

Schmecken lernen

UND MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

mit Jörn Gutowski

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Lass es dir schmecken!	4
Jörn Gutowski	5
Geschmack, Sensorik, Genuss	6
Warum schmecken wir?	8
Wie funktioniert das Schmecken?	10
Der Geschmackssinn	12
Der Geruchssinn	20
Die anderen Sinne	24
Schmecken ist mehr als nur die Sinne	28
Was ist guter Geschmack?	32
Was heißt gut schmecken können?	34
Wie kann ich besser schmecken?	36
Warum entwickeln Pflanzen Geschmack?	40
Der Geschmack tierischer Produkte	46
Wie wir Menschen Geschmack verändern	48
Natürliche Aromen und Prozessaromen	56
Aromen erkennen und beschreiben	60

Aromatisch kochen	62
Aromen bewahren	64
Frische Tomatensauce	66
Tomatencappuccino	68
Gebeizter Lachs mit Joghurtdip	70

Lass es dir schmecken!

Wie lernt man, bewusster und besser zu schmecken? Und wie unterscheiden sich Geschmack und Genuss? Das und vieles mehr lernst du in diesem Kurs.

Unternehmer Jörn Gutowski erklärt dir in diesem Kurs alles, was du rund um die Themen Geschmack, Sensorik und Genuss wissen musst. Warum schmecken wir? Wie entsteht Geschmack? Und wie können wir unsere Geschmackswahrnehmungen ausbauen und verbessern? Auf diese und viele weitere Fragen gibt dir Jörn detaillierte Antworten. Das Ziel: Durch aktives Schmecken und bewusster Einordnung des Geschmackserlebnisses mehr Genuss zu empfinden.

Freue dich auf Strategien und Werkzeuge, wie du dein Geschmacksempfinden ausbauen und so deinen körperlichen und geistigen Genuss erhöhen kannst.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Schmecken und Genießen!

Danke!

GEFU®

LE CREUSET®

Microplane

smeg

Thomas

Jörn Gutowski

Geschmack ist Jörns Leidenschaft – erst privat und seit über 10 Jahren auch beruflich. Mit zwei Food-Startups und unzähligen Tastings bringt Jörn den Menschen Geschmack, Sensorik und Genuss näher.

Jörn Gutowski ist ein Quereinsteiger im Bereich Geschmack. Er kam durch seine Neugierde und seine Leidenschaft für gute Lebensmittel zu diesem Thema. Erste Berührungspunkte gab es allerdings schon während seines Marketingstudiums in Boston, wo er für ein Fischrestaurant arbeitete. Stationen im internationalen Kultur- und Bildungsaustausch brachten ihn weltweit zu verschiedenen Gastfamilien. Dort durfte er viele unterschiedliche Speisen probieren und erfuhr gleichzeitig die Wichtigkeit des gemeinsamen Essens. Durch das Essen kam die Gastfreundschaft zum Ausdruck und er lernte viel über die Menschen und das Land sowie über den Stellenwert der jeweiligen Esskultur. 2012 gründete er TRY FOODS und entwickelte über ein Dutzend verschiedener Tasting Sets, mit denen Menschen die Vielfalt einzelner spannender Lebensmittelthemen besser manövrieren können. Seitdem führte er über hunderte Tastings durch. Im Jahr 2018 wurde er Mitgründer der Zeevi Kirchererbsen GmbH und vertreibt nun auch eigene Lebensmittel auf Kirchererbsenbasis. Jörns Ziel ist es, Situationen zu schaffen, in denen Menschen mehr über ihren eigenen Geschmack und gleichzeitig über die Lebensmittel erfahren. Er möchte Vermittler zwischen Experten und Ottonormalverbraucher sein.

„Ich schmecke mehr, weil ich mehr weiß. Und ich weiß mehr, weil ich mehr schmecke.“



Jörn Gutowski

TRY FOODS

www.tryfoods.de

Geschmack, Sensorik, Genuss

Geschmack begleitet uns das ganze Leben. Doch warum schmecken wir? Und wie unterscheiden sich Geschmack, Genuss und Sensorik?

