

Beate Laumeyer

## Lebensmittel mit allen Sinnen genießen

### Genussfähigkeit

Genuss hat immer etwas mit dem bewussten Erleben sinnlicher Eindrücke zu tun und sinnlicher Genuss ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ess- und Trinkkultur. Wer genießen will, muss mental dazu bereit sein. Denn im Gegensatz zum Konsum entsteht Genießen bewusst. (1)

„Ohne Erfahrung kein Genuss“, denn die Erinnerung an positive Sinneseindrücke ist ein Teil der Vorfreude.

Genuss setzt Genussfähigkeit voraus. Genuss ist ein positiver Sinneseindruck, der eng mit körperlichen Empfindungen verbunden ist - wir schmecken, riechen, fühlen, hören, sehen etwas. Gefällt es uns ausnehmend gut, empfinden wir Genuss. Genuss ist lustvoll, sinnlich und immer auf das eigene Ich bezogen. Jeder Mensch wird etwas anderes nennen, wird andere Erlebnisse anführen, wenn er Genuss oder individuelle Genussmomente beschreibt. So sucht jeder selbst aus und entscheidet für sich, was ihm Genuss verschafft, wie er genussvolle Erlebnisse für sich arrangiert und zelebriert.

Die sieben Genussregeln des Genussforschers Rainer Lutz, Universität Marburg, geben wertvolle Anregungen dazu. Regel 6 „Ohne Erfahrung kein Genuss“ fordert dazu auf, immer wieder neue Erfahrungen zu sammeln und sich so neue Genussbereiche zu erschließen (1). Sinnesschulungen bieten dazu ideale Gelegenheiten.

#### Ziele von Sinnesschulungen, Abgrenzung zu professioneller Sensorik

Lebensmittel mit allen Sinnen erleben ist häufig ein Bestandteil von Kochworkshops und anderen Veranstaltungen rund ums Essen und Trinken für Verbraucher. Folgende Ziele werden dabei verfolgt (2):

- Teilnehmer können an Stationen zu den fünf klassischen Sinnen - Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken - sinnliche Erfahrungen machen;
- Teilnehmer können Einflussfaktoren auf das Geschmacksempfinden erkennen;
- Teilnehmer können Geschmack mit positiven Erlebnissen (Spaß) koppeln.

Die Angebote haben überwiegend Aktionscharakter, finden in alltäglicher Umgebung statt und sind nicht standardisiert. Meist kommen Materialien aus dem didaktischen Bereich zum Einsatz (3) (4). Sinnesschulungen können Verbraucher dazu anregen, über ihre bestehenden Präferenzen für Lebensmittel und ihre Lebensmittelauswahl nachzudenken. Auch das Abbauen von Aversionen ist möglich. Wir werden mit einer sinnesphysiologischen Grundausstattung geboren, die im Laufe des Lebens soziokulturell geprägt und konditioniert wird. Das Herausbilden von Präferenzen und Aversionen gegenüber Nahrungsmitteln ist demnach ein lebenslanger Prozess. Erfahrungen und Emotionen können diesen Prozess beeinflussen (2).

Im Gegensatz dazu zielt die sensorische Schulung professioneller Panels u.a. auf Differenzierungsfähigkeit, Reproduzierbarkeit von Ergebnissen und Entwicklung einer gemeinsamen sensorischen Sprache. Ausgewählte Personen trainieren über einen längeren Zeitraum unter standardisierten Bedingungen nach feststehenden Normen, um objektive Produktbeurteilungen vornehmen zu können (2). Der Begriff „Sensorik“ wird dabei für den Einsatz menschlicher Sinnesorgane zu Prüf- und Messzwecken verwendet (5).

Für Aktionen für Verbraucher werden im Folgenden die Begriffe „Sinnesschulung“ oder „Sinnesstationen“ verwendet.

#### Sinne trainieren

Sinnesschulungen bieten die Möglichkeit, generationenübergreifend die Sinne zu trainieren, sie vermitteln neue oder nicht alltägliche Geschmackserlebnisse und machen die Erweiterung der eigenen Kompetenzen möglich. Für das lebenslange regelmäßige (tägliche!) bewusste Training der Ge-

schmacks- und Aromawahrnehmung im Alltag können sie Anregungen geben. Beispiele dafür sind:

- Vergleichendes Riechen von natürlichen Erdbeeren und naturidentischem Erdbeeraroma
- Probieren von Soja-, Hafer-, Mandel-, Reis- und Buchweizendrink im direkten Vergleich
- Blindverkostung von verschiedenen Mineralwässern.

Je nach Thema, Zeitbedarf, Platzangebot, Zielgruppe, Betreuungskapazität können kleine Aktionsstationen mit kurzer schriftlicher Anleitung bis hin zu Verkostungsveranstaltungen mit sachkundiger Anleitung angeboten werden.

Anbieter von Sinnesschulungen sollten folgende Aspekte berücksichtigen:

- Ausreichend Material zur Verkostung, in passender Größe und hygienischer Darreichungsform und in der richtigen Temperatur zur Verfügung stellen
- Angenehmes Ambiente ohne störende Einflüsse auf die Sinneswahrnehmung bieten
- Eine genaue Anleitung der Sinnesschulung in Wort und/oder Schrift, ev. mit Hilfe von Leitfragen geben

#### Beispiel für einen einfachen Versuch (Zimtzucker Versuch):

„Nehmen Sie eine Löffelspitze des braunen Pulvers, halten Sie sich die Nase zu und essen Sie das Pulver mit zugehaltener Nase. Was schmecken Sie? Jetzt öffnen Sie die Nase. Was nehmen Sie jetzt wahr?“

Anmerkung: Dieser Versuch kann auch mit Nüssen, Erdnüssen, Vanillezucker, ... durchgeführt werden.

- Verbraucher/Teilnehmer ermuntern, ihre Sinnesindrücke zu beschreiben, unterstützt z.B. durch ein Aromarad oder Begriffsassistenten (6) (7)
- Zulassen von unterschiedlichen Eindrücken, es gibt kein richtig oder falsch
- Ansprechpartner sein für Fragen der Teilnehmer

Die Verbraucher/Teilnehmer dürfen

- sich Zeit nehmen und sich einlassen auf den Versuch
- sich auf ihre Sinnesindrücke konzentrieren
- versuchen, ihre Sinnesindrücke zu beschreiben und mit anderen auszutauschen
- Eindrücke anderer Teilnehmer als ebenfalls möglich stehen lassen

#### Folgendes Beispiel zur Geschmackssensibilisierung ermöglicht viele verschiedene Sinnesindrücke mit einfachen Lebensmitteln: Übung zur Geschmackssensibilisierung, nach Dollase (8)

Beim Essen werden alle fünf Sinne beansprucht. Unter „Geschmack“ verstehen wir im engeren Sinne das, was wir mit unseren Geschmacksorganen wahrnehmen können, also süß, sauer, bitter, salzig, umami. Die Riechorgane nehmen die geruchsaktiven Substanzen als Aroma wahr. Geschmack und Aroma liefern uns zusammen das, was Wissenschaftler „Flavour“ nennen. Aber das ist nicht alles, was wir wahrnehmen, wenn wir mit Essen zu tun haben. Das Sehen des Essens gibt uns eine erste Orientierung. Auch das Hören spielt eine Rolle, wenn wir mit dem Mund etwas zerkleinern. Dazu kommt noch Wahrnehmung der Konsistenz oder Textur, z.B. kross oder weich, eine Temperaturwahrnehmung, z.B. eiskalt oder warm, und eine Schmerzempfindung, z.B. scharf. Unter „Geschmack“ im weiten Sinn verstehen wir die Gesamtheit aller dieser Sinneswahrnehmungen. Das Spektrum dessen, was wir wahrnehmen können, ist sehr groß. Aber es gibt ein grundlegendes Problem: Uns fehlen die Worte, um alle Sinnesindrücke genau zu beschreiben.






Mit folgender Übung zur Geschmackssensibilisierung lässt sich die Wahrnehmung und Beschreibung der Sinnesindrücke trainieren. Dafür brauchen Sie:

- Naturjoghurt, kalt aus dem Kühlschrank
- Marmelade oder Gelee, z.B. Erdbeermarmelade
- Apfelwürfel von etwa 5x5 mm von einem sauren, ziemlich festen Apfel, am besten mit Schale (z.B. Idared, Holsteiner Cox, Gloster, Granny Smith)
- Walnussstückchen oder Stücke der Pekannuss (beide Sorten haben eine ähnliche Textur)
- Stückchen vom Zwieback
- 1 Esslöffel pro Person

Folgende Leitfragen können bei der Verkostung helfen:

- Welchen Geschmack bzw. welches Aroma haben Sie wahrgenommen?
- Welche Textur, welche Konsistenz haben Sie mit dem Mund gespürt?
- Welcher Eindruck ist dominant?
- Was ist nur kurz wahrzunehmen?
- Was kommt zuerst, was kommt später?
- Entsteht ein harmoischer „Zusammenklang“?

Ablauf der Übung:

Anrichten der Komponenten		Mögliche Geschmackseindrücke
1. Füllen Sie den Boden des Löffels mit etwas Joghurt		Zuerst empfindet man die Kälte des Joghurts. Der Kälteeindruck gehört zu den wichtigsten Wahrnehmungen. Ist etwas im Mund sehr kalt, kann man andere Dinge nicht gleichzeitig wahrnehmen, bis das kalte Objekt wieder einigermaßen in der Nähe der Körpertemperatur angekommen ist. Natürlich setzt der Joghurt unseren Zähnen auch keinerlei Widerstand entgegen. Wir empfinden ihn als schmelzend, weil er sich quasi sofort – und ohne Kauen oder größere Mundbewegungen – aus dem Mund in Richtung Speiseröhre entfernt. Ein leichter Druck mit der Zunge reicht dazu aus.
2. Wie bei 1. und geben Sie vorne und hinten etwas Marmelade dazu		Wieder steht am Anfang die Kälte des Joghurts. Weil Joghurt und Marmelade die gleiche Textur haben (beide haben vergleichsweise wenig Widerstand und schmelzen), vermischen sie sich sehr schnell. Wir können Sie – vor allem, wenn sich der Joghurt erwärmt hat – von der Textur her kaum auseinander halten. Und weil sie sich vermischen, haben wir ein Mischaroma, in diesem Falle einen süßen Joghurt. Wir bemerken in diesem Zusammenhang einen weiteren zeitlichen Verlauf. Es geht von der Kälteempfindung über die Verschmelzung zur Süße der Marmelade.
3. Wie bei 2. dann legen Sie drei bis vier kleine Apfelwürfel darauf		Die neue Zutat Apfelwürfel macht sich sofort bemerkbar. Sie ist für einen ganz sanften Krosseffekt zuständig, der aber noch nicht das Apfelaroma wirklich deutlich macht. Beim Zerkauen ergibt sich ein Akkord mit Joghurt und Marmelade, der aber nur kurze Zeit anhält. Dann schmelzen Joghurt und Marmelade endgültig weg. Übrig bleibt allein der Apfel und die leicht faserige Textur des Apfels.
4. Wie bei 3. dann legen Sie noch ein Walnussviertel darauf		Mit dem Nussstückchen kommt nun ein ganz deutlicher Krosseffekt hinzu, der zunächst auch alles andere dominiert. Die Wirkung eines krossen Elements im Mund ist fast immer so groß, dass die feine Aromawahrnehmung zurückstehen muss, bis der Effekt nicht mehr so stark ist. Weil ein Nussstückchen aber nicht nur zu Beginn kross ist, sondern auch etwas, auf dem man längere Zeit kaut, hält sich das Nussaroma recht lange Zeit. Es kommt also nach dem ersten Krosseffekt zu einer Akkordbildung mit den anderen Elementen, wobei sich die „schwächeren“ Elemente, wie Joghurt und Marmelade, als Erste verflüchtigen. Am Schluss bleibt ein Rest von Apfel und Nuss übrig.
5. Wie bei 4. beschließen Sie den Löffel mit etwas Zwieback		Das extrem krosse Stückchen Zwieback sorgt für eine totale Dominanz des Krosseffekts zu Beginn. Vor lauter Krachen kann man keine weiteren Dinge registrieren. Danach spielt sich alles so ab wie bei Stufe vier, mit dem Unterschied, dass die weniger krosse Nuss am Anfang vom Zwieback übertüncht wird, so wie der noch weniger krosse Apfelwürfel bei Stufe 4 von der Nuss überdeckt wurde. Im Gegensatz zur Nuss wird der Zwieback aber viel schneller zerlegt und ist nicht so nachhaltig, dass er im weiteren Verlauf eine größere Rolle spielen würde.

