Genuss wirkt!

26. OKTOBER – 1. NOVEMBER 2026

WOCHENAUSGABE · KW 44 / 2026

Was gut für mich ist rettet die Welt

KI, Tradition und Nachhaltigkeit vereint: Die neue Formel für bewussten Genuss

GESUND & BEWUSST | WEIN & GENUSSKULTUR | KÜCHE & KULTUR | VOM FELD & HOF

DIESE WOCHE

Inhalt

03 **Genuss neu denken: Zwischen Wurzeln und Zukunft**

GESUND & BEWUSST

04 **Deine Gene, dein Teller: Wie personalisierte Ernährung unser Wohlbefinden formt**

Ihr Körper ist einzigartig – warum sollte Ihre Ernährung es nicht sein? Was genetische Profile über unsere Gesundheit verraten.

06 **Die Zukunft auf unserem Teller: Wie Künstliche Intelligenz individuelle Ernährung und planetare Gesundheit verbindet**

Die Uni Wien zeigt: KI macht Ernährung persönlicher – und gleichzeitig besser für unseren Planeten. Cover-Story.

08 **Die Zukunftsreise unserer Lebensmittel: Wie Präzisionsfermentation den Genuss nachhaltiger macht**

Milchproteine ohne Kuh, Ei ohne Huhn: Präzisionsfermentation verspricht viel – doch die EU-Zulassung lässt warten.

10 **Der Darm als Spiegel der Seele: Wie unsere Ernährung mentale Stärke schenken kann**

Was wir essen, beeinflusst, wie wir fühlen. Die faszinierende Verbindung zwischen Darmgesundheit und mentaler Kraft.

WEIN & GENUSSKULTUR

12 **Die Wiedergeburt vergessener Rebsorten: Ein Schatz für nachhaltigen Genuss**

Fast ausgestorben, heute gefeiert: Wie vergessene Rebsorten die Weinwelt bereichern und die Artenvielfalt retten.

14 **Weinbau 2050: Wie aus Herausforderungen genussvolle Zukunft entsteht**

Klimawandel, neue Rebsorten, unbekannte Regionen: Wie der Weinbau sich neu erfindet – und warum das spannend ist.

16 **Salat trifft Naturwein: Eine vegane Sinfonie für bewusste Genießer**

Orange, Fenchel, Rucola – und der perfekte Naturwein dazu. Eine Kombination, die Genuss und Bewusstsein vereint.

18 **Digitale Weinkultur: Wie Technologie den Genuss nachhaltiger macht**
Sensoren im Weinberg, Daten im Keller: Wie das Projekt DigiVine Winzer in eine nachhaltigere Zukunft führt.

KÜCHE & KULTUR

20 **Die Seele des Genusses: Wie osteuropäisches Fermentieren unsere Küchen erobert**
Sauerkraut war erst der Anfang. Osteuropas Fermentierkultur bringt Gesundheit, Tiefe und Geschmack in unsere Küchen.

22 **Mehr als nur Geschmack: Wie multisensorisches Speisen unsere Genusswelt verändert**
Licht, Klang, Duft – wenn alle Sinne speisen. Wie die Spitzengastronomie das Geschmackserlebnis neu definiert.

VOM FELD & HOF

24 **Zellkultiviertes Fleisch: Zwischen Hoffnung auf Nachhaltigkeit und offenen Fragen der Genusswelt**
Fleisch ohne Tier – Hoffnung oder Hype? Wir beleuchten, was hinter der Innovation steckt und welche Fragen bleiben.

26 **Die Seele Europas auf dem Teller: Eine Ode an den Handwerkskäse**
Jede Rinde erzählt eine Geschichte. Warum Handwerkskäse mehr ist als Nahrung – und wie er unsere Teller adelt.

28 **Der Ruf des Wassers: Wie Europas Dürre die Zukunft unserer Lebensmittel prägt**
Ausgetrocknete Felder, steigende Preise: Europas Dürre bedroht unsere Ernährung – und fordert schnelle Antworten.

30 **Auf dem Weg zu Genuss und Nachhaltigkeit: Wie globale Herausforderungen den Europäischen Grünen Deal formen**
Klimakrise, Ernährungswende, politischer Druck: Wie der Grüne Deal unsere Lebensmittelkultur von Grund auf wandelt.

EDITORIAL

Genuss neu denken: Zwischen Wurzeln und Zukunft

Ein Algorithmus analysiert Ihre DNA und empfiehlt Ihnen das Abendessen – während im Keller nebenan ein Winzer eine Rebsorte anbaut, die vor hundert Jahren fast verschwunden wäre. Beide Szenen spielen sich heute ab, und beide erzählen dieselbe Geschichte.

Diese Ausgabe von Genuss wirkt! bewegt sich an einer Nahtstelle, die wir selten so deutlich gespürt haben: Tradition und Innovation sind keine Gegensätze mehr – sie sind Verbündete. Was einst als Nostalgie galt, erweist sich als Blaupause für die Zukunft. Und was nach Science-Fiction klingt, landet schon bald auf unserem Teller.

Besonders fasziniert uns diese Woche, wie Verantwortung und Genuss zusammenwachsen. Ob es die stille Revolution der Fermentierkunst ist, die aus Osteuropas Kellern in unsere Küchen wandert, oder die großen Fragen rund um zellkultiviertes Fleisch und Präzisionsfermentation – überall spüren wir denselben Zug: Genuss darf nicht länger auf Kosten von Mensch, Tier oder Planet gehen. Er muss es auch gar nicht.

Dabei zieht sich eine Leitfrage durch alle Texte: Was, wenn der klügste Genuss zugleich der bewussteste Beitrag zu einer besseren Welt ist? Die Antwort darauf schmeckt – das versprechen wir Ihnen – überraschend gut.

Lesen Sie selbst, wohin die Reise geht. Sie hat gerade erst begonnen.

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

GESUND & BEWUSST

Deine Gene, dein Teller: Wie personalisierte Ernährung unser Wohlbefinden formt

Die Ernährungswissenschaft entwickelt sich stetig weiter. Erfahren Sie, wie individuelle genetische Profile eine Rolle bei der Gestaltung unserer Ernährung spielen und warum dies für nachhaltige Gesundheit bedeutsam ist.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 1. November 2026 · 4 Min. Lesezeit

Lange Zeit galt in der Ernährung der Grundsatz: Eine Empfehlung für alle. Doch die Wissenschaft enthüllt immer klarer, dass unser Körper auf Nahrung so individuell reagiert wie unser Fingerabdruck einzigartig ist. Tauchen wir ein in die faszinierende Welt der personalisierten Ernährung, wo unsere Gene den Weg zu einem maßgeschneiderten Wohlbefinden weisen können.

Vom Einheitsteller zur individuellen Küche: Eine neue Ära der Ernährung?

Im 20. Jahrhundert verstanden wir die grundlegenden Makro- und Mikronährstoffbedürfnisse der meisten Menschen. Daraus entstanden allgemeingültige Ernährungspläne wie die Ernährungspyramide oder MyPlate, die

entscheidend dazu beitrugen, Mangelernährung und daraus resultierende Krankheiten zu bekämpfen. Sie waren ein Meilenstein für die öffentliche Gesundheit und bildeten eine wichtige Grundlage für Generationen.

Doch der Mensch ist kein Standardmodell. Mit dem Aufkommen der Präzisionsernährung – oft auch personalisierte Ernährung, Nutrigenetik oder Ernährungsgenetik genannt – betreten wir eine neue Dimension. Hier geht es nicht mehr um den durchschnittlichen Nährstoffbedarf, sondern um Diäten, die auf die ganz persönliche Biologie eines jeden Einzelnen zugeschnitten sind. Es ist der Unterschied zwischen einem Konfektionsanzug und einer maßgeschneiderten Garderobe, die perfekt sitzt und dem Träger schmeichelt.

Warum unsere Gene den Ernährungsplan beeinflussen können

Die Forschung zur globalen menschlichen Genomvariation hat uns gezeigt, dass es dramatische, bevölkerungsbasierte Unterschiede in den Allelfrequenzen von gängigen Einzelnukleotid-Polymorphismen (SNPs) gibt. Diese winzigen, aber bedeutsamen genetischen Variationen beeinflussen die Expression von Genen, die für den Stoffwechsel einiger der häufigsten Nährstoffe verantwortlich sind und bestimmen so, wie Ihr Körper Vitamine aufnimmt, Fette oder Kohlenhydrate verwertet.

Diese bemerkenswerte genetische Vielfalt ist kein Zufall, sondern das Ergebnis einer langen Reise. Als der moderne Mensch sich von Afrika aus global nach Asien, Europa und schließlich Amerika ausbreitete, begegnete er immer wieder neuen Ernährungsweisen. Die natürliche Selektion spielte eine entscheidende Rolle dabei, dass sich Genotypen durchsetzten, die an die jeweils verfügbaren Nahrungsmittel angepasst waren. Deshalb sehen wir heute beeindruckende Unterschiede in der Häufigkeit vieler ernährungsphysiologisch wichtiger Varianten in verschiedenen ethnischen Gruppen – ein faszinierendes Erbe unserer kulinarischen Evolution.

Doch braucht wirklich jeder eine Gen-Diät? Die Rolle allgemeiner Empfehlungen

Die Frage, ob wir „für unsere Gene essen“ können, bedarf einer differenzierten Antwort. Für Menschen mit ungünstigen Ernährungsgewohnheiten – speziell jene, die eine moderne westliche Ernährungsweise pflegen –, sind die „Einheits“-Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, wie sie MyPlate bietet, ein entscheidender erster Schritt. Sie verbessern die allgemeine Gesundheit quantifizierbar, unabhängig von der genetischen Abstammung. Eine solide Basis durch ausgewogene Ernährung bleibt für alle unerlässlich.

Doch genau hier kommt das Potenzial der personalisierten Ernährung ins Spiel: Sie kann über diese Basis hinausgehen. Unsere genetische Vielfalt führt zu einzigartigen Gen-Diät-Interaktionen. Wo eine pauschale Empfehlung an ihre Grenzen stößt, kann eine maßgeschneiderte Strategie neue Türen öffnen. Studien wie die europäische randomisierte kontrollierte Studie Food4Me zeigten, dass personalisierte Ernährung einen positiven Effekt auf die Veränderung gesundheitsbezogener Verhaltensweisen haben kann. Eine weitere Untersuchung von Nielsen und Kollegen belegte, dass persönliches genomisches Testen zu positiven Veränderungen in Bezug auf Ernährung und Bewegung führen kann. Es geht also nicht nur um biologische Optimierung, sondern auch um die Motivation und das Engagement, die ein persönlich relevanter Plan mit sich bringen kann.

Vorteile eines personalisierten Ernährungsansatzes können sein:

- **Individuell optimierte Nährstoffzufuhr:** Feinjustierung der Mengen und Arten von Nährstoffen, die der Körper am besten verwertet.
- **Gezieltere Prävention:** Eine spezifischere Herangehensweise, um das Risiko für bestimmte Krankheiten zu senken, für die man genetisch anfälliger ist.

- **Höhere Motivation und Adhärenz:** Ein Ernährungsplan, der sich „richtig“ anfühlt und wissenschaftlich auf die eigene Biologie zugeschnitten ist, lässt sich oft leichter und nachhaltiger umsetzen.
- **Besseres Verständnis des eigenen Körpers:** Wissen über die eigenen genetischen Besonderheiten kann zu einem bewussteren Umgang mit der eigenen Gesundheit führen.

Genuss und Wissenschaft Hand in Hand

Es geht bei der personalisierten Ernährung nicht darum, den Genuss am Essen zu opfern oder sich in starre Regeln zu pressen. Im Gegenteil: Sie bietet die aufregende Möglichkeit, eine noch tiefere Verbindung zu unserem Körper und dem, was ihm guttut, aufzubauen. Es ist eine Einladung, unsere Ernährung bewusster und vielleicht sogar intuitiver zu gestalten, indem wir das Wissen um unsere genetischen Anlagen als Kompass nutzen.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten die Lebensmittel wählen, die nicht nur hervorragend schmecken und aus nachhaltigem Anbau stammen, sondern die auch optimal auf Ihre individuelle Biologie abgestimmt sind. Das ist die Vision, die „Genuss wirkt!“ für eine gesunde und nachhaltige Zukunft teilt: Eine Zukunft, in der Wissenschaft und Genuss Hand in Hand gehen, um Ihr persönliches Wohlbefinden auf ein neues Niveau zu heben.

Ihr persönlicher Ernährungsfahrplan der Zukunft

Die Reise der Ernährungswissenschaft geht weiter. Von allgemeinen Empfehlungen hin zu einem tiefen Verständnis unserer individuellen Biologie – personalisierte Ernährung birgt das Potenzial, unseren Umgang mit Essen zu revolutionieren. Sie ist ein spannendes Forschungsfeld, das uns helfen kann, nicht nur länger, sondern vor allem gesünder und genussvoller zu leben, indem wir die Weisheit unserer Gene entschlüsseln.

QUELLE: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7599709

GESUND & BEWUSST

Die Zukunft auf unserem Teller: Wie Künstliche Intelligenz individuelle Ernährung und planetare Gesundheit verbindet

Die Universität Wien erforscht, wie Künstliche Intelligenz individuelle Ernährung optimieren kann. Ziel ist die Entwicklung wissenschaftlich fundierter Konzepte für langfristige Gesundheit. Das Projekt betrachtet dabei auch die Auswirkungen auf die Umwelt.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 31. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

Stellen Sie sich vor, Ihr Ernährungsplan wäre so einzigartig wie Sie selbst – maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse, Ihre Gesundheit und sogar auf die Gesundheit unseres Planeten. Was klingt wie Zukunftsmusik, nimmt dank wegweisender Forschung an der Universität Wien bereits konkrete Formen an. Das Projekt AIPN – AI-powered Personalized Nutrition – verspricht, wie wir essen, grundlegend zu verändern, hin zu mehr Wohlbefinden, Prävention und einer nachhaltigeren Welt.

Warum ist individuelle Ernährung so wichtig für uns?

Unsere Ernährung ist weit mehr als nur die Zufuhr von Nährstoffen. Sie ist der tägliche Motor für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und beeinflusst sogar gesellschaftliche Entwicklungen. Doch was für den einen Menschen belebend wirkt, kann für den anderen weniger förderlich sein. Unser Körper ist ein komplexes System, geformt von Genetik, Lebensstil, Umwelt und sogar den Milliarden von Mikroorganismen, die in unserem Darm leben. Ein „One-size-fits-all"-Ansatz in der Ernährung kann daher niemals das volle Potenzial für individuelle Vitalität und langfristige Gesundheit ausschöpfen. Hier setzt die visionäre Arbeit der Forschungsplattform AIPN an der Universität Wien an: Sie untersucht, wie Ernährung individueller, wissenschaftlich fundierter und somit langfristig wirksamer gestaltet werden kann, um wirklich jeder und jedem Einzelnen den Weg zu einem genussvollen, gesunden Leben zu ebnen.

