

Landleben

Magazin und Agenda

Jrene Zumbrunn / Die Bäuerin aus dem Oberbaselbiet bietet ihren Kunden auf dem Blumenfeld viel Komfort. **Seite 20**



Geschmacksache

Sensorik / Das Schmecken ist eine komplexe Angelegenheit und wird von Faktoren beeinflusst, die gezielt verändert werden können.

GRÜNICHEN Essen ist mehr als reine Energieaufnahme. Wir verbinden damit sowohl Emotionen, Atmosphäre und Wertschätzung als auch Genuss durch die Wahrnehmung des Essens mit unseren Sinnen.

Mit der Zunge schmecken wir die Nahrungsmittel. Sie kann bekanntlich fünf voneinander unabhängige Geschmacksrichtungen wahrnehmen: Süss, bitter, salzig, sauer und umami (das bedeutet herzhaft, würzig, und wird beispielsweise durch Glutamat hervorgerufen). Der Geschmack eines Lebensmittels ist jedoch meist eine langweilige Angelegenheit, und das Essen käme relativ monoton daher, wenn wir nicht noch die Nase hätten.

Dank ihrer Riechzellen, eingebettet in ein raffiniertes System, kann unser Gehirn bis zu 10000 Flavours zuordnen und abspeichern. So können wir sie immer wieder erkennen, ohne lange nachdenken zu müssen.

Beeinflussbar

Ein Nahrungsmittel besitzt jeweils mehrere Geschmacksnoten, wobei die einen stärker hervortreten und die anderen weniger – man spricht vom Aromaprofil. Der Geschmack wird mehr oder weniger stark beeinflusst von der Beschaffenheit des Lebensmittels, der Art und Weise, wie es verarbeitet wird. Unterschiedlich fein schneiden beispielsweise wirkt sich auf den Geschmack ebenso aus wie das Kochen oder Braten.

Dieses Wissen kann gezielt für den Familientisch genutzt werden. Schmeckt mir nicht – das muss nicht sein. Gerade Kinder



Unabhängig vom Geschmack kann auch die Farbe die Lust am Essen mindern. (Bild keystone)

neigen häufig dazu, nach dem ersten Probieren ein Nahrungsmittel auf die Hit- oder auf die Flop-Liste zu setzen. Wird dasselbe Nahrungsmittel auf unterschiedliche Weise zubereitet, schmeckt es auch unterschiedlich. Über verschiedene Zubereitungsweisen können wählerische Kostgänger eher dazu animiert werden, dasselbe Nahrungsmittel mehrmals zu probieren. Ob roh oder gekocht, geschnitten oder ganz spielt eine wichtige Rolle. Kindern schmeckt beispielsweise

das Aroma von pürierten Lebensmitteln oft eher als das Aroma von grob geschnittenen oder ganzen Lebensmitteln. Wird also zuerst eine Suppe, Sauce oder Creme zubereitet und von den Kindern gern gegessen, kann später zu grösser geschnittenen Gerichten gesteigert werden.

Erst nach mehrmaligem Probieren soll dann definitiv entschieden werden können, ob jemand ein bestimmtes Lebensmittel oder Gericht mag oder nicht. Es sollte jedoch kein Zwang bestehen dazu.

Das würde sich negativ auf die Probierfreude auswirken.

Instinktiv

Nebst Geschmack und Mundgefühl prägt das Aussehen der Gerichte den Appetit darauf wesentlich. Als der Mensch noch als Jäger und Sammler lebte, lehnten Kinder grüne, bittere und somit eventuell giftige Nahrungsmittel instinktiv ab. Rote, süsse Nahrungsmittel hingegen vermittelten den Eindruck von ungiftiger, kohlenhydratreicher

Ungewohnte Kombinationen

Cherrytomaten auf Schokoladerahm, Erdbeermousse mit Parmesanaroma, Zucchini mit Espresso-Mascarpone-Füllung. Ob es schmeckt? Es sollte theoretisch. Denn die Kombinationen sind nicht etwa willkürlich gebildet worden, sondern basieren auf Erkenntnissen, die aus der Analyse der Aromen in den einzelnen Lebensmitteln gewonnen worden sind. Sie werden unter dem Begriff «Foodpairing» zusammengefasst.

Ausgehend von der Erkenntnis, dass es die Anzahl gemeinsamer Aromastoffe ist, die darüber entscheidet, ob bestimmte Lebensmittel zusammenpassen oder nicht, haben Wissenschaftler eine Datenbank angelegt. Gegliedert in sieben Aroma-Gruppen ermöglicht sie das Kreieren von eigenen Paarungen und damit neuen Gerichten. Dabei wird die unterschiedliche

Flüchtigkeit der einzelnen Duftstoffe berücksichtigt, nebst Harmonie spielen auch Kontrast und Spannung eine grosse Rolle. Denn das Paaren von Gleichem kann sehr eintönig sein. Ein Sommersalat mit Gurke, Wassermelone, Apfel und Borretsch beispielsweise schmeckt zwar erfrischend, mehr jedoch nicht, weil ihm der Kontrast fehlt. Schon ein wenig Pfeffer hilft. Noch spannender wird der Salat, wenn wenige Lavendelblütenblättchen zugegeben werden. Ob mit oder ohne «Foodpairing»-Datenbank: Beim Kochen und Essen ist es sehr einfach, Grenzen zu überschreiten. Es kostet nichts und gibt viel Geschmack. mi

Internet: www.foodpairing.com
Buch: Foodpairing, Rolf Caviezel, Thomas A. Vilgis, Fona

Kost und wurden von allen Kindern gerne gegessen.

Obwohl diese Zeit lange zurückliegt, verschwand dieser Instinkt bei den Kindern nie. Da wundert es auch nicht, wenn heute in Gummibärchen-Verpackungen mehr rote als grüne Bärchen zu finden sind und dass die Kinder in der Regel gewisse grüne Lebensmittel nicht gleich mögen.

Auch der Konsum von Fertigprodukten beeinflusst unser Geschmacksempfinden. Je mehr

wir davon essen, umso mehr gewöhnen wir uns an deren Farben und Aromen. Eine selber gemachte Erdbeercreme ohne Farbmittel schmeckt dann auf einmal nicht mehr gleich gut. Daher ist es von Vorteil, wenn selber zubereitete Gerichte ihren festen Platz haben in der Alltagsküche. Zumal diese keine unnötigen Zusatzstoffe enthalten und die Zucker- oder Salzmenge kann selber reguliert werden.

Manuela Isenschmid-Huber, Hauswirtschaft LZ Liebegg AG

BÄUERINNENSICHT

Spendenaufrufe

Unzählige Spendenaufrufe kursieren in den Medien, in den täglichen Postsendungen und immer mehr auch übers Telefon. Jede Organisation buhlt um die Gunst von Spendern.

Die vielen Bettelbriefe füllen mir den Briefkasten. Im Kuvert ist im Begleitbrief erläutert, warum und wofür das gespendete Geld eingesetzt wird. Der Einzahlungsschein ist vorhanden und als Anreiz zum Einzahlen, ein Set Fotokarten mit den passenden Umschlägen beigelegt.

Andere Spendenaufforderungen enthalten kleine Geschenke, Kugelschreiber, Notizblöcke, hübsche Stoffbeutel oder faltbare Schachteln, der Ideenreichtum ist unendlich.

Die ganze Briefflut begleitet mich durch mein Leben. Es gibt einige Organisationen, da kann ich ab und zu kleinere Beträge überweisen. Laut einem Zeitungsausschnitt in einem Grossverteilerblatt sollen kleine Spender, die verschiedenste Stellen unterstützen, egoistisch sein. Das habe ich vor nicht allzu langer Zeit gelesen. Der Schreiber dieser Studie muss selber wahrscheinlich über ein ziemlich grosses Spendenbudget verfügen. Ich kann mir gut vorstellen, dass es mehr Leute gibt, die kleinere Beträge spenden, als solche, die gleich mit vierstelligen Beträgen auffahren. Wie auch immer, die Anfragen häufen sich unangenehm.

Sobald ich als Spender registriert bin, erhalte ich immer wieder Briefe.

DIE BÄUERIN



Erika Hubeli

Einige Zeit sammelte ich die unerwünschte Post, da kam rasch ein grosser Stapel zusammen.

Bei unserem Posthalter erkundigte ich mich, was ich mit den gesammelten Umschlägen anstellen sollte. Ich bekam die Information, dass ich nicht verpflichtet sei die Sachen zu retournieren.

Also sandte ich keine Briefe zurück an den Absender. Abgeholt wurden die unerwünschten Sendungen bei mir zwar auch nie. Demzufolge landeten und landen viele Briefe im Altpapier. Oft muss ich Fremdkörper, sprich Geschenke entfernen, weil diese nichts im Altpapier zu suchen haben.

Nun hat sich die Suche nach Spenden auch auf Telefonanrufe ausgeweitet. Das mag ich gar nicht. Organisationen, die wir ab und zu unterstützen, beginnen nun, mich auch telefonisch anzugehen. Freundlich bedanken sie sich für die getätigten Spenden und fragen anschliessend, ob sie einen Einzahlungsschein schicken dürfen. Das nervt, sie schicken ja sowieso alle paar Monate ein Exemplar.

Mir ist bewusst, dass nur durch immer wiederkehrende Aufforderungen Geld abgeholt wird und dennoch finde ich, die Organisationen und Stiftungen sollten die Spenden sinnvoller nutzen als unerwünschte Telefone und haufenweise Postsendungen mit unnützen Geschenken zu finanzieren.

Karten mit Umschlägen habe ich öfters behalten und dort auch etwas einbezahlt. Nun schreibe ich nicht mehr so viele Karten und Briefe, benötige ich eine Geburtstagskarte, passen die vorhandenen Exemplare nicht für den Empfänger oder für die Jahreszeit.

Auch wenn ich mich heute über die unerwünschte Post und die Telefonan-

rufe auslasse, ändern kann ich es nicht. Vielleicht zeigt es aber auf, dass andere Personen ähnlich denken und dass wir beim Entsorgen unerwünschter Sendungen kein schlechtes Gewissen haben müssen.

Leider ist das Papier schon gemacht und das Holz schützen können wir nicht, das wäre dann ein Thema für einen neuen Bericht.

Erika Hubeli schreibt abwechselnd mit fünf anderen Bäuerinnen zu einem selbst gewählten Thema. Erika Hubeli wohnt in Habsburg AG, ist Mutter von drei Kindern, arbeitet auftragsweise als Berner-Trachten-Schneiderin und betreibt einen Pizza-Service. E-Mail: erika.hubeli@bluewin.ch