

Geschmack – kommt selten allein.

Dr. Claudia Plinz

Welchen Geschmack verbinden Sie mit Frühling?

Doch was ist eigentlich „Geschmack“?

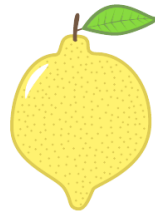
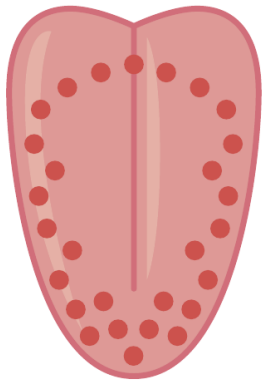
Im engeren Sinne wird damit der Geschmackssinn angesprochen, also die unmittelbare Wahrnehmung auf der Zunge.

- Verknüpfung von Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn
- süß, sauer, salzig, bitter und umami
- Die eigentlichen Geschmacksorgane der Zunge sind die Geschmacksknospen
- Die Sinneszellen haben nur eine Lebensdauer von 10 Tagen, werden dann aber immer wieder erneuert

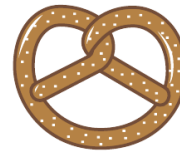
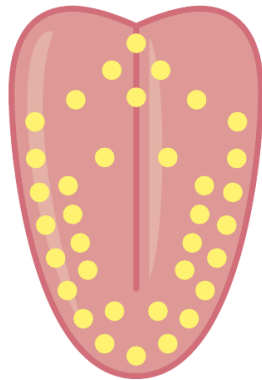
DIESE GESCHMACKSRICHTUNGEN KANN UNSERE ZUNGE UNTERSCHIEDEN



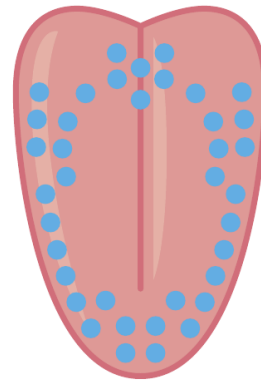
SÜSS



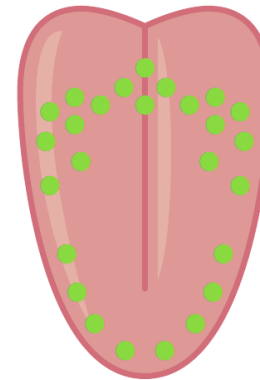
SAUER



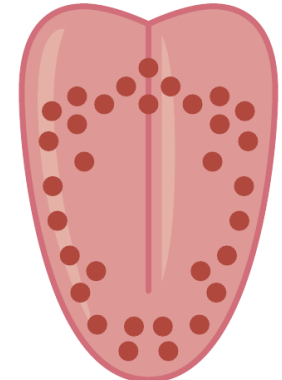
SALZIG



BITTER

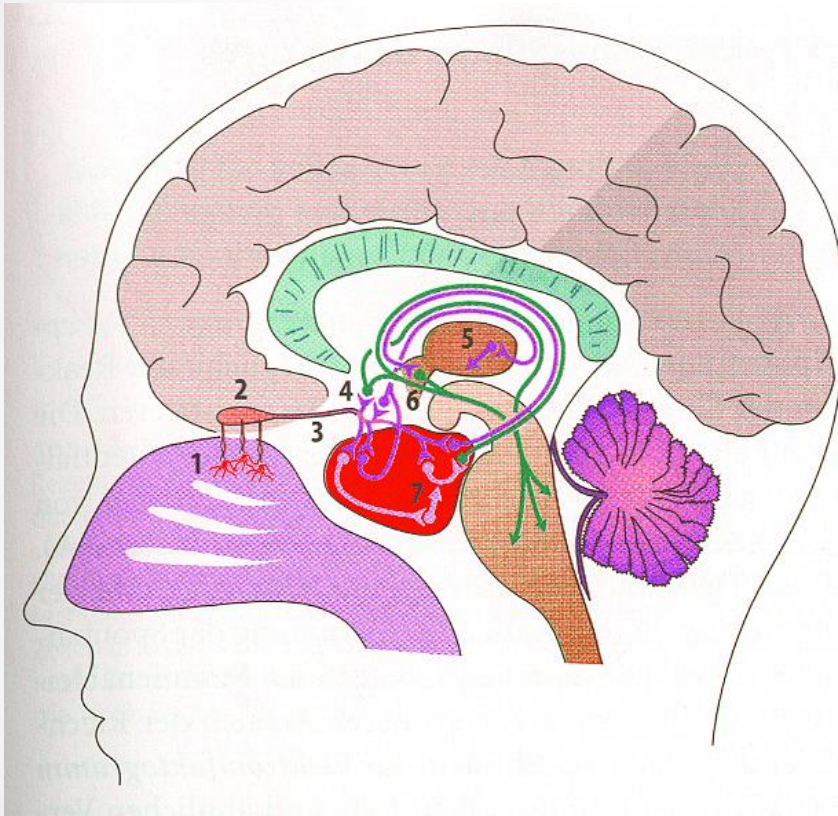


UMAMI



SchmeXperiment

Das Riechsystem mit seinen Bahnen zu anderen Hirnregionen



Riechen erinnert...

Riechhirn und limbisches System (Gefühle) → synaptische Verknüpfungen

Welche Lebensmittel oder welches Gericht riechen Sie am liebsten und was verbinden Sie mit diesem Geruch?

- Geruch und Geschmack können starke Emotionen in uns auslösen
- Angst oder Freude, Ekel oder Verlangen, Abscheu oder Zuneigung

„Geruch und Geschmack bewerten wir unter anderem nach kulturellem Hintergrund und persönlicher Erfahrung.“

Geschmack ist harte Arbeit:

Damit wir wahrnehmen, wie ein Lebensmittel schmeckt, müssen wir es in den Mund nehmen und zerstören.

”Wir können die Vielfalt des Essens nur genießen, wenn wir alle Sinne beisammen haben: das Schmecken, das Riechen und Fühlen.”

Thomas Vilgis, Professor für Theoretische Physik am Max-Planck-Institut in Mainz



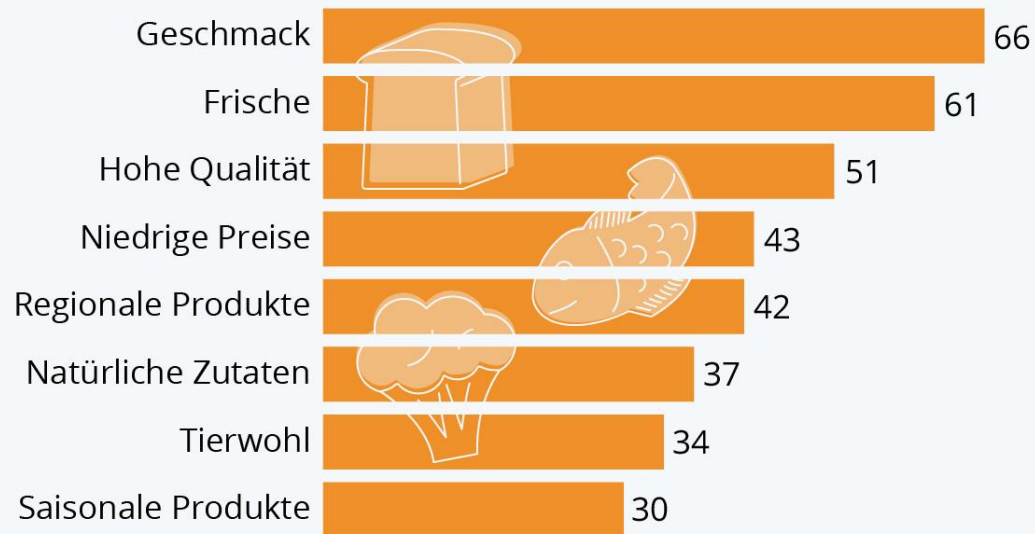
Warum essen Menschen, wie sie essen?

- Konsumverhalten dominiert
- Individuelle Entscheidungsspielräume der Erwachsenen..., Kinder??
- Qualitative Veränderung der Nahrung
- **Essen entgleitet den Sinnen**
- Lebensmittel und NEM
- Wünsche des Alltags
- Kommunikation, Identitätssuche und Image ...

Quelle: modif. nach Spiekermann 1999, S. 48ff

Essen ist vor allem anderen eine Geschmacksfrage

Anteil der Befragten, für die folgende Kriterien bei Lebensmitteln am wichtigsten sind (in %)



Basis: 5.023 Befragte (18-64 Jahre) in Deutschland; Jul 2021 - Jun 2022

Quelle: Statista Global Consumer Survey



Geschmack wird von Genen, Kultur und Kindheit bestimmt

- Rund 50 verschiedene Gene sind für den Geschmack verantwortlich
- Jeder Mensch Gerüche und Geschmacksrichtungen unterschiedlich wahr
- Kulturkreis
- Kindheit

Viele Kleinkinder begegnen neuem Essen skeptisch und lehnen es ab.

Viele Heranwachsende machen Geschmackserfahrung mit Kaffee. Beim ersten Schluck verziehen sie noch das Gesicht und kippen Zucker in die braune Brühe. Der Mensch lerne nach und nach, dass Lebensmittel auch andere Funktionen hätten. Kaffee mache wach. Je mehr wir ihn trinken, desto mehr gewöhnen wir uns auch an den Geschmack.

Manche Nahrungsmittel in bestimmten Regionen verbreitet und dort beliebter als andernorts. Lakritz etwa wird nach Angaben von Herstellern im Norden Deutschlands lieber gegessen als im Süden.





Foto: © Tuijke Arts/Photo.com



Foto: © Shirok/Photo.com



Foto: © Stock/Photo.com

Rote Grütze,
gefüllter Wirsing,
„Groten Heini“
und Kieler Sprotten –
Spezialitäten
von Deutschlands
Küsten



Foto: © Shirok/Photo.com

ERNÄHRUNG IM FOKUS 2019 | REGIONALE KÜCHEN IN DEUTSCHLAND



Aber auch aus negativen Erfahrungen lernt man. Der US-Psychologe Martin Seligman hat das sogenannte Sauce-béarnaise-Phänomen beschrieben. Die aufgeschlagene Buttersauce sei lange sein absolutes Lieblingsessen gewesen. Doch dann habe er ein Filet mit der Soße gegessen und sich Stunden später übergeben müssen, weil er sich einen Erreger eingefangen hatte. Danach schmeckte ihm seine Lieblingsauce nicht mehr – obwohl die Übelkeit gar nicht von der Soße kam.

Aber auch wer zu viel von einem Lebensmittel isst, kann den Appetit darauf verlieren. Diese sogenannte spezifisch-sensorische Sättigung verhindert womöglich, dass man sich zu einseitig ernährt. Das funktioniert selbst bei Kindern, die immer nur Nudeln essen wollen. Irgendwann endet die Lust darauf, und die Kinder schwenken um auf ein anderes Lieblingsessen.



