

# ***Genuss – Manifest:*** **„Bewusst leben!“**

Eine Initiative von



ÖKOSOZIALES  
FORUM  
OBERÖSTERREICH

# **Genuss - Übersicht**

1. Warum Genuss ?
2. Warum Genuss statt Konsum ?
3. Genuss ganzheitlich – für Körper Geist und Seele
4. Genuss für den Körper – Genuss braucht Sinnlichkeit
5. Genuss für den Geist – Genuss braucht Kennerschaft
6. Genuss für die Seele – Wer nicht genießt wird ungenießbar
7. Nachhaltiger Genuss braucht ökosozialer Politik Verantwortung  
Wer trägt Genussverantwortung ?

## **Literaturübersicht**

- Rützler Hanni**, Was essen wir morgen? 13 Food Trends der Zukunft  
Springer Verlag, 2005
- Rützler Hanni**, Strategien für mehr Genuss  
(Konzept für BMLFUW)
- Setzwein Monika**, Ernährung – Körper – Geschlecht, zur sozialen  
Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext, 1. Auflage  
Juni 2004, VS Verlag Sozialwissenschaften
- Karmasin Helene**, Die geheime Botschaft unserer Speisen, Was Essen  
über uns aussagt, Verlag Antje Kunstmann,
- Hamm Michael**, Kann Essen Sünde sein ? Warum genießen gesund ist  
Verlag Mosaik, 2001
- Brusis Otto A.**, Genuss macht stark – Genießen und Immunologie  
Goldegger Dialoge 1999: Genuss zwischen Wahn und Sinn
- Pollmer Udo**, Warum brauchen wir Genussmittel ?  
Goldegger Dialoge 1999: Genuss zwischen Wahn und Sinn
- Rueger Christoph**, Wie heilsam sind positive Gefühle ?  
Goldegger Dialoge 1999: Genuss zwischen Wahn und Sinn
- Jarzombek Dieter**, Alltag und Ekstase oder die alltägliche Ekstase  
Goldegger Dialoge 1999: Genuss zwischen Wahn und Sinn
- Kräuter Elisabeth**, Planen und Genießen  
Goldegger Dialoge 1999: Genuss zwischen Wahn und Sinn
- Roth Gerhard**, Fühlen, Denken, Handeln; Wie das Gehirn unser  
Verhalten steuert, Verlag Suhrkamp 2001
- Lehmann Willi**, Fritz Stifsohn, Genuss 2004 – Der Guide durch den  
österreichischen Lebensmittelhandel
- Batmanghelidj F.**, Sie sind nicht krank – sie sind durstig! VAK Verlags  
Gesmbh 2004
- Zittlau Jörg**, Frauen essen anders, Männer auch, Fakten und  
Hintergründe zum speiseplan der Geschlechter, Ullstein 2004
- Oberbeil Klaus**, Die Zuckerfalle, mit Ernährungsprogramm „Fit ohne  
Zucker“, Verlag Herbig 2004
- Herriger Catherine**, Die Kraft der Rituale, Macht und Magie  
unbewusster Botschaften im Alltag, 1993
- Antonio R. Damasio**: „Ich fühle, darum bin ich“ Die Entschlüsselung des  
Bewusstseins, Verlag List 1999
- Stelzig Manfred**, Was die Seele Glücklich macht, Verlag Jentzsch 2004
- Schulz G.**, „Die Erlebnisgesellschaft“ 1992
- Bucher, Lauermann, Walcher**: Internationale Pädagogische  
Werktagung Salzburg 2004: „Wie viel Gefühle braucht der Mensch“  
Salzburg 2004

# 1. Warum Genuss ?

Das Streben nach Genuss ist so alt wie die Menschheit. Es hat auch in der Philosophiegeschichte ihren Niederschlag gefunden. Epikur definiert Genuss als „Freude am intensiv gelebten Leben“.

Was ist die wichtigste Frage bei jedem Thema?

## >>> **Die Sinnfrage**

Warum ist Genießen wichtig und bedeutungsvoll?

Was kann Genuss zum eigenen Leben beitragen ?

„Das Sein ist eins mit dem Essen“ (Ludwig von Feuerbach).

Genuss bietet für jeden Menschen viele Potenziale und Chancen.

Was kann Genuss konkret bieten ?

Genuss bietet Potenziale für Wohlfühlen und Lebensfreude.

Genuss bietet Erlebnispotenziale

Genuss bietet Beziehungschancen.

Genuss bietet Gesundheits- und Wellnesspotenziale.

Genuss bietet aber auch Chancen für regionale Entwicklungsprozesse, regionale Wertschöpfung und regionales Einkommen für Produzenten, Verarbeiter, Händler, Gastronomie und Tourismus.

Potenziale und Chancen kommen nicht – wie im Schlaraffenland - bratfertig in den Mund geflogen, sie müssen aktiv angestrebt werden. Wovon hängt es ab, ob und wie wir diese Genusspotenziale nützen können ? Vom Genussverständnis

## >>> **Was verstehen Menschen unter Genuss ?**

Genuss und genießen ist nicht etwas Objektives, nichts Messbares, sondern das, was jeder persönlich und subjektiv empfindet.

Es geht um ganz persönliche, differenzierte Wahrnehmungen.

Daher kann man auch Genuss nicht kaufen.

Käuflich sind nur Produkte, die Genuss ermöglichen können.

Das Genussverständnis ist entscheidend.

Genuss ist kein Naturgesetz, genießen fällt nicht vom Himmel

Genussverständnis muss geprägt, gelernt, vor und nachgelebt werden.

Genuss ist mehr als Appetit.

## >>> **Wie lange kann Genuss dauern ?**

Verweile doch, du bist so schön“ (Faust). Genuss zeichnet sich dadurch aus, dass etwas herausgehoben wird aus dem alltäglichen Leben. Und das kann einfach nicht bleiben, man kann nicht dauernd im Genuss stehen. Denn sonst verliert er seine Würze und Essenz.

Ich glaube nicht, dass es anstrebenswert wäre, dass das Leben ein einziger Genuss oder ein langer Fluss an immerwährenden Genüssen ist. Das wäre wie im Paradies. Das stelle ich mir unendlich langweilig vor. Der Genuss braucht auch dieses unterbrechende Moment  
Der Alltag soll durch den Genuss unterbrochen und dadurch aufgewertet werden. Ein Gericht, das man sich nicht über längere Zeit merkt, das kann kein wirklicher Genuss gewesen sein.“ (Christoph Wagner)

## >>> **Das Genussverständnis**

Woran denken Menschen, wenn sie an **Genusssituationen** denken ?

Zuerst und allererst nicht an Lebensmittel !!!

71 % denken an Zeit zum Entspannen

63 % denken an Zeit mit der Familie verbringen

63 % denken daran, ein gesetztes Ziel erreicht zu haben

57 % denken daran, den Tag mit der Partnerin dem Partner zu verbringen.

Erst an **fünfter Stelle** fällt einem zum besonderen Genuss „richtig gut essen gehen“ (außer Haus) ein.

Erst an 22. Stelle Süßes naschen, dann sich eine Zigarre gönnen,

und an 25. Stelle mit 22 % ein gutes Glas Wein, Bier, Cognac

An welche **Produkte** denken Menschen,

bei deren Verwendung sie sehr großen Genuss verspüren ?

Sie denken nicht an Lebensmittel !!!

63 % denken an einen Kurzurlaub

50 % denken an Musik

42 % an einen Wellnesaufenthalt

Dann erst denken Menschen bei Lebensmittel an Genuss

38 % denken an teure Speisen wie Lachs, Kaviar, Pasteten, Champagner

(Genussverständnis als Luxus pur)

34 % Kaffee – Genuss als Entspannung

31 % Wein

29 % Bier, Naschereien,  
22 % Sekt und Zigaretten.

Weder Fleisch-, Brot-, oder Nudelspezialitäten fällt jemand als Genussprodukt ein. Auch nicht Speisen wie Kümmelbraten, Tafelspitz oder Lammrollbraten.

