

3|2026

ernährung heute

Das Magazin des forum.ernährung heute



FOKUS

Der Wert des Genießens

„Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.“

[François de La Rochefoucauld]



© Caecilia Lahner

Eine Kulturtechnik in der Krise

Viele Menschen hadern mit dem Genießen. Sie essen unentspannt, und über jedem Bissen schwebt die Frage: Ist das auch gesund? Ob Gluten, Laktose, Fleisch oder Zusatzstoffe – die Liste der Lebensmittel und Inhaltsstoffe, die immer mehr Menschen bewusst vermeiden, ist lang. Wer an einer Allergie oder Unverträglichkeit leidet, hat keine Wahl. Wer aus ethischen Gründen verzichtet, fühlt sich damit wohler. Vielfach wirkt jedoch ein gesellschaftlicher Imperativ, der dort greift, wo andere sinnstiftende Werte fehlen. Dann bestimmt die Moral den Lebensstil.

Ernährung, Bewegung oder das Seelenleben werden funktional und rational optimiert, in der Hoffnung, gesünder, schlanker und schöner zu werden. Wer sich dennoch etwas gönnt, hat ein schlechtes Gewissen und „sündigt“, statt zu genießen.

Dabei lautet die Antwort auf die Frage nach dem Gesunden fast immer: Es kommt darauf an, häufig auf die Menge. Genuss steht schon deshalb nicht im Widerspruch zu einem gesundheitsförderlichen Essverhalten, weil es nicht um maßloses Konsumieren geht, sondern um die Konzentration aufs Wesentliche: mit geschärfter Aufmerksamkeit den Sinnen nachspüren, sich Zeit nehmen, gut für sich sorgen und das nötige Wissen für ein gutes Gewissen aufbauen. Genuss bleibt dabei eine Gratwanderung. Im Wein steckt Alkohol, in der Lasagne reichlich Fett und in der Mohnschnecke zudem Zucker. Wer hinschmeckt, sein Maß findet, auf eine kulinarische Bibliothek im Kopf zurückgreifen kann und weiß, wie Lebensmittel entstehen, löst sich von idealisierten Bildern und rigiden inneren Vorschriften. Kurz: Wer kulinarische Intelligenz aufbaut, bewegt sich entspannt in der Fülle des Angebots.

Genussfähigkeit gehört damit zum reifen Erwachsensein. Sie ist eine gesellschaftliche Ressource und eine Kulturtechnik wie Bildung oder Mobilität. Gelernt wird sie idealerweise früh und über die Sinne: Geruch und Geschmack werden emotional gefärbt, und gemeinsame Esserfahrungen prägen nachhaltig. Essenlernen bedeutet zudem weit mehr, als gute Gewohnheiten zu etablieren. Es umfasst auch die gesellschaftlichen, ökologischen und ökonomischen Dimensionen des Essens und wird nicht nur zuhause, sondern auch über die Verpflegung in Kindergarten und Schule vermittelt.

Weil Kultur mitbestimmt, was und wie wir essen, ist kulinarische Bildung keine reine Privatsache, sondern eine Schlüsselqualifikation für alle. Esskultur und kulinarische Kompetenz liegen damit in gesellschaftlicher wie individueller Verantwortung. Wo beide gepflegt werden, gehen Freude am Essen und Gesundheit zusammen. Nur Mut zum Genuss!

Herzlichst,

Marlies Gruber

Inhalt

FOKUS

- 4 Genießen als Akt der Mündigkeit
- 8 „Genuss und Selbstkontrolle sind keine Gegensätze“
- 10 „Hochverarbeitete“ Gaumenfreude?
- 12 Von kleinen Genussmenschen
- 14 Hedonisches Potenzial
- 16 „Süßpräferenz ist stabiler als angenommen“
- 18 f.eh-Genusstipps

ERNÄHRUNGSBILDUNG

- 19 Vom Projekttag zur nachhaltigen Schulverpflegung

SERIE: LEBENSMITTEL-TECHNOLOGIE | TEIL 3

- 22 Der Drucker als Küchenwerkzeug?

SERIE: GETRÄNKE | TEIL 3

- 24 Es grünt so grün – Matcha

26 KOLUMNE: SPITZE FEDER

27 KURZMELDUNGEN

28 REZENSIONEN

Impressum

Geschäftsführerin und Herausgeberin:
Dr. Marlies Gruber, mg@forum-ernaehrung.at
Chefredakteurin: Elisabeth Sperr, MSc MBA
Autorinnen und Autoren: Dr. Michael Blass;
Dr. Eva Derndorfer; Ass.-Prof. DI Dr. Klaus Dürrschmid;
Univ.-Prof. Dr. Henry Jäger; Nicola Kaltenböck, BEd;
Romana Kanizian; Dr. Daniel Kofahl;
Dr. Theres Rathmanner; Elisabeth Sperr, MSc MBA
Lektorat: Conny Brandhofer
Design & Umsetzung: vektorama.city, Wien
Druck: Medienfabrik

Offenlegung

Medieninhaber, Herausgeber: forum.ernährung heute, Verein zur Förderung von Ernährungsinformation, Schwarzenbergplatz 6, 1037 Wien, Austria, ISSN: 2226-3233, t +43.1.712 33-44, office@forum-ernaehrung.at, forum-ernaehrung.at
Geschäftsführerin: Dr. Marlies Gruber
Grundlegende Richtung: Informationsdienst für Ernährungsberatung, -wissenschaft und -wirtschaft; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit genauer Quellenangabe. Namentlich gekennzeichnete Artikel liegen im Verantwortungsbereich der Autorinnen und Autoren und geben nicht unbedingt die Meinung des Vorstands oder der Redaktion wieder.
forum.ernährung heute übernimmt keinerlei Haftung für inhaltliche oder drucktechnische Fehler.
Gendering: Im Sinne der Lesefreundlichkeit wird überwiegend auf die Anwendung der geschlechtergerechten Schreibung von Berufsbezeichnungen etc. verzichtet. Bei ausschließlicher Nennung der männlichen Form gilt diese immer gleichwertig für Frauen und Männer.

Abonnement für ernährung heute 2026

Konditionen: Onlineabonnement € 29,00;
Inlandsabonnement € 36,00;
Auslandsabonnement € 50,00;
Kombinationsabonnement Print und Online:
Inland € 47,00; Ausland € 57,00
Bestellung/Verwaltung: Dialog Systems, Mag. Poltner GmbH, Ortsstraße 77, 2392 Dornbach im Wienerwald, Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–13 Uhr, t +43.664.3458387, forum-shop@wdm.co.at
Kündigung/Adressänderung: Kündigungen bzw. Adressänderungen sind auf der Webseite in Ihrem Benutzerkonto selbst durchzuführen oder schriftlich oder per E-Mail an die Adresse unserer Abo-Verwaltung zu richten. Die Kündigung kann jeweils drei Monate vor Ende des Bezugsjahres, nicht jedoch vor Ablauf der Mindestbezugsdauer (ein Jahr) erfolgen.
Abonnementservice: Details unter forum-ernaehrung.at/abo

Genießen als Akt der Mündigkeit

Wovon reden wir, wenn wir von Genuss reden? Meistens von dem, was wir uns verbieten oder was uns verboten wird. Der Philosoph Robert Pfaller spricht mit uns über das gute Leben jenseits von Gesundheits- und Longevity-Fanatismus – und darüber, warum die Ernährungsmedizin längst auf seiner Seite ist.

von Romana Kanzian

Fragt man Menschen heute nach ihrer Ernährung, bekommt man oft eine Liste von Verneinungen: kein Zucker, kein Fleisch, keine Milchprodukte, kein Gluten, kein Alkohol. Wer das Leben von allem befreien möchte, was uns aktuell als unrein, ungesund oder nicht im Trend liegend erscheint, dem bleibt am Ende kaum mehr etwas übrig, wofür es sich zu leben lohnt. Dabei beginnt die interessantere Frage dort, wo die Verneinungen aufhören. Wer isst, weil er Hunger hat, stillt einen Mangel – Genuss ist das noch nicht. Robert Pfaller, Philosoph an der Kunstuniversität Linz und Autor des Buches „Wofür es sich zu leben lohnt“, macht den Unterschied an einem einzigen Wort fest: Appetit. „Der Hunger kann quälend sein; der Appetit ist lustvoll“, erklärt er im Gespräch. „Er kann sogar dann bestehen, wenn gar kein oder nur wenig Hunger da ist. Darum kommt der Appetit sprichwörtlich mit dem Essen, während der Hunger vergeht.“

Der Unterschied ist dabei mehr als ein Wortspiel. Appetitlosigkeit – vom Essen über die Sexualität bis zu Zukunft und Engagement – sei, so Pfaller, „eines der zentralen Probleme der Menschen in westlichen Gesellschaften“. Sie zeige sich an den derzeit besonders verbreiteten klinischen Bildern wie dem Low-Desire-Syndrom, chronischer Müdigkeit, Depression und Sucht. Die Genussforschung kennt diesen Befund unter eigenem Namen: Anhedonie, die Unfähigkeit, Freude zu empfinden. Sie gilt als Kernsymptom depressiver Erkrankungen [Lutz, 1996; Bergler et al., 2002; Treadway et al., 2011].

Und die Genussfähigkeit ist weit seltener, als wir glauben. Beim Ersten Österreichischen Genussbarometer des *forum. ernährung heute* aus dem Jahr 2010 hielten sich knapp mehr als 80 % der Personen in Österreich für Genussmenschen. Die wissenschaftliche Einteilung

zeigte jedoch ein anderes Bild: Nur 17 % ließen sich tatsächlich den Genießerinnen und Genießern zuordnen. Die große Mehrheit von 68 % zählte zu den Genusszweifelnden, die zwar gern genießen, dies aber stets mit schlechtem Gewissen tun; 15 % galten als genussunfähig [f.eh, 2010]. Die Lebensmittelindustrie hat den Zwiespalt längst als Marktlücke entdeckt. Weltweit trägt inzwischen mehr als die Hälfte aller Produktinnovationen die Dimension Genuss in sich, fast neun Prozentpunkte mehr als noch 2021 – und die Branche verkündet das Ende des schlechten Gewissens gleich mit: Genuss soll Erlebnis sein, nicht Sünde [SIAL Insights, 2026].

Mühe mit dem Vergnügen

Genuss ist, entgegen der Erwartung, keine bequeme Sache. Denn alles, was uns Freude macht, hat auch eine ungute Dimension an sich. Alkohol schädigt die Leber, Feiern kostet Schlaf oder Geld, ebenso das Einladen von Bekannten. Menschen sind darum spontan keineswegs hedonistisch, sondern genuss scheu, sagt Pfaller, und hält es dabei mit dem Philosophen Georges Bataille: Genuss verlangt Überwindung. Nur in besonderen Stimmungen gelingt sie, etwa wenn Geselligkeit, ein Anlass oder eine kulturelle Konvention uns dazu anleiten. „Dann bringen wir es fertig, uns ein wenig großzügiger, eleganter, höflicher und unbekümmerter zu zeigen, als wir es im Alltag meist sein müssen. Das sind die Momente lohnenden Lebens. ▶

Die Genussfähigkeit muss trainiert werden wie ein Muskel.