Beim Essen geht es in den Diskussionen häufig vor allem darum, wo und wie das Essen angebaut (Stichworte: bio & regional), wie es verarbeitet (Inhalte, Nährstoffe) und wie es zubereitet wird. Doch eine bewusste Auseinandersetzung mit Geschmack kann noch viel weiter gehen.

Unsere Geschmackswahrnehmung, also die multisinnliche Wahrnehmung, die den Seh-, Geruchs-, Hör-, Tast- und Geschmackssinn umfasst, zieht unzählige Informationen aus dem Essen oder dem Getränk und gleicht diese Informationen mit den Erfahrungen und Prägungen in unserem Gehirn ab. Aus diesen komplexen Reizen baut es ein Geschmacksbild zusammen, das diese beiden Welten vereint. Das Schöne daran: **Geschmack ist erkenntnisorientiert und dadurch sinnstiftend.**

Viele denken, sie müssten die elaborierte Sprache von Fachleuten wie Sommeliers benutzen, um Geschmack zu beschreiben. Das ist nicht nötig. Viel wichtiger ist es, sich Zeit zu nehmen, zu probieren und zu formulieren, was man schmeckt.

Das Ziel sollte sein, besser zu verstehen, wie man schmeckt, was man schmeckt und wie man genussvoller essen und trinken kann. Das hilft, ein **sinnliches und sinnvolles Leben** mit mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu führen.

Für den Kurs sind drei Konzepte besonders wichtig:
Geschmack, Sensorik, Genuss.

Geschmack

Geschmack hat grundsätzlich zwei unterschiedliche Bedeutungen.

- Den im Mund sitzenden Geschmackssinn beschreibend. Dieser kann dank Geschmackspapillen mindestens fünf Geschmäcker unterscheiden.
- Die multisinnliche Wahrnehmung, die im Gehirn zu einem Geschmacksbild zusammengesetzt und bewertet wird. Hierbei sollte man den gesamten Kontext miteinbeziehen, denn Genuss ist sehr persönlich und individuell.

Sensorik

Lebensmittelsensorik umfasst das **Beschreiben, Messen und Bewerten** von Lebensmitteln und ihren Eigenschaften, die mit den menschlichen Sinnen wahrgenommen werden können. In der Sensorik strebt man nach einer möglichst objektiven sinnlichen Wahrnehmung des Esserlebnisses. Subjektive Vorlieben und Abneigungen, Ablenkungen durch Ambiente etc. müssen dabei ignoriert werden.

Von dieser Wissenschaft kann man lernen, wie man seine Sinne besser als Werkzeuge einsetzen kann. Aber da wir Menschen normalerweise nicht in laborähnlichen Umgebungen essen und trinken, sieht Jörn die Sensorik nur als einen Teilweg zum Geschmack.

Genuss

Genuss beschreibt eine **individuelle und bewusst wahrgenommene sinnliche Erfahrung**, die körperliches und seelisches Wohlbefinden auslöst. Es nimmt das Kulturelle, Persönliche und Situative mit in die Gleichung.

Dabei hilft es auch, Dinge zu probieren, die einem nicht schmecken, denn so kann man auch bewusst beschreiben, was einem keinen Genuss bereitet.

Neben dem sinnlichen gibt es zudem auch einen **geistigen** Genuss. So sorgt das Lösen von Rätseln bei vielen für Wohlbefinden, wenn man versteht, wie und warum etwas funktioniert. Dieser geistige Genuss kann sich auch beim Essen und Trinken zusätzlich einstellen, wenn man z.B. versteht, warum ein Wein schmeckt, wie er schmeckt.

Warum schmecken wir?

Geschmack ist ein essenzieller Grundstein für alle Bereiche unserer Existenz: Gesundheit, Fortpflanzung, soziale Strukturen.