Mit allen Sinnen wahrnehmen





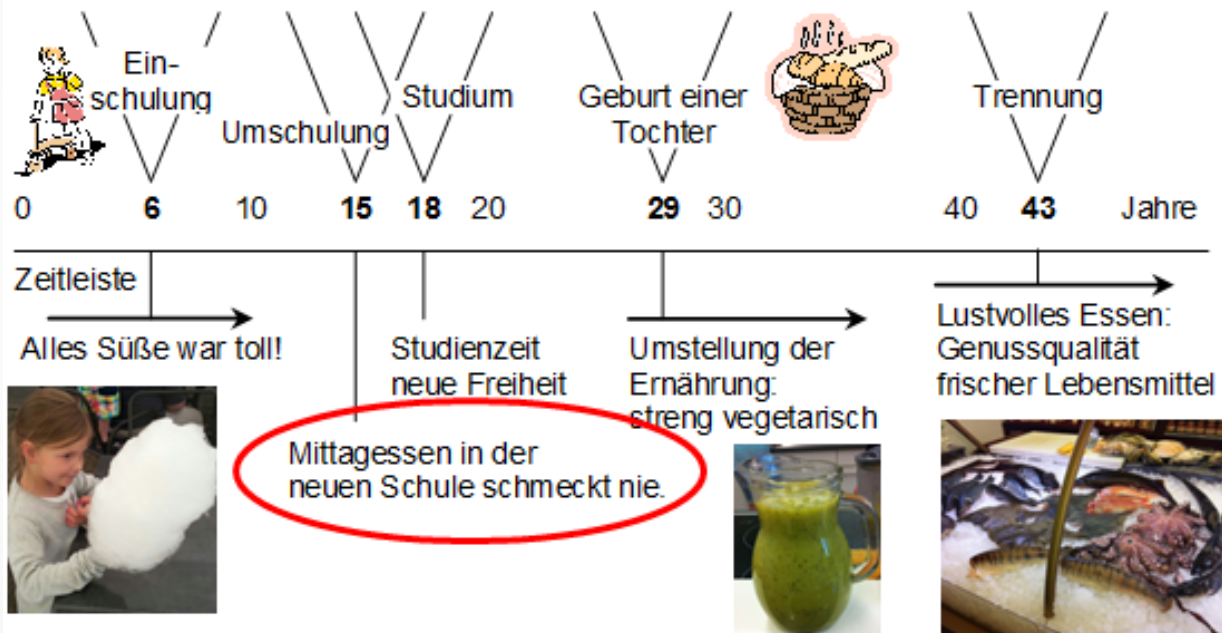
„das Auge isst mit“



Biographie

„Lebenslinie“

Entlang der Zeitleiste sind Phasen, wichtige Abschnitte und Einschnitte zu kennzeichnen, die das Essverhalten nachhaltig beeinflusst haben.



Essgeschichten erzählen – das Beispiel einer Lebenslinie aus der Biographiearbeit
(modifiziert nach Heindl 2003, S. 8)

Beispiel 1 einer Essbiographie

Weiblich, 38 Jahre, verheiratet, 1 Kind

Kindheitserinnerung: „kein Geschmack“, „in Fett geschwommen“

Gegenwart: „Essen mit Geschmack“, „*muss er dann eben auch mal nen Fisch essen oder mal ne Pute essen oder nur nen Salat essen*“

Beispiel 2 einer Essbiographie

Männlich, 40 Jahre, Gastarbeiterkind, verheiratet, 1 Kind

Kindheitserinnerung 1: „das Essen meiner griechischen Großmutter hatte Geschmack“

Kindheitserinnerung 2: „das Essen in Deutschland schmeckte mir nicht“

Gegenwart: „wenn meine Frau griechisch kocht, erinnerte es mich an meine Großmutter“

Beispiel 3 einer Essbiographie

Männlich, 38 Jahre, verheiratet, gelernter Schlachter

Kindheitserinnerung : *„Ich bin alleine aufgestanden, hab alleine Frühstück gemacht, auch schon während der Grundschulzeit“*

Junggesellenzeit: *„Der Geschmack und der Nutzen der Zeitersparnis weckt in ihm Vertrauen in die gekauften Convenience-Produkte“*

Gegenwart: *„Wenn Freunde zum Essen kommen, informiert er sich vorher, was diese gerne essen.“*

Beispiel 4 einer Essbiographie

Weiblich, 42 Jahre, verheiratet, 1 Kind

Kindheitserinnerung : „Ihre Großmutter hatte keinen „Geschmackssinn“ konnte trotzdem sehr leckeres Essen - insbesondere Saucen zubereiten“

Gegenwart: „Sie selbst greift eher zu Fertigprodukten, da sie den Zeitfaktor in den Vordergrund stellt, der sie daran hindert, „*sich in die Küche zu stellen*“.“

Beispiel 5 einer Essbiographie

Weiblich, 36 Jahre, verheiratet, 2 Kinder

Kindheitserinnerung : „Geschmack verbindet sie mit Traditionen wie Sonntagsessen und Weihnachten“

