

Wer nicht genießt, ...

Geniessen können ist ein Stück Lebensqualität und führt, wie der Experte Patrick Zbinden erklärt, zu einer gesünderen Ernährung.

Doch was haben die Ohren eigentlich mit Genuss zu tun? Weshalb brauchen wir die Sprache zum Essen? Und wie kann man im Alltag besser geniessen?

TEXT: JULIA DIEZIGER · FOTOS: SEBASTIAN DERUNGS



Françoise Wicki atmet den Duft von frischen Kräutern ein. Was die Köchin zum Thema Genuss empfiehlt, erfahren Sie im Interview auf Seite 22.

▲ Testmittel: Curry
Testperson: Sarah Bangerter
Ergebnis: Aromat



▲ Testmittel: Zimt
Testperson: Brigitte Steffen
Ergebnis: Zimt



▲ Testmittel: Ketchup
Testperson: Lilian Matt
Ergebnis: Mango



... wird ungeniessbar

Augen zu - Mund auf. Was Kinder gerne zum Vergnügen spielen, praktizieren Erwachsene heute in Fernsehshows. Mit verbundenen Augen sollen sie erraten, welche Lebensmittel sie gerade probieren. Wer dies zuhause nachahmt, merkt, wie hilflos der Gaumen ohne Augen ist. Bei einfachen Blindversuchen mit Rüebli, Pfefferminztee oder Zimt gehts ja noch. Doch schon bei Ketchup wird es schwierig, wie unser Test zeigt: Aus dem Tomatenprodukt wird plötzlich Mango. Aus Kiwi eine nicht definierbare exotische Frucht. Aus Curry Aromat. Komplett daneben also. Ist unser Geschmack der-

art abgestumpft? Sind unsere Sinne am Verkümmern?

Patrick Zbinden, Sensoriker und Ernährungsjournalist, winkt ab: «Eine Studie belegt, dass mit unserem Geschmacksempfinden noch alles in Ordnung ist - mehr oder weniger.» Problematisch sei aber, dass der Wortschatz, mit dem wir das Essen beschreiben, zusehends kleiner werde. Dass Schokolade nach Schokolade schmeckt, wissen wir. Aber dann ist der Mensch mit dem Geschmackslatein schnell am Ende. Nur Geübte erkennen beim Probieren von Schokolade Aromen wie Pflaume, Zimt oder Erdnuss - und wissen sich auch beim Testen von anderen Lebensmitteln

mit treffenden Begriffen wie blumig, spitz oder erdig auszudrücken. «Wenn wir über Geschmack reden, müssen wir zuerst probieren, vergleichen und beschreiben. Und dann erst kann man aufgrund der Erinnerungen darüber diskutieren.» Wie schmeckt etwas? Woran erinnert mich der Geschmack? Wo habe ich so etwas schon mal geschmeckt?

Für Zbinden ist die Beschäftigung mit dem Genuss denn auch ein gutes und erst noch angenehmes Gedächtnistraining, gerade auch für ältere Personen. Und noch etwas fügt er an: «Für ein Baby ist es wichtig, einmal Gras in den Mund zu nehmen oder eine Fensterscheibe abzulecken. Denn diese ersten

▲ **Testmittel:** Petersilie
 ▲ **Testperson:** Vincenzo Lombardi
 ▲ **Ergebnis:** Petersilie

▲ **Testmittel:** Rüeblli
 ▲ **Testperson:** Christian Eckert
 ▲ **Ergebnis:** Rüeblli

▲ **Testmittel:** Ovomaltine
 ▲ **Testperson:** Christian Casper
 ▲ **Ergebnis:** Schoggidrink



Erfahrungen sind wichtig für die Geschmacksprägung. Nur was wir schon mal geschmeckt haben, können wir später wieder beschreiben.»

Der Sinn des Geschmacks

Generell sei das Interesse für Geschmack bei Jugendlichen und Erwachsenen jedoch nicht sehr stark ausgeprägt – und dies findet der Experte schade. Denn für ihn ist Genuss nicht nur Selbstzweck für Feinschmecker, sondern der Weg zu einer gesunden Ernährung. Wer bewusst geniesse, esse automatisch weniger und vernünftiger. Der Ernährungsexperte zeigt dies anhand eines Znacht mit Käse auf: «Entweder man kauft sich ein günstiges, vakuumverpacktes, geschmackloses Stück Käse, von dem man sehr viel essen muss, um ein Sättigungsgefühl zu erreichen. Oder aber man gönnt sich einen

Bioalpkäse, der erwiesenermassen aromatischer und damit auch sättigender ist, und geniesst ein kleineres Stück davon mit allen Sinnen.» Aufmerksamkeit und die Präsenz aller Sinne ist denn auch für die Gault-Millau-Köchin Françoise Wicky die wichtigste Voraussetzung für wahren Genuss. Nur wer sich dafür Biss für Biss Zeit nimmt, entdeckt das gesamte Spektrum der Geschmackswelt.

Vorliebe für Süsses ist angeboren

Dass die Geschmäcker verschieden sind, hat seine Gründe, die genetisch und vor allem auch kulturell bedingt sind. So hat nicht jede Gesellschaft Zugang zu den gleichen Nahrungsmitteln, die unseren Geschmack stark mitprägen. Doch es gibt auch Gemeinsamkeiten: Bei den Geschmacksrichtungen süss, sauer, bitter und salzig ist den

Menschen die Vorliebe für Süsses gemeinsam, und zwar von Geburt an. «Instinktiv merkt ein Neugeborenes, dass Süsses – das heisst auch die Muttermilch – nicht schadet.» Vielmehr steht Süsses für Kalorien, die nötig sind, um zu überleben. Ganz anders ist dies bei bitteren Lebensmitteln. Bitter meldet dem Hirn: Achtung giftig. Zum guten Glück: Schliesslich sind viele Gifte wie Morphin oder Strychnin tatsächlich bitter. «Erst wenn wir etwa 16 Jahre alt sind, lernen wir, dass bitter schmeckende Lebensmittel wie Bier, Kaffee oder auch Tonic Water Genussmittel sind, die den Körper nicht beim ersten Schluck vergiften», so Zbinden.

Alle Sinne essen mit

Verantwortlich für die Wahrnehmung der Geschmacksrichtungen im Mund sind die Geschmackspapillen mit ihren

Furchtbar scharf

Geschmacksknospen, die nicht nur auf der Zunge, sondern auch im Gaumen bis in den Rachen hinein und entlang der Speiseröhre verteilt sind. Im Verlauf des Lebens nimmt die Sensibilität der Geschmacksknospen ab. Wie gut jemand schmeckt, hängt aber nicht nur vom Alter ab, sondern ist gemäss Annette Bongartz, Dozentin für Lebensmittel-Sensorik an der Hochschule Wädenswil, zu einem hohen Prozentsatz genetisch bedingt. «So sind gewisse Personen besonders empfindlich für süss, aber relativ wenig empfindlich für bitter und umgekehrt.» In gewissen individuellen Grenzen ist diese Empfindlichkeit trainierbar. Bei der Ausbildung von professionellen Testern wird deshalb unter anderem versucht, die Empfindlichkeit auf die Grundgeschmacksarten süss, sauer, salzig und bitter zu erhöhen.

Doch mit dem Schmecken allein kann man nicht geniessen. Es braucht alle Sinne: zum Beispiel die Nase, die

Aromen erriechen kann. Oder den Tastsinn, der uns Informationen über die Konsistenz eines Produktes liefert und meldet, ob etwas klebrig, kühl, scharf oder rau ist. Die Augen und – vielleicht erstaunlich – die Ohren: Wenn etwas knuspert, kracht oder knackt, ist dies ein eindeutiges Zeichen für Frische. Nur das Zusammenwirken all dieser Sinnesindrücke macht schliesslich das Erlebnis beim Essen so interessant.