Diese „Löffelmenü“-Methode kann auch bei der Entwicklung von neuen Rezepten, Zusammenstellungen von Gerichten etc. zur Anwendung kommen.

## Neues ausprobieren

Unbekannte Lebensmittel oder Speisen stellen für viele Menschen eine Herausforderung dar: Die einen gehen neugierig und ohne Berührungsängste auf Entdeckungsreise, andere brauchen einen Anstoß oder eine Ermunterung, auch mal was Neues auszuprobieren. Wieder andere müssen ihren ganzen Mut zusammennehmen, um sich auf unbekannte Lebensmittel oder Speisen einlassen zu können. Es geht um die Überwindung der Angst vor Neuem (Neophobie). Dabei muss eine Angst- bzw. Ekelschwelle überwunden werden, die individuell unterschiedlich gelagert ist. Für den einen kostet z.B. das Probieren von Brokkoli schon Überwindung, für andere sind es frittierte Insekten. Auch das Vertrauen in die Person oder Institution, die etwas Neues anbietet, spielt dabei eine Rolle. Es ist zu beobachten, dass es vielen Menschen leichter fällt, neue pflanzliche Lebensmittel zu probieren als tierische Lebensmittel.

Voraussetzung, sich auf was Neues einzulassen, ist eine innere Bereitschaft, die je nach Tagesform und Umgebung unterschiedlich sein kann. Eine persönliche Grenze sollte auf jeden Fall respektiert werden. Das Ausprobieren kann auch den Charakter einer Mutprobe bekommen, die mit Selbsterfahrung und Grenzerkundungen verbunden ist.

Beispiele für Lebensmittel oder Speisen, die für viele Menschen neu sein können:

- Für unseren Kulturkreis unbekannte Lebensmittel, z.B. rohe Auster, Froschschenkel, Schnecken, Algen, Johannisbrot, Wildkräuter, Hexeneier (Form der Stinkmorchel)
- Unbekannte Form oder Zubereitung eines Lebensmittels, z.B. schwarze Paprika, weiße oder schwarze Möhren, Kopfsalatsuppe, weiße Tomatensuppe
- Neue Kombinationen von Lebensmitteln, z.B. Schokolade mit Meersalz, Fleisch mit Schokoladensauce, Zitroneneis mit Basilikum, Beispiele aus dem Foodpairing Beispiele aus dem Foodpairing wie z.B. Mousse au chocolat mit Röstzwiebeln, gebratenem Speck und Dill

**Eine echte Mutprobe ist für viele die Verkostung unbekannter Lebensmittel und Speisen.**



Bild: B. Laumeyer

### Beispiel: Johannisbrot

Als Johannisbrot bezeichnet man die bis zu 20 cm langen Früchte des Johannisbrotbaumes, der im Mittelmeerraum und in Vorderasien beheimatet ist. Das Fruchtfleisch, das sogenannte Carob, ist anfangs weich und aromatisch-süß, wird später hart und ist dann lange haltbar. Es kann frisch oder getrocknet verzehrt werden. Die extrem harten Samen werden zu Johannisbrotkernmehl (Carubin) verarbeitet und dann als Lebensmittelzusatzstoff E 410 verwendet.

Die Früchte sehen interessant, aber nicht verlockend aus. Der Geruch der Früchte wird als muffig und unangenehm, manchmal auch ranzig (Isobuttersäure) oder malzartig beschrieben. Das Fruchtfleisch dagegen schmeckt angenehm süß, honig- oder schokoladenartig bis hin zu Lakritz, evtl. auch leicht bitter. Die Frucht ist bis auf die extrem harten Kerne essbar.

Die Hülsen werden mit warmem Wasser gewaschen. Man beißt davon ab (Achtung auf die Kerne!) oder schneidet ein Stück davon ab. Getrocknete Früchte sind oft ziemlich hart, durch Eintauchen in Tee oder warmes Wasser werden sie etwas weicher (9) (10).

Johannisbrot findet man im gut sortierten Handel für Trockenfrüchte.

Johannisbrot, die Früchte des Johannisbrotbaumes.

Gebratene Insekten - in Europa ein neuer Trend, in Asien ein verbreiteter Leckerbissen.



