



Mmmmmh!

Essen kann viel Spaß machen. Was können Deine Sinne dabei entdecken? Probier doch mal!

Text: Kathrin Breer

Illustration: Elliot Kruszynski

Stell Dir vor, Du sitzt am Küchentisch, und vor Dir steht eine große Schüssel Pudding. Ein selbst gemachter Vanillepudding, der noch warm vom Kochen ist und den Du mit niemandem teilen musst. Er ist zartgelb, und seine Oberfläche glänzt so richtig. Wenn Du ganz genau hinschaust, entdeckst Du sogar die kleinen dunklen Punkte des Marks aus der Vanilleschote, das dem Pudding seinen Geschmack gibt. Langsam tauchst Du einen Löffel in die cremige Masse und führst ihn zum Mund.

So aufmerksam hast Du noch nie Pudding gegessen? Dann geht es Dir wie vielen Menschen. Wahrscheinlich schlingst Du auch manchmal das Frühstück herunter, weil Du gleich zur Schule musst? Oder Du isst nebenbei, zum Beispiel vor dem Fernseher? Was Du dabei eigentlich genau zu Dir nimmst, bekommst Du kaum mit.

Das hätte sich früher niemand erlauben können. Als es noch keine Kühlschränke gab und man nicht jederzeit frische Lebensmittel kaufen konnte, musste man beim Essen gut aufpassen. Sonst hätte man womöglich etwas Giftiges oder Verschimmelteres geschluckt.

Daher wurde alles, was man sich in den Mund stecken wollte, genau angeschaut. Wenn nichts Verdächtiges zu sehen war, wurde am Essen geschnuppert. Ruch es gut? Nur dann wurde ein Probestück abgebissen und geprüft: Wie klingt es beim Kauen? Schmeckt es komisch?

Mittlerweile muss man nicht mehr so genau auf all das achten. Heute landet mit großer Sicherheit nichts Giftiges auf Deinem Teller. Außerdem zeigt das Haltbarkeitsdatum auf der Packung von Lebensmitteln, wie lange sie mindestens noch gut sind.

Trotzdem: Wer beim Essen nicht hinsieht, hinhört, hinriecht, hinschmeckt und hinfühlt, der verpasst etwas. Und er kann schneller auf die Tricks von Nahrungsmittelfirmen hereinfallen. Deshalb iss Deine nächste Mahlzeit doch mal ganz bewusst. Dabei erfährst Du eine Menge über das Essen – und über Deine Sinne. →

Liebe auf den ersten Blick: Es macht schon Appetit, wenn man schönes Essen nur ansieht.

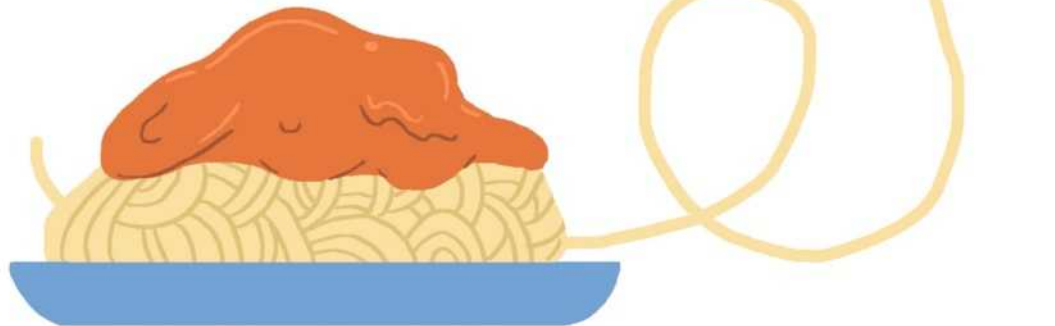
Iss mal mit geschlossenen Augen!



Du brauchst: einen Apfel, eine Birne, ein Messer, eine Schüssel.

So geht's: Schäl Apfel und Birne. Schneid jeweils zwei gleich große Würfel aus dem Fruchtfleisch heraus, und leg sie in eine Schüssel. Schließ die Augen, und misch die Obststücke mit den Fingern, bis Du nicht mehr weißt, wo welches ist. Nimm eins, und kau darauf herum. Erkennst Du, ob es Apfel oder Birne ist?

Das ist passiert: Es hat bestimmt gedauert, bis Du geschmeckt hast, welche Frucht Du erwischst hast. Denn im Mund fühlen sich Apfel und Birne ähnlich an. Normalerweise siehst Du, was Du isst. Dann ist klar: Gleich kommt Apfel! Mit diesem Wissen kannst Du den süßsauren Geschmack sofort einordnen.