Kulinarische Mutprobe

Bei den Trends in Sachen Genuss stellt Patrick Zbinden zwei entgegengesetzte Richtungen fest: «Zum einen sind Nahrungsmittel beliebt, die nach fast nichts mehr schmecken, wie zum Beispiel Gemüse, denen die Bitterstoffe gezielt weggezüchtet worden sind. Zum anderen suchen Jugendliche und Erwachsene den totalen Kick in Sachen Geschmack, indem sie extrem saure Bonbons oder furchtbar scharfe Saucen

«Essen, miteinander reden und geniessen: Der Tisch soll wieder zum Zentrum der Familie werden.»

OSKAR MARTI WWW.COCOLINO.CH



Rezepte von Oskar Marti auf Seite 28.

Bewusstes Geniessen kann gelernt werden.

Ein paar Tipps:

Genuss braucht Zeit.

Schaffen Sie sich Freiräume fürs Geniessen.

Genuss ist erlaubt.

Wirklicher Genuss ist nie schädlich, sondern sehr gesund.

Genuss geht nicht nebenbei.

Geniessen erfordert volle Aufmerksamkeit. Genussvolles Essen und gleichzeitiger Fernsehkonsum schliessen sich aus.

Spüren, was gut tut.

Die eigenen Vorlieben muss man erkennen und entfalten.

Weniger ist mehr.

Genuss hat nichts mit Völlerei zu tun. Geniesser kennen vielmehr das rechte Mass und wissen, dass wahrer Genuss ohne zeitweiligen Verzicht nicht denkbar ist.

Genuss braucht Erfahrung.

Machen Sie es wie die Weinkenner und lernen Sie bewusst, Düfte, Aromen und Geschmacksrichtungen zu differenzieren.

Genuss für jeden Tag.

Man braucht keine besonderen Anlässe, um Genuss zu erleben. Entdecken Sie die schönen, alltäglichen Dinge beim Essen, wie frische Brötchen oder duftenden Kaffee zum Frühstück.

▲ **Testmittel:** Pfefferminztee
 ▲ **Testperson:** Stefanie Züblin
 ▲ **Ergebnis:** Kräutertee

▲ **Testmittel:** Kiwi
 ▲ **Testperson:** Claudio Köppel
 ▲ **Ergebnis:** exotische Frucht

▲ **Testmittel:** Ovomaltine Crunchy Cream
 ▲ **Testperson:** Raphael Moser
 ▲ **Ergebnis:** Schokolade



Genuss für Kids und Kenner

essen, die zuweilen fast an eine kulinarische Mutprobe grenzen.»

Den Nachwuchs geniessen lassen

Wie wichtig Genuss fürs Leben ist, bringt Oskar Marti, der «Chrüter-Oski» des Restaurants Moospinte, auf den Punkt: «Grundsätzlich ist es doch so, dass ein Mensch, der nicht geniessen kann, ungeniessbar wird.» Er hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, den folgenden Generationen zu vermitteln, was Genuss ist. Seine Kinderkochbuchreihe «Cocolino» trägt das Ihre dazu bei: «Der Katzenkoch Cocolino soll dafür sorgen, dass der Tisch wieder das Zentrum der Familie ist, an dem man zusammen-

sitzt, redet und geniessst – ohne dabei fernzusehen.» Das Essen sei doch wie die Sprache etwas sehr Zentrales. Und beides werde einseitiger. Dem wolle er entgegenwirken.

