

## Mit allen Sinnen genießen

Das Thema Ernährung wird meist unter den Gesichtspunkten Nährstoffversorgung, Diäten oder Krankheiten betrachtet. Von Genuss und Geschmack beim Essen ist nur wenig die Rede. Doch Essen dient nicht nur der Ernährung des Körpers, sondern auch der Seele und zählt zu den schönsten Genüssen des Lebens, weckt Lust und Freude. Eine wichtige Voraussetzung für das Genießen sind gut trainierte Sinne. Ob uns ein Lebensmittel schmeckt oder nicht, hängt vom Gesamteindruck unserer fünf Sinne Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören ab.

Industriell gefertigte Nahrungsmittel mit ihrem Einheitsgeschmack führen zu einer Entfremdung vom Geschmack natürlicher frischer Lebensmittel. Deshalb ist es besonders für Kinder wichtig, die Geschmacksvielfalt frischer natürlicher Lebensmittel kennen zu lernen.

### „Die Geschmäcker sind verschieden“

Zur Entwicklung des Menschen gehört auch die Entfaltung der Sinne. Es gibt wohl keine Alltagserfahrung, die alle Sinne gleichzeitig so intensiv anspricht wie Essen und Trinken. Wie stark die Sinne mit dem Essen verbunden sind, zeigt sich in vielen Sprichwörtern „Das Auge isst mit“ oder „Mir läuft das Wasser im Munde zusammen“. Und wie heißt es so schön: „Über Geschmack lässt sich streiten“.

Geschmack ist sehr individuell. Geschmack lässt sich lernen und trainieren, aber er lässt sich nicht normieren. Das, was wir unter „Geschmack“ verstehen, ist ein Zusammenspiel verschiedener Sinneseindrücke. Da unsere Nahrung aus einer Vielfalt von Stoffen mit unterschiedlichen Eigenschaften zusammengesetzt ist, werden auch alle sensorischen Systeme angesprochen. Wir riechen und schmecken mit der Nase und der Zunge, wir sehen mit den Augen, fühlen mit Händen, Zunge und Mundhöhle und hören mit den Ohren.

Nicht nur die Sinne beeinflussen unseren Geschmack. Es spielen unter anderem auch psychische Momente eine Rolle. Der „Urlaubswein“, den wir an einem lauen Sommerabend in Italien genießen, schmeckt meist besser, als der gleiche Wein, den wir nach einem gestressten Arbeitstag zuhause trinken.

Auch kulturelle und familiäre Gewohnheiten oder die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe prägen unseren Geschmack. Der Anblick gekochter Maden wirkt bei einigen Menschen appetitanregend, während andere sich davor ekeln.

### Essen mit den fünf Sinnen

#### „Das Auge isst mit“

Das Auge vermittelt uns den ersten Eindruck von einem Lebensmittel. Wir beurteilen vor allem Farben, Formen und den Frische- oder Reifegrad der Lebensmittel. Die kräftigen, bunten Farben von Obst und Gemüse wirken appetitanregend. Gelungene Farbkontraste können das Appetitverhalten positiv beeinflussen, z.B. im höheren Lebensalter, wenn das Geschmacksempfinden nachlässt. Nudeln mit Tomatensauce, garniert mit Basilikum sprechen das Auge mehr an, als Nudeln mit einer weißen Sauce.

Die Farbe eines Lebensmittels gibt Auskunft über den Reifegrad. Eine kräftig rote Tomate wird als reif, eine grüne Banane als unreif eingestuft. Auch den Verderb, etwa braune Stellen beim Obst, können wir über die Farbe erkennen. Mit den Augen suchen wir eine Bestätigung unserer Erwartungen. So stufen wir einen grünen Apfel eher säuerlich, einen roten Apfel eher süßlich ein.

Die Lebensmittelindustrie nutzt den Einfluss des Sehens auf unsere Kaufentscheidung reichlich aus. Die Vielfalt der Farben, Formen und Größen der angebotenen Produkte wächst ständig. Gerade im Bereich der Süßigkeiten, Getränke und Milchprodukte setzt die Industrie Farbstoffe zu. Die intensiven Farben werden von Kindern als „normal“, natürliche Farben dagegen als „abweichend“ eingestuft. Es entwickelt sich eine Entfremdung von der natürlichen Farbgebung frischer Lebensmittel.

