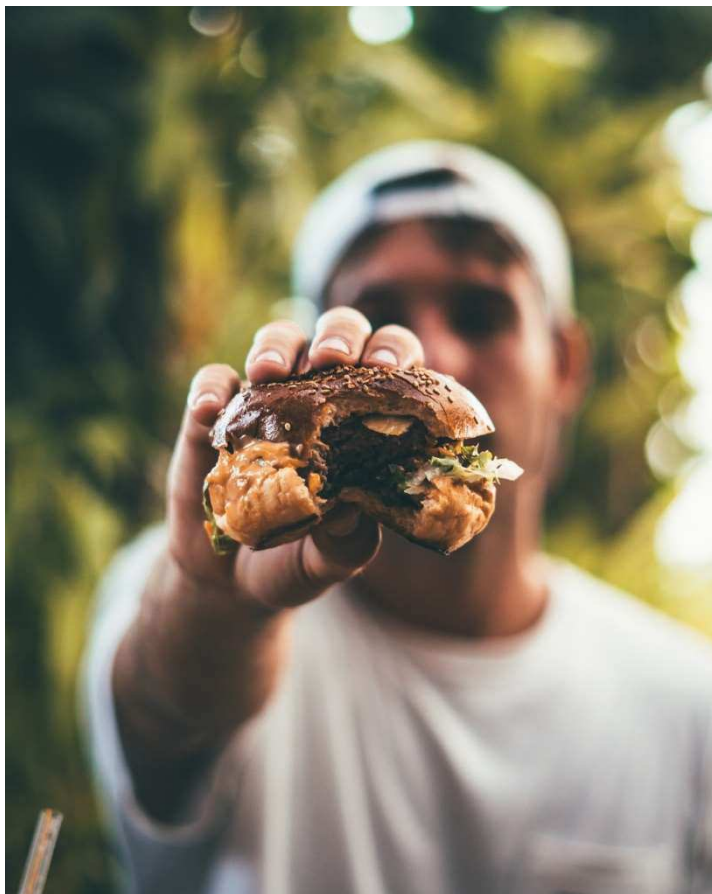


FAIR genießen

FAIR und regional sind keine zwei Paar Schuhe und ergänzen sich ideal. FAIRE Preise sichern landwirtschaftlichen Erzeuger*innen unserer Lebensmittel ihre Existenz. Das ist auch in Deutschland wichtig. Ein jeder hat FAIRE Löhne verdient. Genuss hört nicht am eigenen Tellerrand auf. Echter Genuss integriert Soziale Verantwortung – regional und weltweit. Was nutzt das kurzzeitige Genussserlebnis, wenn das schlechte Gewissen langfristig übel nachschmeckt?

Wir können vieles genießen und ganz besonders unser tägliches Essen und Trinken. Genussvoll Essen ist das bewusste sinnliche Erleben des Essens. Bewusst essen ist wertvoller, als der reine Gesundheitswert eines Nahrungsmittels. Wer beim Essen genießt, sich das Aussehen, den Geruch und den Geschmack bei jedem Bissen bewusstmacht, fühlt wie das Essen im Mund auf der Zunge vergeht oder wie sich der Geschmack beim Kauen verändert, isst ganz bei der Sache und kaut langsamer. Die positive Einstellung zum Essen macht früher satt und zufrieden. Also besser einen Burger mit Genuss essen, als einen Salat mit Widerwillen?



„Natürlich ist wichtig, was wir essen. Lebens-Mittel wirken langfristig positiv auf unsere Gesundheit und auch auf diesen Planeten. Wir sind ein Teil dieser Erde. Ich sehe es als unsere Aufgabe als Menschen, mit unserem Handeln werterhaltend zu leben. Wer einkauft, entscheidet. Das heißt auch regionale, saisonale und FAIRE Lebensmittel zu essen,“ sagt die Ernährungswissenschaftlerin Simone Blum.

© ollivves/pixabay.com

„Genuss ist auch das Wissen, dass es nicht auf Kosten anderer stattfindet“, sagt Frau Hauser, erste ehrenamtliche Vorsitzende und Verkäuferin des Eine-Welt-Ladens in Trossingen e.V. „Genuss ist für mich z. B. ein liebevoll gekochtes, möglichst FAIRES Essen auf einem schön gedeckten Tisch mit FAIREN Blumen oder auch eine in Ruhe genossene Tasse FAIRer Kaffee. Dabei ist mir wichtig, dass mein Genuss dafür sorgt, dass die Menschen, welche die von mir genossenen Lebensmittel herstellen, angemessen und FAIR für diese Arbeit bezahlt werden (egal ob in Deutschland oder am anderen Ende der Welt) und so durch meinen bewussten Konsum eine Existenzgrundlage haben. Aus diesem Grund engagiere ich mich ehrenamtlich im Eine-Welt-Laden. Ich finde, dass jeder

sich bewusstmachen sollte, welche Nahrung er zu welchem Preis zu sich nehmen will. Meine kleinen Genussinseln schaffe ich mir, indem ich mir die Zeit fürs Kochen gebe und mit meiner Familie genieße,“ sagt Frau Hauser und verrät uns ihr Lieblingsrezept:

Süßkartoffeleintopf für 4 Personen

400 g Süßkartoffeln, 500 g Paprika gelb oder rot, 200 g Kartoffeln, 1 große gelbe Rübe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 400 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 100 ml Sahne, FAIRes Olivenöl, FAIRes Salz, FAIRe Gewürze (Paprikapulver edelsüß, Curry, Cumin, Chili)

Knoblauch und Zwiebel klein würfeln und in Olivenöl anbraten, bis sie glasig sind. Die entkernte, gewürfelte Paprika dazugeben. Die geschälten und in Stücke geschnittenen Kartoffeln, Süßkartoffeln und Möhren ebenfalls dazugeben und 3 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und Sahne auffüllen und mit den Gewürzen abschmecken.

Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

Dazu schmeckt am besten FAIRer Gepa Bio Hom Mali Reis, weil er locker und trotzdem klebrig ist und die Flüssigkeit des Eintopfes gut aufnimmt. Alternativ schmecken auch Brot oder Ciabatta gut dazu.

Genuss ist vielseitig. Sich damit bewusst auseinandersetzen heißt den gegenwärtigen Moment und die Auswirkungen auf die Zukunft zu kennen. Wirkt der Genuss noch im Nachhinein positiv, dient er auch zukünftig als Genussoase. Andernfalls bleibt es beim einmaligen Genusserlebnis. Nur eine positive Erinnerung ermöglicht beim wiederholten Mal Genuss. Erinnern Sie sich noch an das Lieblingsessen Ihrer Kindheit. Welch Freude empfanden Sie als Ihre Mutter die Leibspeise gekocht hatte. Vielleicht war der Bauch kugelrund nachdem Sie maßlos geschlemmt hatten! Trotzdem blieb die Sehnsucht nach dem Genuss. Sie wussten nie, wann Ihre Mutter wieder diese Lieblingspeise kocht. Erst im Älterwerden machen wir die Erfahrung, dass kein Genuss durch immer mehr gesteigert werden kann. Genuss is(s)t maßvoll. Auch ein leerer Magen kann ein Genuss sein und kleine tägliche Fastenphasen die Vorfreude auf den Genuss steigern.

Ist die Genussinsel einmal erreicht, kosten Genießer*innen jede Minute und jedes Krümelchen, jeden Tropfen und jedes Gefühl genussvoll aus.

Finden auch Sie Zeit für etwas, das sie gerne tun und essen! Sorgen Sie eigenverantwortlich und selbstbestimmt für viele Genussmomente – besonders im hektischen Alltag! Genuss entspannt und ist eine positive Ressource für Lebensfreude und Wohlbefinden. Sie werden sehen, wie Sie eine positive Lebenseinstellung gewinnen. Das genießt auch ihr Umfeld.