Dass es nicht immer einfach ist, die Kinder zum sinnvollen Essen zu bewegen, wissen wohl alle Eltern. Einen praktischen Tipp hält Patrick Zbinden bereit: «Bringt man ein Gemüse auf den Tisch und erklärt dabei, wie gesund es ist, hat man oft keinen Erfolg. Versuchen kann man es spielerisch, indem man das Gemüse wie kleine Bäume auf dem Teller anrichtet und die Kinder dann probieren lässt.» Immer eine gute Methode, die Kinder zum Verzehr sinnvol-

ler Nahrungsmittel zu «überreden», sei es, ihnen nicht nur eine Fruchtssorte, sondern eine Auswahl verschiedener Früchte anzubieten. «Mit der Frage «Willst du lieber Banane, Apfel oder Birne?» lässt man dem Kind die Wahl – und es wird sich höchst wahrscheinlich für eines der drei Angebote entscheiden.»

Patrick Zbinden ist überzeugt, dass die Frage des guten Geschmacks an Bedeutung gewinnen wird. Schon heute beobachte er, dass man mit Wissen über Aromen und Duftstoffe oft mehr Eindruck schinden könne als mit teuren Autos. «Prestigeprodukte kann sich jeder leisten, der Geld hat. Geschmack hingegen zeigt den wahren Geniesser.»

Glossar

Geschmack

Den Gesamteindruck eines Lebensmittels (Geschmack) nehmen wir mit Augen, Nase, Ohren, Geschmacks- und Tastsinn wahr.

Geschmacksrichtungen

Die Geschmacksrichtungen süss, sauer, salzig und bitter erkennen wir über die Geschmacksknospen. Seit 1908 gibt es übrigens eine fünfte Geschmacksrichtung. Umami heisst diese in Anlehnung an das japanische Wort umai, das wohlschmeckend bedeutet. Wer umami in seiner reinen Form erleben möchte, probiert Glutamat, das in Lebensmittelgeschäften erhältlich ist. Am besten löst man es in Wasser auf.

Düfte

Düfte riechen wir direkt durch die Nase.

Aroma

Das Aroma eines Lebensmittels nehmen wir über die Nase und den Riechkolben wahr. Durch Wärme und durch das Zerkleinern der Nahrung entwickelt sich das Aroma. Vom Mund gelangt das Aroma über den Rachenraum in die Nasenhöhle und von dort an den Riechkolben.

Sensorik

Sensorik bedeutet die Sinnesprüfung und Bewertung von Lebensmitteln. Die beschreibende Sensorik dokumentiert Unterschiede in Bezug auf Süssigkeit, Säure, Aroma etc., ohne eine Präferenz anzugeben. Die bewertende Sensorik vergleicht und sagt aus, welches der Testprodukte besser ist.



Patrick Zbinden (39) ist Food-Journalist und Sensoriker, das heisst Experte für das Bewerten von Lebensmitteln mit den Sinnen. Der Rüschköner

leitet Seminare und Workshops im In- und Ausland. Zu seinen Kunden zählen grosse Unternehmungen, Köche, Caterer und Hauswirtschaftslehrerinnen. Regelmässig tritt er als Geschmacksexperte im «Kassensturz» auf. Auf Radio DRS 3 moderiert er freitags um 11.10 Uhr «Kochen mit Patrick Zbinden».

So riechen Sie es besser

Benützen Sie wenig Parfüm. Denn schon durch den Gebrauch von Shampoos, Bodylotion oder Zahnpasta ist die Nase mit einer Flut von Düften konfrontiert. Bei einer zu hohen Dosis wird die Wahrnehmung beeinträchtigt. Ziehen Sie Düfte durch die Nase stark ein bis in den hinteren Teil der Nase.

Zum Ausprobieren

Was schmecken Sie?

Der Peperonitest

Probieren Sie grüne, rote und gelbe Peperoni. Schmecken Sie den Unterschied? Wie lassen sich Geschmack und Aroma beschreiben?

Der Apfeltest

Probieren Sie Äpfel in allen Variationen. Testen Sie Apfelsaft, Apfelmus, einen frischen Apfel und gedörrte Äpfel. Wie schmeckts?

Der Dosentest

Probieren Sie frische Ananas und Ananas aus der Dose. Worin liegt der Unterschied?

Weitere Geschmackstests unter www.wander.ch