Der Schlüssel zur maßgeschneiderten Ernährung: Eine Allianz der Wissenschaften

Um die komplexen Wechselwirkungen zwischen Nahrung, Körper und Wohlbefinden wirklich zu entschlüsseln, bedarf es eines Blicks über den Tellerrand der klassischen Ernährungswissenschaft hinaus. Das AIPN-Projekt, geleitet von Wolfram Weckwerth, bringt daher ein beeindruckendes Team von Expertinnen und Experten aus unterschiedlichsten Disziplinen zusammen. Diese multidisziplinäre Herangehensweise ist der Kern des Forschungsansatzes, denn nur durch die Verknüpfung vielfältiger Perspektiven kann ein wirklich umfassendes Verständnis entstehen, wie Ernährung auf persönlicher Ebene wirkt und wie Empfehlungen besser an einzelne Menschen angepasst werden können.

Die multidisziplinäre Kraft hinter AIPN

Die Expertise des AIPN-Teams vereint Schlüsselfelder, die für eine ganzheitliche Betrachtung der personalisierten Ernährung unerlässlich sind:

- **Ernährungswissenschaft:** Das Fundament für das Verständnis von Nährstoffen, Lebensmitteln und deren Wirkung.
- **Medizin:** Um die Auswirkungen von Ernährung auf Krankheitsprävention und individuelle Gesundheitszustände zu beleuchten.
- **Metabolomik:** Die Untersuchung des Stoffwechsels auf molekularer Ebene, um individuelle Reaktionen auf Nahrung zu verstehen.
- **Mikrobiomforschung:** Die Entschlüsselung der Rolle unserer Darmbakterien, die maßgeblich unsere Verdauung, Immunfunktion und sogar unsere Stimmung beeinflussen.
- **Psychologie:** Um das Essverhalten, Motivation und die langfristige Einhaltung von Ernährungsplänen zu verstehen und zu unterstützen.
- **Künstliche Intelligenz (KI):** Das innovative Werkzeug, das all diese Datenmengen analysiert, Muster erkennt und präzise, personalisierte Empfehlungen ermöglicht.

Durch diese einzigartige Kombination von Wissen und Technologie ist AIPN in der Lage, ein detailliertes Bild davon zu erstellen, wie Ernährung auf persönlicher Ebene wirkt und wie daraus wissenschaftlich fundierte, maßgeschneiderte Konzepte entstehen können.

Von der persönlichen Gabel zur globalen Balance: Wie unsere Ernährung den Planeten schützt

„Genuss wirkt!" ist sich bewusst, dass wahre Gesundheit nicht isoliert von der Welt um uns herum existiert. Das AIPN-Projekt teilt diese tiefgreifende Überzeugung und betrachtet Ernährung nicht nur aus individueller, sondern auch aus einer weitaus größeren Perspektive: Es erkennt, dass unsere persönliche Gesundheit und die Gesundheit unseres Planeten untrennbar miteinander verbunden sind. Die Forschung zeigt zunehmend, dass Ernährungsweisen, die unserem eigenen Körper guttun,

gleichzeitig einen enormen positiven Effekt auf die Umwelt haben können.

Stellen Sie sich vor, jeder Bissen, den wir genießen, trägt nicht nur zu unserem Wohlbefinden bei, sondern schont auch wertvolle Ressourcen, reduziert ökologische Belastungen und stärkt nachhaltigere Ernährungssysteme. AIPN untersucht genau, wie diese beiden Bereiche – unsere persönliche Tellerfreude und das globale Gleichgewicht – sich gegenseitig stärken können. Durch die Zusammenarbeit mit COPLANT, der bisher größten Kohortenstudie im deutschsprachigen Raum, die alle Ernährungsweisen, einschließlich pflanzenbasierter Ernährung, umfasst, gewinnt AIPN wertvolle Erkenntnisse. Diese Datenfülle hilft dabei, Empfehlungen zu entwickeln, die nicht nur auf den Einzelnen zugeschnitten sind, sondern auch einen positiven ökologischen Fußabdruck fördern. Es ist ein Aufruf zu einem bewussteren Genuss, der uns gut tut und zugleich unserer Erde dient.

Die Vision von AIPN: Genussvolle Gesundheit für ein langes Leben

Die letztendlichen Ziele des AIPN-Projekts sind so inspirierend wie greifbar: Es geht darum, wissenschaftlich basierte, personalisierte Ernährungskonzepte zu entwickeln, die über kurzfristige Diäterfolge hinausgehen. Im Mittelpunkt steht die essenzielle Frage, wie Ernährung so gestaltet werden kann, dass sie langfristig und nachhaltig zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beiträgt. Es geht nicht um Verzicht oder strikte Regeln, sondern um ein tiefes Verständnis dessen, was unser Körper wirklich braucht und wie wir diesen Bedürfnissen auf genussvolle Weise begegnen können. Die Vision ist ein Leben voller Energie, Vitalität und Lebensfreude, genährt durch intelligent ausgewählte Lebensmittel, die sowohl uns als auch dem Planeten zugutekommen.

Ein intelligenter Weg in eine gesündere Zukunft

Die Forschung der Universität Wien mit dem AIPN-Projekt ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie Wissenschaft und Technologie Hand in Hand gehen können, um die größten Herausforderungen unserer Zeit zu meistern: unsere individuelle Gesundheit und die Gesundheit unseres Planeten. Durch die Verbindung von hochmoderner Künstlicher Intelligenz mit fundiertem Wissen aus vielfältigen Disziplinen öffnet sich eine Tür zu einer Ära, in der Ernährung tatsächlich personalisiert, präventiv und nachhaltig ist. Wir bei „Genuss wirkt!“ sind gespannt auf die Ergebnisse dieser wegweisenden Arbeit, die uns alle auf einen intelligenteren, gesünderen und genussvolleren Weg führen wird.

QUELLE: https://aipn.univie.ac.at/de

GESUND & BEWUSST

Die Zukunftsreise unserer Lebensmittel: Wie Präzisionsfermentation den Genuss nachhaltiger macht

Präzisionsfermentation bietet die Möglichkeit, tierfreie Lebensmittelzutaten für eine nachhaltigere Ernährung zu produzieren. Während die Wissenschaft rasch voranschreitet, verzögert sich die behördliche Zulassung in der EU. Dieser Artikel beleuchtet das Potenzial dieser innovativen Technologie.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 28. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

Stellen Sie sich vor, wir könnten Milchproteine genießen, ohne auf Kühe angewiesen zu sein, oder Eiproteine verwenden, ohne dass Hühner dafür die Basis bilden müssten. Eine Vision, die nicht nur nach Zukunftsmusik klingt, sondern längst Realität ist und eine vielversprechende Antwort auf drängende Fragen unserer Zeit bietet. Die Präzisionsfermentation hält das Versprechen einer nachhaltigeren, tierfreundlicheren und ressourcenschonenderen Ernährung bereit. Doch während die Entwicklung dieser bahnbrechenden Methode rasant voranschreitet, scheint der Weg auf unsere europäischen Tische noch steinig zu sein.

Was ist Präzisionsfermentation und warum ist sie so vielversprechend?

Die Präzisionsfermentation ist eine faszinierende Technologie, die das Potenzial hat, unsere Essgewohnheiten grundlegend zu verändern und gleichzeitig unseren Planeten zu schonen. Im Kern geht es darum, **Mikroorganismen** – winzige, speziell entwickelte Helfer wie Hefen, Bakterien oder Pilze – in kontrollierten Fermentationssystemen einzusetzen. Diese kleinen biologischen Fabriken produzieren dann ganz gezielt bestimmte Lebensmittelzutaten.

Denken Sie an **tierfreie Milchproteine**, die die gleiche Cremigkeit, den gleichen Geschmack und den gleichen Nährwert bieten wie herkömmliche Produkte, aber ohne den ökologischen Fußabdruck der traditionellen Milchwirtschaft. Oder an **Eiproteine ohne Hühner**, die in Backwaren und anderen Anwendungen traditionelle Eier ersetzen könnten, ohne Abstriche bei Qualität und Funktion. Aber auch wertvolle Kohlenhydrate, natürliche Süßungsmittel oder gesunde Fette können auf diese Weise gewonnen werden. Das Schöne daran: Diese Inhaltsstoffe sind nicht nur funktionale und geschmacklich überzeugende Alternativen, sondern oft auch erheblich nachhaltiger in ihrer Herstellung als ihre konventionellen tierischen oder einige intensiv kultivierte pflanzliche Pendants.

Die Vorteile für eine nachhaltige und bewusste Ernährung sind immens: Weniger Landverbrauch, geringerer Wasserbedarf, reduzierte Treibhausgasemissionen und ein ethischerer Umgang mit Tieren. Präzisionsfermentation bietet uns die Möglichkeit, hochwertige und genussvolle Lebensmittel zu produzieren, die sowohl unseren Ansprüchen an Geschmack als auch unserer Verantwortung für die Umwelt gerecht werden.

Ein Blick über den Atlantik: Wie andere Länder Innovation umarmen

Während wir in Europa noch auf erste Zulassungen warten, gibt es bereits Regionen, die diese bahnbrechenden Innovationen mit offenen Armen empfangen und aktiv in ihren Lebensmittelmarkt integrieren. Insbesondere die Vereinigten Staaten haben einen flexibleren und schnelleren Ansatz gewählt, um Präzisionsfermentation-basierte Lebensmittel auf den Markt zu bringen.

Das dortige System, bekannt als **GRAS (Generally Recognized As Safe)**, basiert auf einem Ansatz, bei dem Hersteller die Sicherheit neuer Zutaten selbst bewerten und diese Informationen der FDA (Food and Drug Administration) zur Verfügung stellen. Diese flexible Methode, im Wesentlichen ein Ehrenkodex, der durch die Aufsicht und Überprüfung der FDA abgesichert ist, hat eine wesentlich schnellere Markteinführung und Entwicklung von Präzisionsfermentations-Zutaten ermöglicht. Seit 2018 sind so bereits zahlreiche dieser innovativen Proteine auf den US-amerikanischen Markt gelangt und bereichern dort das Angebot für bewusste Konsumenten.

Welche Präzisionsfermentation-Produkte sind bereits in den USA zugelassen?

- Tierfreie Milchproteine
- Eiproteine ohne Hühner
- Kollagenpeptide
- Süße Proteine
- Häm-Zutaten (für fleischähnliche Produkte)
- Weitere funktionale Proteine

Der Kontrast zu Europa ist hierbei frappierend und zeigt, wie unterschiedliche regulatorische Rahmenbedingungen die Geschwindigkeit von Innovationen beeinflussen können.

Europa im Wartestand: Warum die Mühlen langsamer mahlen

Die Sicherheit unserer Lebensmittel hat in Europa höchste Priorität, und das ist ein Grundpfeiler unseres

Vertrauens in die Qualität der Produkte. Doch wenn es um die Zulassung von Lebensmitteln aus Präzisionsfermentation geht, scheinen die Mühlen der europäischen Behörden ungewöhnlich langsam zu mahlen. Obwohl die Europäische Union die Aufgabe hat, die Sicherheit dieser neuen Lebensmittel zu gewährleisten, stellt sich die Frage, ob sie dadurch nicht auch deren Ankunft auf unseren Tellern gänzlich verhindert oder zumindest massiv verzögert.

Das europäische **Novel-Food-Verfahren** ist bekannt für seine Gründlichkeit und Komplexität. Es erfordert umfassende Sicherheitsbewertungen durch die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit). Doch trotz des rasanten wissenschaftlichen Fortschritts und des klaren Nutzens der Präzisionsfermentation für eine nachhaltige Ernährung, hat die EFSA bis Anfang 2026 noch keine einzige Sicherheitsbewertung für ein größeres Präzisionsfermentationsprotein abgegeben. Dies bedeutet, dass bislang keines dieser potenziell revolutionären Produkte für den Verkauf in der EU zugelassen ist.

Diese Verzögerung hat weitreichende Konsequenzen: Sie bremst nicht nur die Entwicklung und Markteinführung innovativer Produkte in Europa aus, sondern schränkt auch die Auswahl für Verbraucher ein, die sich bewusst für nachhaltige und tierfreundliche Alternativen entscheiden möchten. Europäische Unternehmen sehen sich im Vergleich zu ihren Wettbewerbern in den USA benachteiligt, was die globale Wettbewerbsfähigkeit und das Tempo der Transition zu nachhaltigeren Lebensmittelsystemen beeinträchtigt.

Ein Aufbruch zu mehr Genuss und Nachhaltigkeit?

Die Präzisionsfermentation ist weit mehr als nur eine technische Spielerei; sie ist ein Schlüssel zu einer Ernährung, die sowohl unseren Gaumen verwöhnt als auch unseren Planeten schont. Die Wissenschaft schreitet rasant voran und bietet uns innovative Wege, hochwertige, tierfreie und ressourcenschonende Lebensmittelzutaten zu produzieren, die perfekt in eine genussvolle und bewusste Küche passen.

Es liegt an uns allen – Gesetzgebern, Wissenschaftlern, Unternehmen und Konsumenten – einen Weg zu finden, diese Innovationen verantwortungsvoll und zugleich effizient in unseren Alltag zu integrieren. Ein Gleichgewicht zwischen strengen Sicherheitsstandards und der Notwendigkeit, zukunftsweisende Technologien zu fördern, ist entscheidend. Denn die Zukunft des Genusses und der Nachhaltigkeit wartet nicht – sie ist schon da, bereit, von uns entdeckt und in die Tat umgesetzt zu werden, um eine bessere Welt auf unseren Tellern zu schaffen.

QUELLE: https://www.biosafe.fi/insight/precision-fermentation-is-ready-eu-novel-food-approval-isnt

GESUND & BEWUSST

Der Darm als Spiegel der Seele: Wie unsere Ernährung mentale Stärke schenken kann

Eine aktuelle Studie aus den Niederlanden beleuchtet den tiefgreifenden Zusammenhang zwischen unserer Darmflora und der mentalen Gesundheit. Die Forschung zeigt, dass spezifische Bakterien im Darm mit dem Auftreten von Depressionssymptomen in Verbindung stehen. Dies unterstreicht die wachsende …

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 26. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

Stellen Sie sich vor, Ihr Bauch könnte mit Ihrer Stimmung flüstern, ein stiller Dialog, der Ihr gesamtes Wohlbefinden prägt. Was lange als Metapher galt, rückt dank neuester Forschungsergebnisse immer stärker in den Fokus der Wissenschaft: Die sogenannte Darm-Hirn-Achse ist weit mehr als nur eine biologische Verbindung. Sie ist ein entscheidendes Kommunikationsnetzwerk, das unsere mentale Gesundheit maßgeblich beeinflusst. Aktuelle Studien untermauern diese faszinierende Erkenntnis und zeigen uns, wie sehr wir unser seelisches Gleichgewicht durch bewusste Ernährung unterstützen können.

Ein faszinierendes Netzwerk: Die Darm-Hirn-Achse entschlüsselt

Die Idee, dass unser Bauchgefühl nicht nur sprichwörtlich ist, gewinnt durch die Forschung an der Darm-Hirn-Achse täglich an Substanz. Dieses komplexe bidirektionale Kommunikationssystem verbindet den Magen-Darm-Trakt direkt mit dem Gehirn. Es umfasst nicht nur Nervenbahnen wie den Vagusnerv, sondern auch Botenstoffe, Hormone und die vielfältige Welt unseres Darm-Mikrobioms – all die Milliarden von Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln.