→ Als Erstes sind die Augen dran:

Schon wenn Du den Vanillepudding nur ansiehst, läuft Dir das Wasser im Mund zusammen. Das sagt man nicht nur so, das passiert tatsächlich: Im Mund wird mehr Spucke hergestellt, die Dir später das Schlucken und Verdauen erleichtert. »Das Auge isst mit« – auch dieses Sprichwort stimmt. Wenn Essen gut aussieht, denkt man automatisch, dass es auch toll schmecken wird. Darum macht es viel mehr Spaß, an einem hübsch gedeckten Tisch zu essen, als unterwegs aus einer Plastikbox. Und deshalb liegen auch im Laden nur Gurken, die kerzengerade gewachsen sind. Krumme Gurken findet man oft gar nicht. Auch Pizza wird nicht bloß in Folie verkauft, sondern in Kartons mit schönen Bildern darauf.

Solche Verpackungen können täuschen: Auf den Bildern sieht das Essen meistens viel besser aus als später auf dem Teller. Das liegt daran, dass es

für die Fotos auf den Verpackungen in Szene gesetzt wird. Es gibt dafür sogar einen Beruf: Ein »Foodstylist« (Englisch für »Essensverschönerer«) richtet Lebensmittel so her, dass sie besonders lecker wirken. Wenn etwa auf einer Packung ein toller Pudding mit Sahnehäubchen zu sehen ist, hat ihn ein Foodstylist vielleicht mit Öl eingesprüht, damit die Oberfläche glänzt. Oder es sitzt gar kein Sahnehäubchen darauf, sondern Rasierschaum, der beim Fotografieren nicht so schnell verläuft.

**Warme Soße,
Nudeln mit
Biss: Das fühlt
sich toll an!**

Zum Glück musst Du Dich beim Essen nicht nur auf Deine Augen verlassen. Deine Ohren helfen zum Beispiel dabei, herauszufinden, wie frisch Dein Essen ist. Wenn ein Apfel beim Reinbeißen laut knackt, denkst Du sofort: Der ist saftig. Ein Apfel, der schon ein bisschen verschrumpelt ist, kann zwar immer noch gut sein. Aber er klingt beim Kauen viel langweiliger. Die Essensfirmen wissen, wie gern Menschen frisches Knacken hören. Chips, Kekse und Müsli werden deshalb extra so gemacht, dass man beim Kauen laute Geräusche hört (mehr dazu liest Du auf Seite 16).

Eine große Rolle beim Essen spielt auch die Zunge. Wenn Du Dir einen Löffel Pudding in den Mund schiebst, verteilt sie die Creme, bis die sich an den Gaumen schmiegt und an der Innenseite der Wangen →



Klemm Dir die Nase zu!



Du brauchst: Zucker, Zimt, eine Wäscheklammer, einen Teelöffel, eine Tasse.

So geht's: Gib einen Teelöffel Zucker und einen halben Teelöffel Zimt in eine Tasse, und verrühr beides. Setz Dir eine Wäscheklammer auf die Nase. Nimm einen Teelöffel der Mischung in den Mund. Was schmeckst Du? Dann entfernen die Wäscheklammer von der Nase, und atme langsam durch den Mund. Was ändert sich?

Das ist passiert: Mit der Wäscheklammer auf der Nase hat Deine Zunge wahrscheinlich nur die Süße des Zuckers geschmeckt. Den Zimt hast Du bestimmt erst erkannt, als auch Deine Nase mitarbeiten konnte und der Duft des Zimts zu Deinen Riechzellen aufgestiegen ist.

→ entlangleitet. Das fühlt sich gut an! Und es schmeckt. Denn nun berührt das Essen Deine Geschmacksknospen. Das sind die Erhebungen auf der Zunge, die an kleine Pickel erinnern. Du siehst sie, wenn Du einen Schluck Milch trinkst und Dir danach im Spiegel die Zunge herausstreckst.

Fünf Geschmacksrichtungen kann die Zunge unterscheiden: süß, sauer, salzig, bitter und umami (umami ist fleischig und herzhaft, wie Brühe). Der Pudding schmeckt vor allem süß. Wenn Du statt des selbst gekochten einen Fertigpudding isst, schmeckt der oft noch süßer. Denn die meisten Fertigprodukte enthalten viel Zucker, weil das fast jeder mag. Sogar Herzhaftes wie Ketchup ist oft voll davon.