**Auf Reisen hat man die Gelegenheit auch Lebensmittel außerhalb unseres Kulturkreises zu probieren.**

**Innereien und Wildkräuter waren früher verbreitete Speisen. Heute werden sie wiederentdeckt.**

- Bekannte Lebensmittel, die in purer Form extrem schmecken können, z.B. in eine Zitrone beißen, Chilischote essen
- „Lebensmittel“ und „Speisen“, die wir in unserem Kulturkreis bisher als solche nicht kennengelernt haben, z.B. Insekten, Heuschrecken, Würmer, Teile von Nutztieren wie Innereien, Euter, Hoden
- „Alles“ von einem Lebensmittel verwerten, z.B. Radieschenblättersuppe

Manche Lebensmittel oder Speisen sind in anderen Ländern oder Kulturen Bestandteil der Alltagskost oder traditionelle Spezialitäten und somit nicht für jeden was Neues.

Auch die Natur bietet viel Neues. Beispiele dafür sind Wildkräuter, die vor Jahren nur Kräuterexpertinnen verwendeten und inzwischen Verbreitung gefunden haben, wie Bärlauch oder Giersch.

„Neue“ Lebensmittel oder Speisen sind immer eine pfiffige Idee, um Leute neugierig zu machen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen oder bei einer Veranstaltung ein Highlight zu setzen.

### Ausblick

Mit Sinnesschulungen bei Veranstaltungen zu gutem Essen und Trinken können zwar keine schnellen nachhaltigen Verhaltensänderungen erzielt werden, sie können dennoch neue Erfahrungen anbieten, kleine Anstöße geben in Richtung Essen bewusst wahrzunehmen und damit auch zu genießen. Sie können Mut machen, Neues auszuprobieren und so den Alltag reicher zu machen. Sie erinnern daran, dass unsere Sinne täglich trainiert werden möchten, um bis ins hohe Alter ein genussvolles Erleben von Essen und Trinken zu ermöglichen.



**Beate Laumeyer**  
beate.laumeyer@gmx.de

### Literaturverzeichnis

1. Deutsche Landwirtschaftsgesellschaft e.V. (DLG). Goldene Genussregeln. [Online] 2014. <http://www.dlg-verbraucher.info/de/lebensmittel-wissen/geniessen/genussregeln.html>.
2. Dr. Rainer Wild-Stiftung. Gesünder essen mit Sinnesschulungen? [Online] 1-2015. [http://www.gesunde-ernaehrung.org/images/Dr\\_Rainer\\_Wild\\_Stiftung/07\\_Presse/Themenpapier/pdf/final-Sinnesschulung.pdf](http://www.gesunde-ernaehrung.org/images/Dr_Rainer_Wild_Stiftung/07_Presse/Themenpapier/pdf/final-Sinnesschulung.pdf).
3. Meier-Ploeger A, Goetze A, Lange M. Fühlen, wie´s schmeckt. Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche - Ein Handbuch für Lehrkräfte und alle Interessierten. Künzler: food media, 1999.
4. aid - Auswertungs- und Informationsdienst e.V. Schmexperten. Bonn: s.n., 2010.
5. Deutsche Landwirtschaftsgesellschaft e.V. (DLG). Fachvokabular Sensorik. 2015.
6. Züricher Hochschule für angewandte Wissenschaften. Weltweit erstes Aromarad für Brot. [Online] 2009. <https://www.zhaw.ch/storage/lfsm/forschung/transfer/2009-1-ilgi.pdf>.
7. Bewusste Kinderernährung BeKi. Lernwerkstatt Brot. [Online] 2013. [http://www.ernaehrung-bw.info/pb/\\_Lde/Startseite/BeKi+Kinderernaehrung/Lernwerkstatt+Brot?LISTPAGE=653268](http://www.ernaehrung-bw.info/pb/_Lde/Startseite/BeKi+Kinderernaehrung/Lernwerkstatt+Brot?LISTPAGE=653268).
8. Dollase, Jürgen. Geschmacksschule. Wiesbaden: Tre Torri Verlag, 2005.
9. Exotenfrucht.de. Johannisbrot . [Online] <http://www.exotenfrucht.de/johannisbrot.html>.
10. wikipedia. Johannisbrotbaum. [Online] <https://de.wikipedia.org/wiki/Johannisbrotbaum>. ■