### **>>> *Das wahre Genussproblem: Der Kampf um Freizeit.***

Aus diesen Umfragewerten sehen wir das wahre Genussproblem:

Es gibt zu wenig Aufmerksamkeit für Lebensmittel.

Die mangelnde Aufmerksamkeit für Lebensmittel hat gewaltige Folgen:

Man(n) und Frau schenken Lebensmittel immer weniger Zeit,  
weniger Zeit für gustierendes Einkaufen, weniger Zeit für genüssliches  
Kochen, weniger Zeit für zelebrierte Tisch- und Esskultur.

Wenn jemand Zeit einsparen will, woran denkt er zuerst ?

An das Essen! – Es kann zwischendurch erfolgen, schnell gehen oder im  
gehen gehen.

Was heißt aber weniger Zeit für Essen und Genießen?

Zeit ist die Währung der Liebe und Wertschätzung.

Daher bedeutet weniger Zeit für Lebensmittel

weniger Aufmerksamkeit, weniger Wertschätzung und Wert.

Daraus folgt weiters: Auch den Erzeugern dieser Lebensmittel wird  
weniger Wertschätzung und Wert zugebilligt.

Wer Lebensmittel wertvoller machen will,

muss daher den Kampf um die Aufmerksamkeit aufnehmen,

den Kampf um die Freizeitnutzung der Menschen und

muss zusätzliche Werte mit Lebensmitteln verknüpfen.

Genuss und Genießen sind hierfür das zentrale Kommunikationsthema,  
weil es im Herzen der Menschen und im Wertebewusstsein ansetzt.

### **>>> *Genussland Oberösterreich bedeutet daher,***

den Wert der Lebensmittel für das Genießen, für das Leben bewusst zu  
machen. Ohne Wertebewusstsein gibt es für wertvolle Lebensmittel auch  
keine wertvollen Preise.

+ Die Zahl der Genießer soll größer werden

+ Das Genusswissen soll größer werden

+ Die Genusszeiten sollen länger werden.

## **>>> Männer und Frauen genießen anders!**

Männer und Frauen haben ein unterschiedliches Genussverständnis. Männer essen genussorientierter und achten weniger auf Kalorien als Frauen. Typisch für Männer ist der Hang zu schwerer, energiereicher Kost und der merklich höhere Konsum von Fleisch und Alkohol. Männer sind stärker am Genuss orientiert, essen also was ihnen schmeckt, Frauen legen das Augenmerk mehr auf Kaloriengehalt und Gesundheitswert von Speisen.

Männer nehmen große Bissen und Schlucke, kauen stark und schlingen das Essen gern hinunter. Frauen kauen langsam, Pausieren während des Essens und nippen am Glasrand.

Mit der Pubertät werden die Unterschiede zwischen den Geschlechtern immer ausgeprägter. Bei Burschen zählt vor allem die Lust am Essen, während die Nahrungsaufnahme bei Mädchen kontrolliert erfolgt. Immer mit Bedacht auf die schlanke Linie – als Inbegriff der Weiblichkeit.

Die viel zitierte Gesundheitsorientierung der Frauen beim Essen entpuppt sich oft als Streben nach Attraktivität. Das gesundheitsbewusste Essverhalten verkehrt sich nicht selten ins Gegenteil – einen überkontrollierten Ernährungsstil bis hin zu Bulimie und Magersucht. (Monika Setzwein, Ernährungssoziologin)

## **2. Warum Genuss statt Konsum ?**

Konsum bedeutet  
möglichst viel,  
möglichst oft und jederzeit,  
möglichst schnell,  
möglichst bequem,  
möglichst billig.

### **>>> Konsum tendiert zur Maßlosigkeit:**

Die Portionen werden immer größer. XXXL – Portionen zum Normalpreis befriedigen die Gier nach Maßlosigkeit. „All inclusive“ regt an zum Essen bis nichts mehr geht – ad libitum. Der pure Überfluss führt im übertragenen wie buchstäblichen Sinn zur Übelkeit.

Ein wirklicher Genuss, ohne die Fähigkeit Maß zu halten ist nicht zu haben. Genuss bedeutet, weniger ist mehr. Maßhalten ist Genuss ohne Reue. Konsum kann man messen – Genuss nicht

### **>>> Konsum verurteilt zur Passivität**

Fertiggerichte ersparen Zeit für Einkaufen und Kochen,  
Aromacocktails ersparen Zeit für das Schmecken,  
faschierte und pürierte Zubereitung erspart das Kauen.

Konsum geht schnell und problemlos.

Konsum bedeutet auch Passivität.

Die Gipfel der Genüsse wollen erklommen sein.

Genuss braucht Aktivität mit Leidenschaft.

### **3. Genuss für Körper, Geist und Seele**

Manche Genussakteure sprechen nur die Optik an.  
Diese Gag- und Spaßkultur hat keinen Tiefgang.  
Dauerhafter Genuss muss mehr sein als optischen Schnick - Schnack.

Andere Genussakteure sprechen nur den Geist an:  
Sie machen aus dem Genuss eine Wissenschaft.  
Sie grenzen sich durch Klubs ab, lassen niemand anderen rein.  
Genuss aus Facharroganz ist nicht erstrebenswert.

Und eine dritte Gruppe von Akteuren sieht Genuss nur als Begleitung von gruppenspezifischen Prozessen zur Bewusstseinsweiterung und zur Selbstverwirklichung. Auch diese einseitig esoterisch angehauchten Genusskonzepte sind unbefriedigend.

Für alle Genussakteure - Genießer wie Genussberater - ist wichtig:  
Genuss muss gleichzeitig die drei großen Themen ansprechen,  
die für uns Menschen wichtig sind: Körper, Geist und Seele.  
Genuss als ein sanftes Erlebnis.

## **4. Genuss für den Körper – Genuss braucht Sinnlichkeit !**

Was ist wichtig für das körperliche Genießen?.

**>>> Genuss muss alle Sinne ansprechen !**

„Speise bist du ein Erlebnis“ – ist die entscheidende Frage.  
Die Genussqualität hängt nicht nur von der Qualität der Rohstoffe und Bekochung ab. „Man isst mit den Augen“ – weiß bereits der Volksmund. Ist das Fleisch liebevoll in die Beilagen eingebettet oder der Teller einfach voll geladen. Sind die Speise mit Kräuterchen liebevoll verzaubert. - Ein sinnliches Erlebnis.

Sinnlichkeit bedeute auch, dass Speisen duften sollen.  
Düfte mobilisieren Erinnerungen und Gefühle: Der Geruchssinn ist unser längstes Gedächtnis. Schöne Augenblicke und Genüsse werden mit dem Geruch gespeichert. Düfte von Speisen sollen Fantasien auslösen. Das erweitert das Genussfeld.

Der Geschmack ist das Maß für unsere sinnliche Wahrnehmung.  
Auch der Sound der Lebensmittel geht unter die Haut: Das Knacken des frischen Salates, das Knacken der Karotte, der saftige Biss in den Apfel, das Prickeln des Sektes, das Schäumen des Bieres.

**>>> Genuss muss echt sein !**

Der Schminkkoffer der Lebensmittelindustrie wird immer größer.  
Die E-Nummern-Aufzählungen werden immer länger. 19 Kilo dieser Schminkstoffe nimmt jeder Österreicher im Schnitt pro Jahr versteckt zu sich. Das ist mehr als der Jahresverbrauch an Paradeiser (16 kg).  
E-Nummern stehen darüber hinaus immer mehr im Verdacht, Allergien auszulösen. Gewürze und Kräuter sind echt. Sie haben viele natürliche Wirkstoffe in Form von Spurenelementen, die unseren Körpern gut tun.

**>>> Genuss braucht Zeit**

Genießen braucht Raum und Zeit  
Zeit hat drei Ausprägungen: Wann? Wie oft? Wie lange?.  
Alles hat seine Zeit – alles braucht seine Zeit  
Auch der Genuss von Lebensmittel hat seine bestimmte Zeit im Jahreskreis. Genuss hat daher Saison: Vorfreude ist die schönste

Freunde. Das spannende Warten auf den saisonalen Genuss. Der Jahreskreis bietet Abwechslung - Genuss braucht Abwechslung. Was immer da ist – egal von wo – wird alltäglich.

**>>> *Genuss muss sich die feinen Unterschiede erschmecken.***

Das braucht Zeit und Muße: Vorbereitungszeit, Einstimmungszeit, Erwartungszeit, Zeit für Freude und den Genuss auskosten.

Bei Konsum genügt es Marken einzukaufen. Den Standardgeschmack zu erkennen, braucht keine Zeit. Einen schnellen Genuss gibt es nicht. Langsam schmecken, kauen und einspeicheln ist nicht nur Genuss sondern auch gesund. Wir wissen heute, dass Sättigungsgefühle erst 21 Minuten nach Beginn des Essens vom Gehirn ausgesendet werden, unabhängig wie schnell man isst. (Die Ursache liegt in der Evolution) Wer zu schnell isst, schmeckt zu wenig, isst sicher zu viel und verdaut zu schlecht. Genüsslich essen schützt daher vor Übergewicht. Es ist schon erstaunlich, das bei allen Diäten und bei fast allen Ernährungstipps nur auf die Stoffzusammensetzung geschaut wird und nicht bei der Art zu genießen.

**>>> *Genuss entspannt***

Das langsame Genießen hat einen weitere wichtigen Vorteil:

In einer Zeit der ständigen Beschleunigung, Flexibilisierung und Mobilisierung ist Stressabbau, Verlangsamung der Zeit in „Muße- und Genuss-Fenstern“ ein Gebot der Stunde. Genüsslich essen ist gesund und beruhigend.

**>>> *Genuss braucht Ambiente, Genuss duldet keine Ablenkung***

Nebenbei Lebensmittel genießen zwischen Zeitung und Fernsehen ist nicht möglich. Genuss lebt vom „Hier und Jetzt - Prinzip“.

Genuss braucht eine räumliche Einbettung – Genuss-Orte. Das Ambiente ist nicht eine Frage des Geldes, sondern eine Frage der liebevollen Gestaltung des Umfeldes, auf der Gesprächs- und Genussskultur aufbauen kann. Vom Tischtuch bis zum Glas, äußere Ordnung gibt innere Sicherheit, auch beim Genießen. Selbst der Genuss einer Burenwurst am Würstelstand kann sinnlich oder Mampferei sein.

**>>> *Genuss braucht Bewegung***

Menschen sind aus der Evolution Lauftiere.

Wer sich nicht ausreichend bewegt, kann nicht voll genießen!

## **5. Genuss für den Geist – Genuss braucht Kennerschaft**

„Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß!“ gilt auch beim Genuss.  
Man schmeckt nur, was man weiß!

### **>>> Genuss braucht Wissen**

Nur kleine Unterschiede können Entzücken auslösen!  
Was ist ein Genussspecht? Einer, der auch versteckte Genüsse findet.  
Genusswissen und Genusspraxis ermöglicht es, diese kleinen Unterschiede und Feinheiten zu erkennen, die den vollen Genuss erst ausmachen. Wer nichts weiß, kann nichts genießen.

### **>>>> Genuss hat Geheimnisse**

„Genießen ist bei Gott nicht leicht“ (Bertold Brecht).  
Jedes Lebensmittel hat eigene Genussregeln und Rituale:  
Das passende Getränk zum Essen, die richtige Reihenfolge beim Essen,  
ZB. von mild zu scharf ist die Genussreihenfolge beim Käse und beim Wein; Zimmertemperatur beim Käse für volles Aroma.  
Die Reife des Premium Rinds spüren, Honigkruste beim Grillen

### **>>> Genuss braucht eine Sprache**

Spezielles muss man speziell ausdrücken können.  
Was wir nicht ausdrücken können, existiert nicht.  
Sprache besteht aus Begriffen. Begrifflichkeit löst Fantasien aus.  
ZB. Die Genusssprache des Weines ist unübertroffenes Vorbild:  
Weine können samtig, erdig, fröhlich, zart und lieblich, resch, spritzig sein.

Der Vorstoß des Mostes in die feine Küche verlangte eine einheitliche Sprachereglung: „mild“ - 5 bis 6 Promille Weinsäure, „halbmild“ - Restzucker kleiner oder dem Säurewert gleich, „kräftig“ – niedriger Säuregehalt bei hohem Restzucker, „resch“ - mehr als 8 Promille Säure

### **>> Genuss braucht Experten**

Wie lernen wir genießen? Entweder sozusagen mit der Muttermilch, weil in der Familie genießen vorgelebt wird, über Genuss gesprochen und im Freundeskreis praktiziert wird. Genuss muss gelernt sein.  
Weinssommeliers, Mostsommeliers, Käseaffineure, Seminarbäuerinnen sind wichtige Akteure der neuen Genussskultur.

## **6. Genuss für die Seele – „Wer nicht genießt wird ungenießbar!“**

Was ist wichtig für das seelische Genießen ?

### **>>> „Essen und Trinken hält Körper und Seele zusammen“**

Die Volksweisheit gibt schon den Hinweis, dass sich Körper und Geist entfremden können und dass dies nicht gut ist.

Was ist der teuerste Speck? Der Kummerspeck.

Essen ist nicht nur Kalorienaufnahme, und Ballaststoffanreicherung

Wir nehmen mit dem Essen auch positive und negative Gefühle auf.

Selbstwertgefühle, Gemeinschaftsgefühle, Identitätsgefühle.

Darum braucht das Genießen Gemeinschaft.

### **>>> Genießen hält Gefühle in Balance.**

Geraten die Gefühle außer Rand und Band folgt meist auch der Körper.

Die neueste Seuche in den USA ist die Fettsucht: 200 kg aufwärts.

Seit dem Jahr 2003 hat in den USA die Fettsucht die Zigarettensucht (Nikotin) als Todesursache Nummer 1 abgelöst. Diese Seuche schwappt derzeit über nach Europa. In Deutschland stärker aber auch in Österreich beginnt es beim Übergewicht der Kinder. Genießen kann Stabilität vermitteln.

### **>>> Gemeinsam genießen begründet und bestärkt Gemeinschaften**

„Essen und Trinken führt Ich und Du zusammen“ (Ludwig von Feuerbach). Beim Essen nehmen wir auch Gefühle auf.

Einsamer Genuss ist nicht möglich. „Genuss braucht Genossen“.

Die Psychologin Helene Karmasin weist darauf hin, dass Beziehungen mit gemeinschaftlichem Essen begründet und bestärkt werden. Das gemeinschaftliche Genusserlebnis bereichert und vermittelt Lebenssinn durch gelebte Begegnung.

Wenn Menschen mehr Zeit beim gemeinsamen Genießen verbringen, steigt auch das psychische Wohlbefinden. Das ist besonders wichtig im Hinblick auf die Steigerungsraten bei Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und der Zunahme von Depressionen. Genießen kann Dämme errichten gegen die weitere Erosion von Identitäten von Menschen, Beziehungen und Regionen.

### **>>> *Genuss braucht Kommunikation!***

Der Genuss beginnt schon beim gemeinsamen Einkaufen. Beim gemeinsamen Austausch von Genusswissen. Beim gemeinsamen Kochen, aufdecken, Tischgebet, essen und abräumen.

Das ist kein Aufruf zurück zu alten Strukturen. Gerade neue Kochkulturen wie das WOKen sind geeignet, die Werte der Tisch-, Eß- und Trinkkultur neu zu gestalten.

### **>>> *Genuss bringt Prestige***

Ich kann mich durch Lebensmittel und deren Gebrauch von anderen Menschen unterscheiden. Nicht im Genuss sondern im Genussdemonstrieren liegt der Genuss. Die Genusskultur ist ein Beitrag zum Identitätsgefühl eines Menschen.

