

ernährung heute 3_2026

Der Wert des Genießens

fokus

Genießen als Akt der Mündigkeit

Autorin: Romana Kanzian, Seite: 4-7

- Barlösius E: Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Juventa Verlag, Weinheim (2011).
- Bergler R, Hoff T: Genuss und Gesundheit. Kölner Univ.-Verlag, Köln (2002).
- Epikur: Über das Glück. Diogenes Verlag, Zürich (1995).
- forum. ernährung heute (f.eh): Erstes Österreichisches Genussbarometer. Wien (2010).
- Gruber M: Mut zum Genuss. Warum uns das gute Leben gesund und glücklich macht. edition a, Wien (2015).
- Kant I: Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? (1784), in: ders., Werkausgabe, Bd. XI, Frankfurt/M.: Suhrkamp, 53–61 (1977).
- Kaufmann JC: Kochende Leidenschaft. Soziologie vom Kochen und Essen. UVK-Verlag, Konstanz (2005).
- Lutz R: Genussschule: Kleine Schule des Genießens. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), Verhaltenstherapie. Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen. 3. überarbeitete und erweiterte Auflage, Springer Verlag, Berlin (1996).
- Pfaller R: Die Illusionen der anderen. Über das Lustprinzip in der Kultur. Suhrkamp Verlag, Frankfurt (2002).
- Pfaller R: Wofür es sich zu leben lohnt. Elemente materialistischer Philosophie. S. Fischer Verlag, Frankfurt (2011).
- SIAL Insights 2026: Feeding ourselves in 2026. Presseunterlagen SIAL Paris, Juni (2026).
- Treadway MT, Zald DH: Reconsidering anhedonia in depression: Lessons from translational neuroscience. Neurosci Biobehav Rev 35, 537–555 (2011).
- Volkert D et al.: ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clin Nutr 41, 958–989 (2022).
- World Health Organization (WHO): Constitution of the World Health Organization (1946).

fokus

„Hochverarbeitete“ Gaumenfreude

Autor: Klaus Dürschmid, Seite: 10-11

- Bédard A et al.: Can Eating Pleasure be a Lever for Healthy Eating? A Systematic Scoping Re-view of Eating Pleasure and its Links with Dietary Behaviors and Health. PLOS ONE 15 (12): e0244292 (2020).

- De Araujo IE et al.: Rethinking Food Reward. Annual Review of Psychology 4 (1545–2085) (2020).
- Fazzino TL et al.: Hyper-Palatable Foods: Development of a Quantitative Definition and Application to the US Food System Database." Obesity 27 (11): 1761–1768 (2019).
- Gearhardt AN et al.: Preliminary Validation of the Yale Food Addiction Scale. Appetite 52:430–36 (2009).
- Gezer C et al.: Associations Between Hedonic Hunger, Food Addiction, and BMI in Adolescents: A Cross-sectional Mediation Analysis. Nutrition Clinique et Métabolisme 40 (3): 103048 (2026).
- Hebebrand J et al.: The Concept of „Food addiction“ helps inform the Understanding of Overeating and Obesity: NO. The American Journal of Clinical Nutrition 113 (2): 268–273 (2021).
- Hebebrand J et al.: „Eating Addiction“, Rather than „Food Addiction“, Better Captures Addictive-like Eating Behavior. Neuroscience & Biobehavioral Reviews 47: 295–306 (2014).
- Monteiro CA et al.: A New Classification of Foods Based on the Extent and Purpose of Their Processing. Cadernos de Saúde Pública 26 (11) (2010).
- Randolph TG: The Descriptive Features of Food Addiction; Addictive Eating and Drinking. Q. J. Stud. Alcohol 17, 198–224 (1956).
- Sung JJ, Small DM: In Defense of Pleasure: We Need to Rethink Food Reward and Obesity. PLOS Biology 23 (11): e3003497 (2025).

fokus

Von kleinen Genussmenschen

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 12-13

- Afonso L et al.: The Taste of Biodiversity: Science and Sensory Education with Different Varieties of a Vegetable to Promote Acceptance among Primary School Children. Public Health Nutrition, 24 (8): 2304–2312 (2021).
- Laitinen AL et al.: The ‘Tasty School’ Model is Feasible for Food Education in Primary Schools. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 36 (1): 75–85 (2023).
- Weiser H, Waling M, Bohm I: Food-related Sensory Activities for Children in Educational Settings: A Scoping Review. Appetite, 216: 108259 (2026).

Ernährungsbildung

Vom Projekttag zur nachhaltigen Schulverpflegung

Autorinnen: Nicola Kaltenböck und Theres Rathmanner, Seite: 19-21

- Bartsch S et al.: Nutrition Education in the Context of Sustainable Development. Ernährungs Umschau 71 (1): 2–9 (2024).
- Bundeskanzleramt der Republik Österreich (BKA): RIS – Lehrpläne der Mittelschulen Anl. 1 (Stand: 2026).
<https://ris.bka.gv.at/NormDokument.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Anlage=1&Artikel=&FassungVom=2026-02-13&Gesetzesnummer=20007850&Paragraf=&Uebergangsrecht> (Zugriff: 02.08.2026).

