



Trends & Wissen

Autor: Notburga von Lutz

Datum: 02.02.2021

Titel: Ein Plädoyer für den Genuss

Heute wird vieles unter dem Begriff Genuss verstanden. Googeln wir ihn, so gibt die Suchmaschine über 40 Millionen Ergebnisse aus. Und doch ist er nicht so einfach zu erklären. Eines ist klar: Genuss muss erarbeitet werden. Man muss sich dafür Zeit nehmen und zur Ruhe kommen, denn solange man von Termin zu Termin hetzt wird sich Genuss nicht einstellen.

Lässt man sein persönliches Höher-schneller-weiter-Denken hinter sich und erreicht man einen entspannten Modus, ist es möglich, Genuss wahrzunehmen.

Allerdings ist nicht nur der Faktor Zeit für den Genuss ausschlaggebend, es bedarf auch einer möglichst geringen Ablenkung. Und mindestens einer der Sinne sollte aktiviert werden, indem man ihm die nötige Aufmerksamkeit schenkt.

Bewusstsein für den Genuss schärfen

Gleichzeitig muss allerdings betont werden, dass Genuss im Prinzip zeitunabhängig ist, es geht vordergründig um das Bewusstsein dafür.

Ein kleines Beispiel: Man stelle sich zunächst den Genuss eines exquisiten Fünf-Gänge-Menüs vor dem Fernseher mit dem Handy in der Hand und dann den Genuss einer Tasse Tee mit besonderen Kräutern und Gewürzen in einem achtsamen Ich-Moment ohne jegliche externe Ablenkung vor. In welchem Fall spricht man wohl eher von Genuss?

Genuss kann dabei unterschiedlich empfunden werden. Man spricht vom Genuss im kulinarischen Bereich ebenso, wie von geistigen Genüssen in Form von Musik oder anderen kulturellen Ereignissen. Oder aber von körperlichem Genuss, den wiederum jeder anders definiert.

Genuss ist breit gefächert und wird von jedem anders wahrgenommen. So erleben Frau oder Mann Genuss unterschiedlich: Frauen genießen in der Regel ganzheitlicher, Männer selektiver. Es kommt

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai



auch darauf an, woher man kommt, welche Erziehung man genossen und welchen Erfahrungen man bereits gemacht hat.

Um Genuss wahrzunehmen, bedarf es neuer Reize. Das Gehirn stellt schließlich das Neue dem bereits Bekannten gegenüber und verknüpft es unbewusst mit Assoziationen.

Genuss achtsam entdecken

Ähnlich verhält es sich mit dem kulinarischen Genuss. Es geht dabei nicht um die reine Nahrungsaufnahme. Dafür sollte man sich zunächst ein paar kleine Tipps zu eigen machen, um die Sinnesorgane zu aktivieren.

Dies beginnt bereits beim Einkauf, denn sobald ein Produkt mit allen Sinnen erfahren wird, tun sich unendliche Welten auf. Zunächst wird ein Produkt mit den Augen erfasst, sollte dann aber auch - nach Möglichkeit - probiert, gerochen, und ertastet werden. All dies gehört zum achtsamen Entdecken. Wie fühlt es sich zwischen den Fingern an? Wie riecht es? Welches Empfinden haben wir an den Lippen und wie reagiert der Mund und die Zunge darauf? Wie ist der „Knack“ und stellt sich eine wohlige Wärme im Körper nach dem eigentlichen Verzehr ein? All diese Fragen sollte man sich ab und an stellen, die Sinne schulen und die Achtsamkeit trainieren.

Zudem kann kulinarischer Genuss individuell auch proaktiv weiterentwickelt werden. Kochbücher, Food-Blogs und zahlreiche Instagram-Kanäle zeigen, wie groß die Vielfalt der Kombinationen und Texturen ist. Man sollte dies als Inspirationsquelle für die eigenen Gerichte nutzen, ganz nach dem individuellen Empfinden und Geschmack.

Weiters sollte man sich so lange wie möglich ein breites Aromen-Spektrum erhalten. Dies, indem man mit Gewürzen bedacht und abwechslungsreich umgeht. Muss es überall Salz sein? Oder können auch mal andere Gewürze und Kräuter verwendet werden? Durch eine besondere Verfeinerung eines altbewährten Gerichts oder durch den bewussten Verzicht auf eine Überlagerung der Geschmäcker, können neue kulinarische Horizonte erschlossen werden.

Genuss man sich darüber hinaus erlauben. Dieser Aspekt wird neuerdings immer zentraler. Man sollte wissen, wer bewusst isst, sich nicht von irgendwelchen Ernährungsdogmen einschränken lässt und sich Zeit nimmt, isst langsamer und bedachter. Richtiger Genuss hat schließlich rein gar nichts mit Völlerei, sondern alleinig mit dem achtsamen Genießen zu tun.

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai



Genuss bringt Inspiration und Ideen

Beim Genuss geht es schließlich nicht nur darum, sich selbst etwas Gutes zu tun. Genuss ermöglicht einem kreativer, gelassener, lösungsorientierter und positiver mit sich selbst und der Umwelt umzugehen. Inspirationen und Ideen erhellen meist dann unser „Oberstübchen“, wenn man am wenigsten da-ran denkt, wenn man sich mit anderen austauscht und sich in einem völlig anderen Kontext damit auseinandersetzt.

Natürlich ist dies nicht die Regel, aber je mehr man genießt, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass dies passiert.

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai