



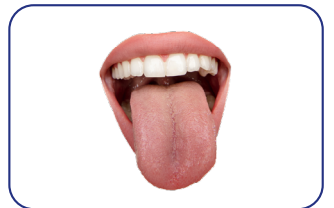
## Schmeckt nicht gibt's nicht!

### Über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Warum eigentlich?

Über Geschmack lässt sich nicht streiten. Aber eine ganze Menge erklären! Warum schmecken Süßigkeiten süß, Omas Eintopf umami und Zitronen sauer? Und was ist umami? Lisa hat nachgeforscht.

#### Es liegt uns auf der Zunge

Auf der Zunge haben wir sogenannte Geschmacksknospen, die aus Sinneszellen bestehen. Der Speichel hilft, die kleinen Geschmacks-Moleküle, also ganz kleine Teilchen, an die Rezeptoren zu bringen. Das, was wir dann schmecken, setzt sich aus nur fünf Geschmacksrichtungen zusammen: süß, sauer, salzig, bitter und umami. So wie du mit ein und denselben Farben, ganz unterschiedliche Bilder malen kannst, kann Essen mit nur diesen fünf Geschmacksrichtungen ganz unterschiedlich schmecken. Je nach Zusammenspiel der Zutaten.



#### Das Salz in der Suppe

Unser Geschmackssinn sagt uns, was dem Körper guttut aber auch wovon man sich besser fernhalten sollte. Sehr deutlich merkt man, ob an einem Essen zu wenig oder zu viel Salz ist. Der Körper braucht Salz, aber zu viel ist schnell ungesund und das können wir schmecken. Ist erstmal zu viel Salz in der Suppe, kann man den warnenden Geschmack auch nicht mehr mit anderen Gewürzen überdecken.



#### Uhh! Mami, ist das lecker

Nein, das Wort umami kommt nicht daher, dass wenn Mama etwas mega Leckerer gekocht hat, man „UHH - MAMI, ist das lecker“ ruft. Aber es bedeutet schon das Gleiche. Es ist nämlich das japanische Wort für „schmackhaft“, „würzig“. Besonders Fleisch und Brühe aber auch Pilze und Käse schmecken umami. Früher dachte man bei uns, es gäbe nur vier Geschmacksrichtungen, aber mittlerweile weiß man, dass umami dazu gehört. Man kann es am besten als herzhaft-würzig beschreiben. (Übrigens, wenn etwas lecker schmeckt, sagt man in Japan „Oischi“).



#### Sauer macht lustig

Sauer ist vor allem dann lustig, wenn jemand anders etwas Saures isst und die Schnute verzieht! Haha! Das Sprichwort ist eigentlich falsch übersetzt. Damals hieß es, dass Sauer „gelüstigt“ macht. Damit ist „appetitanregend“ gemeint und das stimmt. Man bekommt wirklich Lust auf mehr Essen.





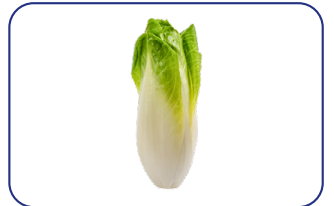
### Zuckersüß

Fast unglaublich aber in fast allen Nahrungsmitteln ist Zucker enthalten. In einer Flasche Ketchup zum Beispiel sind ungefähr 40 Würfelzucker. Wow! Das Zucker so lecker schmeckt, liegt unter anderem daran, dass er ein schneller Energielieferant ist. Und damals, noch zu Urzeiten, war der Mensch auf schnelle Energie angewiesen. Das hat sich der Menschliche Körper bis heute gemerkt und darum schmeckt uns Zucker auch dann noch, wenn die Menge eigentlich schon viel zu viel ist.



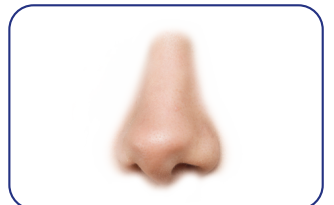
### Wie bitter?

Schmeckt eine Pflanze sehr bitter, kann es sein, dass sie ungenießbar oder giftig ist. Mit dem bitteren Geschmack schützt sie sich vor Fressfeinden. Deshalb ist bitter eine eher unbeliebte Geschmacksrichtung. Leicht bitteres Gemüse wie Chicorée wird dennoch von vielen gern gegessen und ist gesund.



### Der richtige Riecher

Ohne Nase würden wir nicht schmecken. Die Aromen steigen beim Essen nämlich auch zu den Rezeptoren, die für den Geruch zuständig sind. Und die liegen natürlich, drei Mal darfst du raten, in der Nase. Du kannst das ganz leicht prüfen, indem du dir mal beim Essen die Nase zuhältst.



### Scharfe Sache

Wusstest du, dass wenn etwas scharf schmeckt, es gar nicht scharf schmeckt? Hä? Ja, die Geschmacksknospen nehmen Schärfe gar nicht wahr. Wenn du Chili, Peperoni, Pfeffer und Co futterst und der Mund wie Feuer brennt, dann brennt es für deinen Mund wirklich. Zumindest vom Gefühl. Denn die scharfen Stoffe sprechen die Rezeptoren für Wärme und Schmerzen im Mund an. Genau genommen schmeckt das Essen dann also nicht scharf, sondern fühlt sich nur so an. Verschärft, oder?

