

Diana von Kopp



**RICHTIG  
SCHMECKEN  
MACHT  
GESUND**



Bewusster  
essen,  
besser leben

**PIPER**

aufgenommen. Sättigungssignale, die nach fünfzehn Minuten wahrnehmbar sind, werden rechtzeitig als solche erkannt.

Nichtschmecker haben aufgrund ihrer Offenheit gegenüber Geschmäckern ein großes Talent zum Genießen, sie müssen es lediglich nutzen. Es könnte sich bei ihnen um die Nachkommen eines sesshaften Stammes handeln, die sich mit dem zu begnügen hatten, was die unmittelbare Umgebung an Essbarem hergab. Mäkelig durfte man hier nicht sein, erfinderisch schon eher. Das Frühstücksei mit Maggi, Senf und Butter? Warum nicht? »Süß-sauer« wie beim Marmeladenbrot mit Essiggurke: Wenn's denn schmeckt ... Nichtschmecker beweisen immer wieder reichlich Fantasie bei der Zubereitung ihrer Nahrung. Die Würzfalle ist die einzige, in die ein Nichtschmecker tappen kann. Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker schädigen langfristig den Geschmackssinn. Falls auch Sie zu außergewöhnlichen Geschmäckern neigen, tun Sie gut daran, Kräuter und Gewürze natürlichen Ursprungs in Ihren Speiseplan zu integrieren. Auch hier gibt es intensive Geschmacks-Booster, die garantiert für Gaumenkitzel sorgen, beispielsweise den Szechuanpfeffer. Der kribbelt so stark, dass die Zunge hinterher für eine Weile betäubt ist. Wer weiß, vielleicht inspiriert Sie das ja zu einer Neuinterpretation von »süß-sauer-scharf«.

## **Test: Welcher Geschmackstyp sind Sie?**

Zählen Sie Ihre Zungenpapillen. Was Sie dazu brauchen? Blaue Lebensmittelfarbe, 1 Wattestäbchen, 1 Lochverstärker für Aktenordner, 1 Pinzette, 1 Lupe

Und so geht's: 1. Pinseln Sie mit dem Wattestäbchen blaue Lebensmittelfarbe auf das erste Drittel Ihrer Zunge 2. Legen Sie den Lochverstärker auf Ihre Zunge 3. Benutzen Sie die Lupe und einen Spiegel, zählen sie die hervorstehenden rosa Zungenpapillen. Tipp:

Machen Sie ein Foto und zählen anhand des Fotos oder machen Sie den Test zu zweit und zählen Sie Ihre Zungenpapillen gegenseitig.

### Auswertung

Anzahl der Papillen	Geschmackstyp	Prozentsatz in der Gesamtbevölkerung
Weniger als 15	Nichtschmecker	25 %
15 – 35	Schmecker	50 %
Mehr als 35	Superschmecker	25 %

## Bitterschmecker

Nicht zu verwechseln mit den Superschmeckern sind die sogenannten Bitterschmecker. Ein Team um Wolfgang Meyerhof vom Deutschen Institut für Ernährung in Potsdam-Rehbrücke entdeckte, dass einzelne Bitterstoffe unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Die genetische Information für den Bau der Bitterrezeptoren ist beim Menschen auf fünfundzwanzig Gene verteilt. Eines davon ist das besagte TAS2R-38-Gen. Das Besondere des TAS2R-38-Gens ist, dass an dieser Stelle der DNA die Basenabfolge geringfügig variiert. Somit liegt der TAS2R-38-Rezeptor in mehreren Formen vor: Die eine erkennt Bitterstoffe, die andere nicht. Bei jedem vierten Menschen fehlt das empfindlichere Gen – sie sind daher mit Bartoshuks Nichtschmeckern vergleichbar.

Jedes der fünfundzwanzig Gene für Bittergeschmack ist für unterschiedliche Gruppen von Bitterstoffen zuständig. So gibt es einen

weiteren Rezeptor, den TAS2R-46, der auf das Gift der Brechnuss (das Strychnin) reagiert und der gleichzeitig für Chloramphenicol zuständig ist, das typisches Bitterempfinden bei der Einnahme von Antibiotika auslöst. Ein anderer Rezeptor, der TAS2R-14 wird aktiviert, wenn er mit dem Bitterstoff Thujon aus Wermut, Rosmarin und Salbei in Berührung kommt.

Bitterschmecken hat in diesen Fällen also weniger mit der Anzahl der Geschmacksknospen zu tun als mit der genetischen Variation der Rezeptoren. So gibt es in Ausnahmefällen Nichtschmecker, die trotzdem sensibel auf Bitterstoffe reagieren, und Superschmecker, die für bestimmte Bitterstoffe nicht empfänglich sind. Ob Superschmecker oder Bitterschmecker, die Frage ist lediglich, ob und wie sich die Gene überlisten lassen. Oder anders gesagt: Wie Köche zukünftig mit empfindsamen und unempfindsamen Gaumen umzugehen haben.