Unsere Darmflora, dieses winzige Ökosystem in unserem Inneren, produziert eine beeindruckende Palette an Substanzen. Darunter sind auch Neurotransmitter wie Serotonin, oft als „Glückshormon“ bekannt, das zu einem Großteil im Darm gebildet wird. Es ist also keine Überraschung, dass eine gestörte Balance dieser Mikroorganismen nicht nur Verdauungsprobleme hervorrufen kann, sondern auch weitreichende Auswirkungen auf unsere Stimmung, unsere Stressresistenz und sogar auf das Risiko für psychische Erkrankungen haben könnte. Unser Darm ist demnach nicht nur eine Verdauungsmaschine, sondern ein hochsensibler Taktgeber für unser mentales und emotionales Leben.

Wenn der Bauch die Seele berührt: Neue Forschungsergebnisse zur Depression

Die zunehmende Erkenntnis über diese Verbindung wird nun durch konkrete wissenschaftliche Daten untermauert. Eine im Dezember letzten Jahres in der renommierten Fachzeitschrift *Nature Communications* veröffentlichte Studie liefert spannende Beweise dafür, dass unser Darm-Mikrobiom eine Rolle bei Depressionen spielen kann. Forscher nutzten dafür die Daten von zwei unabhängigen, bevölkerungsbasierten Studien aus den Niederlanden – ein Ansatz, der durch die große Anzahl von Probanden besonders aussagekräftig ist.

Für die Untersuchung wurden die Daten von 2.539 erwachsenen Teilnehmern ausgewertet. Jeder dieser Freiwilligen hatte nicht nur Stuhlproben zur Verfügung gestellt, sondern auch einen umfassenden Fragebogen mit 20 Fragen zu seiner mentalen Gesundheit beantwortet. Diese detaillierte Datenerhebung ermöglichte es den Wissenschaftlern, einen präzisen Blick auf die Zusammensetzung der Darmflora und mögliche Zusammenhänge mit psychischen Beschwerden zu werfen.

Die Ergebnisse sind wegweisend: Die Studie fand einen klaren Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein oder Fehlen bestimmter Bakterienarten im Darm und dem Auftreten von Depressionssymptomen. Dies ist ein wichtiger Schritt, der die Vorstellung weiter untermauert, dass die Zusammensetzung unseres Darm-Mikrobioms und unsere Ernährung eine entscheidende Rolle für unsere mentale Verfassung spielen. Es eröffnet neue Perspektiven für das Verständnis und möglicherweise auch für die Prävention und Behandlung von Depressionen, indem der Fokus auf den Darm gerichtet wird.

Ihr Mikrobiom als wertvoller Partner: Wie Sie Ihre Darmflora stärken können

Diese Erkenntnisse sind nicht nur für die Forschung von Bedeutung, sondern bieten auch uns im Alltag wertvolle Anhaltspunkte. Wenn unser Darm so eng mit unserer mentalen Gesundheit verbunden ist, dann haben wir durch unsere täglichen Entscheidungen auf dem Teller eine potente Möglichkeit, unser Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Es geht nicht darum, auf magische Weise Depressionen zu heilen, sondern darum, ein Umfeld im Darm zu schaffen, das die Kommunikation mit dem Gehirn optimal unterstützt und damit zur Resilienz und Lebensfreude beiträgt.

Die Kraft der Vielfalt: Mehr als nur Sättigung

Eine gesunde Darmflora lebt von Vielfalt. Je unterschiedlicher die Nahrungsmittel sind, die wir zu uns nehmen, desto mehr unterschiedliche Bakterienarten können sich ansiedeln und gedeihen. Eine pflanzenbasierte,

ballaststoffreiche Ernährung ist hier der Schlüssel. Ballaststoffe dienen den guten Darmbakterien als Nahrung, den sogenannten Präbiotika, und fördern deren Wachstum.

Fermentierte Genüsse: Alte Traditionen für neue Erkenntnisse

Fermentierte Lebensmittel sind eine natürliche Quelle für Probiotika – lebende Mikroorganismen, die unseren Darm zusätzlich bereichern können. Diese Jahrhunderte alten Zubereitungsarten erleben zu Recht eine Renaissance, denn sie sind nicht nur geschmacklich eine Bereicherung, sondern auch für unsere Darmgesundheit von unschätzbarem Wert.

- **Gemüse:** Sauerkraut, Kimchi, eingelegte Gurken (natürlich fermentiert, ohne Essigzusatz)
- **Milchprodukte & Alternativen:** Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch, Ayran, pflanzliche Joghurt-Alternativen mit lebenden Kulturen
- **Getreide:** Sauerteigbrot (echt fermentiert), Kombucha (fermentierter Tee), Miso (fermentierte Sojabohnenpaste), Tempeh (fermentierter Sojabohnenblock)

Der bewusste Genuss dieser Lebensmittel kann einen wertvollen Beitrag zur Stärkung Ihres Mikrobioms leisten. Ergänzen Sie dies durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf, um die besten Voraussetzungen für eine harmonische Darm-Hirn-Achse zu schaffen.

Ein genussvoller Weg zu mehr Wohlbefinden: Die Zukunft der Ernährung

Die Forschung zur Darm-Hirn-Achse ist noch jung, aber die Richtung ist klar: Unsere Ernährung ist ein mächtiges Werkzeug für unsere Gesundheit, die weit über den bloßen Nährstoffgehalt hinausgeht. Sie beeinflusst unser Innerstes, unsere Gefühle und unsere Resilienz. Es ist eine inspirierende Erkenntnis, dass wir durch die genussvolle Auswahl natürlicher, vielfältiger und fermentierter Lebensmittel aktiv dazu beitragen können, unsere mentale Stärke zu fördern und den Dialog zwischen Bauch und Gehirn in eine positive Richtung zu lenken. Lassen Sie uns diese Macht der Ernährung bewusst nutzen, um ein erfülltes und genussvolles Leben zu führen – mit einem gesunden Darm und einer starken Seele.

QUELLE: https://www.uclahealth.org/news/article/research-says-gut-brain-axis-plays-role-mental-health

Die Wiedergeburt vergessener Rebsorten: Ein Schatz für nachhaltigen Genuss

Einst verschollen geglaubte Rebsorten werden mit großem Engagement wiederbelebt. Diese Initiative bereichert nicht nur die Weinkultur, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zur biologischen Vielfalt im Weinbau.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 1. November 2026 · 5 Min. Lesezeit

In einer Welt, in der Effizienz und Standardisierung oft dominieren, sehnen wir uns nach Authentizität und Geschichten, die uns berühren. Im Bereich des Weins spiegelt sich dieser Wunsch in einer wachsenden Wertschätzung für Vielfalt und Herkunft wider. Während viele moderne Weine einem globalisierten Geschmacksprofil folgen, gibt es ein stilles, aber leidenschaftliches Engagement, eine fast vergessene Welt des Weingenusses wiederzuentdecken: die Welt der historischen Rebsorten. Diese Sorten, die Generationen vor uns mit Stolz anbauten und deren Charakter den Weinen einer ganzen Epoche ihren Stempel aufdrückte, galten lange Zeit als verloren – doch mutige Projekte bringen sie nun zurück in unsere Gläser und in unsere Genusskultur.

Warum der Erhalt alter Rebsorten so viel mehr ist als eine

Liebhaberei

Der moderne Weinbau hat über Jahrzehnte hinweg eine Konzentration auf wenige, international bekannte Rebsorten erlebt. Sorten wie Chardonnay, Cabernet Sauvignon oder Merlot sind global präsent und dominieren die Märkte. Das hat zwar Vorteile in Bezug auf die Standardisierung und die Wiedererkennbarkeit, führte aber auch zu einem dramatischen Verlust an genetischer Vielfalt. Zahlreiche alte, regionale oder seltene Rebsorten wurden im Laufe der Zeit aufgegeben, weil sie vielleicht weniger ertragreich waren, anspruchsvoller im Anbau oder nicht dem gerade vorherrschenden Zeitgeist entsprachen.

Doch der Verlust dieser Sorten ist mehr als nur ein kulturelles Defizit. Er ist auch ein ökologischer Verlust. Jede Rebsorte birgt einzigartige Eigenschaften: Resistenzen gegen Krankheiten, Anpassungsfähigkeit an spezifische Böden und Klimata, besondere Wuchsformen und natürlich unverwechselbare Aromaprofile. In Zeiten des Klimawandels und der Suche nach nachhaltigeren Anbaumethoden erweist sich die genetische Vielfalt als entscheidende Ressource. Sie bietet dem Weinbau die Möglichkeit, sich resilienter gegenüber neuen Herausforderungen zu zeigen und weniger auf chemische Hilfsmittel angewiesen zu sein. Darüber hinaus sind diese alten Sorten ein lebendiges Kulturerbe, das uns mit der Geschichte und den Traditionen unserer Weinregionen verbindet. Sie erzählen Geschichten von Generationen von Winzern, von regionaler Identität und von einem Genuss, der tief in der Landschaft verwurzelt ist.

Auf den Spuren der Vergangenheit: Welche Schätze wurden wiederentdeckt?

Das Besondere an der Arbeit mit historischen Rebsorten ist die Detektivarbeit, die damit verbunden ist. Oft müssen DNA-Analysen durchgeführt, alte Aufzeichnungen studiert und vereinzelte, manchmal kaum noch erkennbare Rebstöcke in verwilderten Parzellen aufgespürt werden. Wenn es dann gelingt, eine Sorte zu identifizieren, zu vermehren und wieder in den Ertrag zu bringen, ist das ein Triumph für den Weinbau und eine Bereicherung für uns Genießer. Einige dieser wiederbelebten Sorten bieten ganz außergewöhnliche Geschmackserlebnisse und sind ein Beweis dafür, welch unermesslichen Reichtum die Natur über Jahrhunderte hinweg hervorgebracht hat.

Das Projekt 'Historische Rebsorten' hat sich der Wiederbelebung dieser fast vergessenen Weine verschrieben und macht sie wieder zugänglich. Es ist eine Einladung, eine beinahe verloren geglaubte Welt des Weins neu zu entdecken. Hier werden nicht nur Flaschen verkauft, sondern Geschichten erzählt und ein Stück Kultur bewahrt. Zu den spannendsten Wiederentdeckungen gehören:

- **Hard Blue (2022):** Eine sensationelle Wiederentdeckung! Diese Rebsorte gilt als Deutschlands älteste Rotweinrebe und war bis 2007 als ausgestorben betrachtet. Ihre Wiederbelebung ist ein Meilenstein für die deutsche Weinkultur und lässt uns einen Geschmack erfahren, der über viele Jahrhunderte verloren war.
- **Franc Pineau (2023):** Aus historischer Sicht wird diese Rebsorte als eine der wertvollsten Rotweinsorten nördlich der Alpen eingeschätzt. Ihr Charakter und ihre Geschichte versprechen ein Weinerlebnis von besonderer Tiefe und Bedeutung, das einen direkten Link zu den Weinbautraditionen unserer Vorfahren herstellt.
- **Blue Autumn (2020) vom Weingut Gutzler:** Wiederentdeckt im Jahr 2008, war diese Sorte einst in einem der letzten Gemischten Sätze in der Ortenau zu finden. Sie ist ein Beispiel dafür, wie wertvolle Genetik oft im Verborgenen überlebt und darauf wartet, wieder ins Rampenlicht gerückt zu werden.
- **Fränkischer Burgunder (2020) vom Weingut Gutzler:** Eine weitere spannende Sorte, die mit den Bemühungen um historische Rebsorten eine neue Wertschätzung erfährt und die regionale Vielfalt bereichert.

Diese Weine sind keine Massenprodukte. Sie sind Raritäten, die mit Leidenschaft und Akribie gehegt und gepflegt werden. Jeder Schluck erzählt von der mühsamen Suche, der behutsamen Kultivierung und dem Wunsch, ein Stück Geschichte für die Zukunft zu bewahren.

Wein- und Entdeckerpakete: Eine Reise für die Sinne

Wer sich auf die Reise zu den historischen Rebsorten begeben möchte, findet nicht nur einzelne Flaschen, sondern auch liebevoll zusammengestellte Wein- und Entdeckerpakete. Diese Pakete sind eine wunderbare Möglichkeit, verschiedene Facetten der wiederbelebten Weinkultur kennenzulernen und sich auf ein sensorisches Abenteuer einzulassen. Ob als Geschenk für andere Weinliebhaber oder als besondere Belohnung für sich selbst – sie bieten einen einzigartigen Zugang zu dieser besonderen Welt. Die Möglichkeit der Lieferung nach Deutschland, Österreich, Frankreich, Belgien, die Niederlande und Luxemburg zeigt, dass diese einzigartigen Weine ein breiteres Publikum erreichen und zur Vielfalt der europäischen Weinkultur beitragen sollen.

Es ist diese Kombination aus Forschung, Handwerk und der Freude am Teilen einzigartiger Genussmomente, die Projekte wie 'Historische Rebsorten' so wertvoll macht. Sie erinnern uns daran, dass wahrer Luxus oft in der Einzigartigkeit und der Geschichte liegt, die ein Produkt in sich trägt.

Ein Schluck Geschichte für eine nachhaltige Zukunft

Die Wiederbelebung historischer Rebsorten ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie wir Tradition und Fortschritt miteinander verbinden können. Es geht nicht nur darum, alte Weine zu trinken, sondern auch darum, einen nachhaltigen Beitrag zur Bewahrung der biologischen Vielfalt zu leisten und die Genusslandschaft für kommende Generationen zu bereichern. Jeder Wein aus einer wiederbelebten Sorte ist ein Statement für Wertschätzung, Achtsamkeit und die unendliche Geschichte, die im Glas verborgen liegt. Er lädt uns ein, innezuhalten, zu schmecken und die tiefe Verbindung zwischen Mensch, Natur und Kultur zu erkennen. Ein wahrhaft genussvoller Akt, der wirkt – im Gaumen und im Herzen.

QUELLE: https://shop.historische-rebsorten.de/en

Weinbau 2050: Wie aus Herausforderungen genussvolle Zukunft entsteht

Der Weinbau steht vor großen Veränderungen. Klimawandel erfordert innovative Lösungen und führt zu neuen Rebsorten sowie aufstrebenden Anbauregionen. Winzer und Weinliebhaber werden eine nachhaltigere Weinindustrie erleben.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 31. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

Das Glas Wein am Abend, der Tropfen zum Festmahl – er ist für viele mehr als nur ein Getränk; er ist Kulturgut, Genussmoment und Ausdruck von Terroir. Doch wie wird dieser Genuss in den kommenden Jahrzehnten aussehen? Der Klimawandel stellt den Weinbau vor immense Herausforderungen, doch mit diesen gehen auch außergewöhnliche Chancen für Innovation, Nachhaltigkeit und völlig neue Geschmackserlebnisse einher.

Die Rebe der Zukunft: Warum PIWIs den Weinbau revolutionieren

Die Vorstellung, dass unser geliebter Weinbau sich grundlegend wandeln muss, mag zunächst beunruhigend klingen. Doch genau hier liegt die große Chance: im Herzen der Rebe selbst. Bis zum Jahr 2050 werden

wir eine beeindruckende Vielfalt an neuen, klimaangepassten Rebsorten kennenlernen, die unter dem vielversprechenden Namen PIWIs – pilzwiderstandsfähige Rebsorten – zusammengefasst werden. Diese Neuzüchtungen sind keine Zufallsprodukte, sondern das Ergebnis intensiver Forschung und der Weitsicht innovativer Winzerinnen und Winzer, die bereits heute mit Kreuzungen experimentieren.

Was macht diese PIWIs so besonders? Sie sind wahre Überlebenskünstler. Speziell dafür gezüchtet, den wachsenden Herausforderungen wie Trockenheit, Hitze, Schädlingsbefall und insbesondere Pilzkrankheiten wie Mehltau zu trotzen, bieten sie eine nachhaltige Antwort auf die Klimaveränderungen. Für den Winzer bedeutet dies eine drastische Reduzierung des Einsatzes von Pflanzenschutzmitteln. Weniger Spritzungen schonen den Boden, das Grundwasser und die Biodiversität im Weinberg. Das Ergebnis ist nicht nur ein ökologisch wertvolleres Produkt, sondern auch ein vitalerer Rebstock, der seine ganze Kraft in die Ausbildung von aromatischen Trauben stecken kann. Diese Entwicklung ist ein Segen für die Umwelt und für all jene, denen ein naturnaher Genuss am Herzen liegt.

Die ersten dieser Sorten wie beispielsweise Solaris, Souvignier Gris oder Cabertin sind bereits erfolgreich im Anbau und beweisen, dass „neu“ nicht gleichbedeutend mit „fremd“ sein muss. Sie bringen überraschend komplexe und genussvolle Weine hervor, die die Geschmackswelt bereichern und beweisen, dass Tradition und Innovation Hand in Hand gehen können. Die Pioniere unter den Winzern, die diesen Weg beschreiten, legen den Grundstein für eine widerstandsfähigere und zukunftsfähige Weinlandschaft.

Neue Horizonte für den Weingenuss: Wohin verschiebt sich die europäische Weinkarte?

Während sich einige traditionelle Weinbauregionen in Südeuropa mit zunehmender Hitze und Trockenheit auseinandersetzen müssen, eröffnen sich in anderen Teilen des Kontinents völlig neue Perspektiven. Im Jahr 2050 wird es alles andere als ungewöhnlich sein, auf Weinberge in Regionen zu stoßen, die wir heute eher mit rauen Küsten oder tiefen Wäldern verbinden: Schottland, Skandinavien oder die baltischen Staaten könnten sich zu aufstrebenden Weinanbaugebieten entwickeln. Eine faszinierende Vorstellung, oder?

Diese nördlicheren Gefilde bieten genau die Bedingungen, die in den klassischen Weinregionen zunehmend verloren gehen: kühlere Temperaturen und einen längeren Wachstumszyklus. Diese Voraussetzungen sind prädestiniert für die Erzeugung frischer, säurebetonter Weine, deren Charakteristik wir heute von edlen Tropfen aus dem Elsass oder der Loire kennen und schätzen. Man darf gespannt sein, welche individuellen Terroir-Noten diese neuen Regionen hervorbringen werden, wenn sie die Herausforderung annehmen, den Spätfrost in den nördlicheren Breitengraden zu meistern.

Die Verlagerung von Anbaugebieten ist nicht nur eine geografische, sondern auch eine kulturelle Transformation. Sie bringt neue Chancen für lokale Wirtschaften, schafft neue Identitäten und erweitert das Verständnis dessen, was "europäischer Wein" bedeuten kann. Es ist ein aufregendes Kapitel, das sich vor unseren Augen entfaltet und uns dazu einlädt, über den Tellerrand der bekannten Weinregionen hinauszuschauen.

Das Kaleidoskop des Geschmacks: Was Weinliebhaber in der Zukunft erwartet

Für uns als Weinliebhaber birgt diese Transformation eine Fülle an spannenden Entdeckungen. Die Zukunft des Weingenusses wird vielfältiger, facettenreicher und bewusster sein. Wir werden nicht nur neue Rebsorten und ihre einzigartigen Aromenprofile kennenlernen, sondern auch die spezifischen Eigenheiten der Weine aus den aufstrebenden Regionen erkunden. Es ist eine Einladung, den Gaumen für Unbekanntes zu öffnen und die Geschichten hinter den Flaschen neu zu entdecken.

Die Winzerinnen und Winzer von morgen sind Pioniere. Sie werden mit Herzblut und Innovationsgeist neue Wege gehen, ihre Expertise anpassen und uns mit Weinen begeistern, die nicht nur hervorragend schmecken, sondern auch eine Geschichte von Resilienz und nachhaltigem Engagement erzählen. Jede Flasche wird ein Zeugnis dafür sein, wie der Mensch im Einklang mit der Natur genussvolle Antworten auf globale Herausforderungen findet.

Was können Sie als bewusste Genießerin oder bewusster Genießer konkret erwarten?

- **Entdeckung spannender neuer Rebsorten und Geschmacksprofile:** Bereiten Sie sich auf eine aromatische Vielfalt vor, die über das Bekannte hinausgeht.
- **Erkundung bislang unbekannter Weinregionen im Norden Europas:** Genießen Sie die Frische und Eleganz von Weinen aus unerwarteten Terroirs.
- **Bewusster Genuss von Weinen aus nachhaltigerem Anbau:** Feiern Sie die geringere Belastung für Umwelt und Natur.
- **Die Freude an einem Produkt, das sich den Herausforderungen der Zeit stellt:** Erleben Sie die Innovation und den Mut der Winzer hautnah.

Diese Entwicklung ist eine Bereicherung für unsere Genusskultur. Sie zeigt, dass Anpassung und Voraussicht zu einer noch tieferen Wertschätzung des Weines führen können – als Ausdruck von Kultur, Handwerk und einem verantwortungsvollen Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen.

Ein Toast auf Resilienz und Innovation: Der Weinbau im Jahr 2050

Der Weinbau des Jahres 2050 wird sich zweifellos drastisch von dem unterscheiden, was wir heute kennen und lieben. Doch anstatt Nostalgie zu empfinden, können wir mit Spannung und Vorfreude in diese Zukunft blicken. Der Klimawandel ist eine Realität, die tiefgreifende Veränderungen erzwingt. Doch die Branche reagiert nicht nur, sie gestaltet aktiv: mit der Züchtung innovativer Rebsorten, der Erschließung neuer Anbauregionen und einer noch stärkeren Hinwendung zu Ökologie und Nachhaltigkeit.

Winzerinnen und Winzer lernen, mit neuen Bedingungen umzugehen, ihre Kunst neu zu definieren und uns weiterhin mit qualitativ hochwertigen, geschmackvollen Weinen zu versorgen. Wir als Weinliebhaber haben die wunderbare Aufgabe, diese neuen Geschmacksprofile und Regionen zu entdecken, zu würdigen und somit Teil dieser nachhaltigen Transformation zu werden. Die Herausforderungen sind immens, doch die damit verbundenen Chancen für eine widerstandsfähigere und nachhaltigere Weinindustrie sind noch größer.

Lassen Sie uns gemeinsam auf diese spannende Zukunft anstoßen – auf den Mut der Winzer, die Innovation der Forschung und den unverbrüchlichen Genuss, der auch im Jahr 2050 unseren Tisch bereichern wird. Packen wir es an!

QUELLE: https://www.weinbau-der-zukunft.com/so-koennte-der-weinbau-im-jahr-2050-aussehen

Salat trifft Naturwein: Eine vegane Sinfonie für bewusste Genießer

Erfahren Sie, wie ein einfacher Salat mit Orange, Fenchel und Rucola durch die Kombination mit einem Naturwein zu einem außergewöhnlichen Geschmackserlebnis wird. Dieser Artikel beleuchtet die feinen Nuancen dieser veganen Speise und ihre harmonische Begleitung.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 30. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit

In einer Welt, die sich immer bewusster der Auswirkungen unserer Ernährung auf Gesundheit und Umwelt wird, suchen wir nach Wegen, Genuss und Nachhaltigkeit harmonisch zu vereinen. Es geht nicht mehr nur darum, satt zu werden, sondern um ein Erlebnis, das alle Sinne anspricht und gleichzeitig unseren Werten entspricht. Eine der faszinierendsten Dimensionen dieser Reise ist die Kunst des Food Pairings – die bewusste Kombination von Speisen und Getränken, die sich gegenseitig in ihrem Geschmackspotenzial verstärken. Besonders spannend wird es, wenn wir uns veganen Kreationen widmen, die mit überraschender Komplexität und Frische begeistern können.

Was macht einen veganen Salat mit Orange und Fenchel so besonders?

Unser heutiges Beispiel entführt uns in die Welt eines Salats, der auf den ersten Blick schlicht erscheinen mag,

aber bei näherer Betrachtung ein Feuerwerk an Aromen und Texturen bereithält: ein Salat aus Orange, Fenchel, Rucola und roten Zwiebeln, verfeinert mit einem Dressing aus Senf, Orangensaft und Olivenöl. Jede Komponente spielt dabei eine entscheidende Rolle in diesem kulinarischen Zusammenspiel.

Die Hauptdarsteller im Detail

- **Orange:** Sie bringt eine erfrischende Süße und eine belebende Säure ein, die dem Salat Leichtigkeit und Saftigkeit verleiht. Die ätherischen Öle in der Schale können zudem subtile Bitterstoffe beisteuern, die das Geschmacksprofil abrunden.
- **Fenchel:** Charakteristisch ist sein knackiger Biss und sein unverwechselbares Anis-Aroma. Fenchel wirkt nicht nur erfrischend, sondern auch leicht erdend und sorgt für eine angenehme Textur.
- **Rucola:** Mit seiner pikanten, leicht nussigen und deutlich bitteren Note setzt Rucola einen spannenden Kontrapunkt zur Süße der Orange und zur Milde des Fenchels. Er verleiht dem Salat Tiefe und Charakter.
- **Rote Zwiebel:** Ihre Schärfe und Würze sorgen für einen lebendigen Akzent und eine angenehme Frische. Gleichzeitig bringt sie eine leichte Süße mit, besonders wenn sie fein geschnitten wird.

  Das Dressing, eine klassische Vinaigrette mit Senf, Orangensaft und Olivenöl, fungiert als geschmacklicher Brückenbauer. Der Senf emulgiert nicht nur die Zutaten, sondern steuert auch eine würzige Schärfe bei, die die anderen Aromen aufweckt. Der zusätzliche Orangensaft verstärkt die fruchtige Note und bindet die Säure der Orange im Salat. Hochwertiges Olivenöl umhüllt die Zutaten sanft, verleiht Fülle und trägt gesunde Fettsäuren bei.

Naturwein als bewusste Wahl: Was verbirgt sich hinter dem Trend?

Die Wahl des passenden Getränks zu einem so vielschichtigen Gericht ist entscheidend, um das Erlebnis zu vollenden. Hier kommt der Naturwein ins Spiel – eine Kategorie, die sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit erfreut, besonders unter Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist. Ein Naturwein, insbesondere ein Sauvignon Blanc Semillon, wie in unserem Beispiel, ist nicht nur eine geschmackliche Bereicherung, sondern auch eine bewusste Entscheidung.

Was bedeutet Naturwein?

Naturweine zeichnen sich durch einen minimalinvasiven Ansatz im Weinbau und in der Kellerwirtschaft aus. Dies bedeutet in der Regel:

- **Biologischer oder biodynamischer Anbau:** Verzicht auf synthetische Pestizide, Herbizide und Dünger.
- **Spontangärung:** Die Fermentation erfolgt durch natürliche, wilde Hefen, die auf den Trauben oder im Keller vorhanden sind, anstatt durch zugesetzte Reinzuchthefen.
- **Geringe oder keine Zusätze:** Wenig bis kein zugesetzter Schwefel, keine Schönungsmittel (wie z.B. Eiklar oder Kasein, die konventionellen Wein oft nicht vegan machen) und keine Filtration.
- **Handwerkliche Produktion:** Oft in kleinen Mengen und mit großer Sorgfalt hergestellt.

  Gerade der Verzicht auf tierische Schönungsmittel macht viele Naturweine per se vegan – ein wichtiger Aspekt für unsere Zielgruppe. Der **Sauvignon Blanc Semillon** ist eine klassische Cuvée, die oft in Bordeaux zu finden ist. Sauvignon Blanc bringt dabei seine typische Frische, Noten von Zitrusfrüchten, grünen Äpfeln und oft auch eine grasige oder krautige Mineralität mit. Semillon steuert Struktur, Körper, eine gewisse Cremigkeit und manchmal Nuancen von Honig oder Nüssen bei, besonders wenn er etwas reifer ist. In Kombination entsteht ein Wein, der sowohl lebendig als auch vielschichtig ist.

Die Kunst des veganen Food Pairings: Wie harmoniert dieser Salat mit Naturwein?

Das Geheimnis eines gelungenen Food Pairings liegt darin, Gemeinsamkeiten zu finden und gleichzeitig spannende Kontraste zu schaffen. Bei unserem Salat mit Orange, Fenchel und Rucola sowie dem Naturwein Sauvignon Blanc Semillon treffen verschiedene Elemente aufeinander, die sich gegenseitig beflügeln:

- **Säure trifft Säure:** Die belebende Säure des Weins harmoniert hervorragend mit der Fruchtsäure der Orange und des Orangensaft-Dressings. Sie reinigt den Gaumen und lässt die Aromen des Salats klarer hervortreten.
- **Frische trifft Frische:** Die krautigen, zitrischen Noten des Sauvignon Blanc spiegeln die frischen Aromen von Fenchel und Rucola wider und intensivieren sie.
- **Körper und Fülle:** Der Semillon-Anteil im Wein sorgt für genügend Körper, um dem reichhaltigen Olivenöl im Dressing und den komplexen Aromen des Salats standzuhalten, ohne dominiert zu werden.
- **Bitternoten im Spiel:** Die leichte Bitterkeit des Rucola und die subtilen Noten der Orangen-Schale finden im Naturwein oft einen passenden Gegenpart, der sie nicht überlagert, sondern eher umrahmt. Naturweine können manchmal eine leichte Tanninstruktur oder eine feine Oxidationsnote aufweisen, die auf subtile Weise mit Bitterstoffen interagieren.

  Dieses Pairing ist ein Paradebeispiel dafür, wie bewusst ausgewählte Komponenten ein einfaches Gericht zu einem Fest für die Sinne machen können. Es geht darum, die Vielfalt der pflanzlichen Küche in ihrer ganzen Pracht zu zelebrieren und mit einem passenden Wein zu veredeln.

Mehr als nur Geschmack: Nachhaltigkeit und Genuss im Einklang

Die Entscheidung für diesen veganen Salat und einen Naturwein ist mehr als eine geschmackliche Präferenz; sie ist Ausdruck einer Lebenseinstellung. Sie steht für den Wunsch, Produkte zu konsumieren, die im Einklang mit der Natur hergestellt werden, die das Wohl von Mensch und Umwelt berücksichtigen und die uns gleichzeitig echten, unverfälschten Genuss bescheren. Naturweine, oft von kleinen Winzern mit großer Leidenschaft produziert, erzählen Geschichten von Terroir und Handwerk, ähnlich wie die frischen, saisonalen Zutaten eines sorgfältig zubereiteten Salats. Indem wir uns für solche Produkte entscheiden, unterstützen wir nicht nur nachhaltige Landwirtschaft, sondern fördern auch eine Kultur des bewussten Genießens, die auf Wertschätzung und Achtsamkeit basiert.

Einladung zum bewussten Genuss

Die Kombination aus einem lebendigen, geschmackvollen Salat und einem authentischen Naturwein ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie achtsames Food Pairing die vegane Küche auf ein neues Niveau heben kann. Es ist eine Einladung, innezuhalten, die Vielfalt der Aromen zu erkunden und die Freude am Genuss mit einem guten Gewissen zu verbinden. Lassen Sie sich von dieser Kombination inspirieren und entdecken Sie selbst, wie jede Zutat, vom knackigen Fenchel bis zum letzten Schluck Naturwein, zu einer unvergesslichen kulinarischen Reise beiträgt.

QUELLE: https://chateaufeely.com/10-best-vegan-food-wine-pairings

Digitale Weinkultur: Wie Technologie den Genuss nachhaltiger macht

Der Weinbau steht vor neuen Herausforderungen. Erfahren Sie, wie digitale Innovationen wie das Projekt DigiVine Winzern helfen, nachhaltiger und effizienter zu arbeiten. Diese Entwicklung verbindet Tradition mit modernster Technik, um die Qualität und Umweltfreundlichkeit des Weins zu steigern.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 28. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

Der Weinbau, eine Kulturtechnik, die seit Jahrtausenden die Landschaft prägt und uns Genuss schenkt, steht heute vor neuen Herausforderungen. Doch was, wenn die Antwort nicht nur in der Bewahrung des Alten, sondern auch in der intelligenten Integration des Neuen liegt? Die Digitalisierung hält Einzug in die Weinberge und verspricht, die traditionelle Kunst des Weinmachens noch umweltfreundlicher, effizienter und letztlich genussvoller zu gestalten.

Wie Digitalisierung den Weinbau revolutioniert, ohne die Seele zu verlieren?

Stellen Sie sich vor, Ihr Weinberg wäre so transparent wie Ihre persönliche Gesundheits-App auf dem Smartphone. Genau das ist die Vision, die hinter dem **digitalen Weinbau** steckt. Traditionell verlassen sich Winzer auf ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihr Gefühl für die Natur. Doch die Komplexität der Ökosysteme im Weinberg, die ständig wechselnden Wetterbedingungen und der Druck, nachhaltig und ökonomisch zu arbeiten, machen die Entscheidungsfindung zunehmend anspruchsvoll. Hier setzt die Digitalisierung an: Sie bietet Werkzeuge, die präzise Daten sammeln und analysieren, um das Handwerk des Winzers zu ergänzen und zu verfeinern.

Die präzise Kartierung von Erträgen, Wegstrecken der Maschinen, Schädlingsbefall und der Beschaffenheit der Flächen im und rund um den Weinberg wird durch digitale Technologien ermöglicht. Ähnlich wie Ihre Fitness-App, die Schritte und Kalorien automatisch erfasst, werden im Weinberg bestimmte Daten bereits durch Sensoren erhoben, während andere noch manuell eingetragen und verifiziert werden. Diese umfassenden Informationen sind die Grundlage für fundierte Entscheidungen, die nicht nur die Effizienz steigern, sondern vor allem auch der Umwelt zugutekommen.

Präzision auf dem Weinberg: Warum weniger oft mehr ist für die Umwelt?

Ein zentraler Aspekt, bei dem die Digitalisierung ihr volles Potenzial entfaltet, ist der **Pflanzenschutz**. In der Vergangenheit war es oft notwendig, Pflanzenschutzmittel flächendeckend auszubringen – ein Ansatz, der zwar wirksam war, aber mitunter zu einem unnötig hohen Einsatz von Ressourcen führte. Digitale Technologien ändern dies grundlegend.

Mithilfe genauer Daten über den Zustand der Reben, die Ausbreitung von Schädlingen und Krankheiten sowie die Bodenbeschaffenheit können Winzer ihren Pflanzenschutz dokumentieren und optimieren. Dies bedeutet, dass Pflanzenschutzmittel nicht mehr pauschal, sondern ganz gezielt dort eingesetzt werden können, wo sie wirklich benötigt werden. Die Vorteile sind vielfältig:

- **Gezielter Einsatz von Pflanzenschutzmitteln:** Reduziert den Verbrauch und minimiert mögliche Umwelteinwirkungen.
- **Weniger Ressourcenverbrauch:** Spart nicht nur Mittel, sondern auch Wasser und Energie.
- **Reduzierte Kosten und Arbeitszeit für Winzer:** Effizienzsteigerung durch optimierte Abläufe.
- **Schutz der Umwelt:** Fördert die Biodiversität und schont die Ökosysteme im und um den Weinberg.

Diese Präzision führt zu einer deutlich ressourceneffizienteren und umweltfreundlicheren Wirtschaftsweise, die gleichzeitig die Belastung für die Winzer mindert und die Kosten senkt. Es ist ein Paradebeispiel dafür, wie technische Innovation den nachhaltigen Genuss von Wein fördert.

Technologie im Weinberg: Wie smarte Maschinen die Arbeit erleichtern?

Die Digitalisierung beschränkt sich nicht nur auf die Datenerfassung und -analyse, sondern revolutioniert auch den Einsatz von Arbeitsmaschinen im Weinbau. Das Ziel ist es, den Winzern intelligente Helfer an die Seite zu stellen, die repetitive oder physisch anspruchsvolle Aufgaben übernehmen, während die menschliche Expertise für die entscheidenden, qualitätsrelevanten Arbeitsschritte erhalten bleibt.

Zukünftig können Arbeitsmaschinen im Weinberg mithilfe von Sensoren und digitaler Datenverarbeitung die genaue Position von Pflanzen erkennen und diese Informationen sogar untereinander austauschen. Ein Beispiel hierfür sind bereits existierende Vollernter, die mit Ultraschall- und Tastsensoren ausgestattet sind und selbstständig durch die Rebzeilen fahren können. Solche Technologien ermöglichen eine noch präzisere Bearbeitung jeder einzelnen Rebe, von der Bodenbearbeitung über den Rebschnitt bis zur Ernte. Sie entlasten Winzer körperlich, erhöhen die Effizienz und tragen dazu bei, die

Qualität der Trauben zu optimieren, indem jede Pflanze bedarfsgerecht versorgt wird.

DigiVine: Eine Zukunftsvision aus Deutschlands Weinregionen?

Ein Leuchtturmprojekt, das diese vielversprechenden Ansätze in die Praxis überführt, ist „DigiVine“. Frau Dr. Kicherer beschreibt DigiVine als eines von insgesamt 14 Experimentierfeldern, die vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert werden. Das übergeordnete Ziel dieser Initiative ist es, digitale Techniken in der Landwirtschaft nicht nur zu erforschen, sondern vor allem deren Praxistauglichkeit unter realen Bedingungen zu testen.

Im Kern geht es bei DigiVine darum, digitale Schnittstellen und Lösungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette des Weinbaus zu entwickeln. Dabei wird bewusst ein breites Spektrum abgedeckt, um sowohl kleinen Familienbetrieben als auch großen Weingütern und Winzergenossenschaften passende Werkzeuge an die Hand zu geben. Die entwickelten Anwendungen werden in ausgewählten Beispielbetrieben in den Weinregionen **Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg** umfassend getestet. Dieser praxisnahe Ansatz gewährleistet, dass die aus dem Projekt abgeleiteten Lösungen und Handlungsempfehlungen tatsächlich dazu beitragen, dass Winzer in ihren Betrieben ressourceneffizienter, umweltfreundlicher und mit weniger Arbeitsaufwand wirtschaften können.

Fazit: Tradition und Innovation im Glas

Die Digitalisierung im Weinbau ist weit mehr als nur ein technischer Fortschritt; sie ist eine Investition in die Zukunft eines unserer ältesten Kulturgüter. Sie ermöglicht es Winzern, ihr Handwerk auf eine Weise fortzuführen und zu perfektionieren, die sowohl ökonomisch sinnvoll als auch ökologisch verantwortungsvoll ist. Für uns als Genießer bedeutet dies die Gewissheit, dass der Wein in unserem Glas nicht nur hervorragend schmeckt, sondern auch unter Bedingungen erzeugt wurde, die dem Planeten und den Menschen, die ihn bebauen, Respekt zollen.

Der digitale Weinbau, wie er von Projekten wie DigiVine vorangetrieben wird, zeigt eindrucksvoll, wie sich Tradition und Innovation nicht ausschließen, sondern gegenseitig befruchten können. Er lässt uns gespannt auf die Weine blicken, die aus diesen smarten Weinbergen der Zukunft kommen werden – Weine, die Genuss und Nachhaltigkeit in perfekter Harmonie vereinen.

QUELLE: https://www.deutsche-glasfaser.de/blog/digitaler-weinbau-koennen-wir-es-uns-leisten-nicht-mit-der-zeit-zu-gehen

KÜCHE & KULTUR

Die Seele des Genusses: Wie osteuropäisches Fermentieren unsere Küchen erobert

Fermentieren ist eine alte Konservierungsmethode, die Lebensmittel haltbarer macht und ihren Nährwert steigert. Besonders in Osteuropa hat diese Technik eine reiche Tradition. Sie bereichert die tägliche Ernährung mit wichtigen probiotischen Lebensmitteln.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 30. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

In einer Welt, die immer schneller zu werden scheint und in der die Lebensmittelverarbeitung oft im Vordergrund steht, besinnen wir uns zunehmend auf alte Traditionen. Eine dieser zeitlosen Methoden, die gerade eine faszinierende Renaissance erlebt, ist das Fermentieren. Es ist eine kulinarische Kunstform, die nicht nur Lebensmittel haltbar macht, sondern ihnen auch eine unvergleichliche Tiefe an Geschmack und ein Plus an Gesundheit verleiht. Insbesondere in Osteuropa ist diese Technik tief in der Esskultur verwurzelt und bietet einen reichen Fundus an Wissen, das wir heute wiederentdecken können.

Warum Fermentieren mehr als nur Konservieren ist

Auf den ersten Blick mag Fermentieren lediglich als eine Methode erscheinen, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern. Doch es ist so viel mehr. Durch die gezielte Arbeit von Mikroorganismen – Bakterien, Hefen oder Pilzen – werden komplexe Stoffe in einfachere zerlegt. Dieser Prozess verändert nicht nur die Textur, sondern schafft auch eine völlig neue Geschmackswelt. Denken Sie an die pikante Säure eines guten Sauerkrauts oder die belebende Frische eines Kefirs – diese Aromen entstehen erst durch die Fermentation.

Darüber hinaus werden Lebensmittel durch das Fermentieren oft leichter verdaulich und ihre Nährstoffe besser vom Körper aufgenommen. Vitamine können angereichert und neue bioaktive Verbindungen gebildet werden. Es ist eine Transformation, die aus einem einfachen Kohlkopf ein Superfood machen kann, das unsere Darmgesundheit stärkt und unseren Speiseplan auf eine köstliche Art bereichert. Diese alte Kunst hilft uns zudem, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, indem wir die Ernte optimal nutzen und für die kälteren Monate konservieren – ein Gedanke, der in unserer heutigen Diskussion über Nachhaltigkeit aktueller denn je ist.

Osteuropa: Ein Schatzkästchen der Fermentationskunst

Kaum eine andere Region der Welt ist so eng mit der Fermentation verbunden wie Osteuropa. Hier ist das Fermentieren nicht nur eine Technik, sondern ein tief verankertes Element der kulinarischen Identität, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Die langen, kalten Winter und die Notwendigkeit, saisonale Ernten für das ganze Jahr haltbar zu machen, haben die Entwicklung unzähliger Fermentationsmethoden vorangetrieben.

Die Vielfalt ist beeindruckend und reicht weit über das bekannte Sauerkraut hinaus. Von knusprig eingelegten Gurken, die in Salzlake reifen, über verschiedene Arten von fermentiertem Gemüse wie Rote Bete oder Tomaten bis hin zu einer breiten Palette von fermentierten Milchprodukten wie Kefir, Kvass oder Ryazhenka – die osteuropäische Küche ist ein lebendiges Museum der Fermentation. Jedes Land, ja jede Familie, hat oft ihre eigenen Rezepte und kleinen Geheimnisse, die diese Speisen zu wahren Delikatessen machen. Diese Traditionen zeugen von einem tiefen Verständnis für Natur und Nahrung, das wir heute neu entdecken und wertschätzen lernen.

Gesundheit aus dem Glas: Wie Fermente unser Wohlbefinden fördern

Die gesundheitlichen Vorteile fermentierter Lebensmittel sind nicht nur überliefertes Wissen, sondern werden zunehmend von modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen untermauert. Der Hauptgrund liegt in den probiotischen Mikroorganismen, die während des Fermentationsprozesses entstehen oder sich vermehren. Diese lebenden Kulturen sind wahre Wohltäter für unsere Darmgesundheit. Sie tragen dazu bei, eine ausgewogene Darmflora aufzubauen und zu erhalten, die eine entscheidende Rolle für unser Immunsystem, die Verdauung und sogar unser psychisches Wohlbefinden spielt.

Regelmäßiger Verzehr von fermentierten Lebensmitteln kann die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen erhöhen, die Produktion von Vitaminen (insbesondere B-Vitamine und Vitamin K) anregen und dazu beitragen, unerwünschte Substanzen im Darm zu reduzieren. Es ist faszinierend zu sehen, wie eine so einfache Methode wie das Fermentieren eine so tiefgreifende Wirkung auf unseren Körper haben kann. Ein klassisches Beispiel ist das Sauerkraut: Ein einfaches Rezept für zu Hause kann den Startpunkt in eine Welt voller Gesundheit und Geschmack markieren, ganz ohne komplizierte Laborausstattung.

Die Wiederentdeckung des Hausmachens: Fermentieren für jede Küche

Die „Renaissance des Fermentierens“ bedeutet, dass immer mehr Menschen die Freude und den Nutzen dieser

alten Technik für sich entdecken. Entgegen mancher Vorurteile ist das Fermentieren keineswegs kompliziert oder nur etwas für Experten. Mit grundlegenden Küchenutensilien, frischen Zutaten und etwas Geduld können auch Anfänger köstliche und gesunde Fermente herstellen.

Es ist ein Weg, sich wieder stärker mit unserer Nahrung zu verbinden, die Herkunft der Lebensmittel zu schätzen und die Kontrolle über das, was auf unseren Teller kommt, zurückzugewinnen. Die kleinen Bläschen im Gärglas sind nicht nur ein Zeichen von Aktivität, sondern auch ein Versprechen auf intensiven Geschmack und vitalisierende Inhaltsstoffe. Warum es nicht einfach mal ausprobieren?

Typische osteuropäische Fermentationen, die Sie kennen sollten:

- **Sauerkraut:** Fein geschnittener Weißkohl, der in Salzlake fermentiert wird – ein Klassiker, reich an Vitamin C.
- **Salzgurken:** Ganze Gurken, eingelegt in einer salzigen Kräuterlake, die mit Dill, Knoblauch und Meerrettich verfeinert wird.
- **Kefir:** Ein prickelndes, leicht säuerliches Milchgetränk, hergestellt mit Kefirknollen, die eine Symbiose aus Bakterien und Hefen bilden.
- **Kwas:** Ein traditionelles Brotgetränk aus fermentiertem Roggenbrot, oft leicht süßlich und erfrischend.
- **Sauerteig:** Die lebendige Kultur aus Mehl und Wasser, die als natürliches Triebmittel für unvergleichlich aromatische Brote dient.

Ein Fazit für Genuss und Gesundheit

Die Renaissance des Fermentierens führt uns zurück zu unseren kulinarischen Wurzeln und eröffnet eine Welt voller Geschmack und Gesundheit. Indem wir traditionelle osteuropäische Fermentationstechniken neu entdecken und in unsere tägliche Ernährung integrieren, können wir nicht nur unsere Lebensmittel auf nachhaltige Weise konservieren, sondern auch unseren Speiseplan mit probiotischen Schätzen bereichern. Es ist eine einfache, lohnende und überaus genussvolle Methode, die unsere Küche bereichert und unser Wohlbefinden fördert. Wagen Sie den ersten Schritt und erleben Sie die Magie der Mikroorganismen!

QUELLE: https://nova-supermarkt.de/ru/blog/die-renaissance-des-fermentierens-osteuropaeische-techniken

KÜCHE & KULTUR

Mehr als nur Geschmack: Wie multisensorisches Speisen unsere Genusswelt verändert

Die gehobene Gastronomie entdeckt die Macht aller Sinne. Erfahren Sie, wie Licht, Duft und Klang das Geschmackserlebnis revolutionieren.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 27. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

Der Geschmackssinn ist nur einer von vielen Toren zu unserem Genusserlebnis. Doch was passiert, wenn wir alle Sinne bewusst einladen, Teil einer kulinarischen Reise zu werden? In der Welt der gehobenen Gastronomie bahnt sich eine faszinierende Entwicklung an: Das multisensorische Speisen verspricht, unser Verständnis von Essen grundlegend zu erweitern und den Genuss auf eine völlig neue Ebene zu heben.

Was bedeutet multisensorisches Speisen eigentlich?

Stellen Sie sich vor, Sie betreten einen Raum, der nicht nur Ihren Gaumen, sondern Ihre gesamte Wahrnehmung anspricht. Multisensorisches Speisen ist genau das: Eine immersive gastronomische Erfahrung, bei der nicht nur der Geschmackssinn, sondern alle Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Tasten und natürlich Schmecken – gezielt stimuliert werden, um das Essvergnügen zu intensivier-

en. Hier geht es weit über die einfache Zubereitung eines Gerichts hinaus; es ist eine Komposition aus Atmosphäre, Ästhetik und Empfindung.

Moderne Köche erkennen zunehmend, dass der wahre „Flavour“ eines Gerichts – also das gesamte Geschmackserlebnis – weitaus mächtiger ist als der bloße „Taste“, der sich auf die fünf Grundgeschmacksrichtungen konzentriert. Dieser ganzheitliche „Flavour“ ist in der Lage, tiefe Emotionen, Nostalgie und Erinnerungen hervorzurufen. Es ist die Kunst, Gerichte nicht nur schmackhaft, sondern unvergesslich zu machen. Dies gelingt durch den bewussten Einsatz von stimmungsaufhellendem Licht, passenden Düften, die subtil in den Raum abgegeben werden, und sogar speziell komponierten Klängen, die die Aromen auf dem Teller zu verstärken scheinen. Man spricht von kokonartigen Essbereichen, die eine vollständige Immersion ermöglichen, und Gerüchen, die perfekt auf die Speisen abgestimmt sind – all das trägt dazu bei, die Sinne zu schärfen und eine neue Dimension des Genusses zu eröffnen.

Warum unsere Sinne mehr wollen: Die Wissenschaft hinter dem Genuss

Die Faszination für multisensorisches Speisen ist keine bloße Modeerscheinung, sondern wurzelt in der aufstrebenden Wissenschaft der Neurogastronomie. Dieses noch junge Forschungsfeld untersucht, wie unser Gehirn sensorische Informationen verarbeitet, um das komplexe Erlebnis des Essens zu formen. Es geht darum zu verstehen, wie unser Sehen die Erwartungshaltung beeinflusst, wie ein Duft uns in die Kindheit zurückversetzt oder wie die Textur eines Lebensmittels unsere Zufriedenheit steigert. Köche werden so zu Künstlern und Wissenschaftlern zugleich, die ihre Kreationen bewusst auf die gesamte sensorische Bandbreite des Menschen abstimmen.

Die Neugier des Menschen treibt diesen Trend maßgeblich an. Wir sind hungrig nach Erlebnissen, die uns aus dem Alltag reißen und unsere Sinne auf neue Weise ansprechen. Und wir sind bereit, dafür einen besonderen Preis zu zahlen. Das wohl bekannteste, wenn auch extremste Beispiel ist Ibizas „Sublimotion“, oft als das teuerste Restaurant der Welt bezeichnet. Dort nimmt der Michelin-Sternekauf Paco Roncero seine Gäste mit auf eine immersive Reise, die Kunst, Gastronomie und Virtual Reality miteinander verschmilzt. Das Resultat ist ein phantasmagorisches Abenteuer, das seinen Preis hat: ganze 2.000 US-Dollar pro Mahlzeit. Ein solches Erlebnis ist sicherlich nicht für jedermann erschwinglich oder erstrebenswert, doch es zeigt die Grenzen auf, die im Bereich des Genusses verschoben werden können.

Ein Blick über den Tellerrand: Ist das die Zukunft des Genießens?

Die explizit hohen Preispunkte und die mitunter sehr langen Menüs – bis zu 17 Gänge über fünf Stunden hinweg – machen multisensorische Restaurants für die meisten Menschen unzugänglich und beschränken ihren Reiz auf eine kleine, aber einflussreiche Nische. Doch es wäre kurzsichtig, diesen Trend nur als exzentrische Marotte der Superreichen abzutun. Vielmehr sind diese theatralischen, zukunftsweisenden Konzepte hier, um zu bleiben und die gesamte Gastronomie – und darüber hinaus – zu inspirieren. Die Erkenntnisse der Neurogastronomie, obwohl noch in den Kinderschuhen, bringen enormes Potenzial mit sich, wie wir Essen zubereiten, servieren und vor allem wahrnehmen können.

Mit der Evolution dieses Feldes und dem Aufkommen neuer Studien werden Praktiker des multisensorischen Kochens sicherlich vielfältige Ansätze wählen, um ihre Einzigartigkeit zu betonen. Der Fortschritt in der Technologie und ein zunehmend multidisziplinärer Ansatz beim Speisen sind dabei treibende Kräfte. Denken Sie nur an die Möglichkeiten, die sich eröffnen, wenn folgende Elemente integriert werden:

- **Storytelling:** Jedes Gericht erzählt eine Geschichte, untermalt von Bildern, Klängen und Düften.
- **Augmented Reality (AR):** Digitale Elemente überlagern die reale Essumgebung und erschaffen

magische Szenen.

- **Virtual Reality (VR):** Vollständig immersive virtuelle Welten, die die Kulinarik ergänzen.
- **Robotik:** Präzise und individuelle Zubereitung oder Servierkonzepte.
- **Oper, Electronica oder Poesie:** Audiovisuelle Begleitung, die Emotionen weckt und Geschmacksnuancen verstärkt.
- **Olfaktion:** Der gezielte Einsatz von Düften, um Erinnerungen zu triggern und das Aroma zu potenzieren.
- **Performing Arts:** Live-Darbietungen, die die Mahlzeit zu einem Gesamtkunstwerk machen.

  Diese Elemente verändern nicht nur das Erlebnis in Luxusrestaurants. Sie werfen auch die Frage auf, wie wir uns generell mit Essen verbinden. Für Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist, bietet das multisensorische Konzept einen tieferen Zugang zur Wertschätzung von Lebensmitteln. Wenn wir lernen, ein Gericht mit all unseren Sinnen wahrzunehmen, können wir ein stärkeres Bewusstsein für die Herkunft, die Qualität und die Bedeutung unserer Nahrung entwickeln. Es geht darum, nicht nur zu essen, sondern bewusst zu erleben, was uns nährt und erfreut. Diese Achtsamkeit kann zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten führen, da wir die Qualität und Intensität des Genusses über die reine Quantität stellen.

Was bedeutet das für unser tägliches Genießen?

Multisensorisches Speisen mag an der Spitze der Haute Cuisine entstanden sein, doch seine Kernbotschaft ist universell: Essen ist ein Geschenk für alle Sinne. Es ist ein Aufruf, innezuhalten, zu beobachten, zu riechen, zu hören und zu fühlen, bevor wir schmecken. Während die extravaganten Formen des multisensorischen Restaurants vielleicht unerreichbar bleiben, können wir alle die Prinzipien des bewussten Genießens in unseren Alltag integrieren. Ein einfacher Salat kann mit achtsamer Wahrnehmung der Farben, Texturen und Düfte zu einem kleinen Fest werden. Eine frisch gekochte Mahlzeit verwandelt sich in ein tiefgründiges Erlebnis, wenn wir uns erlauben, die Geschichte der Zutaten zu hören, ihre Farben zu bewundern und ihre Aromen voll auszukosten. Indem wir alle unsere Sinne aktivieren, steigern wir nicht nur unser persönliches Genusserlebnis, sondern entwickeln auch eine tiefere, respektvollere Beziehung zu unserer Nahrung – ein wichtiger Schritt hin zu einer gesünderen und nachhaltigeren Ernährungsweise für uns und unseren Planeten.

QUELLE: https://www.cordonbleu.edu/news/multi-sensory-future-fine-dining/en

VOM FELD & HOF

Zellkultiviertes Fleisch: Zwischen Hoffnung auf Nachhaltigkeit und offenen Fragen der Genusswelt

Die Vision von Fleisch, das nicht vom Tier stammt, fasziniert und wirft wichtige Fragen auf. Wir beleuchten die aktuellen Diskussionen um Sicherheit, Nachhaltigkeit und die Akzeptanz von zellkultiviertem Fleisch.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

In einer Welt, die sich stetig wandelt und in der die bewusste Entscheidung für gesunde und nachhaltige Ernährung immer mehr an Bedeutung gewinnt, rücken faszinierende Innovationen ins Rampenlicht. Eine davon, die unsere Vorstellung von Genuss und Herkunft neu definieren könnte, ist das sogenannte Fleisch aus Zellkultur. Es ist eine Vision, die unsere Teller revolutionieren könnte: Fleisch, das nicht vom Tier stammt, sondern in spezialisierten Umgebungen wächst. Diese Entwicklung, die als zellkultiviertes Fleisch bekannt ist, verspricht eine neue Ära der Ernährung, wirft aber gleichzeitig wichtige Fragen hinsichtlich Sicherheit, Nachhaltigkeit und unserer Genusskultur auf.

Was bedeutet Fleisch aus Zellkultur eigentlich für unseren Genuss?

Stellen Sie sich vor, wir könnten Fleisch genießen, das all seine vertrauten Texturen und Geschmacksnuancen besitzt, dessen Herstellung jedoch deutlich weniger Ressourcen beansprucht und gänzlich ohne Tierleid auskommt. Genau das ist die grundlegende Idee hinter dem zellkultivierten Fleisch. Es geht darum, tierische Zellen – die ursprünglich von einem Tier stammen – in Bioreaktoren zu kultivieren und zu vermehren, sodass sie sich zu Muskelfasern und Gewebe entwickeln, die dem uns bekannten Fleisch ähneln. Die Entwickler dieser Technologie möchten damit eine Alternative schaffen, die dem klassischen Fleischerlebnis nahekommt, aber die ökologischen und ethischen Herausforderungen der konventionellen Viehzucht umgeht. Für uns als Genussmenschen, die Wert auf Qualität und bewusste Ernährung legen, ist dies ein Gedanke, der Neugier weckt und zum Nachdenken anregt.

Das vielversprechende Potenzial: Mehr Tierwohl und Klimaschutz auf unseren Tellern?

Die Befürworter von zellkultiviertem Fleisch präsentieren eine Zukunft, in der unser Ernährungsmodell fairer, sicherer, gesünder und ökologisch nachhaltiger ist. Ihre Argumentation knüpft direkt an die Ziele der EU-Strategie „vom Hof auf den Tisch“ an, die genau diese Aspekte für unsere Lebensmittelsysteme in den Vordergrund rückt. Die Vision ist verlockend: Eine Produktion, die laut den Entwicklern deutlich weniger Land und Wasser verbraucht als die herkömmliche Viehzucht. Dies würde nicht nur wertvolle Naturräume schonen und Süßwasserressourcen entlasten, sondern auch den Beitrag der Lebensmittelproduktion zum Klimawandel erheblich reduzieren.

Ein weiterer zentraler Punkt ist das **Tierwohl**. Wenn Fleisch ohne die Haltung und Schlachtung von Tieren produziert werden kann, wäre dies ein fundamentaler Schritt, um ethischen Bedenken in der Fleischerzeugung zu begegnen. Für viele, denen ein verantwortungsvoller Umgang mit Tieren am Herzen liegt, stellt dies einen entscheidenden Fortschritt dar. Die Möglichkeit, Genuss zu erleben, ohne dabei das Wohl von Lebewesen zu kompromittieren, ist eine starke Motivation hinter der Forschung und Entwicklung in diesem Bereich.

Die ungeklärten Fragen: Sicherheit, Akzeptanz und die Herausforderung der Transparenz

Trotz der vielversprechenden Aussichten stehen wir bei zellkultiviertem Fleisch noch am Anfang einer umfassenden Bewertung. Zahlreiche Fragen müssen geklärt werden, bevor diese Produkte den Weg auf unsere Teller finden können. Für uns als bewusste Konsumentinnen und Konsumenten ist es entscheidend, diese Aspekte genau zu beleuchten.

Sind neue Inhaltsstoffe wirklich unbedenklich?

Eine der größten Herausforderungen betrifft die **Lebensmittelsicherheit**. Es ist denkbar, dass Verbraucherinnen und Verbraucher mit bestimmten Inhaltsstoffen dieses neuen Nahrungsmittels in der Vergangenheit nicht in Berührung gekommen sind. Die Frage, ob diese neuen Substanzen vom menschlichen Organismus toleriert werden, muss gründlich und wissenschaftlich fundiert geklärt werden. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat bereits signalisiert, dass die Diskussion sicherheitsrelevanter Aspekte am Beginn steht. Ihre bestehenden Leitlinien müssen mit Blick auf Lebensmittel aus Zellkultur in etlichen Punkten angepasst und präzisiert werden, wie ad-hoc-Meetings mit Interessenverbänden im Oktober 2023 gezeigt haben.

Wann gibt es unabhängige Studien und detaillierte Einblicke?