Kinder, aber auch manche Erwachsene müssen wieder lernen, die natürlichen Farben und Formen der Natur zu

sehen. Eine bunte Vielfalt von frischem Obst und Gemüse auf dem Teller, hübsch garniert mit Kräutern oder essbaren Blüten, ein schön dekoriertes Tisch mit Blumen sind Blickfänger und demonstrieren die Vielfalt der Natur an Farben und Formen.

### „Der Geschmack liegt auf der Zunge“

Mit der Zunge nehmen wir vier Grundgeschmacksrichtungen wahr: süß, sauer, salzig und bitter. Die Vielfalt der Geschmackseindrücke entsteht durch sogenannte Mischqualitäten, die sich durch Kombinationen der Grundgeschmäcker ergeben: süß-sauer (Orange), süß-sauer-bitter (Grapefruit), süß-salzig-bitter (Emmentaler) oder süß-bitter (Schokolade).

Japanische Forscher meinen mit umami eine weitere Geschmacksqualität entdeckt zu haben. Diese Geschmacksrichtung wird durch Anwesenheit von Glutamat wahrgenommen und ist vorwiegend in eiweißreichen Lebensmitteln wie Fleisch zu finden.

Die Geschmacksknospen sind die eigentlichen Geschmacksorgane und sind auf der ganzen Zunge verteilt. Ein Säugling besitzt etwa 10.000 Geschmacksknospen, ein Erwachsener nur noch etwa 4.000. Kinder, die abwechslungsreich ernährt werden, lernen die Geschmacksvielfalt der Lebensmittel kennen. Bei einer einseitigen Ernährung werden den Kindern viele Geschmackserlebnisse vorenthalten. Die Ausbildung unseres Geschmacks hängt stark davon ab, welche Lebensmittel wir im Laufe des Lebens probieren.

Unsere heutige Ernährung ist durch einen übermäßigen Zucker- und Salzverzehr gekennzeichnet. Das führt zu einem Gewöhnungseffekt für diese Geschmacksrichtungen. Wer gern süß oder salzig isst, braucht immer größere Mengen, um die Speise als süß oder salzig wahrzunehmen. Beruhigend ist allerdings, dass sich Geschmackswahrnehmungen wieder ändern können. Der sparsame Umgang mit Zucker und Salz, frische Lebensmittel anstelle von Fertigkost machen uns wieder empfänglich für den Eigengeschmack naturbelassener Lebensmittel.

### „Einen guten Riecher haben“

Wie eng unsere Schmeck- und Riechempfindungen miteinander verknüpft sind, wird uns bei einem Schnupfen bewusst. Das Essen schmeckt dann fade. Während die Geschmacksknospen der Zunge nur die grobe Geschmacksrichtung ermitteln, erschließt die Nase die feinen Geschmacksnuancen. Das, was wir als „Geschmack“ bezeichnen, ist also ein gelungenes Zusammenspiel von Geruchs- und Geschmackssinn.

Der Mensch verfügt über etwa drei Millionen Riehzellen, mit denen er schätzungsweise 10.000 Grundduftnoten unterscheiden kann. Durch die Kombination dieser Duftnoten entstehen neue Gerüche, so dass die Zahl der wahrnehmbaren Düfte unvorstellbar hoch ist.

Das Riechzentrum ist Teil einer Funktionseinheit im Gehirn, die für Gefühle und Erinnerungen zuständig ist. So erklärt sich, warum Geruchswahrnehmungen oft von starken Emotionen begleitet werden. Düfte werden mit Erinnerungen an bestimmte Situationen und Gefühle abgespeichert. Der Duft von Zimt erinnert uns an Weihnachten, der Geruch von Rosmarin an einen schönen Urlaub im Süden.

Der Geruch eines Lebensmittels kann auch negative Empfindungen wie Ekel, z.B. bei verdorbenen Lebensmitteln hervorrufen und übt so eine körpereigene Schutzfunktion aus.

Ausgereifte, frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse verfügen über einen typischen Eigengeruch, der auch als Qualitätsmerkmal zu werten ist. Gewächshaustomaten im Winter riechen kaum, während in der Sonne gereifte Freilandtomaten herrlich duften. Kinder, die häufig Kinderlebensmittel oder andere industriell gefertigte Nahrungsmittel verzehren, kennen den typischen Eigengeruch frischer Lebensmittel kaum noch. Kein Wunder, nehmen sie doch damit reichlich Aromastoffe auf, die den Geruch und Geschmack verfälschen. Es ist daher eine wichtige Aufgabe, Kindern ein Gespür für frische, qualitativ hochwertige Nahrung zu vermitteln.

