

Gaumentraining statt Gewürzorgie - Schmecken will gelernt sein

Von Thomas Kärst, dpa

Bonn/Dortmund (dpa/gms) - Über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten, vor allem beim Essen. Doch um kompetent mitreden zu können, muss überhaupt erstmal ein Geschmacksempfinden vorhanden sein - und hier hapert es bei vielen Bundesbürgern mittlerweile gewaltig. Schuld ist laut Experten vor allem der Boom der Fertiggerichte, die in der Regel mit zahlreichen Aromastoffen angereichert werden. «Der natürliche Geschmackssinn geht verloren, wenn jemand sich vor allem von Fertiggerichten ernährt», sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn.

Vor allem Kinder verlieren dann schnell den Maßstab und gewöhnen sich an die aromatisierten Produkte. «Manche Kinder wissen gar nicht mehr, wie Erdbeeren eigentlich schmecken», kritisiert Restemeyer. So kennen sie oft zwar Erdbeeryoghurt. Der wurde aber häufig derartig mit Aromastoffen angereichert, dass echte Früchte dagegen fade schmecken. Und auch so genannte Kinderlebensmittel sind nach einer Untersuchung des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) in Dortmund vor allem auf eine Geschmacksrichtung getrimmt: süß.

«Bei der großen Gruppe der so genannten Frühstückszerealien waren die meisten Produkte stark gesüßt», hat das FKE festgestellt. Fruchtjoghurt und Fruchtquark enthielten nur geringe Fruchtanteile. Reines Obst, Gemüse oder Getreideprodukte kamen als «Kinderlebensmittel» nicht vor. Werden Kinder aber nicht beizeiten an den Geschmack von echtem Obst und Gemüse herangeführt, essen sie es auch später nicht, erklärt Mathilde Kersting vom FKE: «Sie sind es dann einfach nicht gewohnt.»

Doch der Geschmack lässt sich schulen. Diesem Ziel hat sich auch die Stiftung Eurotoques verschrieben. Die Vereinigung europäischer Spitzenköche veranstaltet Seminare für Erwachsene und Kinder, um «Schritt für Schritt schmecken zu lernen», erklärt Sprecherin Daniela Gscheidle in Ebnisee (Baden-Württemberg). Schüler lernen, mehrgängige Menüs zuzubereiten; anhand von «Geschmacksstationen» wird die Zunge der Teilnehmer mit süß, sauer, salzig und scharf bekannt gemacht.

In Deutschland zählt Eurotoques rund 500 Köche als Mitglieder. Sie verzichten auf Päckchensoßen und Instantpudding, verarbeiten regionale Produkte und setzen auf Transparenz: «Der Gast kann auch selbst in die Küche kommen.» Dort kann er dann etwa beobachten, wie ohne Chemie eine Brühe zubereitet wird: «Unsere Köche sind fleißig, die kochen sich ihre Fleischbrühe jeden Tag selbst», sagt Gscheidle.

«Fastfood täuscht die Sinne und die menschlichen Instinkte», kritisiert Ernst Karl Schassberger, der Vorsitzende von Eurotoques. Einen Schritt weiter geht Jürgen Schilling aus München: «Wir sitzen doch auf unseren Geschmacksnerven», klagt der Schauspieler und Buchautor, der auch «Abspeck-Seminare» für Kinder gibt. Er plädiert nicht nur für die Abkehr von überwürzten Speisen und «Aromabomben», sondern plädiert für ein völlig neues Essverhalten.

«Schmauen» nennt Schilling die von ihm entwickelte Methode - das Wort ist zusammengesetzt aus «schmecken» und «kauen». Statt das Essen in großen Brocken herunterzuschlingen, sollten kleinere Bissen in den Mund genommen werden. Sie sollten sorgfältig, aber nicht zu lange gekaut, mit der Zunge «in fünf bis sieben Portionen» zerkleinert und dann geschluckt werden.

Das Besondere daran sei weniger das sorgfältige Zerkleinern der Nahrung, sondern das gründliche Mischen mit Speichel. Dies sollte laut Schilling geschehen, bis die Aufschließung der Kohlenhydrate einsetzt und ein «süßes Empfinden die Mundhöhle erfrischt». So werde ein säuerlicher Apfel durch genussvolles Ausschmecken schnell süß. «Wir lernen die Nahrung auf der Zunge neu schmecken, neu lieben.»

Entscheidend sei, dass während des «Kau- und Schmauprozesses» die jeweils schluckreifen Anteile über den Gaumen gleiten. «Also kein mühsames Kauen und Festhalten des Speisebreis mit immer dicker werdenden Backen», sagt Schilling. Wer die Methode wenigstens fünf Minuten pro Tag übt, entdecke nicht nur den Geschmack vieler Lebensmittel neu - er helfe durch die «Vorverdauung» im Mund auch Magen und Darm und beuge Blähungen und Sodbrennen vor. Auf diese Weise werde man durch Sattessen schlank - und das Aromatisierte schmecke dann einfach nicht mehr, so Schilling.

Der Abschied von stark gewürzten und gesalzenen Speisen dürfte manchem zunächst schwer fallen. Dabei lässt sich ein pikanter Geschmack auch durch andere Zutaten erzielen. «Man kann zum Beispiel Kräuter verwenden», rät Silke Restemeyer von der DGE. Und letztlich sei Geschmack ja vor allem eine Frage der Gewöhnung.

Literatur:

Jürgen Schilling, Kau dich gesund, Haug Verlag, ISBN-13 978-3-830-42205-1, 12,95 Euro.

Internet: www.kau-jogging.de.

Infos zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen können bestellt werden beim Forschungsinstitut für Kinderernährung: www.fke-do.de.

dpa/gms tk cr ah