„Genuss und Selbstkontrolle sind keine Gegensätze“

Genießen ist kein Zufall, sondern ein komplexes neurobiologisches Geschehen. Was passiert dabei mit uns? Und wie wirkt sich das auf unser Wohlbefinden aus? Wir haben bei der Psychologin Katharina Bernecker nachgefragt.

Interview Elisabeth Sperr

ernährung heute: Was passiert in unserem Kopf, wenn wir genießen?

Katharina Bernecker: Genuss entsteht in einem Netzwerk, das Sinneseindrücke, unseren Körperzustand, Erinnerungen und gelernte Belohnungen gleichzeitig verarbeitet. Wissenschaftlich unterscheidet man dabei drei Phasen. Da ist zuerst die Motivation, etwas konsumieren oder genießen zu wollen – das sogenannte Wanting. Dann folgt der eigentliche Genuss während des Konsums, also das Liking. Gleichzeitig lernen wir: Wie belohnend war das Erlebnis tatsächlich, und hat es unsere Erwartungen erfüllt? Und schließlich kann sich nach dem Genuss ein Gefühl der Befriedigung oder Sättigung einstellen. Wanting, Liking und Lernen lassen sich im Gehirn gut abbilden und sind mit unterschiedlichen Botenstoffen verknüpft. Dopamin treibt vor allem das Habenwollen und das Lernen an, während körpereigene Opioiden dafür sorgen, dass wir das eigentliche Erlebnis als positiv wahrnehmen. Wie aus einem angenehmen Erlebnis anschließend ein länger anhaltendes Gefühl der Befriedigung entsteht, ist dagegen noch deutlich weniger gut erforscht.

Und warum ist Genuss für unsere Gesundheit relevant?

Weil man aus der Forschung weiß, dass positive Erfahrungen das Wohlbefinden fördern und Erholung unterstützen können. Wir haben in Studien herausgefunden, dass Menschen mit höherer Genussfähigkeit weniger körperliche Symptome zeigen, die auf psychische Belastungen wie Ängste oder Depressionen hindeuten. Dabei muss man jedoch sagen, dass es sich um Korrelationen handelt, aus denen sich keine

eindeutigen Kausalschlüsse ableiten lassen. Spannend ist trotzdem, dass Anhedonie – also die Unfähigkeit, etwas zu genießen – ein zentrales Symptom von Depression ist. Der Zusammenhang wirkt also vermutlich in beide Richtungen. Genau dieses Wiedererlernen des Genießens ist auch ein therapeutischer Ansatz. Wir haben etwa mit einer Klinik zusammengearbeitet, die Menschen mit Suchterkrankungen behandelt und dabei unter anderem auf das Wiedererlernen von Genuss setzt. Studien aus den USA zeigen, dass das Rückfallrisiko sinkt, wenn Betroffene lernen, wieder Genuss an alltäglichen Dingen zu finden – etwa am Kochen und Essen. Das geht in Phasen starker Sucht häufig verloren, weil der Fokus so stark auf einer spezifischen Substanz oder einem gewissen Verhalten liegt.

Woran machen wir es fest, ob etwas für uns Genuss bedeutet?

Einerseits gibt es beim Essen natürlich evolutionäre Prägungen, dass Süßes oder bestimmte Kombinationen aus Kohlenhydraten und Fett das Belohnungssystem besonders gut aktivieren. Ob etwas genussvoll ist, hängt andererseits aber auch von anderen Dingen wie Hunger, Erwartungen, Erinnerungen, Kultur, Gesellschaft und Situation ab. Klassische Beispiele sind hier Dinge, die man in der Kindheit gerne gegessen hat und die entsprechend emotional verankert sind. Genießenswert ist letztlich, was sich für die betreffende Person in diesem Moment gerade angenehm anfühlt. Das muss nicht immer Essen sein. Bewegung in der Natur, ein gutes Gespräch oder den Lieblingssong kann man ebenso genießen. Was Genuss bedeutet, ist also sehr individuell.

Wir streben nach Genuss, gleichzeitig liegen Selbstkontrolle und Selbstoptimierung im Trend. Wie geht das zusammen?

Genuss und Selbstkontrolle sind keine Gegensätze, das ist mir ganz wichtig. Selbstkontrolle wird oft mit striktem Verzicht gleichgesetzt.

Genuss braucht einen gewissen Rahmen und Ruhe, um sich zu entfalten.



© PH Bern

Katharina Bernecker leitet das Zentrum für Forschungsförderung am Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation der Pädagogischen Hochschule PHBern. Ihre Schwerpunkte umfassen etwa die Rolle der Selbstregulation für Gesundheit und Wohlbefinden sowie das Zusammenspiel von Selbstkontrolle und Hedonismus.

„Hochverarbeitete“ Gaumenfreude?

In der Debatte um „hochverarbeitete“ Lebensmittel wird oft unterstellt, dass industrielle Verarbeitung unkontrolliertes Essen und damit Gesundheitsrisiken fördert. Tatsächlich hängt das Essverhalten weniger vom Verarbeitungsgrad ab, sondern mehr von Eigenschaften des Lebensmittels, sowie individuellen und situativen Faktoren.

von Klaus Dürrschmid

Im öffentlichen Diskurs wird Genuss beim Essen häufig ambivalent bewertet. Einerseits trägt er wesentlich zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei, andererseits wird er mit Völlerei sowie mangelnder Selbstkontrolle verknüpft. Zudem gilt er als Ursache von zu hohem Konsum vor allem energiereicher Lebensmittel und daraus resultierendem Übergewicht mit all seinen Folgeerkrankungen. Gleichzeitig hilft Genussfähigkeit, geeignete Lebensmittel auszuwählen. Süße signalisiert Energie, Umami-Geschmack verspricht proteinreiche Nahrung, während Bitterkeit oder Verderbsgerüche vor schädlichen Stoffen warnen. Genuss unterstützt somit die Energie- und Nährstoffversorgung, und erst das heutige Überangebot an Lebensmitteln wirft die Frage auf, ob dieses ursprünglich sinnvolle Steuerungssystem teilweise fehlgeleitet wird.