Zu viel Zucker zu essen ist aber nicht gut für den Körper. Das Gleiche gilt für Salz, das häufig sogar in süßen Lebensmitteln wie Keksen steckt. In

manchen Fertigprodukten gibt es noch andere Stoffe, die bewirken, dass man gar nicht aufhören will zu essen. Das ist zum Beispiel bei vielen Chips so. Die schiebst Du Dir bestimmt oft weiter in den Mund, obwohl Du längst keinen Hunger mehr hast. Wenn Du selbst kochst und backst, kommen solche Stoffe nicht so leicht ins Essen. Denn dann entscheidest Du, was drin ist.

Beim Pudding merkst Du: Der schmeckt sahnig und nach Vanille. Solche Feinheiten kann nur die Nase herausfinden. Während des Essens gelangt der Duft des Puddings durch den Rachen zu ihr. Dort trifft er auf Riechzellen, die etwa 350 verschiedene Gerüche erkennen können. In einem Nahrungsmittel finden sich oft mehrere Gerüche, die im Zusammenspiel den Geschmack ergeben.



Produkte wie Erdbeeryoghurt schmecken meistens besonders intensiv. Dabei stecken darin häufig nur wenige Früchte. Der Geschmack stammt dann vor allem aus Aroma. Das ist ein Stoff, den die Joghurtfirma im Chemielabor hergestellt hat. Er schmeckt so ähnlich wie Erdbeeren, ist aber billiger.

Für die Firma ist das praktisch. Aber ein Joghurt mit Aroma enthält oft viel weniger gesunde Vitamine als einer mit echten Erdbeeren. Deren

Beerig, fruchtig, sommerlich: Beim Riechen erkennst Du den Geschmack.

Geschmack lernst Du vielleicht nie kennen, wenn Du nur Produkte mit Aroma isst. Oder Du findest ihn langweilig, weil er weniger stark ist als der aus dem Labor.

Dabei sind richtige Früchte eigentlich viel spannender: Große Erdbeeren sind saftiger als kleine, Walderdbeeren riechen intensiver als die vom Feld, dunkelrote schmecken anders als helle. Um all das zu bemerken, muss man allerdings trainieren. Denn sonst verlieren die Sinne das, was sie eigentlich leisten können. Übung lohnt sich: Wenn Du häufig verschiedene Früchte, unterschiedliche Gemüsesorten und frisch gekochte Gerichte isst, erlebst Du immer wieder etwas Neues. Augen, Ohren, Zunge und Nase helfen Dir dabei. Und wenn Du beim Essen auf sie achtest, wirst Du mehr als nur satt: Mit allen Sinnen zu genießen macht nämlich sogar glücklich. ●

Nimm mal einen anderen Becher!



Du brauchst: Saft, eine Tasse, einen Wegwerf- becher aus Plastik, Dein Lieblingsglas.

So geht's: Gieß den Saft in die drei Gefäße, und trink nacheinander daraus. Welche Unterschiede stellst Du fest?

Das ist passiert: Der Plastikbecher fühlt sich an Deinen Lippen nicht so schön und wertvoll an wie das Glas. Dadurch wirkt der Saft anders. Denn wie etwas schmeckt, hängt auch damit zusammen, was man mit dem Gefäß verbindet. Aus einer Tasse trinkst Du vielleicht immer warmen Kakao oder Tee. Deshalb ist es ungewohnt, nun kühlen Saft daraus zu trinken.

Wie Geräusche Appetit machen, liest Du auf der nächsten Seite.

Entdeck, was in dir steckt!



Die Welt steckt voller Rätsel und Geheimnisse. ZEIT LEO gibt Antworten und nimmt dich mit auf Entdeckungsreisen.

Wer keine Ausgabe von ZEIT LEO mehr verpassen will, kann das Magazin jetzt auch zusammen mit den Eltern bestellen. Dann kommt jede Ausgabe pünktlich nach Hause. Und ein Geschenk gibt's gratis dazu!

ZEIT LEO
lesen und
Geschenk
sichern!



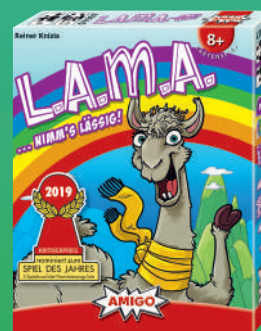
Schwarzer Peter

Das Spiel befindet sich in einer praktischen Metalldose. Zusätzlich aufgepeppt wird der Klassiker durch die schönen Illustrationen.



Buch »365 Experimente für jeden Tag«

Ein unterhaltsames Sach- und Machbuch für kleine und große Forscher.



Kartenspiel »LAMA«

Nominiert als »Spiel des Jahres 2019«! Ein leicht gelernter und schneller Spaß für die ganze Familie.

Jetzt bestellen: www.zeit.de/leo-post ☎ 040/42 23 70 70*

ZEIT *leo*

*Bitte die Bestellnummer 1951446 angeben