



g  
e



s  
c



h  
m



a  
c  
k



## **Mit unserer Zunge erkennen wir nur fünf Geschmacksrichtungen: salzig, süß, sauer, bitter oder umami. Trotzdem kann unser Geschmackssinn Grosses bewirken.**

Reden wir vom Geschmackssinn, denken wir vermutlich zuerst ans Essen. Dabei ist unser Geschmackssinn schwach ausgeprägt. An Zunge, Gaumen und Kehldeckel sitzen Geschmacksknospen, von denen ein erwachsener Mensch etwa 3000 (im Alter) bis 9000 (als Jugendlicher) besitzt. Sie liegen in den sogenannten Geschmackspapillen, den kleinen Erhebungen, die Sie auf Ihrer Zunge erkennen. Nicht nur das Alter, sondern auch falsche Ernährung lassen unsere Geschmacksknospen schwinden. So verlernen wir das Schmecken, wenn wir uns nur von Fertiggerichten ernähren. Denn in diesen Produkten stecken viele Aromastoffe, die unsere Geschmacksknospen abstupfen lassen.

Mit unserer Zunge können wir nur fünf Geschmacksrichtungen erkennen: salzig, süß, sauer, bitter und umami, den sogenannten Fleischgeschmack, von dem man erst seit einiger Zeit weiss, dass er proteinhaltige Lebensmittel kennzeichnet. Jede Geschmacksrichtung reizt die Sinneszellen in den Geschmacksknospen der Zunge und erzeugt eine schwache Spannung im Inneren der Zelle. Der elektrische Impuls wird von Nerven über mehrere Zwischenstationen zur Grosshirnrinde geleitet.

Die Wissenschaftler waren lange davon überzeugt, dass wir Menschen die Grundgeschmacksrichtungen nur auf jeweils einer bestimmten Stelle der Zunge erkennen können. Dass Saures und Salziges nur am Zungenrand oder Süßes nur an der Zungenspitze wahrgenommen werden kann. Diese Ansicht konnte jedoch mittlerweile durch weitere Untersuchungen widerlegt werden. Richtig ist zwar, dass der Zungenrand mehr Geschmacksknospen hat als der Zungengrund und somit auch sensibler ist, eine Einteilung der Zunge in verschiedene Geschmacksfelder gibt es jedoch nicht. Eine Ausnahme ist der Bittergeschmack, der bevorzugt im hinteren Bereich der Zunge lokalisiert ist.

Nur ein kleiner Teil der Zunge dient jedoch dem Schmecken, die Zunge ist auch ein wichtiges Tastorgan und unerlässlich für die Sprache. Das wird bei kleinen Kindern besonders deutlich: Wenn Babys ab etwa fünf Monaten alles in den Mund stecken, dann erkunden sie damit ihre Umgebung. Zunge und Lippen sind zunächst wichtige Sinnesorgane, da der Tastsinn in diesem Alter schon viel besser entwickelt ist, als Seh-, Hör- oder Geruchs-

sinn. Zugleich trainieren die Kleinkinder so ihre Zunge, was wichtig für das Erlernen der Sprache ist.

Wenn wir vom Schmecken reden, denken wir unwillkürlich ans Essen. Dabei entsteht Geschmack zu 80 Prozent aus Geruch. Die Duftteilchen steigen aus dem Mund in die Nase auf, wo über unsere Riechzellen die Eindrücke ans Gehirn weitergeleitet und analysiert werden. Wir schmecken das Essen also eigentlich nicht, sondern riechen es.

## **— Wir schmecken das Essen eigentlich nicht, sondern riechen es.**

Deshalb ist der Geschmack eines Essens bei einer Erkältung so stark beeinträchtigt.

Der Geschmack (im Englischen flavor) entsteht somit aus dem Zusammenspiel von Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn zusammen. Erst das Zusammenspiel dieser Sinne bestimmt, ob wir ein Gericht mögen oder nicht.

