

Birrenstrasse 41
8834 Schindellegi
Telefon +41 44 786 41 72
Mobil +41 79 445 52 54
freddy@christandl.ch
www.christandl.ch



Freddy Christandl

Genusstrainer

Genuss: Eine als angenehm empfundene Erfahrung, die mindestens ein Sinnesorgan involviert. Mit dieser Definition kann ich sehr gut leben, denn jeder darf, kann und soll das Geniessen auf seine eigene Weise interpretieren und erleben. Hier dennoch eine Konkretisierung, wie ich Sie an das Thema über das Essen heranführen werde:

Jagen & Sammeln: Die Befriedung eines menschlichen Urtriebs. Frische Produkte suchen und finden; beim Spaziergang durch einen Markt oder in der Natur, in einem ungewöhnlichen Lebensmittelladen oder sogar in der eigenen Speisekammer.

Entdecken: mit den Augen, der Nase, den Händen, dem Gaumen. Der Duft einer sonnengereiften Erdbeere, der himmlische Geschmack einer Bergkartoffel, die zerfliessende Konsistenz eines Wollschwein-Lardos. Neues erfahren, Vertrautes neu erleben.

Zuhören & Spüren: mit den Ohren, mit dem Herz, mit dem Geist, Emotionen spüren und sehen.

Kochen: mit Leidenschaft, mit Freude, mit Begeisterung, den Jahreszeiten, dem Terroir.

Auskosten: vom ersten Augenblick, bis zum letzten Bissen, bis zum letzten Tropfen, bis zur letzten Sekunde.

Wohlfühlen: Der Mensch ist zwar nicht nur, was er isst, doch Genuss bringt Lebensfreude, und Lebensfreude bringt Lebensqualität. Wer sich wohl fühlt, ist einfach gesünder.

Freddy Christandl