- Bundesministerium für Bildung (BMB): Unterrichtsprinzipien (Stand: 2026). <https://www.bmb.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/prinz.html> (Zugriff: 02.08.2026).
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF): UN-Agenda 2030: Die globalen Nachhaltigkeitsziele / SDGs im Bereich Bildung (Stand: 2026). <https://www.bmb.gv.at/Themen/euint/bikoop/sdgs.html> (Zugriff: 02.08.2026).
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK): Evidenz zur Wirkung gesunder Ernährung bei Kindern (Stand: 2022). <https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/inline-files/2023%2003%2010%20Fact%20Sheet%20Wirkung%20Ern%C3%A4hrung%20Kinder.pdf> (Zugriff: 03.08.2026).
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Wie kann Ernährungsbildung gelingen? | Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Stand: 2026). <https://www.bzfe.de/schule-und-kita/schulleben-gestalten/wie-kann-ernaehrungsbildung-gelingen> (Zugriff: 11.08.2026).
- Crippa M et al.: Food Systems are Responsible for a Third of Global Anthropogenic GHG Emissions. *Nat Food* 2 (3): 198–209 (2021).
- Kuusipalo H, Manninen M: School Meals Case Study: Finland | School Meals Coalition (Stand: 2023). <https://schoolmealscoalition.org/school-meals-case-study-finland> (Zugriff: 10.08.2026).
- Lundborg P, Rooth D-O, Alex-Petersen J: Long-Term Effects of Childhood Nutrition: Evidence from a School Lunch Reform. *Rev Econ Stud* 89 (2): 876–908 (2022).
- Ministry of foreign affairs (MFA): School Food – Building Finnish Equality Since the 1940s (Stand: April 2021). <https://toolbox.finland.fi/themes/education-and-know-how/school-food-building-finnish-equality-since-the-1940s/> (Zugriff: 03.08.2026).
- UNESCO: Bildung für Nachhaltige Entwicklung (Stand: 2026). <https://www.unesco.at/bildung/bildung-2030/bildung-fuer-nachhaltige-entwicklung> (Zugriff: 03.08.2026).
- Heindl I: Ernährungsbildung – curriculare Entwicklung und institutionelle Verantwortung. *Ernährungs Umschau* (2009).
- SchoolFood4Change: SchoolFood4Change (Stand: Juni 2026). <https://schoolfood4change.eu/> (Zugriff: 11.08.2026).
- Thematisches Netzwerk Ernährung (TNE): Referenzrahmen für die Ernährungs- und Verbraucher_innenbildung Austria – EVA. Linz (2018).

Serie: Lebensmitteltechnologie – Teil 3

Der Drucker als Küchenwerkzeug

Autor: Henry Jäger, Seite: 22-23

- Anandharamakrishnan C et al.: 3D Printing of Foods. John Wiley & Sons Ltd. (2022).
- Derossi A et al.: Personalized, Digitally Designed 3D Printed Food Towards the Reshaping of Food Manufacturing and Consumption. *npj Sci Food* 8, 54 (2024).
- Godoi F et al.: Fundamentals of 3D Food Printing and Applications, Academic Press (2019).
- Hao L et al.: „Material, Process and Business Development for 3D Chocolate Printing“, in Fundamentals of 3D Food Printing and Applications, Godoi F et al. (Hrsg.), Academic Press (2019).

- Maatz R et al.: 3D bio-screen Printing for High-throughput Production of Scaffolds for Meat Alternatives. *npj Sci Food* 10, 155 (2026).
- Ross M et al.: Overcoming Barriers to Consumer Acceptance of 3D-printed Foods in the Food Service Sector, Food Quality and Preference, 100 (2022).
- Shahbazi M, Jäger H: Current Status in the Utilization of Biobased Polymers for 3D Printing Process: A Systematic Review of the Materials, Processes, and Challenges. *ACS Appl. Bio Mater.* 4 (1) (2021)
- Wawschinek O: Revo Foods. *Die Ernährung*, Volume 48 (1) (2024).
- Wegrzyn F et al.: Food Layered Manufacture: A New Process for Constructing Solid Foods. *Trends in Food Science & Technology* 27 (2) (2012).

Serie: Getränke – Teil 3

Es grünt so grün - Matcha

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 24-25

- Borsato M: Kaiseki, Matcha, Wagashi. Taste in the Japanese Tea Ceremony. *Aesthetica Preprint*, 126: 21–33 (2024).
- Global Japanese Tea Association (GJTEA): Unpacking the Matcha Shortage: An Insightful Look (Stand: 29.01.2025). <https://gjtea.org/unpacking-the-matcha-shortage-an-insightful-look/> (Zugriff: 18.08.2026).
- Huang D et al.: A Comprehensive Metabolomics Analysis of Volatile and Non-volatile Compounds in Matcha Processed from Different Tea Varieties. *Food Chemistry: X*, 21, 101234 (2024).
- Kochman J et al.: Health Benefits and Chemical Composition of Matcha Green Tea: A Review. *Molecules*, 26 (1): 85 (2021).
- Manikharda et al.: Effect Shading Intensity on Color, Chemical Composition, and Sensory Evaluation of Green Tea (*Camellia sinensis* var. *assamica*). *Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences*, 22 (7): 407–412, (2023).
- Matcha Wholesale: Globaler Matcha-Marktbericht — 2026 (Stand: Februar 2026). <https://matchawholesale.eu/de/globaler-matcha-marktbericht-2026/> (Zugriff: 18.08.2026).
- Sokary S et al.: The Therapeutic Potential of Matcha Tea: A Critical Review on Human and Animal Studies. *Current Research in Food Science*, 6: 100396 (2023).
- Toniolo C et al.: A Comparative Multianalytical Approach to the Characterization of Different Grades of Matcha Tea (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze. *Plants*, 14 (11): 1631 (2025).