Auch wenn sich über Geschmack nicht streiten lässt, so gibt es einige Vorlieben und Abneigungen, die sich aus der Entwicklungsgeschichte der Menschheit erklären lassen. So scheint die Vorliebe für süße Nahrungsmittel angeboren zu sein.

## **— Die Vorliebe für süße Nahrungsmittel scheint angeboren zu sein.**

Der süße Geschmack signalisiert, dass die Nahrung energiereiche Kohlenhydrate enthält – und die sicherte das Überleben der frühen Menschen. Die Abneigung gegen bittere Speisen kann ebenfalls als Erbe der Frühzeit gesehen werden: Die meisten giftigen Pflanzen schmecken bitter.

Man geht heute von rund 25 Geschmackszusatzstoffen aus, die auf Bitteres reagieren – für den Geschmack von Süßem hat man bis heute nur einen entdeckt.

### **Essen in der Religion**

Nahezu alle Religionen und Kulturen kennen Speisegesetze. So ist etwa der Verzehr von Schweinefleisch oder Blut für Juden und Muslime strikt verboten. Christen sehen in diesen Speisen hin-gegen nichts Verbotenes. Das Judentum verbietet den Genuss von Kamelfleisch, das Christen un- bekümmert essen dürfen und vielen Muslimen als Leckerbissen gilt. Die unterschiedlichsten Fachrichtungen (Ethnologie, Soziologie, Religionswissen- schaft) bemühen sich seit Jahrzehnten um eine Erklärung der verschiedenen Gebote und Verbote und ziehen gerne medizinische, hygienische, öko-



nomische, ökologische oder symbolische Erklärungen hinzu. Doch ist eine allgemein anerkannte Deutung bis jetzt noch keiner Disziplin gelungen.

Einig sind sich jedoch alle Forschenden, dass Speisegesetze – abgesehen von der Meidung verdorbener oder giftiger Nahrungsmittel – nicht allein durch die Vernunft erklärbar sind. Speisegebote und -verbote werden als «Schnitt zwischen Geist und Materie» bezeichnet, indem sie die Ordnung einer Glaubensgemeinschaft repräsentieren. An den Speisegeboten wird der Unterschied von heilig und säkular, zwischen rein und unrein im täglichen Leben umgesetzt. Dadurch wird das Einhalten von Speisegeboten zu einem gelebten Glaubensbekenntnis, da es von «den Anderen» abgrenzt.

### **Essen, ein sozialer Akt**

Das Befolgen von Speisegeboten ist somit nicht nur ein wichtiger Teil der religiösen Identität, sondern auch der sozialen Zugehörigkeit. Essen ist Ausdruck der Integration in bestimmte soziale Kreise. So macht es einen Unterschied, ob ich zusammen mit Freunden Wurst, Pommes und eine Dose Bier oder Cola an einer Bude hole und wir es uns draussen irgendwo gemütlich machen, oder ob wir uns in ein Restaurant setzen, dessen Tische womöglich mit weissen Tischtüchern eingedeckt sind. Selbst wenn wir in dem Restaurant ebenfalls Wurst und Pommes mit Bier oder Cola geniessen – je nach Umgebung ändert sich der soziale Status nach Aussen.

Ob wir draussen oder im Restaurant essen, wenn wir zusammen mit anderen Menschen unsere Nahrung einnehmen, werden wir mit grösserer Wahrscheinlichkeit mehr Spass am Essen haben. So lautet zumindest die einhellige Meinung

der Soziologen. Die zahlreichen Angebote für gemeinsames Kochen und Essen mit Alleinstehenden, scheinen dieser Behauptung recht zu geben.

«Gemeinsames Essen stabilisiert das eigene soziale Netzwerk und ist von grosser Bedeutung für die gesellschaftliche Einbettung eines Menschen.

