



Trends & Wissen

Autor: Julia Verdorfer

Datum: 02.03.2021

Titel: Die Sinne trainieren - Bissen für Bissen

Eines der häufigsten Symptome von COVID-19 ist ein vorübergehender Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns. Beim Essen nichts mehr zu schmecken und zu riechen, hat vielen Betroffenen erst bewusst gemacht, wie wichtig unsere Sinne für das allgemeine Wohlbefinden sind. Unsere Sinne haben aber nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf unsere Lebensqualität, sie spielen auch bei der Umstellung auf eine abwechslungsreichere und gesündere Ernährung eine ausschlaggebende Rolle.

Die Evolution und die Macht der Gewohnheit

Die Umwelt, wie auch unsere Lebensmittel, nehmen wir mit unseren fünf Sinnen wahr. Wir sehen, riechen, schmecken, fühlen und hören unser Essen. Verknüpft bilden diese Sinneseindrücke ein ganzheitliches Geschmackserlebnis. Die Vorliebe für bestimmte Geschmacksrichtungen ist uns angeboren. Beispielsweise schmeckt uns von Geburt an Süßes, da ungiftige und energiereiche Naturprodukte süß schmecken und auch die Vorliebe für Herzhaftes – auch umami genannt – wurde uns in die Wiege gelegt. Hingegen tendieren wir von Geburt an dazu Bitteres und Saures eher abzulehnen, da Giftiges, Unreifes und Verdorbenes in der Natur häufig bitter und sauer schmeckt. Evolutionsbiologisch machen diese Geschmacksvorlieben Sinn, da sie uns jahrtausendlang einen sicheren Weg zu energiereicher Nahrung gewiesen haben. Im heutigen Lebensmittelüberfluss locken diese Vorlieben uns allerdings oft auf die falsche Fährte und so greifen wir lieber häufiger zur Schokolade als zum Radieschen. Doch es gibt Hoffnung. Auch wenn unser Geschmackssinn auf kalorienreiche Nahrung ausgerichtet ist, ist er durchaus lernfähig. Man kann sich tatsächlich das Verlangen nach Süßem ein Stück weit abgewöhnen, indem man ganz einfach weniger davon isst. Je weniger Zuckerreiches wir essen, desto weniger wird das den Süßhunger fördernde Hormon Insulin ausgeschüttet und desto weniger verlangt unser Körper nach Süßem. Zudem haben Gewohnheiten einen entscheidenden Einfluss auf das was uns schmeckt. Je häufiger man ein Lebensmittel isst,

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai



desto eher gewöhnt man sich an den Geschmack, bis man diesen sogar mag. Dazu sollte man kleine Portionen von neuen Lebensmitteln über mehrere Wochen immer wieder eine neue Chance geben. Empfehlenswert ist auch die Kombination von unbekanntem mit bereits bekannten Lebensmitteln. Dadurch werden die unüblichen Produkte leichter akzeptiert, man erweitert seinen kulinarischen Horizont und bringt mehr Abwechslung auf den Teller.

Besonders lernfähig ist unser Geruchssinn. Mit unserer Nase können wir 10.000 Gerüche voneinander unterscheiden. Bei gezieltem Training kann man die Geruchswahrnehmung bis zu 10-mal steigern. Zahlreiche Versuche belegen: wenn wir häufiger an Lebensmitteln schnuppern und versuchen die komplexen Aromen wahrzunehmen, sinkt das Interesse an einfachen Eindrücken. Ganz nebenbei ist der Versuch die Ernährung umzustellen ohne die Änderung seiner Vorlieben zwecklos. Wenn man die neuen Lebensmittel nicht mag und die alten vermisst, ist das Fortschreiten gehemmt.

Genuss ist Lebensqualität

Indem wir unsere Sinne mit vielen Aromen, unterschiedlichen Kombinationen und Eindrücken herausfordern und nebenbei genüsslich trainieren, leben wir gesünder. Ganz wichtig ist dabei das langsame Essen, um die Sinne und den Genuss überhaupt wahrnehmen zu können. Gesundheit ist, laut Definition, nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen, sondern ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Der Genuss ist hier von zentraler Wichtigkeit. Genießen wir mit all unseren Sinnen, dann entfalten wir positive Gefühle, erhöhen die Wahrnehmung und auch unsere Produktivität. Dadurch steigern Genießer/innen ihre Lebensqualität, sind ausgeglichener, leistungstärker und stressresistenter.

ScharfSinn. Im Fokus: der Käse erfolgreich stattgefunden

Unsere Sinne lassen sich am besten dann trainieren, sodann wir uns auf bestimmte Produkte fokussieren. Im Jahreskreis finden im Gustelier – Atelier für Geschmackserfahrung kontinuierlich Veranstaltungen im Format „ScharfSinn.“ statt. Dabei wird versucht, einzelne Produkte in den Details wahrzunehmen, hinein zu schmecken und zu riechen. So fand Ende März eine besondere Käseverkostung mit 50 Teilnehmern/innen statt. Käse-Affineur Hansi Baumgartner entführte gemeinsam mit Julia Verdorfer, Bsc. in Gastronomische Wissenschaften, in die Welt des Käses. Den Teilnehmern/innen wurde im Vorfeld ein eigenes Käsepaket übermittelt, welches dann gemeinsam – auf Distanz und über den Bildschirm - verkostet wurde.

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai