



Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und
Verbraucherschutz Baden-Württemberg

QUALITÄT

Essen zwischen Hektik und Genuss



Jan Potente

Selbst kochen, Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren und ihre Geschmacksvielfalt ausprobieren - das sind Schlüssel zu mehr Genuss im Alltag. Unabhängig davon, was wir genießen, verbinden wir mit Genuss ausschließlich positive Gefühle. Wir sind zufrieden, wir fühlen uns wohl, sind ausgeglichen und optimistisch.

Im Alltagsstress ausreichend Zeit für Genusspausen einzuplanen, ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Arbeit und Privatleben verschmelzen immer mehr. Besonders für Berufstätige und junge Erwachsene ist es nicht einfach, sich trotz Alltagsstress und Hektik gut zu ernähren und den eigenen Weg zwischen Hektik und Genuss zu finden.

Genuss erleben!

Wie trotz gefühlter Zeitknappheit in der modernen Arbeits- und Lebenswelt leckeres, bewusstes und gutes Essen gelingen kann, können Verbraucherinnen und Verbraucher in Baden-Württemberg anhand

zahlreicher Praxistipps selbst ausprobieren. Im Mittelpunkt steht dabei immer das Selbermachen und Erleben mit allen Sinnen. Mit fundierten Fachinformationen, aber ohne erhobenen Zeigefinger geben die Ernährungsreferentinnen und -referenten des MLR Anregungen und Hilfestellungen für genussvolle Auszeiten im Alltag. In Praxisworkshops beweisen schnell und einfach zubereitete Gerichte, dass gutes Essen keine Frage der Zeit ist.

Mehr über Lebensmittel erfahren

Genießen bedeutet für Viele aber auch, über Herkunft und Verarbeitung der Lebensmittel transparent und umfassend informiert zu sein - entlang der Lebensmittelkette vom Acker bis zum Teller. In Workshops, Seminaren und bei kulinarischen Events erfahren Verbraucherinnen und Verbraucher mehr über die landwirtschaftliche Praxis, die Verarbeitung unserer Lebensmittel und ihre Qualitätsmerkmale, die Lebensmittelkontrolle und die Zubereitung leckerer Speisen. Und wer weiß, wie viele Ressourcen, Arbeit und Leidenschaft in jedem einzelnen Lebensmittel stecken, lernt, diese mehr wertzuschätzen und bewusster damit umzugehen.

Auswärts genießen

Ob in der Unimensa oder in der Betriebskantine, am Imbissstand, beim Bäcker, im Café oder Restaurant - immer mehr Berufstätige und junge Erwachsene essen außer Haus. Damit auch an hektischen Arbeitstagen die Mittagspause zum Genuss wird und bewusstes Essen gelingt, werden gute Rahmenbedingungen für eine ausgewogene Ernährung sowie ein vielfältiges Speisenangebot in der Außer-Haus-Verpflegung immer wichtiger. Das MLR setzt Impulse für eine nachhaltige, gesundheits- und genussorientierte Außer-Haus-Verpflegung und bietet für Fachkräfte aus diesem Bereich Tagungen und Kongresse an. Zudem hat das Ministerium das Projekt GROSSE KÜCHE – GUTES ESSEN ins Leben gerufen. Zehn Pilotbetriebe aus den unterschiedlichsten Bereichen von Kita und Schulmensa bis hin zu Wirtschaftsunternehmen und Seniorenheim erhielten dabei ein individuelles Coaching zu nachhaltigem Wirtschaften und zur Steigerung des Bio-Anteils. So erwarben sie eine Zertifizierung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie die Bio-Zertifizierung.

Weitere Informationen

[Essen zwischen Hektik und Genuss](#)

[Seminare und Workshops](#)

[Außer-Haus-Verpflegung](#)

[Lebensmittelkontrolle](#)

Link dieser Seite:

<https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/ernaehrung/lebensmittelqualitaet-erkennen?print=1&cHash=2ae54b73b0cc937ed2a59640b5a5d4ab>