Hunger ≠ Hunger

Ein zentraler Akteur der Nahrungsaufnahme ist der Hunger – eine unangenehme Empfindung, die zum Essen motiviert. Man unterscheidet den **homöostatischen Hunger**, der durch den Energie- und Nährstoffbedarf des Körpers ausgelöst wird; den **hedonischen Hunger**, also den Wunsch zu essen ohne energetischen Bedarf; sowie den **mikrobiotagesteuerten Hunger**, bei dem die Darmmikrobiota über Hormone und Stoffwechselprodukte Sättigung und Nahrungsaufnahme beeinflusst. Hedonischer Hunger entsteht durch die Erwartung angenehmer Geschmackserlebnisse, emotionale Zustände, wie Trauer und Freude, oder äußere Reize wie Gerüche, Werbung oder die Verfügbarkeit von Lebensmitteln. Evolutionär war diese Motivation sinnvoll, da sie den Konsum „auf Vorrat“ förderte. Heutzutage kann sie jedoch zu einem chronischen Energieüberschuss beitragen.

Belohnungssystem im Fokus

Die Lebensmittelauswahl wird über zwei Wege gesteuert: die bewusste „High Road“, die Sinnesindrücke hedonisch bewertet; und die unbewusste „Low Road“, über die der Nährwert im

Magen-Darm-Trakt erfasst wird und Belohnungsmechanismen im Gehirn aktiviert werden [de Araujo et al., 2020]. Beide Wege beeinflussen über die zerebralen Belohnungs- und Steuerungssysteme das Essverhalten, wobei die zugrundeliegenden Mechanismen noch nicht gänzlich erforscht sind. Die Hypothese, guter Geschmack verursache allein das Überessen, wird empirisch kaum gestützt. Er beeinflusst vor allem, was wir essen, aber langfristig nicht, wie viel davon [Sung et al., 2025]. Entscheidend für die Menge sind vielmehr die unbewussten Signale über den Energie- und Nährstoffgehalt. Besonders Kombinationen aus Fett und Kohlenhydraten fördern das lustvolle übermäßige Essen (hedonische Hyperphagie), indem das Belohnungssystem stärker aktiviert wird. Dies spricht dafür, dass weniger der bewusste Genuss als vielmehr eine energiereiche Zusammensetzung von Lebensmitteln ausschlaggebend für die verzehrte Menge ist.

Gretchenfrage Sucht

Offensichtlich existieren gute Regulationsmechanismen, die das Körpergewicht vieler Menschen trotz des heutigen Lebensmittelangebots stabil halten. Andere essen jedoch nicht nur aus physiologischem Bedarf, sondern auch zur Verstärkung positiver oder Abschwächung negativer Emotionen. Diese emotionalen Esserinnen und Esser zeigen mitunter ein suchähnliches Essverhalten, weshalb Parallelen zu Alkohol- und Drogenabhängigkeit gezogen wurden. Dafür wurde schon ab 1956 das Konzept der Food Addiction vorgeschlagen, das sich an den Diagnosekriterien der Substanzabhängigkeit orientiert. Ab der Publikation der Yale Food Addiction Scale im Jahr 2009 entwickelte sich die Forschung dazu sehr stürmisch.

Ob Lebensmittel tatsächlich abhängig machen können, ist nach wie vor wissenschaftlich umstritten, weil sie im Gegensatz zu anerkannten Suchtmitteln keine klar identifizierbaren pharmakologischen Wirkstoffe enthalten und zudem lebensnotwendig sind [Gezer et al., 2026].

Sensorische Attraktivität kann zu erhöhter Essgeschwindigkeit führen, die wiederum die physiologische Sättigung verzögert und damit zu einer hohen Energieaufnahme beiträgt. Diese Wirkmechanismen sind jedoch nicht auf industriell hergestellte Produkte beschränkt.



Von kleinen Genussmenschen

Genuss beim Essen ist weder elitär, noch hat er mit Perfektion zu tun. Man kann lernen, ihn bewusst zu erleben, idealerweise von klein auf. Ob zuhause, in der Schule, auf Bauernhöfen, in Imkereien oder am Erdbeerfeld – den Möglichkeiten sind fast keine Grenzen gesetzt.

von Eva Derndorfer

Die Idee, Kindern Lebensmittel durch Kochen und Verkosten näherzubringen, ist keineswegs neu. Bereits in den 1970er-Jahren wurden in Frankreich die sogenannten *Classes du goût* ins Leben gerufen. Dabei handelte es sich um ein pädagogisches Programm zur Schulung der Sinneswahrnehmung und zum Kennenlernen von Lebensmitteln. In den vergangenen 20 Jahren gab es international zahlreiche Initiativen mit wissenschaftlicher Begleitung. Man kann die Aktivitäten grob in zwei Gruppen teilen [Weiser et al., 2026]:

- **Sensorikschulungen:** Kindern lernen entweder über die Sinne anhand von Lebensmitteln oder über Lebensmittel anhand der Sinne.
- **Kennenlernen:** Kinder werden mit Lebensmitteln vertraut gemacht; mit oder ohne Verkostung.

Beim Großteil der Studien lag der Fokus auf Gesundheit. Meist ging es darum, Neophobie zu verringern oder Kinder dazu zu motivieren, mehr Obst und Gemüse zu probieren – und letztlich zu mögen [Weiser et al., 2026]. Häufig fanden Interventionen in Schulen statt. Dass Kinder durch die intensive Beschäftigung mit Lebensmitteln kritische Konsumentinnen und Konsumenten werden, galt oft als Nebenziel.

Beschäftigung fördern

Ein portugiesisches Experiment mit 136 Schulkindern im Alter von 8 bis 13 Jahren zeigte eindrucksvoll, wie viel man in kurzer Zeit bewirken kann. In einem Zeitraum von drei Wochen wurde die Hälfte der Kinder dreimal für etwa 60–90 Minuten aus dem Klassenzimmer geholt, die andere Hälfte diente als Kontrollgruppe und blieb im Regelunterricht. In der ersten Einheit bekam die Experimentiergruppe unterschiedliche Tomatensorten gezeigt. Zunächst versuchten die Kinder die optischen

Unterschiede mit eigenen Worten zu beschreiben. Auf diese Weise beschäftigten sie sich bereits intensiver mit den Produkten, zunächst ohne zu verkosten. Erst dann folgte das Verkosten mit geschlossenen Augen. Die Kinder bewerteten dabei die Süße und Säure der Tomaten anhand einer Skala. In der zweiten Einheit besprachen die Forschenden mit der Gruppe, warum die gleiche Tomatensorte nicht von allen gleich süß oder sauer empfunden worden war und warum die verschiedenen Sorten überhaupt unterschiedlich schmeckten. In der dritten Einheit verkosteten die Kinder die gleiche Sorte in unterschiedlichen Reifestadien. Sie kauten gezielt unterschiedlich schnell und ermittelten den Zuckergehalt sowie den pH-Wert der Tomaten. Nach diesen drei Einheiten hatten die Kinder der Experimentiergruppe einen deutlich höheren Willen, Tomaten zu kosten; und mochten diese auch lieber als vor den drei Einheiten. Bei der Kontrollgruppe blieb die Vorliebe für Tomaten hingegen unverändert [Afonso et al., 2021].

Um Lehrkräfte entsprechend zu empower, gibt es in Finnland das Programm „Tasty School“ für Volksschulen. Dabei gibt es Online-Kurse zu Ernährungsbildung für Lehrpersonen. Zudem haben sie Zugriff auf eine „Ideenbank“, um im Unterricht verschiedene Lebensmittelthemen aufzugreifen – Sensorikaspekte inklusive [Laitinen et al., 2023].

Genusskompetenz zuhause stärken

Zuhause schaffen Eltern Rahmenbedingungen und Möglichkeiten, damit Kinder ihre Vorlieben erkunden können. Sie beeinflussen das Essverhalten ihrer Kinder aber auch positiv, indem sie Vorbilder sind: beim Einkaufen und Kochen, aber genauso beim Essen und Genießen. Dabei zählt nicht nur das Was, sondern auch das Wie – etwa das Tischambiente, ob Speisen liebevoll angerichtet sind und ob das Handy während des



Mehr Tipps, wie Kinder gesund und genussvoll essen lernen, gibt Eva Derndorfer in ihrem Podcast „Wissenshäppchen“:



„Süßpräferenz ist stabiler als angenommen“

Die Vorliebe für süßen Geschmack ist evolutionär bedingt, denn Süße steht für energiereiche, sichere Lebensmittel. Aber lässt sich diese Vorliebe beeinflussen? Das klären wir im Gespräch mit der Sensorikerin Barbara Lieder.

Interview Elisabeth Sperr

ernährung heute: Was passiert im Mund und im Gehirn, wenn wir süß schmecken?

Barbara Lieder: Auf der Zunge befinden sich verschiedene Arten von Papillen mit Geschmacksknospen. Diese bestehen wiederum aus unterschiedlichen Zelltypen, darunter auch welche, die den sogenannten Süßrezeptor ausbilden. Der setzt sich aus zwei Untereinheiten zusammen – TAS1R2 und TAS1R3 – und kann durch verschiedene chemische Strukturen aktiviert werden. Dazu gehören etwa Zucker wie Glukose und Saccharose, Süßstoffe, bestimmte Aminosäuren und komplexe Moleküle. Wird der Rezeptor aktiviert, löst das eine Signalkaskade aus, die über Nervenbahnen läuft und im Gehirn endet. Dort wird das Signal als süß interpretiert. Gleichzeitig wird das Belohnungssystem aktiviert.

Woher kommt die Vorliebe für Süßes?

Diese Vorliebe ist im Wesentlichen angeboren und bei allen Neugeborenen und Kleinkindern nachweisbar, unabhängig von kulturellen oder elterlichen Einflüssen. Man geht davon aus, dass dies evolutionär sinnvoll ist. Die Präferenz fördert den Konsum der laktosereichen und damit süßen Muttermilch und signalisiert gleichzeitig eine sichere, energiereiche Nahrungsquelle. Bitter ist hingegen eher ein Warnsignal für potenziell giftige Stoffe. Hier liegt eine angeborene Aversion vor.

Eine geringere Aufnahme von Süßem reduzierte die Vorliebe für Süßes über sechs Monate nicht, eine hohe Aufnahme steigerte sie auch nicht.

Welche Rolle spielen Genetik und Alter?

Das sind allgemein wichtige Einflussfaktoren auf unsere Geschmackswahrnehmung. Auch im Bereich Süßgeschmack wurde gezeigt, dass bestimmte Genvarianten des Süßrezeptors zu einer höheren oder niedrigeren Sensitivität führen können. Das bedeutet, dass manche Menschen Süßes intensiver wahrnehmen als andere. Aktuell wird diskutiert, wie stark das nachfolgende Vorlieben und die Lebensmittelauswahl beeinflusst. Generell nimmt die Sensitivität für Geschmack im Alter ab. Das hängt unter anderem mit einer verringerten Anzahl und Funktion der Geschmacksknospen zusammen, was dazu führen kann, dass ältere Menschen Speisen als weniger intensiv empfinden und möglicherweise stärker würzen oder süßen, um denselben Geschmackseindruck zu erzielen.

Oft wird dazu geraten, Zucker zu reduzieren – auch um die Süßvorliebe zu senken. Wie ist das aus wissenschaftlicher Sicht zu bewerten?

Vor kurzem ist dazu eine passende Studie erschienen, der sogenannte Sweet Tooth Trial. Im Rahmen dieser randomisierten kontrollierten Interventionsstudie wurden 180 gesunde Erwachsene über sechs Monate hinweg mit Diäten unterschiedlicher Süßintensität versorgt: eine Gruppe mit niedriger, eine mit regulärer und eine mit hoher Süß-Exposition, die über den Anteil von süßen Nahrungsmitteln an der Energieaufnahme definiert wurde (7 %, 35 %, 80 %; Anm. d. Red.). Die süßen Lebensmittel waren eine Mischung aus zuckerhaltigen und süßstoffhaltigen Speisen und Getränken. Nach den sechs Monaten zeigten sich keine deutlichen Unterschiede in der Süßvorliebe zwischen den Gruppen. Die Präferenz für Süßes verringerte sich weder bei reduzierter Zufuhr, noch stieg sie bei hohem Konsum. Auch andere Parameter wie Körpergewicht, Energieaufnahme oder Biomarker für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Vom Projekttag zur nachhaltigen Schulverpflegung

Nachhaltige und gesunde Ernährung als fester Bestandteil des Schulalltags wirkt sich positiv auf Gesundheit, Umwelt und schulischen Erfolg aus. Doch inwieweit wird das in Österreichs Schulen thematisiert? Und was braucht es für die Umsetzung im Unterricht?

von Nicola Kaltenböck und Theres Rathmanner

Nachhaltige Ernährung verbindet Gesundheit, Umwelt, soziale Gerechtigkeit, Wirtschaftlichkeit und Kultur. Sie ist überwiegend pflanzenbetont und berücksichtigt Regionalität, Saisonalität sowie faire und ressourcenschonende Produktion.

Nach den Sommerferien freuen sich viele Jugendliche der 4c darauf, ihre Freundinnen und Freunde wiederzusehen. Klassenvorständin Lisa beschließt, mit ihrer Klasse eine ausgewogene und nachhaltige Jause für einen Projekttag vorzubereiten. In der Schulküche liegen regionale Radieschen, knackige Karotten und frische Feigen. „Gibt es auch Erdbeeren?“, fragt ein Schüler. Während eifrig geschnippelt wird, erklärt Lisa, warum manche Lebensmittel im September Saison haben und andere nicht. Am Ende des Tages fragt sie sich: „War das nur ein gelungener Projekttag oder hat tatsächlich ein Lernprozess begonnen?“ Genau hier entscheidet sich, ob nachhaltige Ernährung ein einmaliges Unterrichtsthema bleibt oder Teil einer gelebten Schulkultur wird. Doch welche Voraussetzungen finden Lehrpersonen dafür an österreichischen Schulen überhaupt vor?

Wo stehen Österreichs Schulen?

„Umweltbildung für nachhaltige Entwicklung“ und „Verbraucherbildung“ sind in Österreich als fächerübergreifende Unterrichtsprinzipien verankert [BMB, 2026]. Nur in wenigen Schultypen wie Mittelschulen, wirtschaftskundlichen Oberstufenrealgymnasien, Landwirtschaftsschulen und vielen berufsbildenden Schulen gibt es Ernährung als Unterrichtsgegenstand [BKA, 2026]. Die Zeit für Ernährungsbildung ist daher begrenzt, für nachhaltige Ernährung umso mehr. Um das Gelernte auch praktisch erlebbar zu machen, braucht es aber geeignete räumliche, personelle und organisatorische Rahmenbedingungen.

Die „Schule des Essens“ hat im Herbst 2025 eine **österreichweite Online-Befragung** durchgeführt, um zu untersuchen, wie nachhaltige Ernährung derzeit an österreichischen Schulen gestaltet wird. 100 Lehrpersonen verschiedener Schulformen haben zu ihren Erfahrungen aus

dem Unterricht sowie zu ihrem Unterstützungsbedarf rückgemeldet. Ziel der Erhebung war es, ihre Perspektiven aus der Praxis sichtbar zu machen und auf dieser Grundlage eine bedarfsgerechte digitale Kompetenzplattform für Informationsbeschaffung zum Thema nachhaltige Ernährungsbildung zu entwickeln (campus.schuledesessens.at).

Die Befragung liefert einen Einblick in den Schulalltag österreichischer Lehrpersonen. Sie zeigt nicht nur, dass Themen wie Regionalität und Saisonalität bereits von über 80 % der Befragten behandelt werden, sondern auch, dass Nachhaltigkeit nur bei 56 % im Leitbild der Schule verankert ist. Nachhaltige Ernährungsbildung wird somit vielerorts noch vom Engagement einzelner Lehrpersonen getragen. Jedoch ist der Wunsch vorhanden, das Thema noch stärker in den Schulalltag zu integrieren. Als größte Herausforderungen nennen die Pädagoginnen und Pädagogen Zeitmangel und die fehlende Verankerung im Lehrplan. Bei den Unterrichtsmaterialien werden vor allem klassische Formate wie Arbeitsblätter, Videos und ▶

In Finnland sind
Schulmahlzeiten Teil
des Bildungsauftrags.

