



Wissenswertes & Varianten

Sinne sind trainierbar

Je besser unsere Sinne trainiert sind, desto besser können wir geschmackliche Feinheiten wahrnehmen. Das ist eine zentrale Voraussetzung für genussvolles Essen und Trinken.

Feiner Geruchs- & Geschmackssinn

Viele Kinder sind viel empfindlicher, wenn es um Geruchs- und Geschmackseindrücke geht. Mach den Test, z.B. mit Zuckerlösungen unterschiedlicher Konzentration. Oft nehmen Kinder den Süßgeschmack in weitaus geringeren Konzentrationen wahr als Erwachsene dies tun.

Geschmack ist der Gesamteindruck unserer 5 Sinne

Wird im Alltag über Geschmack gesprochen, bezieht sich der Begriff meist auf die über den Mund-Rachenraum wahrgenommenen fünf Grundgeschmäcker: süß, sauer, bitter, salzig und umami sowie auf Geschmacksbeschreibungen wie fruchtig oder lecker. Tatsächlich aber sind neben dem Geschmackssinn auch die übrigen vier Sinne an der Empfindung beteiligt.

Die „neue“ Geschmacksrichtung

Umami ist ein relativ neu entdeckter Geschmack. Das Wort kommt aus dem Japanischen und heißt wörtlich übersetzt Schmackhaftigkeit und wird auch mit fleischig, würzig oder wohlschmeckend beschrieben. Er zeigt an, dass etwas sehr eiweißreich ist. Typische Lebensmittel, die diese Geschmacksrichtung charakterisieren, sind zum Beispiel Fleisch, reife Tomaten oder Käse und Brühe.

Der Irrtum mit den Geschmackszonen auf der Zunge

- **Das ist richtig:** Wir können alle Geschmacksrichtungen auf der ganzen Zunge schmecken. Nur in der Mitte befinden sich etwas weniger Geschmacksrezeptoren.
- **Das ist falsch:** Unsere Zunge ist in verschiedene Geschmackszonen unterteilt, mit denen wir nur einzelne Geschmacksrichtungen wahrnehmen.
- **Der Irrtum** beruht auf einem Übersetzungsfehler aus dem Jahr 1942, der es in alle Lehrbücher geschafft hat. Widerlege den Mythos mit deinen Kindern, indem ihr es selbst ausprobiert und mit der Zungenspitze alle Geschmäcker erkennt.