

Essen mit allen fünf Sinnen

Ernährung / Nicht nur Nährstoffe und Gesundheit sind beim Essen wichtig. Was zählt, sind auch das Erlebnis der Sinne und der Genuss.

GRÄNICHEN Wenn wir von Essen sprechen, geht es meist um Nährstoffe oder Diäten. Der Genuss des Essens ist meist nicht an erster Stelle, obwohl er sehr wichtig ist. Essen wir mit allen Sinnen, heisst das, wir geniessen gleich fünfmal. Durch das Reizen der Sinne wird der Appetit angeregt.

Auf den ersten Blick

Das Auge isst bekanntlich mit, und ist schon bei der Nahrungsauswahl als Sinnesorgan dabei. Die Optik ist nicht nur für den Genuss, sondern auch zur Überprüfung der Qualität von Lebensmitteln wichtig. Mit dem ersten Blick entscheiden wir uns für etwas «Appetitliches». Sind die Lebensmittel auf dem Teller farbenfroh, macht das Essen mehr Spass als bei blassen Speisen.

Der Duft entscheidet, ob wir ein Essen als anregend oder unappetitlich empfinden. Die Rezeptoren des Geruchssinns befinden sich im hinteren Bereich der Nase und werden durch die Düfte der Nahrung gereizt. Die Reize wirken direkt im Gehirn,



Diese Häppchen sind besonders gluschtig, da sie bunt sind und von Hand gegessen werden. (Bild mh)

dort wo Emotionen verarbeitet und Triebe gelenkt werden. Ein frischgebackener Apfelkuchen erinnert uns vielleicht an ein Dessert in den Ferien, der Geruch von Zimt an die Weihnachtszeit.

Die Nase erschliesst die feinen Geschmacksnuancen. Kinder sollten frische Lebensmittel ken-

nen, damit sie deren Eigengeruch kennenlernen.

Knusprig und knackig

Chips und Salzstangen kommen nur auf den Markt, wenn ihr Knackchen appetitlich klingt. Wer von einer Wurst abbeisst, hört ein einzigartiges knackendes Geräusch. Die Ohren sind für Food-

Designer wichtig, denn aus einer Studie geht hervor, dass Lebensmittel sich gut verkaufen lassen, wenn sie beispielsweise knusprig-krachend tönen.

Unser Gehör gibt auch Auskunft über die Qualität von frischen Zutaten: Ist das Rüebl nicht mehr knackig, dann ist es nicht mehr frisch.

Mehr Genuss

Essen wie ein Gourmet: Mit allen fünf Sinnen gibt es eine Einheit.

Kochen mit frischen

Zutaten: Bringt frischen Duft in die Küche.

Genussvoll essen: Gibt ein positives Gefühl, tut der Seele gut und stimmt zufrieden.

Langsam essen: Bewusst und ohne Ablenkung. mh

man am besten am vorderen Zungenrand, Säure am mittleren Zungenrand.

Kleinkinder haben eine viel grössere Anzahl an Geschmacksknospen als Erwachsene, deshalb sollten Kinder möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel probieren, damit sie eine Geschmacksvielfalt kennenlernen.

Fühlen und spüren

Der Tastsinn ist bei der Auswahl von Lebensmitteln wichtig, denn mit den Fingern erkennen wir die Qualität und den Reifegrad von Obst oder Gemüse. Wir merken aber auch, ob eine Speise heiss oder kalt ist. Mit der Zunge spüren wir, ob ein Produkt cremig, mehlig, hart oder weich ist.

Das Essen mit den Fingern anfassen macht Spass. Diese Eigenschaft machen sich Food-Ketten zu Nutzen. Es muss nicht immer nur Fast Food sein. Es können auch Gemüsedipps mit Saucen, Apérohäppchen oder bereits geschnittene Früchte sein.

Marlis Hodel,
Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg