



BIO-GENUSS

Vorbemerkungen:

Zahlreiche Studien ergaben, dass nur mehr 25% der Kinder zwischen 10 und 14 Jahren imstande sind, die vier Geschmacksrichtungen (süß, sauer, bitter, salzig) eindeutig zu unterscheiden. Dies sind die Folgen einer überaromatisierten Gesellschaft, in der ein europäischer Durchschnittskonsument 19 kg Industriekonzentrate pro Jahr verspeist. Im Vergleich dazu: derselbe Konsument verspeist im gleichen Zeitraum 13 kg Paradeiser und 16 kg Bananen. Aus Zeitmangel werden Gerichte immer seltener frisch zubereitet. Der Bezug zu den Rohstoffen und das Wissen darüber – und damit auch die Wertschätzung dafür – geht zunehmend verloren. (Dr. STEPHAN MIKINOVIC, GF der AMA Marketing)

„Wir haben 200 Mio. Zellen für den Geruchssinn und 300.000 für unseren Geschmack. Wir sind also von der Natur exzellent ausgestattet, um Kennerchaft und Genussfähigkeit zu entwickeln. Wenn man bedenkt, dass wir im Laufe unseres Lebens rund 85.000 Mahlzeiten zu uns nehmen, zahlt es sich in jeder Hinsicht aus, sich ernstlich mit der Ernährung zu beschäftigen. Genuss gehört in unseren Breiten zur Lebensqualität. Die Kinder sollen aber auch verstehen, dass hochwertige Lebensmittel nicht nur leckeres Essen bedeuten, sondern auch gepflegte Landschaft und intakte Umwelt genauso wie ökologische Ausgewogenheit und ökonomischen Erfolg. Gesund und natürlich zu essen, soll `cool` sein“, meint der Österreichische Landwirtschaftsminister JOSEF PRÖLL zur Bedeutung der Genuss-Schule.

Lernziel:

Kulinarisches Wissen trainieren als Gegentrend zur Geschmacksvereinheitlichung. Die Schüler und Schülerinnen sollen in der Lage sein, einfache Qualitätsunterschiede auszumachen, um ein gesundes Ernährungsverhalten beurteilen zu können. Es ist aber auch Ziel, eigene Vorlieben und Abneigungen zu erkennen und sich diese bewusst zu machen.

Umsetzung:

Bewusstmachen, dass Genuss und Geschmack zusammen gehören.

Geschmäcker sind verschieden und abhängig von der Kultur in der wir leben.

In Österreich ist das Wiener Schnitzel vom Schwein das Beste, in den moslemischen Ländern wird Schweinefleisch als unrein abgelehnt. Wir Europäer können uns schwer vorstellen Schlangen und Hunde zu essen, in China hat man damit kein Problem.

Was dem einen schmeckt, ist dem anderen ein Gräuel –

Genuss ist Teil unserer Lebensgewohnheiten und Erziehung.





Warum passen Bio und Genuss zusammen?

Genuss bedeutet auch Verantwortung

Umweltbewusste Tierfreunde und Genießer sind sich einig: Weidehaltung und viel Auslauf machen nicht nur die Rinder, sondern auch den Esser glücklich. Gräser, Kräuter und biologische Futtermittel machen das Fleisch „gschmackig“. Rindfleisch, das ethisch einwandfrei erzeugt wird, schmeckt nicht nur besser, sondern lässt sich auch mit besserem Gewissen genießen. Dasselbe gilt natürlich auch für alle anderen Arten von Fleisch und Fisch, für Hühnereier, Aufstriche, Käse und für Gemüse oder Getreide.

Genuss darf niemals auf Kosten des Mitmenschen und möglichst auch nicht auf Kosten der Umwelt und Tiere gehen, für deren Gegenwart und Zukunft wir gleichermaßen Verantwortung tragen.

Wie werden Biolebensmittel produziert?