### **>>> *Genusskultur hält Menschen und Regionen zusammen***

Genuss bewirkt nicht nur Selbstwert- und Gemeinschaftsgefühl sondern auch Heimatgefühl.

Typische Lebensmittel, die Regionen seit hunderten Jahren und Jahrtausenden prägen, haben eigene Kulturen aufgebaut.

Friaul und Julisch-Venetien zelebrieren ZB. folgende Feste: Kastanienfest, Kürbisfest, Käsefest, Almbetriebsfest, Schlachtfest, Schinkenfest, Bachforellenfest, Waldbeerfest. Kulturen sind entscheidend für die Identität von Regionen und für die daraus abgeleitete Identität der Menschen – einfach für das Selbstbewusstsein der Regionen. Diese Lebensmittel und Feste folgen nicht der Monotonie der Massenproduktion und des globalen Einheitsgeschmackes.

Es ist nachgewiesen, dass die kulinarische Vielfalt in einer Region mit ihrer Wirtschaftskraft steigt (Horx).

## **7. Nachhaltiger Genuss braucht ökosoziale Verantwortung**

Warum ist Genuss Thema ökosozialer Politik ?

### **>>> Genuss hat auch politische Dimensionen:**

Alle Revolutionen haben mit leeren Bäuchen begonnen.

„Zuerst kommt das Essen, dann kommt die Moral“ (Berthold Brecht).

Essen und Trinken hat etwas mit Moral zu tun.

Wenn weltweit 1 Milliarde Menschen zu dick sind und 2 Milliarden an Hunger leiden, müssen wir die Produktion, die Verteilung und den Umgang mit Lebensmittel anders gestalten. Es ist nicht egal, wie Lebensmittel erzeugt, verarbeitet und transportiert werden.

### **>>> Nachhaltiger Genuss trägt persönliche Verantwortung**

Verantwortung gegenüber dem eigenen Körper und der eigenen Familie. Genuss statt Konsum, sowie wir ihn definieren, trägt im Zeitalter der Globalisierung zur Ausgewogenheit, Balance, zum Wohlbefinden wesentlich bei. Ein Drittel aller Krankheiten (manche schätzen bis 50 %) sind ernährungsbedingt. Genuss kann zur Balance beitragen, auch jener der Gesundheitsbudgets („Vorbeugen ist besser als heilen!“).

### **>>> Nachhaltiger Genuss trägt ökologische Verantwortung**

Galaäpfel aus Chile, Birnen aus Südafrika, Vogerlsalat aus Frankreich, Rindersteak aus Argentinien, Gänse aus Ungarn, Frühkartoffel aus Ägypten, das 11.000 km Frühstück, ... Wir essen Energieverbrauch und Umweltverschmutzung.

### **>>> Nachhaltiger Genuss trägt zur Regionalentwicklung bei**

„Mosttrinker sind Umweltschützer!“ – Was bei uns nicht genützt wird, stirbt! Auch die Flächen. Den Garten Österreich, die Gärten Europas, die Landschaft gibt es nicht gratis. Das Märchen der Bauern als reiner Landschaftspfleger ist unbezahlbar. Regionales Genießen schafft Landschaft! Kulturlandschaft !

**>>> Genuss braucht Netzwerk und Einsatz!**

Genuss-Verantwortung trägt das gesamte Netzwerk der Lebensmittel:

- + Bäuerinnen und Bauern als Urproduzenten und Vermarkter
- + Fleischer, Bäcker, Konditoren – die erste Veredelungsstufe
- + Gastronomie in allen Erscheinungsformen – die 2. Veredelungsstufe
- + Lebensmittelgewerbe und Industrie – die 3. Veredelungsstufe
- + Lebensmittelhandel als Vermittler – die 4. Veredelungsstufe
- + Alle Akteure der Koch-, Tisch- und Esskultur – als 5. Veredelungsstufe
- + Tourismuswirtschaft als ganzheitlicher Erlebnisanbieter – als 6. Veredelungsstufe



ÖKOSOZIALES  
FORUM  
OBERÖSTERREICH

[office@oekosozialesforum.at](mailto:office@oekosozialesforum.at)