### **Was soll ich tun, wenn es keinem schmeckt?**

Nehmen wir ein typisches Abendessen mit Freunden. Sie kochen, für den Veganer ohne Milchprodukte, für den Allergiker ohne Erdnüsse, ohne Gluten für alle. Wer keinen Fisch mag, bekommt Fleisch, wer kein Fleisch mag, bekommt Auberginen. Oder so ähnlich. Bei all dem geben Sie sich natürlich große Mühe, dass es schmeckt. Sie würzen, bis Sie das sichere Gefühl haben, jetzt passt alles. Mehr aus Höflichkeit als aus Mangel an Zuversicht stellen Sie dennoch den Salzstreuer und die Pfeffermühle auf den Tisch, sicherheitshalber auch noch Sojasoße und Gewürze.

Und dann kommt die Überraschung. Dem einen ist alles zu scharf, dem anderen fehlt Salz, die Barbecuesoße geht reihum, und Sie fragen sich, was Sie falsch gemacht haben.

Nichts haben Sie falsch gemacht, gar nichts. Wenn es nicht schmeckt, liegt es eher an den Genen des Gasts, seltener an den Fähigkeiten der Köchin oder des Kochs.

Sicher, Geschmack kann eine kulturelle Frage sein, auch spielen die Erziehung und die Essensumgebung eine Rolle, die Gespräche am Tisch,

sogar die Farbe des Tellers und die Musik im Hintergrund nehmen Einfluss auf das Geschmackserlebnis. Die genetische Komponente des Schmeckens ist allerdings so evident wie die Vitamine im Gemüse. Zwar ist die Zunge ein vergleichsweise kleines Organ, ihr Einfluss auf das soziale Miteinander ist allerdings immens. Gehen Sie einfach davon aus, dass Sie auch beim nächsten geselligen Abendessen mit Freunden nur jeden Zweiten zufriedenstellen können.

Gerade *weil* die Fähigkeit zu schmecken genetisch festgelegt ist, gibt es mäkelige Esser nicht nur im Kindergarten, sondern auch in der Betriebskantine und im Sternerrestaurant. Aber, und das ist die gute Nachricht: Geschmack ist trainierbar. Im Laufe dieses Buches werden Sie verblüffend einfache Methoden entdecken, mit denen Sie Ihrem Geschmackssinn auf die Sprünge helfen und anderen Ihr Essen schmackhaft machen.

Vergessen Sie Ihren Drang, es allen recht zu machen – zumindest an jenen Abenden, an denen Sie für andere kochen. Von all den Unverträglichkeiten einmal abgesehen, werden Ihre Gäste auch beim Thema Geschmack so wenig unter einen Hut zu bringen sein wie ein Fleischesser und ein Veganer. Konzentrieren Sie sich einfach auf das, was Sie am besten können – und kaufen Sie in jedem Fall Wein, denn wie sagte Charles Baudelaire einst so schön: »Der Wein wandelt den Maulwurf zum Adler.«

## 3 Wie geht Schmecken?

### Die Zunge – rebellisch und klug

Die vielleicht rebellischste Zunge gehörte Albert Einstein. Als er die Feier anlässlich seines zweiundsiebzigsten Geburtstages zu später Stunde verließ, wurde er von den wartenden Paparazzi regelrecht umzingelt. Einstein dürfte alles andere als begeistert gewesen sein, er huschte gesenkten Hauptes in die für ihn bereitstehende Limousine. Als er von einem Fotografen, der ihm bis zum Auto gefolgt war, überrascht wurde, streckte er, ohne zu zögern, die Zunge raus und setzte sich damit selbst ein Denkmal. Ungestüm abstehende weiße Haare, weit aufgerissene Augen und die rausgestreckte Zunge sind das Symbolbild eines der größten Physiker unserer Zeit.

Dass eine rausgestreckte Zunge nicht nur rebellisch, sondern auch hinreißend aussehen kann, beweist das Model Cara Delevingne. Sie stellte gleich zu Beginn ihrer Karriere klar: Zunge raus ist das neue Lächeln. Das ist gut so, denn es gibt gute Gründe, die Zunge aus ihrem Schattendasein zu befreien. Auf wissenschaftlichem Parkett ist sie längst zum heimlichen Star avanciert. In jüngster Zeit explodiert die Zahl der Studien rund ums Schmecken regelrecht. Die Erkenntnisse sind beeindruckend, wie diese Beispiele zeigen: Die Gene beeinflussen, was wir schmecken. Die Nahrung der Mutter wirkt prägend auf den Nachwuchs, Geschmackstraining beginnt bereits im Mutterleib. Diäten verändern Geschmacksvorlieben, Stress lässt Süßes weniger süß schmecken. Wenn wir Mineralwasser trinken, hat das