Verzicht auf leichtlösliche mineralische Düngemittel (Kunstdünger)

Erhaltung und Steigerung der Bodenfruchtbarkeit durch regelmäßige Zufuhr organischer Masse wie Humus, Mist, Kompost, etc. Vielseitige Fruchtfolgen im Ackerbau mit stabilen Sorten, Leguminosen, Klee gras als Zwischenfruchtanbau und Untersaaten zur Düngung, Bodendurchwurzelung und Durchlüftung. Einsatz von organischem Dünger und Urgesteinsmehl.

Verzicht auf chemisch-synthetische Lager- und Pflanzenschutzmittel

Einsatz von Nützlingen und Verwendung von „resistenten Sorten“, Pflanzenpräparaten und „altem Wissen“ statt Pestiziden und Herbiziden. Mechanisches Hacken und Striegeln zur Beikrautregulierung.

Artgerechte Tierhaltung

Auslauf und Weidegang ist Grundbedingung. Es werden nur Bio-Tiere am Hof gehalten. Die Tiergesundheit ist in erster Linie durch vorbeugende Maßnahmen zu sichern, kein Einsatz von Hormonen oder Wachstumsförderern. Wenn Antibiotika nötig sind, Einhaltung von doppelten Wartezeiten vorgeschrieben.

Nur biologische Futtermittel - Kein Gensoja, kein Tiermehl! Begrenzter Zukauf von Futtermitteln oder Dünger sowie geringer Einsatz an Fremdenergie, damit ein möglichst geschlossener Betriebskreislauf besteht. Verzicht auf alle Betriebsmittel, die unter Zuhilfenahme der Gentechnik hergestellt wurden.

siehe Folien 1 und 2



Bioprodukte schmecken besser

In verschiedenen Geschmackstests wurde von Dr. Alberta Velimirov, Ludwig Boltzmann Institut für Biologischen Landbau nachgewiesen, dass Bio intensiver schmeckt. besonders deutlich aber werden die Unterschiede in den Futterwahltests, die mit Tieren durchgeführt werden. Hühner, Kaninchen und Ratten können in Futterwahltests zwischen biologisch und konventionell angebauten Produkten unterscheiden und bevorzugen signifikant Produkte aus biologischem Anbau.

Die Österreichischen **Biobauern und Slowfood** verfolgen das gleiche Ziel und arbeiten zusammen: Slow Food ist eine internationale Organisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, dem Fast Food und dem Fast Life, dem schnellen Leben, entgegenzuwirken. Sie wollen verhindern, dass lokale Esstraditionen in Vergessenheit geraten. Sie setzen sich ein gegen das schwindende Interesse der Menschen an der Nahrung, die sie zu sich nehmen, woher sie kommt und wie sie schmeckt und öffnen die Augen dafür, inwiefern die Wahl unseres Essens auch den Rest der Welt beeinträchtigt.

Die Grundregeln von Slowfood lauten:

gut

Es schmeckt und bereitet Freude beim Essen

sauber

Die Art und Weise wie es hergestellt wurde, nimmt Rücksicht auf Umwelt, Tierschutz und unsere Gesundheit

fair

Diejenigen, die es herstellen bekommen einen fairen Lohn und Anerkennung für ihre Arbeit





Was ist wichtig beim Genießen?

Quelle: Lutz, R.: Genuss und Genießen, 1983

Genuss muss erlaubt sein → Genießen mit gutem Gewissen!

Genuss geht nicht nebenbei → Sich Zeit nehmen zum Essen – Sitzen und Gespräche führen, Spüren und Schmecken

Wissen, was einem gut tut → und lernen, was einem schmeckt

Weniger ist mehr → bewusst essen bedeutet auch bewusst satt werden

Ohne Erfahrung kein Genuss → was Neues probieren, die Vielfalt testen

Genuss ist alltäglich → Essen im Familienalltag bewusst genießen – ohne Gewissensbisse und Gewichtsprobleme

„Sich Zeit nehmen beim gemeinsamen Mahl, zeigt dass die Erfahrung gelebter Zeit, wertvoller sein kann, als die Erfahrung gesparter Zeit.“

Aus: Matthias Schneider: „Die Folgen des Erfolgs“

