

Unser Unternehmen besteht schon seit fast hundert Jahren. Wie bereits schon unsere Firmengründer damals, so legen auch wir heute größten Wert darauf, unsere Kunden mit den besten und allerfeinsten Delikatessen und Spezialitäten aus aller Welt zu verwöhnen. Geschmack und Genuss sind unsere Leidenschaft, mit der wir Tag für Tag begeistern. Daher möchten wir Ihnen mit diesem Artikel einen kleinen Einblick in die wunderbare Welt der kulinarischen Genüsse geben.



Was bedeutet der Begriff „Genuss“ im Allgemeinen?

Genuss ist eine Bezeichnung für eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist. Beim Genießen wird mindestens ein Sinnesorgan angesprochen. Unterschieden werden:

- Kulinarische Genüsse
- Geistige Genüsse
- Genuss durch körperliches Wohlbefinden
- Materieller Genuss
- Soziale Interaktionen als Genuss

Am häufigsten wird der Begriff „Genuss“ im Zusammenhang mit Essen und Trinken verwendet.

Kulinarische Genüsse und soziale Interaktion

Eine gemeinsame Mahlzeit ist in vielen Familien auch heute noch ein wichtiger Ausdruck des Zusammenlebens. Ein Treffen mit Kollegen beim Stammtisch vermittelt Zusammengehörigkeit. Nach Tagungen, Seminaren und Vorträgen wird vielfach zum Buffet geladen. Weihnachtsfeiern gehören bei den meisten Firmen bereits zum guten Ton. Wichtige Verträge kommen vielfach bei einem feinen Essen und gutem Wein zustande.

Kulinarische Genüsse stehen auch oft mit besonderen Anlässen in Verbindung. Was wäre zum Beispiel eine Hochzeit ohne ein festliches Mahl, eine Geburtstagsfeier ohne eine schön dekorierte Torte, etc.?



Genießen, damals wie heute

Genuss ist nicht nur ein Phänomen unserer heutigen Zeit. Bereits in der Antike wurde das Festmahl hoch geschätzt.

Viele bekannte Persönlichkeiten, wie zum Beispiel Johann Wolfgang von Goethe haben über kulinarische Genüsse philosophiert. Im 16. Jahrhundert stellte der Arzt, Alchemist, Astrologe und Philosoph „Paracelsus“ im Zusammenhang mit Weinkonsum sieben Genussregeln auf, die bis heute nichts an ihrer Gültigkeit verloren haben. Auf den nächsten beiden Seiten stellen wir Ihnen diese im Zusammenhang mit gutem „Essen und Trinken“ vor.

Die sieben Genussregeln!



Genuss braucht Zeit!

Zeit ist besonders in unseren Tagen ein hohes Gut und will in vielen unserer Köpfe letztendlich ja auch verdient sein. Der alte Spruch „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ hat heute leider mehr denn je, seine Gültigkeit.

Sollten wir uns nicht einmal hinsetzen, inne halten und uns überlegen, wofür wir unsere Zeit wirklich aufwenden? Planen Sie sich Ihre täglichen Genussmomente ein, in denen Sie wirklich „nur“ genießen und alles andere außer Acht lassen!



Genuss muss erlaubt sein!

Rechtliche, religiöse oder auch gesundheitliche Gründe müssen mit dem Genuss natürlich im Einklang stehen. Wenn man zum Beispiel noch mit dem Auto fahren muss, ist es sicher nicht sinnvoll, wenn man sich zuvor noch ein Glas Wein gönnt.

Davon zu unterscheiden sind selbst auferlegte Verbote, die Genießen schier unmöglich machen. Aus welchen Gründen auch immer. Es gilt, diese zu relativieren und sich so manchem „Genuss“ einfach hinzugeben. Sie werden es nicht bereuen!



Genuss geht nicht nebenbei!

„Es braucht zu allem ein Entschließen, selbst zum Genießen.“ (Eduard von Bauernfeld)

Wir können kaum genießen, wenn wir viele Dinge gleichzeitig tun. Genuss kann man erst dann erleben, wenn man alle anderen Tätigkeiten und Gegebenheiten ausblendet. Das ständige Denken an zukünftige oder zurückliegende Aufgaben verstellt zudem oft den Blick für das Angenehme. Dabei sollte einfach nur der Augenblick zählen, denn Genuss findet in der Gegenwart statt. Schenken Sie ihm mehr Aufmerksamkeit!



Die sieben Genussregeln!

Genuss ist individuell!

Es genießt jeder anders. Neben kulturellen Einflüssen spielt auch das Geschlecht, das Alter, der Zeitpunkt und die entsprechende Umgebung eine zentrale Rolle. Es gilt selbst zu erkennen, was einem gut tut, was Freude bereitet und wo man sich besonders wohl fühlt. Für den einen sind es sportliche Aktivitäten, für den anderen ist es ein gutes Essen und wieder ein anderer genießt die Ruhe in der Natur.



Genuss ist Maßhalten

„Dem Unersättlichen in jeglichem Genuß wird selbst das Glück zum Überdruß.“
(Ludwig Bechstein)

Geht man davon aus, dass circa 40% der österreichischen Bevölkerung übergewichtig ist, so hat dies kaum mehr etwas mit Genuss zu tun. Maßhalten bedeutet im Gegensatz zur Völlerei, das Essen in Ruhe zu genießen und gemäß der alten Volksweisheit „aufzuhören, wenn es gerade am Schönsten ist“.

Ungesunde und unausgewogene Ernährung gilt als Hauptursache bei der Entstehung von vielen Erkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes, Osteoporose, Herz- und Kreislauferkrankungen. So sind etwa zwei von drei Todesfällen auf Erkrankungen zurückzuführen, deren Ursache in einer jahrelangen Fehlernährung liegt.

Genuss erfordert Erfahrung

„Die Probe des Genusses ist seine Erinnerung“
(Jean Paul)

Genuss will erlernt sein. So können zum Beispiel wahre Weinkenner die einzelnen Geschmacksnuancen von Weinen bewusster wahrnehmen. Ebenso sind sie in der Lage, den richtigen bzw. „passenden“ Wein zu einer Speise auszuwählen und beherrschen alle Regeln des kultivierten Weingenußes. Mit steigender Genussfähigkeit verbessert sich die Lebensfreude und infolge auch die Gesundheit.



Genuss ist alltäglich

„Es wechselt Pein und Lust. Genieße, wenn du kannst, und leide, wenn du mußt.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Es braucht keine außerordentlichen Ereignisse, damit wir genießen können. Es sind oft die kleinen Dinge des Lebens, die es neu zu entdecken und zelebrieren gilt. Dazu reicht für manchem von uns oft schon der Duft und Geschmack einer Tasse Kaffee. Machen auch Sie sich jene Momente und Augenblicke bewusst, in denen Sie wirklich mit allen Sinnen „genießen.“ Versuchen Sie diese in Ihren Alltag zu integrieren.

Genuss und Gesundheit



Genießen wir das „Richtige“?

Besonders in unserer heutigen Zeit ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Dass Fastfood, fettes Essen und der unkontrollierte Genuss von Süßwaren ungesund ist, das wissen wir wahrscheinlich alle.

Die Begriffe Emulgatoren, Stabilisatoren, Säuerungsmittel, Verdickungsmittel, Geliermittel, Trägerstoffe, etc., sind vielen von uns bekannt. Aber wissen wir wirklich, um welche Stoffe es sich dabei handelt? Wahrscheinlich werden viele von uns diese Frage mit „nein“ beantworten.

Wir verzehren also täglich Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe wir nicht wirklich kennen. Sollte uns das nicht zu denken geben?

Genuss und Gesundheit – Genießer leben gesünder!

Der Mensch von heute wünscht sich ein gesundes Leben bis ins hohe Alter. Eine ausgewogene Ernährung spielt dabei eine wesentliche Rolle. Viele von uns glauben, dass eine Kombination von Genuss und Gesundheit unmöglich sei. Doch genau das Gegenteil ist der Fall.

Entscheiden Sie sich noch heute für eine gesündere Lebensweise. Sie werden Ihre Gewohnheiten zwar kaum von heute auf morgen umstellen können, doch setzen Sie einen Anfang. Mit etwas Konsequenz ist es einfacher als man denkt - Ihr Körper wird es Ihnen danken!



Genuss, Gesundheit und Wohlbefinden gehören untrennbar zusammen!

Euthyme, also genussbringende Verhaltensweisen bedeuten Freude, Lachen, Wohlfühlen, Glücksmomente, Entspannung und vieles mehr. In einer Zeit wo Herausforderungen, Zeitdruck und Leistungsanforderungen zum Alltag gehören und neben dem Beruf auch Familie, Haushalt und Kindererziehung noch zusätzlich bewältigt werden müssen, kann Genussfähigkeit und die regelmäßige Integration von „Genussmomenten“ in den Alltag vor den negativen Auswirkungen vieler Stressfaktoren schützen.

Erleben Sie bewusst mit allen Sinnen und behalten Sie das Genusserlebnis in Erinnerung!



In unseren Geschäften finden Sie eine Vielzahl von Produkten, die speziell zum „Genießen“ anregen!