Es grünt so grün – Matcha

Hierzulande kennt man ihn vorwiegend als Matcha Latte aus dem Kühlregal oder Coffeeshop, seltener bekommt man ihn im traditionellen Kaffeehaus. Das leuchtend grüne, fein aufgeschäumte Getränk ist trendy. Aber was steckt dahinter?

von Eva Derndorfer

Matcha ist ein fein gemahlener Grüntee und hat in Japan jahrhundertelange Tradition. Ursprünglich war er ein Getränk buddhistischer Mönche [Toniolo et al., 2025]. Bis heute ist er jener Tee, der in der japanischen Teezeremonie zubereitet wird, die auch Chanoyu („heißes Wasser für Tee“) oder Sadō („Weg des Tees“) genannt wird. Sie umfasst einen choreografierten Ablauf, bei dem Tee vorbereitet, zubereitet und gemeinsam getrunken wird. Dabei stehen Achtsamkeit und Gastfreundschaft im Fokus. Die „eine“ Zeremonie gibt es jedoch nicht. Die Forscherin Maddalena Borsato beschreibt vier Varianten: eine für Frauen, um sie auf die Hochzeit vorzubereiten; eine für Geschäftsleute; eine informelle Zeremonie für eine große Gruppe von Gästen; und eine länger dauernde, meditative, bei der sich die Gäste gut kennen [Borsato, 2024]. Letztere besteht aus einer leichten Mahlzeit, gefolgt von speziellen saisonalen Zeremoniesüßigkeiten, sowie einem dünnen Matcha (Usucha) und einem dicken Matcha (Koicha). Das grüne Pulver wird heutzutage aber nicht nur getrunken, sondern landet auch im Proteinpulver, in Schokoriegeln, in Eis oder Toffees.

Mehrere Wochen vor der Ernte werden die Teesträucher mit Bambusmatten oder Netzen beschattet, um das direkte Sonnenlicht zu reduzieren. So werden die Blätter tiefgrün und bilden weniger Bitterstoffe.

Vom Blatt zum Pulver

Matcha wird traditionell aus Blättern der Tee-pflanze (lat. *Camellia sinensis* var. *sinensis*) hergestellt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Tees werden diese aber nicht nur aufgegossen, sondern als Suspension mitgetrunken. Dabei entscheidet sich bereits im Teegarten, ob aus Grüntee Matcha wird. Denn für die leuchtende Farbe muss die Chlorophyllproduktion angeregt werden. Mehrere Wochen vor der Ernte werden die Teesträucher mit Bambusmatten oder Netzen beschattet, um das direkte Sonnenlicht zu reduzieren. So werden die Blätter tiefgrün und bilden weniger Bitterstoffe [Kochman et al., 2021]. Neben Matcha gibt es weitere Schattentees, etwa den japanischen Gyokuro. Fast alle anderen herkömmlichen Tees wachsen hingegen in der Sonne.

Die Ernte hängt von der avisierten Qualitätsstufe ab. Für die hochwertigsten Matchas mit dem Label „Ceremonial Grade“ werden nur die Knospen und jüngsten Blätter im Frühling händisch gepflückt (Ichibancha; „erster Tee“). Für „Premium Grade“ und „Food Grade“ werden auch ältere, größere Blätter verarbeitet. Gesetzlich normiert oder geschützt sind die Qualitätsstufen jedoch nicht. In der Fabrik werden die geernteten Blätter gedämpft, getrocknet und gekühlt. Damit ständig frisch gemahlen werden kann, werden sie eingefroren. So werden sie maximal ein Jahr auf Vorrat gehalten [Toniolo et al. 2025]. Dafür werden die Blätter (Tencha) geschnitten und Blattadern sowie Stiele entfernt. Anschließend werden sie gemischt und als Blend (Mischung) in Granitsteinmøhlen zu feinem Pulver vermahlen. Dieser Prozess ist langsam und produziert kaum Reibungshitze. Es ist ein Erlebnis, die Matchaproduktion in Japan einmal gesehen zu haben! In dem Raum, in dem hunderte kleine Møhlen den Tee pulverisieren, ist es komplett dunkel, um die Teequalität nicht zu beeinträchtigen. Beeindruckend sind auch die minimalen Mengen, die vermahlen werden. Pro Møhle sind es nur etwa 40 g pro Stunde. Das entspricht 20–40 Tassen Tee. Der hohe Produktionsaufwand spiegelt sich entsprechend im Preis wider.





Wie steht's um die Moral?

„Moral als Form der Achtung kann an zahlreichen Beispielen der Essmoral sichtbar gemacht werden“, schreibt Ernährungswissenschaftlerin Eva-Maria Endres. Sie wendet sich in ihrer neuesten Monografie den sozialen Medien zu und schaut sich genauer an, was die Philosophie der griechischen Antike, moderne Sozialwissenschaften sowie Food-Influencertum gemeinsam haben. Mit diesem Buch veranschaulicht die Autorin gleichzeitig den intensiven Forschungsprozess ihres Doktorats.

