esserlebnis für die Gen Z so besonders machen und zum Teilen in sozialen Medien animieren. Sie suchen das Knackige, das Zähle, das Prickelnde – alles, was den Mund beschäftigt und überrascht.

- **Mochi Tacos:** In Londoner Lokalen wie KIN+DEI werden sie serviert und kombinieren eine zähe Mochi-Hülle mit herzhaften Füllungen und vielschichtigen Toppings. Ein Spiel aus Weichheit und Festigkeit, das fasziniert.
- **Bubble Tea:** Mit seinen einzigartigen Tapiokaperlen und Popping Bobas, die im Mund zerplatzen, dominiert Bubble Tea weiterhin die Metropolen wie London, Paris und Berlin und entwickelt sich in unzähligen Café- und Kioskformaten ständig weiter.

- **Geschichtete Desserts:** Europäische Patisseries bieten immer öfter Kreationen wie Matcha-Mousse-Kuchen mit knusprigem Crumble oder mit Boba garnierte Puddings an. Beispiele sind Kopenhagens The Coffee Collective oder Mamie Gâteaux in Paris.
- **Chewy Layered Bars:** Trendige Snackbars in Amsterdam und Berlin experimentieren mit zähen, vielschichtigen Riegeln, die Schokolade, Früchte und Nugat-Texturen kunstvoll kombinieren. Diese texturalen Innovationen schaffen nicht nur einzigartige Genussmomente, sondern laden auch dazu ein, sich mit Essen auf spielerische Weise auseinanderzusetzen und die Freude am Teilen zu erleben. Sie sind ein Fest für die Sinne und ein Beweis dafür, dass Essen immer auch ein Abenteuer sein kann.

## Ein Fenster zur Welt: Globale Küchen und inklusive Genussmomente

Für die Gen Z ist Essenskultur untrennbar mit Inklusivität und Entdeckung verbunden. Ihre kulinarische Identität ist ein Spiegelbild ihrer Weltanschauung: offen, neugierig und respektvoll gegenüber allen Kulturen. Internationale Küchen, halal-freundliche Menüs und Fusionsgerichte sind für sie keine Nische mehr, sondern eine Selbstverständlichkeit und eine Erwartungshaltung an Gastronomie und Handel.

Die junge Generation verlangt nach Angeboten, die ihre globale Neugier widerspiegeln und einen ethischen Konsum ermöglichen. Dies geht weit über die bloße Verfügbarkeit hinaus; es geht um Authentizität, um die Wertschätzung fremder Kochtraditionen und um die Möglichkeit, durch Essen ferne Länder zu bereisen. Die Beispiele der Mochi Tacos oder die anhaltende Popularität von Bubble Tea sind Ausdruck dieser globalen Neugier, die

auch in Europa immer mehr Spuren hinterlässt. Die zunehmende Beliebtheit von Matcha-Mousse-Kuchen oder Boba-Topped Puddings in europäischen Patisseries zeigt, wie sich traditionelle Genüsse mit internationalen Einflüssen zu neuen, spannenden Kreationen verbinden.

Diese Entwicklung ist eine Bereicherung für uns alle. Sie eröffnet uns die Möglichkeit, über den Tellerrand zu blicken, neue Aromen zu entdecken und uns mit den Geschichten und Kulturen hinter den Gerichten auseinanderzusetzen. Eine inklusive Speisekarte ist dabei nicht nur ein Trend, sondern ein Zeichen von Respekt und Offenheit, das unsere Gesellschaft und unsere Gaumen gleichermaßen bereichert.

## Fazit: Kulinarischer Aufbruch für alle

Die Gen Z ist eine treibende Kraft hinter einem aufregenden kulinarischen Wandel in Europa. Ihre Vorliebe für mutige Geschmackskombinationen, spielerische Texturen und globale Einflüsse prägt die Entwicklung von Produkten und Angeboten in Restaurants und Supermärkten. Diese Trends sind weit mehr als nur vorübergehende Erscheinungen; sie spiegeln eine tiefere Sehnsucht nach Neuem, Authentischem und einem bewussten Miteinander wider.

Für uns alle bedeutet dies eine Einladung zur kulinarischen Entdeckungsreise. Es ist eine Chance, unsere eigenen Essgewohnheiten zu hinterfragen, uns von neuen Aromen inspirieren zu lassen und die Vielfalt der Welt auf unserem Teller zu begrüßen. Indem wir diese Entwicklungen aufmerksam verfolgen und uns für nachhaltige sowie genussvolle Wege entscheiden, gestalten wir eine Zukunft, in der Essen nicht nur nährt, sondern auch verbindet, inspiriert und einfach glücklich macht.

QUELLE : <https://www.a2dworld.com/business-innovation/european-trends-2026-gen-z-food-drink>

# Genuss wirkt!

*Weil gute Ernährung den Unterschied macht.*

## ÜBER DIESE AUSGABE

Genuss wirkt! ePaper — Wochenausgabe KW 42/2026  
Redaktionsschluss: 18. Oktober 2026  
Automatisch generiert aus den Artikeln der Kalenderwoche 42.

## REDAKTION

Chefredakteur: Josef von Streunington  
Herausgeber: WIRKT-Magazine  
E-Mail: [redaktion@genuss-wirkt.de](mailto: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](http://bildung-wirkt.de)

**Verantwortung wirkt!**

[verantwortung-wirkt.de](http://verantwortung-wirkt.de)

**Genuss wirkt!**

[genuss-wirkt.de](http://genuss-wirkt.de)