Aktuell fehlen noch konkrete und vor allem detaillierte Produktionsbeschreibungen, die für eine umfassende wissenschaftliche Bewertung unerlässlich sind. Die von den Entwicklern angeführten Vorteile – wie der gering-

ere Ressourcenverbrauch oder die Klimafreundlichkeit – sind zwar plausibel, doch unabhängige Studien hierzu stehen noch aus. Zudem haben Fleischprodukte aus Zellkultur noch nicht das Stadium der kommerziellen Reife erlangt, was die Verfügbarkeit von Daten weiter erschwert. Für eine fundierte Meinungsbildung ist jedoch Transparenz und eine breite wissenschaftliche Datengrundlage unverzichtbar.

Deutschlands Haltung und die Weichenstellung in Europa

Das Thema zellkultiviertes Fleisch rückt auch auf politischer Ebene immer stärker in den Fokus. Bei einer Sitzung des Ministerrats für „Landwirtschaft und Fischerei“ am 23. Januar 2024 wurde es intensiv diskutiert. Während einige Delegationen, wie die aus Österreich, ihre Bedenken äußerten, positionierte sich Deutschland neutral. Die Bundesregierung betont, dass wir die Entwicklung von Fleisch aus kultivierten tierischen Zellen im Blick behalten und die möglichen Chancen und Risiken wissenschaftlich fundiert abschätzen sollten. Dabei geht es um den Umwelt- und Klimaschutz ebenso wie um sozioökonomische Folgen. Entscheidend ist dabei:

- Wissenschaftlich fundierte Abschätzung der Chancen und Risiken für Umwelt- und Klimaschutz.
- Bewertung der sozioökonomischen Folgen für Landwirtschaft und Gesellschaft.
- Ausschließliche Zulassung von Lebensmitteln in der EU, die den lebensmittelrechtlichen Vorschriften entsprechen und sicher sind.
- Die Nachfrage von Verbraucherinnen und Verbrauchern als entscheidender Faktor für die Akzeptanz und Marktentwicklung.
- Die Notwendigkeit einer klaren und unmissverständlichen Kennzeichnung solcher Lebensmittel für eine informierte Kaufentscheidung.

Diese Punkte unterstreichen den Wunsch nach einem besonnenen und wissenschaftlich basierten Vorgehen, bevor eine solche Innovation breitflächig eingeführt wird.

Unser Fazit für bewussten Genuss: Informiert in die Zukunft blicken

Die Reise des zellkultivierten Fleisches hat gerade erst begonnen und ist geprägt von einer faszinierenden Mischung aus Innovation, Hoffnung und berechtigten Fragen. Für uns bei „Genuss wirkt!“ ist klar: Eine nachhaltige und gesunde Ernährung ist untrennbar mit Wissen und Transparenz verbunden. Die Debatte um Fleisch aus Zellkultur zeigt uns eindrücklich, wie wichtig es ist, neue Entwicklungen nicht nur mit Begeisterung, sondern auch mit kritischem Verstand zu verfolgen. Es ist eine Chance, über die Zukunft unserer Lebensmittelversorgung nachzudenken und aktiv daran mitzuwirken, dass Genuss im Einklang mit unseren Werten und der Gesundheit unseres Planeten steht. Wir werden diese spannende Entwicklung aufmerksam weiterverfolgen und Sie auf dem Laufenden halten, damit Sie stets eine informierte Wahl für Ihren Teller treffen können.

QUELLE: https://www.bundestag.de/resource/blob/1003058/2571d7f671db0811dd52b3367709d7b3/WD-8-021-24-pdf.pdf

Die Seele Europas auf dem Teller: Eine Ode an den Handwerkskäse

Handwerklich hergestellter Käse ist mehr als ein Nahrungsmittel. Er repräsentiert eine reiche Kulturgeschichte und das Engagement für Qualität. Dieser Artikel beleuchtet, warum die bewusste Wahl von Artisan-Käse unsere Teller bereichert.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit

In einer Welt, die oft von Massenproduktion dominiert wird, gibt es immer noch Produkte, die eine Geschichte erzählen: Geschichten von Händen, die ihr Handwerk lieben, von Kühen, die auf saftigen Weiden grasen, und von Böden, die den Käse ihren einzigartigen Charakter verleihen. Handwerklich hergestellter Käse, oft als Artisan-Käse bezeichnet, ist ein solches Produkt. Er ist nicht nur ein Nahrungsmittel, sondern ein Ausdruck von Kultur, Tradition und einem tiefen Respekt vor der Natur und dem Tier. Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, ist die Wahl von Artisan-Käse eine bewusste Entscheidung für wahren Genuss und eine bessere Welt.

Was macht handwerklichen Käse so besonders?

Der Charme des Handwerkskäses liegt in seiner Unverwechselbarkeit und der Hingabe, mit der er hergestellt wird. Im Gegensatz zur industriellen Produktion, die auf Effizienz und Gleichförmigkeit abzielt, zelebrieren handwerkliche Käsereien die Einzigartigkeit jedes Laibs. Hier

wird Käse nicht in gigantischen Anlagen standardisiert, sondern oft noch mit Methoden hergestellt, die über Generationen weitergegeben wurden.

Das beginnt bereits bei den Zutaten: Die Milch stammt meist von kleineren Höfen, oft von spezifischen Tierrassen, die auf regionalen Weiden grasen. Dieses Terroir – die Kombination aus Boden, Klima, Futter und lokaler Tierwelt – prägt den Geschmack der Milch und damit des Käses entscheidend. Ein erfahrener Käser weiß, wie er diese natürlichen Gaben nutzen und durch sein Können in ein unvergleichliches Geschmackserlebnis verwandeln kann. Er beobachtet, riecht und fühlt den Käse während des gesamten Reifeprozesses, passt Temperaturen und Luftfeuchtigkeit an und pflegt die Rinde – oft das Aushängeschild eines echten Handwerkskäses. Es ist diese Kombination aus traditionellem Wissen, regionaler Verbundenheit und der menschlichen Note, die jedem Artisan-Käse seine Seele verleiht und ihn zu einem echten Genussobjekt macht.

Warum die Herkunft zählt: Ein Blick auf europäische Traditionen

Europa gilt seit Jahrhunderten als Wiege der Käsekultur, und hier findet man eine schier unendliche Vielfalt an Handwerkskäsesorten, deren Namen oft untrennbar mit ihrer Herkunftsregion verbunden sind. Von den alpinen Höhen bis zu den grünen Ebenen – jede Gegend hat ihre eigenen Traditionen, Rezepte und sogar Bakterienkulturen, die den Käse einzigartig machen.

Die Bedeutung der Herkunft spiegelt sich in zahlreichen geschützten Ursprungsbezeichnungen (g.U. oder PDO) wider, die garantieren, dass ein Käse nach bestimmten Regeln in einer definierten Region hergestellt wurde. Diese Schutzsiegel sind ein Versprechen für Authentizität und Qualität. Unternehmen wie **Fromagerie L'Ancêtre Inc.**, **kissas dairy - d. kissas bros & co**, und **Lymn Bank Farm Cheese Co** stehen stellvertretend für diese reiche Tradition und das Bekenntnis zu exzellentem Handwerk in Europa. Sie sind Teil eines Netzwerks von Produzenten, die nicht nur Käse herstellen, sondern auch ein kulinarisches Erbe bewahren. Ihre Produkte sind Botschafter ihrer jeweiligen Regionen und erzählen mit jedem Bissen von der Besonderheit ihres Bodens, ihrer Tiere und der Hände, die sie formten. Die bewusste Entscheidung für einen Käse aus einer solchen Quelle ist ein kleiner Akt der Wertschätzung für die Vielfalt und Tiefe europäischer Esskultur.

Mehr als nur Genuss: Handwerkskäse und nachhaltige Ernährung

Die Entscheidung für handwerklich hergestellten Käse ist nicht nur eine Frage des Geschmacks, sondern auch eine bewusste Haltung gegenüber unserer Ernährung und Umwelt. Dieser Ansatz passt perfekt zu den Werten einer nachhaltigen und gesunden Lebensweise, die wir bei „Genuss wirkt!“ hochhalten.

Die tiefere Bedeutung der bewussten Käsewahl:

- **Förderung regionaler Wirtschaftskreisläufe:** Mit dem Kauf von Artisan-Käse unterstützen wir oft kleine bis mittelgroße Betriebe, die Arbeitsplätze in ländlichen Regionen sichern und zur Vitalität lokaler Gemeinschaften beitragen. Das Geld bleibt in der Region und stärkt die Wertschöpfungskette vor Ort.
- **Tierwohl und naturnahe Haltung:** Viele Handwerkskäsereien beziehen ihre Milch von Bauernhöfen, die Wert auf artgerechte Tierhaltung legen. Das bedeutet oft Weidegang, weniger Stress für die Tiere und eine Ernährung, die ihren natürlichen Bedürfnissen entspricht. Dies führt nicht nur zu besserer Milchqualität, sondern auch zu einem ethisch vertretbareren Produkt.
- **Ressourcenschonung und geringere Umweltbelastung:** Kleinere Betriebe arbeiten häufig ressourcenschonender als industrielle Großproduzenten. Kürzere Transportwege und ein geringerer Energieverbrauch bei der Produktion sind positive Nebeneffekte. Zudem wird oft die gesamte Milch verwertet, was Lebensmittelverschwendung reduziert.

- **Gesundheitliche Aspekte:** Handwerklich hergestellter Käse, besonders aus Rohmilch, kann eine komplexere Mikroflora aufweisen, die für unsere Darmgesundheit förderlich sein kann. Die natürliche Reifung und die fehlende Standardisierung lassen oft wertvolle Nährstoffe und probiotische Kulturen intakt, die in industriell verarbeitetem Käse verloren gehen könnten. Die reichhaltigen Fette aus der Milch weidegehaltener Tiere enthalten zudem oft ein günstigeres Fettsäureprofil.

Diese Aspekte machen deutlich, dass Artisan-Käse weit mehr ist als eine Delikatesse. Er ist ein Stück lebendige Kultur und ein Statement für einen verantwortungsvollen Konsum, der Genuss und Gewissen harmonisch miteinander verbindet.

Wie erkenne ich echten Handwerkskäse und wo finde ich ihn?

Die Suche nach authentischem Handwerkskäse kann zu einer spannenden Entdeckungsreise werden, die den Gaumen ebenso belohnt wie das Bewusstsein. Doch wie unterscheidet man echten Artisan-Käse von industriellen Imitationen?

Tipps für die bewusste Käsewahl:

- **Achten Sie auf das Etikett:** Suchen Sie nach Angaben zum Hersteller, zur Herkunftsregion und zur Art der Milch. Geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U./PDO) oder geografische Angaben (g.g.A./PGI) sind starke Hinweise auf traditionelle Herstellung.
- **Fragen Sie den Händler:** In spezialisierten Käsefachgeschäften oder auf Bauernmärkten kennen sich die Verkäufer oft bestens mit ihren Produkten aus. Zögern Sie nicht, nach der Geschichte des Käses, dem Produzenten und den Herstellungsmethoden zu fragen.
- **Suchen Sie nach Unregelmäßigkeiten:** Industrieller Käse ist oft makellos glatt und gleichmäßig. Handwerkskäse hingegen darf Kanten und Risse haben, eine natürlich gewachsene, manchmal unebene Rinde und eine leicht variierende Textur. Diese „Schönheitsfehler“ sind oft Zeichen von Handarbeit und Natürlichkeit.
- **Vertrauen Sie Ihren Sinnen:** Ein guter Artisan-Käse hat ein komplexes Aroma, das nicht nur nach „Käse“ riecht, sondern Nuancen von Nuss, Gras, Keller oder sogar Erde erkennen lässt. Auch die Textur – von cremig-schmelzend bis bröckelig-fest – ist ein wichtiger Indikator für Qualität und Reifegrad.
- **Bevorzugen Sie Fachgeschäfte und Bauernmärkte:** Hier finden Sie die größte Auswahl und die beste Beratung. Viele Käsereien verkaufen ihre Produkte auch direkt ab Hof oder über eigene Online-Shops, was eine noch direktere Verbindung zum Erzeuger ermöglicht.

Die Auseinandersetzung mit dem Produkt, das Sie essen, ist ein wesentlicher Schritt zu einer genussvolleren und nachhaltigeren Ernährung. Jedes Stück Artisan-Käse ist eine Einladung, die Vielfalt der Aromen und die Geschichten dahinter zu entdecken.

Fazit: Eine bewusste Entscheidung für wahren Geschmack

Handwerklich hergestellter Käse ist weit mehr als nur ein Lebensmittel; er ist ein Kulturgut, ein Ausdruck von Regionalität und ein Bekenntnis zu Qualität und Nachhaltigkeit. Die Entscheidung, Artisan-Käse zu wählen, ist eine Investition in den wahren Geschmack, in die Bewahrung traditioneller Handwerkskunst und in eine verantwortungsvollere Landwirtschaft. Für alle, die Wert auf eine gesunde, bewusste und genussvolle Ernährung legen, bietet der Handwerkskäse eine wunderbare Möglichkeit, den Teller mit Authentizität, Tiefe und einer Prise europäischer Seele zu bereichern. Lassen Sie uns diesen Schatz gemeinsam entdecken und wertschätzen – Bissen für Bissen.

QUELLE: https://usetorg.com/de/category/artisan-cheeses

VOM FELD & HOF

Der Ruf des Wassers: Wie Europas Dürre die Zukunft unserer Lebensmittel prägt

Europa erlebt eine der prägendsten Dürreperioden der jüngeren Geschichte. Diese hat weitreichende Folgen für Landwirtschaft, Umwelt und die Verfügbarkeit unserer Lebensmittel. Ein Blick auf die aktuellen Herausforderungen und ihre Bedeutung für eine nachhaltige Ernährung.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 27. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

Europa erlebt eine der prägendsten Dürreperioden der jüngeren Geschichte, die tiefe Spuren in Landschaften, Ökosystemen und vor allem in der Landwirtschaft hinterlässt. Während ausgetrocknete Flussbetten und brennende Wälder das sichtbare Gesicht dieser Krise sind, beeinflusst die anhaltende Wasserknappheit auch maßgeblich die Grundlage unserer Ernährung und unseren alltäglichen Genuss. Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Lebensmittel legen, ist es an der Zeit, die komplexen Zusammenhänge zu verstehen und unseren Blick auf den kostbaren Tropfen Wasser neu zu schärfen.

Eine neue Normalität? Die Dürre und ihre sichtbaren Spuren

Die aktuellen Nachrichten aus ganz Europa zeichnen ein deutliches Bild: Weite Teile des Kontinents kämpfen mit den Auswirkungen einer außergewöhnlichen Trockenheit. In Frankreich etwa gelten in den betroffenen Départements offizielle Anweisungen zum Wassersparen, die weit über das übliche Maß hinausgehen: Private Pools dürfen nicht befüllt und öffentliche Grünanlagen nicht bewässert werden. Einige Kommunen berichten sogar von akuten Schwierigkeiten bei der Versorgung mit Leitungswasser, was den Alltag der Menschen unmittelbar berührt. Selbst in den Niederlanden, einem Land, das traditionell eng mit dem Wasser verbunden ist, spüren Menschen auf Hausbooten die Dürre, da ihre Boote teilweise auf Grund liegen oder in Schieflage geraten.