Gegenwart: „Wenn Freunde zu Besuch sind, kocht sie auch für diese sehr gerne „*Ich möchte sie glücklich machen. Ich möchte sie zufrieden machen. Ich möchte sie willkommen heißen und ihnen sagen, es ist schön, dass ihr hier seid. Ich möchte ihren Geschmack treffen!*“

Beispiel 6 einer Essbiographie

Männlich, 29 Jahre, liiert, 1 Kind

Kindheitserinnerung : *„Das war immer ein Highlight, wenn Vati dann mal sagte, dann hol mal hier 20 Hamburger oder zehn Cheeseburger, zehn Hamburger, und dann können wir von McDonalds essen. Und dann bin ich auf's Skateboard und los. (...) Ja-a und dann ging's los. Das war nach meinem Geschmack“*

Gegenwart: Was als Geschmacks-Highlight in der Kindheit galt, war im Alter von 20 Jahren dann Alltag, das änderte sich mit der Geburt des Kindes und wird jetzt ab und zu noch praktiziert.

Zusammenfassung

Der Geschmack kann sich auf die Gefühle des Menschen auswirken.

Dieser kulinarische Geschmack entsteht mit Hilfe von Essmustern, Gefühlen und Emotionen, die der Mensch in seiner Essbiografie erlebt hat.

Der Geschmack kann durch externale und internale Ereignisse in der Essbiografie beeinflusst werden.

Zusammenfassung

Jedes große Ereignis im Lebenslauf kann die Essbiografie beeinflussen und das Essverhalten maßgeblich verändern kann.

Thema „*Fall der Mauer*“. Wie gingen die Menschen aus der ehemaligen DDR mit dem neuen Nahrungsangebot um, als die Wiedervereinigung von Deutschland stattfand?

Zusammenfassung

Jede Kultur hat ihre eigene Küche. Eine stark kulturell verankerte Einstellung zu heimischen Nahrungsmitteln kann den Geschmack emotional sehr beeinflussen, da in den verschiedenen Kulturen das individuelle Essverhalten verwurzelt ist.

Durch die Berücksichtigung traditioneller und kultureller Aspekte des Geschmacks besteht die Möglichkeit, eine praktikable Ernährungsweise zu erreichen, welche die personalisierte Ernährung skizziert und dieser als Hilfestellung in der Ernährungsbildung, -beratung und -therapie dienen kann.

„Esskulturelle Gewohnheiten, die auch mit einem Geschmack einhergehen, geben unter anderem auch ein Gefühl des Wohlbefindens, von Heimat, Identität und verschaffen uns Sicherheit.“

Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit



Literatur- und Quellenverzeichnis

- Behrens, M. et al. : Geschmack und Ernährung. Ernährungs-Umschau 7 (2013) 124-131
- Kugler, P. (2012). *Der menschliche Körper. Anatomie Physiologie Pathologie* (2. Aufl.). München: Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH.
- Meindl, M. & Ohla, K. (2015). Die Farbe macht den Geschmack. Farbwirkung in der Nahrungswahrnehmung. *Ernährungs Umschau*, 3, M163 - M169.
- Plinz, C. (2017). Essen ist reden mit anderen Mitteln. Das Kulturthema Essen in seiner kommunikativen Bedeutung. <https://www.zhb-flensburg.de/fileadmin/content/spezial-einrichtungen/zhb/dokumente/dissertationen/plinz/plinz-claudia-2018-.pdf> (Zugriff am 22.04.2024)
- <https://www.alimentarium.org/de/fact-sheet/die-fuenf-sinne-schmecken> (Zugriff am 21.04.2024)
- <https://www.ardalpha.de/wissen/gesundheit/gesund-leben/geschmack-schmecken-zunge-sinne-100.html> (Zugriff am 21.04.2024)
- <https://www.welt.de/gesundheit/article152733974/Wie-Menschen-auf-den-Geschmack-kommen.html> (Zugriff am 21.04.2024)