



Als Slow Food Mitglied lebe ich »meine« Heimatküche. Genuss aus der Region. Von Bauern und Züchtern denen ich die Hand schütteln kann. Menschen, die ihre Tiere und ihre Produkte achten. Bei Katrine Lihn wird der gute Genuss zum Erlebnis auf der Zunge.

Fotos (3): Katrine Lihn

# Ein Wort schmeckt wie ein gutes Gewürz

**GENUSSTRAINERIN** Katrine Lihn hat Genuss zu ihrem Beruf gemacht und führt Menschen unterhaltsam ans Essen heran

Vom Feld auf den Teller und Kochen wie damals sind die Kernpunkte von Katrine Lihn. Die 53-Jährige Genusstrainerin hat in Potsdam einen Salon eröffnet um Menschen einen Platz für Gespräch und Essen zu geben. Dabei kommen Landwirte, Erzeuger sowie Künstler und Handwerker an die Tafel, um das Leben im ländlichen Raum mit der Kunst des Essen zu stärken. Für diese Art der Zusammenführung – das private Format der Gemeinschaft – wurde sie für den Innovationspreis Berlin-Brandenburg 2015 nominiert. Für uns hat Katrine Lihn aus dem Nähkästchen geplaudert:



*als nur ein Sattmacher, sondern ein Mittel eben zum Leben. Qualität und Frische sind die eigentlichen Substanzen – das, was das Land, die Muttererde uns gibt.*

Potsdam ist eine Genuss-Stadt, die Potsdamer wahre Genießer. Können Sie dem zustimmen?

*Da Genuss sehr individuell ist, erlaube ich mir keine Urteile. Für meine Gäste und Kunden gilt auf jeden Fall, dass sie Genuss in Gänze schätzen.*

Bei dem Wort Genuss denken die meisten Menschen an Essen und Trinken. Wie definieren Sie Genuss?

*Genuss ist ganzheitlich. Die Kunst des Essens kann als verbindendes Element nähren und die Geister – wie schon in der Antike – milde stimmen. Menschen sind Wesen die Beziehungen aufbauen und in Gemeinschaften leben, daher sind Essen und Trinken substanzuell, doch Genuss als Ganzes bedeutet Leben in seiner schönsten Form.*

Essen und Trinken ist also substanzuell. Über welche Substanzen reden wir hier genau?

*Essen ist ein Lebenselixier – das ist die Substanz. Man könnte auch sagen „Lebens-Mittel“, denn Essen ist mehr*

Gesunde Ernährung gewinnt zunehmend an Bedeutung, nicht zuletzt weil die Bevölkerung mehr und mehr unter Übergewicht leidet. Kann man gesund essen und trotzdem genießen?

*Dass Ernährung ein Thema der Bevölkerung ist liegt an der Sehnsucht der Menschen nach Nähe und Identität. Die Tafel als Ort des Miteinanders, die Gesundheit spielt eine untergeordnete Rolle. Eins ist sicher; gesundes Essen ist auf jeden Fall Genuss, denn künstliche Aromen und Zusatzstoffe machen die Bevölkerung krank. Ein Umdenken ist nötig, damit der Geschmack und die Frische wieder in die Küchen der Verbraucher einziehen.*

*Das Interview führte Susann Müller*