## **— Gemeinsames Essen stabilisiert das eigene soziale Netzwerk und ist von grosser Bedeutung für die gesellschaftliche Einbettung eines Menschen.**

Es stellt quasi sozialen Kitt dar», sagt Professor Dr. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen. Soziale Netzwerke könnten zwar oberflächlich Zusammengehörigkeit erzeugen, aber gemeinsames Essen schaffe ein tragfähigeres soziales Netz, so der Mediziner und ergänzt. «Erlebnis-Essen am Wochenende mit Freunden zu zelebrieren ist somit ein gemeinschafts- und sinnstiftendes Szenario.»<sup>1</sup>

### **«Food porn» – der Trend**

Ein Trend, der seit einigen Jahren durch unser Land weht und ungebrochen erscheint, ist «Food porn». Wörtlich übersetzt heisst der Ausdruck «Essens-Porno». Mit «Food porn» wird der Trend bezeichnet, das Essen vor dem Verzehr zu fotografieren, in den sozialen Medien hochzuladen und so zur Schau zu stellen. Mit dem Blick auf fremde Teller soll die Lust auf das Essen erweckt werden.

Dabei geht es aber nicht nur um das Essen, sondern auch um den sozialen Status, den man zeigen will. Viele Bilder von exklusivem Essen sollen zeigen, dass man sich ein solches Menü oder eine solch exklusive und aussergewöhnlich zubereitete Speise leisten kann.

## **— «Food porn» ist eine Form der Selbstdarstellung und kann eine gesellschaftliche Gruppenzugehörigkeit schaffen.**

«Food porn» ist somit auch eine Form der Selbstdarstellung und kann eine gesellschaftliche

Gruppenzugehörigkeit schaffen. Wir können deshalb von einem pseudoreligiösen Zug sprechen, denn auch das Abendmahl schafft Gemeinsamkeit durch eine (stilisierte) Mahlzeit: «Man ist, was man isst».

## — Werden Bilder von Essen hochgeladen, wird damit auch eine Lebenshaltung dokumentiert.

Werden Bilder von Essen hochgeladen, wird damit auch eine Lebenshaltung dokumentiert. Das zeigt: Essen ist weit mehr als die bloße Nahrungsaufnahme, um den Körper mit den benötigten Mineralien und Nährstoffen zu versorgen.

Menschen, die hungern, fragen sich nicht, was Essen bedeutet – sie essen, um zu überleben. Unser heutiger Umgang mit Essen zeigt deutlich den Luxus, in dem wir leben. Menschen sind seit ihrer Existenz darauf trainiert zu essen, wenn Nahrung vorhanden ist – das war zu einem früheren Zeitpunkt der Evolution überlebenswichtig. Die evolutionäre Programmierung sagt uns deshalb: Iss, soviel du kannst. Iss möglichst fett und süss. Ist Nahrung immer und überall verfügbar, wird immer und überall gegessen – so, wie wir es heute beobachten können.

## Gemeinsam oder allein essen?

Der allgemeine Konsens ist klar: Mahlzeiten, die in der Familie eingenommen werden, sind gesünder und wichtig für die Kinder. Lernen sie doch bei gemeinsamen Essen Kommunikation und Toleranz, und überdies werden die Bindungen innerhalb der Familie verstärkt. Verschiedene Studien haben diese Aussage genauer untersucht und sind zu interessanten Ergebnissen gekommen.

Der US-Psychologe Jon de Castro zeigte auf, dass wir in Gesellschaft mehr essen ([www.shsu.edu](http://www.shsu.edu)). Mit fremden Menschen essen wir zwar ebenfalls mehr, aber mit Familienmitgliedern oder guten Freunden werden die Portionen grösser, und wir essen deutlich schneller.

