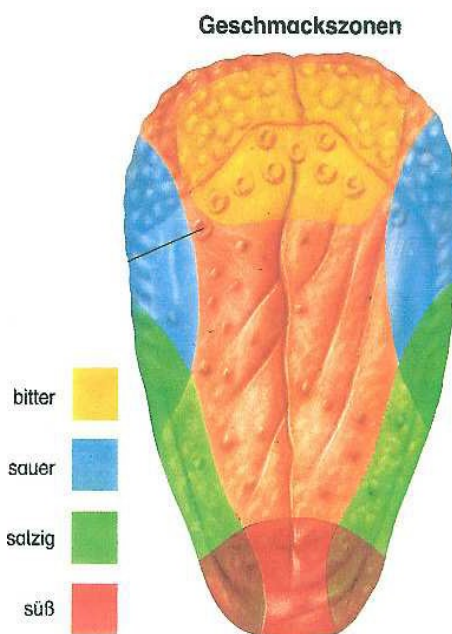


Der gustatorische Sinn - Geschmackssinn

Der Geschmackssinn ermöglicht es uns Nahrung zu genießen, voneinander zu unterscheiden und in ihrer Geschmacksvielfalt zu schätzen.

Beim Essen kommen aber nicht nur die Geschmacksnerven zum Einsatz. Zunächst gibt der Geruchssinn uns Auskunft über das, was da vor uns steht. Er befindet, ob es sich lohnt, zuzubeißen oder nicht. Und da bekanntlich auch noch die Augen mitessen, sind es schon zwei Sinne, die versuchen unseren Geschmack zu beeinflussen (Jutta Bläsius 2003).

Was wir als Geschmack erleben, ist tatsächlich zu 80 Prozent Geruch. Denn viele kleine Bestandteile der Nahrung gelangen durch den Rachen von hinten in die Nase und reizen die Riechrezeptoren.



Beim Geschmack können wir **süß, salzig, sauer und bitter unterscheiden**. Erst seit einiger Zeit weiß man von der fünften Geschmacksrichtung „umami“, dem sogenannten Fleischgeschmack, der proteinhaltige Lebensmittel kennzeichnet. Die Sinneszellen für Geschmack befinden sich in der Mundhöhle. In bestimmten Bereichen der Zunge schmeckt man einzelne Geschmacksrichtungen besonders deutlich, da die Geschmacksknospen nicht gleichmäßig über die ganze Zunge verteilt sind. Süß spürt man am besten mit der Zungenspitze und bitter ganz hinten auf der Zunge, salzig und sauer an den Seiten. In der Mitte der Zunge gibt es eine Zone ohne Geschmacksknospen. Man nimmt die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen aber überall wahr. Außerdem können wir im Mund **noch heiß und kalt, feucht und trocken wahrnehmen sowie die Beschaffenheit von Lebensmitteln: hart, weich, klebrig, krümelig** (Krekeler 2005).

Auch interessant

Die Vorliebe für süße Nahrungsmittel scheint angeboren zu sein. Sie hat den Menschen in seiner Entwicklungsgeschichte das Überleben gesichert, denn der süße Geschmack signalisiert, dass die Nahrung energiereiche Kohlenhydrate enthält. Auch die Abneigung gegen extrem bittere Speisen ist ein Erbe aus der Frühzeit des Menschen. Denn die meisten giftigen Pflanzen schmecken bitter.

Schmecken ver- und erlernen

Das Schmecken kann man allerdings auch wieder verlernen, wenn man sich nur noch



von Fertiggerichten ernährt. Diese werden nämlich mit **zahlreichen Aromastoffen angereichert**. **Vor allem der Geschmack von Kindern stumpft dadurch schnell ab** und gewöhnt sich an die aromatisierten Produkte. Manche Kinder wissen schon gar nicht mehr, wie Erdbeeren schmecken. Sie kennen zwar Erdbeerjoghurts, aber da diese sehr stark mit Aromastoffen angereichert sind, empfinden sie die echten Früchte als fad. Zum Glück lässt Geschmack sich aber auch schulen.

1. Regel:

Aromabomben meiden und frische Lebensmittel auftischen.

2. Regel:

Richtiges Kauen. Statt das Essen in großen Brocken herunter zu schlingen, sollte man zunächst kleinere Bissen in den Mund nehmen. Sie sollten sorgfältig, aber nicht zu lange gekaut, mit der Zunge in fünf bis sieben Portionen zerkleinert und dann geschluckt werden. Wichtig ist hierbei nicht, dass die Nahrung möglichst klein, sondern dass sie gut mit Speichel durchmischt wird. Wartet man lange genug, spürt man, wie die Spucke die Kohlenhydrate aufschließt und dadurch die Mundhöhle süß erfrischt wird. Aus einem sauren Apfel wird so schnell ein süßer.

3. Regel:

Es empfiehlt sich, auf starke Gewürze und große Mengen Salz zu verzichten. Als **Alternative bieten sich Kräuter an**. Der Erfolg ist garantiert. Denn letztlich ist Geschmack ja vor allem auch eine Frage der Gewöhnung.

Beantworten Sie folgende Fragen schriftlich (Stichpunkte):

1. Welche Geschmacksrichtungen kann die Zunge unterscheiden?
2. Wie heißt die erst kürzlich entdeckte fünfte Geschmacksrichtung?
3. Erklären Sie ihrem Partner, wieso man Schmecken verlernen kann