### „Lebensmittel fühlen“

Der Tastsinn befähigt unseren Körper, sich mit der Umwelt in Beziehung zu setzen und gehört zu den grundlegendsten Sinneserfahrungen des Menschen. Mit der Haut und der Schleimhaut in Mund und Speiseröhre werden vielfältige Informationen wahrgenommen. Hände und Mund haben für das Essen und Trinken eine besondere Bedeutung.

Befühlen wir Lebensmittel mit den Händen, erhalten wir Informationen über die Form (runde Orange, längliche Gurke), die Oberfläche (haarige Kiwi, glatte Aubergine) und die Beschaffenheit (harte Nüsse, puderiges Mehl). Im Alltag ermitteln wir damit auch den Reifegrad von Obst und Käse oder prüfen die richtige Teigkonsistenz. Beim Essen erweitert sich das Tasten auf die Zunge und die Mundschleimhaut. Wir stellen zunächst die Textur fest. Ist ein Nahrungsmittel cremig (Pudding), prickelnd (Sekt), knusprig (Zwieback) oder klebrig (Honig). Mit dem Tastsinn nehmen wir wahr, wie heiß oder kalt ein Lebensmittel ist. Sehr kalte oder heiße Speisen rufen Schmerzen hervor. Der Schmerzsinne schützt uns damit vor Verletzungen. Durch gezieltes Tasten und Fühlen lernen wir Lebensmittel zu erkennen und qualitativ einzustufen.

### „Ganz Ohr sein“

Was hat der Gehörsinn mit dem Essen zu tun?

Für viele Menschen spielt der Gehörsinn beim Essen und Trinken scheinbar eine Nebenrolle. Meist werden die Geräusche des Essens nicht bewusst wahrgenommen.

Dabei geben uns Geräusche Auskunft über den Reife- oder Frischegrad eines Lebensmittels. Das Klopfen auf eine Melone verrät uns den Reifegrad. Frisch gebackenes Brot erzeugt knusprige Geräusche beim Biss in die Kruste. Bestimmte Geräusche erwarten wir beim Essen, wie z.B. das Knacken von Chips. Bleibt es aus, wirkt sich das negativ auf den Genuss aus.

## Qualität bringt Genuss

Beim Essen und Trinken sind alle fünf Sinne gleichermaßen aktiv beteiligt. Unsere Sinnessysteme arbeiten eng zusammen und erst ihr Zusammenspiel ermöglicht uns, ein Lebensmittel in seiner Gesamtheit zu beurteilen. Dabei werden immer auch die Erfahrungen, Gefühle und Empfindungen des Menschen mit angesprochen und beeinflusst. Zur Entfaltung der Sinne müssen Kinder an die Vielfalt natürlicher Lebensmittel und deren Geruch, Geschmack, Konsistenz und Aussehen herangeführt werden. Nur so kann sich ein sensorisches Gedächtnis ausbilden. Qualität statt Quantität lautet hier die Devise.

Das Einkaufen frischer Lebensmittel auf dem Markt, das Einbinden der Kinder beim Kochen und ein abwechslungsreicher Speiseplan sind wichtig, damit Kinder ihre Sinne schulen und ein Qualitätsbewusstsein für Lebensmittel entwickeln können.

Entscheidend ist auch die Atmosphäre beim Essen. Gerüche werden mit Erinnerungen abgespeichert und bestimmen mit, was zukünftig schmeckt oder abgelehnt wird. Das Essen in fröhlicher Runde und entspannter Atmosphäre wird in guter Erinnerung bleiben.

Industriell gefertigte Lebensmittel sind heute weitgehend in Geruch, Geschmack, Farbe und Konsistenz vereinheitlicht. Der häufige Konsum dieser Produkte kann zu einer reduzierten Sensibilität der Sinne führen, was wiederum die Genussfähigkeit einschränkt. Das sollte vermieden werden, denn genussvolles Essen erhöht die Bekömmlichkeit der Speisen und trägt damit auch zur Gesundheit bei.

**Tipp:** Sinnesübungen oder eine Sinnesparcours tragen zur bewussten Wahrnehmung aller Sinne bei. Sie machen Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Spaß.