Eine Forschergruppe der Humboldt-Universität Berlin ([www.hu-berlin.de/de/pr/nachrichten/archiv/nr1308/pm\\_130801\\_00](http://www.hu-berlin.de/de/pr/nachrichten/archiv/nr1308/pm_130801_00)) fand heraus, dass gemeinsames Essen zwar keine positive Änderung der Stimmung verursacht, die Versuchspersonen aber aufmerksamer für die Emotionen der anderen waren – eine Voraussetzung für jegliche Art sozialer Interaktion. Die Berliner Forscher fanden aber auch heraus, dass sich bei gemeinsamen Mahlzeiten die Konzentrationsfähigkeit verschlechtert. Die Hirnstromkurven zeigten, dass Fehler weniger stark verarbeitet und eher hingenommen werden.







## — Familien, die gemeinsam essen, leben gesünder.

Eine Studie von Barbara Fiese von der Universität Illinois (<https://hdfs.illinois.edu>) ergab, dass Familien, die gemeinsam essen, gesünder leben. Dafür wurden die Daten von rund 180'000 Kindern und Jugendlichen ausgewertet. In der Familie werden mehr frische Früchte, Gemüse sowie faser- und calciumreiche Nahrungsmittel verzehrt.

Eine Forschergruppe in Minnesota (<https://www.psychiatry.umn.edu>) untersuchte Essstörungen und kam zum Schluss, dass regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten in der Familie einen guten Schutz vor Essstörungen bei Mädchen bilden. In einer Langzeitstudie stellten die Forschenden fest, dass Teenager, die sich für fünf oder mehr

Mahlzeiten pro Woche mit der Familie getroffen hatten, wesentlich seltener von extremen Massnahmen zur Gewichtskontrolle Gebrauch machten (Erbrechen, Einnahme von Appetitzüglern oder Abführmitteln). In der Studie wurden auch Faktoren wie familiärer Zusammenhalt, Body Mass Index und soziodemografische Faktoren berücksichtigt.

Dieser Befund wird unterstützt von den Ergebnissen, die Forscher der McGill University im kanadischen Montreal unterstützen und auf ihrer Homepage präsentieren (<http://www.hbsc.org>): Regelmässige Mahlzeiten mit der Familie können das psychische Befinden von Heranwachsenden deutlich verbessern. Rund 26 000 Teenagern im Alter von elf bis 15 Jahren wurden für die Studie «Canadian Health Behaviour in School-Aged Children» untersucht. Die Studie war Teil einer weltweiten Kooperation von insgesamt 43 Ländern, die von der WHO durchgeführt wurde. Eine von mehreren Erkenntnissen lautet:

## — Jugendliche, die an Familienmahlzeiten teilnehmen, sind im Allgemeinen emotional stabiler als Jugendliche, die nicht mit ihren Familien essen.

Jugendliche, die an Familienmahlzeiten teilnehmen, haben mehr Vertrauen und sind im Allgemeinen emotional stabiler als Jugendliche, die nicht mit ihrer Familie essen.

Die Familie – aber auch der Mittagstisch in der Schule oder in der Kirchgemeinde – ist also weit mehr als ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche sich ernähren. Es ist der Ort, an dem soziale Bindungen verstärkt werden, an dem die Kinder Ruhe und Angenommensein erfahren können und an dem diskutiert und Pläne geschmiedet werden können. Nicht zuletzt sind gemeinsame Mahlzeiten für uns Erwachsene die Möglichkeit, Kinder und jungen Menschen für den Geschmack von gesunden Lebensmitteln zu sensibilisieren, die frei von Geschmacksverstärkern, Aromastoffen und weiteren – oft schädlichen – Zusätzen sind.

---

1 Susanne Schnabel: Essen ist mehr als Sattwerden, \*e (am 27.3.2019).

---

A Nach dem Genuss von Süßem steigt im Gehirn die Konzentration von Endorphinen – jenen Botenstoffen, die Glücksgefühle auslösen.

B Food porn bezeichnet den Trend, Essen zu fotografieren und auf den sozialen Medien zu zeigen.