Dabei finden wir einen breiten, aber keineswegs verklausulierten Einstieg in die Frage, was (Ess-)Moral eigentlich ist und wie sie in unserer heutigen Gesellschaft funktioniert. Weiters beinhaltet das Werk eine konkrete empirische Analyse von vegan-vegetarischen und fleischartenden Food-Communitys im virtuellen Raum, die einen Meilenstein im Bereich der Digital Food Studies setzt. Zum einen beschäftigt sich das Buch fundiert mit den Formalia sozialwissenschaftlicher Medienanalyse, zum anderen halten Kapitel wie „Moral des Essens“ oder „Food Communitys verstehen“ auch für sich stehend viel Inspiration bereit.

Eine besondere Stärke dieses interdisziplinären Werks liegt in der Verbindung von Kommunikationswissenschaft, Kulturgeschichte und Moralphilosophie. Wer also nicht nur darüber moralisieren will, sondern wissen möchte, wie Essmoral von unterschiedlichen Akteurinnen und Akteuren kommuniziert wird, der findet in diesem Buch genau die richtige Lektüre. Prädikat: lesenswert. [dk]

Endres EM:

Die Moral des Essens in Zeiten digitaler Kommunikation.

Springer Verlag, Wiesbaden (2025), Softcover, 419 Seiten.
ISBN 978-3-658-50253-9,
Preis: € 93,00.



Systemveränderungen

Klimakrise, Artensterben, Tierleid, Lohndumping, ungleich verteilte Machtverhältnisse – die Problemliste des globalen Agrar- und Ernährungssystems ist lang. Wie sich dieses System wandelt, beschreibt dieser Sammelband, der von dem Humangeographen Ulrich Ermann, dem Sozial- und Wirtschaftswissenschaftler Ernst Langthaler, der Landsoziologin Marianne Penker und dem Agrarforscher Markus Schermer herausgegeben wird.

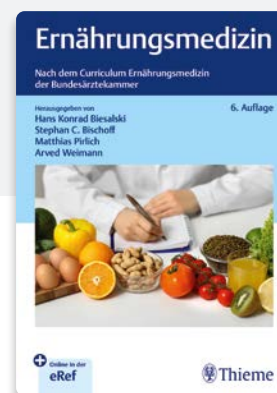
In neun Beiträgen beleuchten Forschende etwa aus Soziologie, Geografie, Geschichte, Ethnologie, Ökonomie und Kunst vergangene und gegenwärtige Veränderungen des Landwirtschafts- und Ernährungssystems. Die Themen reichen dabei vom Beispiel Soja und alternativen Proteinquellen über die Rolle von Instinkt und Trieb beim Verzehr tierischer Produkte bis hin zum Supermarkt als kulturelle Institution. Auch die unterschiedlichen Wahrnehmungen von Essen, etwa als Ware, Menschenrecht oder Gemeingut, werden aufgezeigt und umfassend erläutert. Die Gestaltung der einzelnen Kapitel entspricht dabei dem gängigen Aufbau wissenschaftlicher Paper.

Der Band richtet sich primär an Forschende aus den Bereichen Ernährung, Umwelt, Landwirtschaft sowie Soziologie. Die Publikation ist auch über Open Access kostenfrei zugänglich und bildet den Beginn einer Buchreihe mit dem Titel Agro-Food Studies. Auch wenn auf knapp 250 Seiten nicht alle Aspekte eines so komplexen Themas Platz finden, bietet das Buch einen anregenden Debattenbeitrag zu dieser drängenden Thematik. [es]

Ermann U et al.:

Nahrungswelten transformieren.

Nomos Verlag, Baden-Baden (2026), Softcover, 248 Seiten.
ISBN 978-3-7560-3350-8,
Preis: € 64,00.



Standardwerk neu aufgelegt

Den Schnittpunkten von Ernährung und Medizin widmet sich das Herausgeberteam um Ernährungswissenschaftler Hans Konrad Biesalski mit der nunmehr sechsten, überarbeiteten und erweiterten Auflage dieses Standardwerks. Konzipiert nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der deutschen Bundesärztekammer, deckt das Werk ausführlich das vielschichtige Fachgebiet ab.

Der erste Teil vermittelt physiologische Grundlagen, stellt Nährstoffgruppen vor und behandelt Lebensmittelkunde, -sicherheit sowie rechtliche Rahmenbedingungen, bevor die Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und -situationen beleuchtet wird. Im klinisch ausgerichteten zweiten Teil stehen Diagnostik, ernährungsassoziierte Krankheitsbilder sowie Prävention und Therapie von Übergewicht, Adipositas und metabolischen Erkrankungen im Zentrum, ergänzt um Ernährungstherapie bei krankheitsbedingter Mangelernährung sowie Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten. Neu in dieser Auflage sind u. a. Kapitel zu Kostformen in Krankenhaus und Reha, Ernährungsarmut, Ernährung bei Covid-19 sowie bei psychischen Erkrankungen.

Das Werk richtet sich an Fachärztinnen und Fachärzte sowie Personen in der Ernährungsberatung; außerdem an Studierende, die sich umfassend in die Ernährungsmedizin einarbeiten möchten. Dank digitalen Zugriffs über die Plattform eRef eignet es sich auch als schnelles Nachschlagewerk für den Alltag. Es ist nach wie vor ein verlässlicher Begleiter für alle, die evidenzbasiertes Wissen in diesem Bereich suchen. [es]

Biesalski HK et al.:

Ernährungsmedizin.

Sechste, überarbeitete und erweiterte Auflage, Thieme Verlag, Stuttgart (2026), Hardcover, 1232 Seiten.
ISBN 978-3-1324-4595-6,
Preis: € 120,00.



Produziert gemäß Richtlinie UZ24 des Österreichischen Umweltzeichens, Medienfabrik Graz, UW-Nr. UZ24-812