Doch die Folgen reichen tiefer und sind vielseitiger. Die Pegelstände großer europäischer Flüsse, wie der Donau, sind in vielen Abschnitten auf Rekord-Niedrigwasser-Grenzen oder sogar darunter gesunken. Dies hat nicht nur zur Folge, dass Frachtschiffe ihre Ladung drastisch reduzieren oder den Betrieb ganz einstellen müssen, was den Transport von Gütern, einschließlich Lebensmitteln, erheblich erschwert. Es lässt auch historische Zeugen aus den Tiefen der Flüsse auftauchen, wie die Überreste einer 1.700 Jahre alten Brücke in Bulgarien – faszinierend, aber ein ernüchterndes Zeichen der Zeit. Und die Bilder von Feuerwehrmännern, die in Niedersachsen Waldbrände löschen, unterstreichen, wie die fehlende Feuchtigkeit ganze Regionen verwundbar macht. Ein Milchbauer aus Niederösterreich fasst die Situation drastisch zusammen: „So ein Ausmaß an Dürre und Trockenheit haben wir noch nie erlebt."

Das Ringen um jeden Tropfen: Landwirtschaft im Spannungsfeld der Wasserknappheit

Gerade für die Landwirtschaft stellt die anhaltende Dürre eine existenzielle Bedrohung dar. In vielen Regionen Europas sind die Bauern von offiziellen Einschränkungen für die Bewässerung ihrer Felder betroffen. In Rumänien beispielsweise fehlt in den Pumpstationen schlicht das Wasser, um die Agrarflächen künstlich zu versorgen. Diese Maßnahmen sind notwendig, um die Pegelstände der Flüsse und Seen zu stabilisieren, bedeuten aber für die Landwirte enorme Herausforderungen.

Die Lage ist komplex und oft widersprüchlich: Während die Behörden zum Wassersparen aufrufen und die Entnahme von Wasser aus Flüssen, Seen und Bächen verbieten, reagiert die Landwirtschaft mit einer Mischung aus Anpassungsversuchen und Protest. So rief die französische Bauerngewerkschaft Coordination Rurale bereits dazu auf, die behördlichen Anweisungen zu ignorieren – ein Zeichen der Verzweiflung, aber auch des Kampfes um die eigene Existenz. Gleichzeitig legte die französische Nationalversammlung per Gesetz fest, dass Landwirte bis 2035 doppelt so viel Wasser zurückhalten und speichern dürfen wie bisher, um ihre Unabhängigkeit von externen Wasserquellen zu erhöhen. Doch diese Maßnahme wird von Kritikern und Umweltschützern scharf beobachtet, da sie befürchten, dass ein erleichterter Wasserzugang für die Landwirtschaft die Wasserknappheit langfristig weiter verschärfen könnte.

Ein weiteres Problem, das durch die niedrigen Flusspegel entsteht, ist der Anstieg des Salzgehalts. Weil weniger Süßwasser in den Flüssen ist, dringt mehr Meerwasser über die Flussmündungen ins Landesinnere vor. Das salzhaltigere Wasser und die Versalzung der Böden sind verheerend für Pflanzen und Tiere und machen eine landwirtschaftliche Nutzung in diesen Gebieten nahezu unmöglich. Die Folgen sind bereits messbar: Landwirte in Österreich erwarten massive Ernterückgänge, die von 20 Prozent bei Getreide bis zu erschreckenden 50 Prozent bei Mais und Kartoffeln reichen.

Herausforderungen für die Lebensmittelproduktion

- **Strikte Bewässerungsverbote**: In vielen Regionen dürfen Landwirte kein Wasser aus Flüssen, Seen und Bächen entnehmen, um deren Pegelstände nicht weiter zu senken.

- **Steigender Salzgehalt**: Durch das Eindringen von Meerwasser in die Flussmündungen wird die Bodenqualität beeinträchtigt und die Wasseraufnahme für Pflanzen erschwert.
- **Drastische Ernteausfälle**: Besonders empfindliche Kulturen wie Mais und Kartoffeln sind in einigen Regionen Europas mit Verlusten von bis zu 50 Prozent betroffen, während Getreideerträge um 20 Prozent zurückgehen können.
- **Logistische Engpässe**: Niedrigwasser in wichtigen Transportadern wie der Donau behindert den Warentransport, was die Versorgungsketten für Agrarprodukte zusätzlich unter Druck setzt.

Was bedeutet das für unseren Teller? Genuss und Verantwortung in Zeiten der Trockenheit

Die Zahlen aus Österreich – 20 Prozent weniger Getreide, bis zu 50 Prozent weniger Mais und Kartoffeln – sind nicht nur abstrakte Statistiken für Landwirte. Sie sind ein direkter Hinweis darauf, welche Lebensmittel in Zukunft knapper, regional möglicherweise schwieriger zu beziehen oder teurer werden könnten. Für uns, die wir Genuss mit Verantwortung verbinden möchten, werfen diese Entwicklungen wichtige Fragen auf: Wie können wir weiterhin eine gesunde und nachhaltige Ernährung pflegen, wenn die Grundlagen der Lebensmittelproduktion so stark gefährdet sind?

Es geht darum, die immense Wertschätzung für jedes Korn, jede Kartoffel, jeden Tropfen Milch zu entwickeln, die unter diesen erschwerten Bedingungen wachsen und produziert werden. Die Dürre führt uns vor Augen, wie kostbar und zugleich zerbrechlich unsere Nahrungsmittelversorgung ist. Sie erinnert uns daran, dass der Weg vom Feld auf unseren Teller ein komplexer Prozess ist, der untrennbar mit den natürlichen Ressourcen – allen voran Wasser – verbunden ist.

Fazit: Gemeinsam für eine resiliente Zukunft

Die Dürre in Europa ist weit mehr als eine temporäre Wetterkapriole. Sie ist ein deutliches Signal, dass wir unsere Lebensweise und insbesondere unsere Nahrungsmittelproduktion an eine sich wandelnde Umwelt anpassen müssen. Für uns, die wir die Prinzipien von „Genuss wirkt!“ leben, bedeutet das, eine noch bewusstere Rolle einzunehmen: die Herkunft unserer Lebensmittel zu hinterfragen, saisonale und regionale Produkte zu bevorzugen, die weniger wasserintensiv angebaut werden, und Lebensmittelverschwendung aktiv entgegenzuwirken. Indem wir die Herkunft unserer Lebensmittel bewusster wahrnehmen und die Ressourcen, die zu ihrer Entstehung nötig sind, achten, können wir einen wichtigen Beitrag zu einer resilienteren und genussvolleren Zukunft leisten. Der Ruf des Wassers ist ein Ruf zur Verantwortung – eine Verantwortung, die wir gemeinsam tragen und gestalten können.

QUELLE: https://www.tagesschau.de/ausland/europa/trockenheit-auswirkungen-europa-100.html

VOM FELD & HOF

Auf dem Weg zu Genuss und Nachhaltigkeit: Wie globale Herausforderungen den Europäischen Grünen Deal formen

Der Europäische Grüne Deal strebt eine nachhaltige Zukunft an. Globale Ereignisse wie Pandemien und geopolitische Spannungen stellen die Umsetzung jedoch vor erhebliche Hürden. Diese Faktoren beeinflussen auch die Entwicklung unserer Ernährungssysteme.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 26. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit

Der Europäische Grüne Deal ist nicht weniger als eine Vision: der umfassende Plan, unseren Kontinent bis 2050 klimaneutral zu gestalten. Er berührt jeden Aspekt unseres Lebens, von der Energieversorgung bis zur Mobilität, und ganz besonders unsere Ernährung. Doch der Weg dorthin ist kein Spaziergang durch blühende Felder. Aktuelle Entwicklungen, wie die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie und geopolitische Verschiebungen, werfen Schatten auf diese ehrgeizigen Ziele und stellen die Transformation unserer Lebensmittelsysteme vor ungeahnte Herausforderungen. Bei aller Komplexität bleibt jedoch der Kern bestehen: Es geht darum, wie wir auch

in stürmischen Zeiten Genuss, Gesundheit und Verantwortung auf unseren Tellern vereinen können.

Wie globale Ereignisse unseren Teller beeinflussen: Von Pandemie bis Geopolitik

Die Zeit seit 2020 hat uns schmerzlich vor Augen geführt, wie fragil globale Systeme sein können. Die COVID-19-Pandemie hat nicht nur unser soziales Leben auf den Kopf gestellt, sondern auch tiefgreifende Auswirkungen auf die internationalen Lieferketten gehabt. Plötzlich waren Häfen verstopft, Arbeitskräfte knapp und der Transport von Waren – und damit auch Lebensmitteln – wurde erschwert und teurer. Diese Störungen reichten bis in den letzten Supermarkt und zwangen uns, über die Herkunft unserer Lebensmittel und die Abhängigkeit von fernen Produktionsstätten nachzudenken.

Gleichzeitig erleben wir eine neue Ära geopolitischer Spannungen, die sich auf vielfältige Weise manifestieren. Energiepreise schnellen in die Höhe, Handelsrouten werden blockiert oder sind unsicher, und die Verfügbarkeit bestimmter Rohstoffe schwankt dramatisch. Für den Grünen Deal, der auf eine Transformation hin zu nachhaltigeren, oft auch energieintensiveren Produktionsmethoden setzt, bedeutet dies zusätzlichen Gegenwind. Landwirtschaftliche Betriebe sehen sich mit gestiegenen Kosten für Dünger, Futtermittel und Treibstoff konfrontiert, was die Umstellung auf ökologischere Praktiken erschwert und die Preise für nachhaltige Produkte beeinflusst. Doch gerade in solchen Zeiten zeigt sich der Wert von Resilienz und Anpassungsfähigkeit – sowohl auf politischer Ebene als auch in unseren persönlichen Ernährungsentscheidungen.

Die Vision des Grünen Deals: Eine Reise zu nachhaltiger Ernährung

Im Zentrum des Grünen Deals steht die sogenannte „Farm-to-Fork"-Strategie (Vom Hof auf den Tisch). Ihr Ziel ist es, ein faires, gesundes und umweltfreundliches Lebensmittelsystem zu schaffen. Dies beinhaltet ambitionierte Ziele wie die Reduzierung des Pestizideinsatzes um 50%, die Förderung des ökologischen Landbaus auf 25% der Agrarflächen und die Verringerung der Lebensmittelverschwendung. Es ist eine Vision, die darauf abzielt, nicht nur unsere Umwelt zu schützen, sondern auch die Gesundheit der Verbraucher zu verbessern und den Landwirten eine nachhaltige Perspektive zu bieten.

Doch die globalen Herausforderungen erschweren diesen Weg. Die Umstellung auf ökologischen Landbau erfordert Investitionen und stabile Rahmenbedingungen. Wenn Rohstoffpreise explodieren oder Lieferketten reißen, können sich Landwirte, die ohnehin schon unter Druck stehen, solche Transformationen kaum leisten. Hier sind nicht nur politische Unterstützung und finanzielle Anreize gefragt, sondern auch ein tiefes Verständnis und eine Bereitschaft zur Mitgestaltung von uns allen, den Konsumentinnen und Konsumenten. Denn letztlich entscheiden wir mit unserer Kaufkraft, welche Art von Landwirtschaft wir unterstützen und welche Produkte auf unserem Tisch landen.

Resilienz stärken: Warum regionale Vielfalt und bewusster Konsum wichtiger denn je sind

Die aktuellen Krisen sind ein lauter Weckruf. Sie zeigen uns, dass eine zu starke Abhängigkeit von globalen Märkten und einseitigen Produktionsweisen Risiken birgt. Die Stärkung regionaler Kreisläufe und die Förderung von Arten- und Sortenvielfalt sind keine romantischen Ideen mehr, sondern essenzielle Bestandteile einer zukunftsfähigen Ernährungsstrategie. Was bedeutet das für uns als Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist? Es bedeutet eine Rückbesinnung auf das, was uns umgibt, und eine Wertschätzung für die Arbeit der Bäuerinnen und Bauern in unserer Nähe.

Es geht darum, bewusste Entscheidungen zu treffen, die nicht nur unseren Gaumen erfreuen, sondern auch die Umwelt und lokale Gemeinschaften stärken. Wenn wir uns für regionale, saisonale Produkte entscheiden, unt-

erstützen wir nicht nur kurze Transportwege und reduzieren CO2-Emissionen, sondern fördern auch die Vielfalt auf dem Feld und in der Speisekammer. Wir tragen dazu bei, dass Wissen über alte Sorten und traditionelle Anbaumethoden erhalten bleibt und dass unsere Ernährungssysteme widerstandsfähiger gegenüber externen Schocks werden. Das ist Genuss, der wirkt – für uns und für die Welt.

Einige Wege, wie wir persönlich Resilienz in unsere Ernährung bringen können:

- **Saisonale und regionale Produkte bevorzugen:** Achten Sie auf den Saisonkalender und kaufen Sie direkt auf dem Bauernmarkt oder in Hofläden.
- **Lebensmittelverschwendung reduzieren:** Planen Sie Ihre Einkäufe, verwerten Sie Reste kreativ und lernen Sie, Lebensmittel richtig zu lagern.
- **Vielfalt auf dem Teller:** Entdecken Sie alte Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, die oft weniger anspruchsvoll im Anbau sind.
- **Kleine Betriebe unterstützen:** Entscheiden Sie sich bewusst für Produkte von Bauernhöfen, die sich für ökologische und nachhaltige Landwirtschaft engagieren.
- **Wissen teilen und lernen:** Informieren Sie sich über die Herkunft Ihrer Lebensmittel und tauschen Sie sich mit anderen aus.

Unser Beitrag zählt: Für eine genussvolle und widerstandsfähige Zukunft

Der Europäische Grüne Deal steht vor immensen Herausforderungen, die wir nicht ignorieren können. Doch diese Schwierigkeiten sind auch eine Chance, unsere Prioritäten zu überdenken und den Wert einer nachhaltigen und resilienten Ernährung neu zu erkennen. Als Konsumenten haben wir eine mächtige Stimme, die wir täglich beim Einkauf einsetzen können. Indem wir uns für Produkte entscheiden, die im Einklang mit der Natur und unseren Werten stehen, unterstützen wir die Transformation hin zu einem Lebensmittelsystem, das nicht nur gesünder und fairer, sondern auch widerstandsfähiger gegenüber globalen Turbulenzen ist. Es ist eine Reise, die vielleicht steinig ist, aber sie verspricht am Ende einen umso größeren Genuss: den Genuss einer Zukunft, die wir aktiv mitgestaltet haben.

QUELLE: https://tri-land.eu/de/europejski-zielony-lad-i-jego-wyzwania

Genuss wirkt!

Weil gute Ernährung den Unterschied macht.

ÜBER DIESE AUSGABE

Genuss wirkt! ePaper — Wochenausgabe KW 44/2026
Redaktionsschluss: 1. November 2026
Automatisch generiert aus den Artikeln der Kalenderwoche 44.

REDAKTION

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

ABONNEMENT

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

HINWEIS

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

Bildung wirkt!
bildung-wirkt.de

Verantwortung wirkt!
verantwortung-wirkt.de

Genuss wirkt!
genuss-wirkt.de