Der Geschmack dient uns zum **Überleben und zum Erhalt bzw. dem erfolgreichen Ausbau unserer Spezies**. Geschmack soll uns vor giftigen und ungesunden Speisen warnen und uns zu jenen führen, die uns und unserem Nachwuchs möglichst viel Energie und Nährstoffe geben.

Evolutionär ist der Geschmack in einer Zeit entstanden, in der wir selbst unsere Nahrung sammeln oder jagen mussten. Dies war eine Zeit, die oft von Mangel bestimmt war. Deshalb belohnt uns der Geschmack, wenn wir energiereiche Speisen zu uns nehmen. Speisen mit **Fett, Kohlenhydraten, Proteinen und Zucker sorgen für Wohlgeschmack** und die gleichzeitige Ausschüttung von Glückshormonen im Gehirn (Endorphine). Das Notwendige (das Essen/Trinken) wird mit dem Angenehmen verbunden. Diese Verknüpfung gibt es auch bei dem Akt der Fortpflanzung.

Da sich in den letzten tausenden Jahren einiges in unserer Ernährung geändert hat, der Geschmackssinn aber nicht, ist dieser der heutigen Überflussgesellschaft in Kulturen wie in vielen westlichen Ländern nicht angepasst. Wir haben **zu viele Kalorien in Reichweite**. Gleichzeitig hat die Lebensmittelindustrie sehr gut gelernt, wie sie Produkte zusammenbaut, die die perfekte Mischung aus Fett, Zucker, Kohlenhydraten, Proteinen und auch Salz (ein Mineral, das ebenfalls zum Überleben wichtig ist) enthalten.

Der Geschmack schützt uns allerdings auch davor, dass wir ungesunde und giftige Dinge zu uns nehmen. Studien mit Säuglingen zeigen, dass wir Menschen einen angeborene Abneigung von bitteren und sauren Lebensmitteln haben. Unreifes schmeckt sauer und potenziell giftige Stoffe schmecken meist bitter.

Somit ist es auch verständlich, warum Kinder, insbesondere Kleinkinder, sensibler auf Bitterkeit und Säure reagieren. Bei den kleineren Körpern würde schon eine kleinere Menge giftiger Speisen schwerwiegende Folgen haben.

Im Mund wird also final entschieden, ob das Essen verzehrt oder wieder ausgespuckt wird. Hier ergibt es Sinn, dass universelles Empfinden und persönliche Erfahrungen gemischt werden. Das heißt, **es gibt giftige Stoffe, die alle Menschen als eklig beschreiben. Zudem gibt es individuelle Abneigungen** bestimmter Speisen/Getränke: Wenn dir einmal beim Verzehr einer Sahnetorte schlecht geworden ist, kann es sein, dass du keine mehr essen willst.

Man könnte also daraus schließen, dass der Geschmackssinn heute nicht mehr wichtig ist, da wir ja eher zu viele als zu wenige Kalorien zu uns nehmen und wir gleichzeitig sauber hergestellte und geprüfte Lebensmittel im Supermarkt kaufen können. Das stimmt aber nicht. Denn unsere Sinne sorgen nicht nur dafür, dass wir überleben, sondern auch, wie wir leben. Sie sind unsere **Sensoren für die Außenwelt**. Sie geben uns eine **Verortung in der Welt**. Sie sorgen für ein sinnliches und sinnvolles Leben. Einige empfinden große Freude, wenn sie ihren Sehsinn benutzen und z.B. vor einer atemberaubenden Landschaft stehen oder sich ein Bild ihres Lieblingskünstler anschauen. Andere gehen auf, wenn sie ihren Hörsinn bewusst einsetzen und das neueste Album ihrer Lieblingsband anhören.

Sinnliche Erfahrungen machen uns Menschen glücklich und zufrieden. Da wären wir beim Thema Genuss – wichtig für ein gesundes und erfülltes Leben. Nur wird den visuellen und den auditiven Genüssen in unserer Gesellschaft, besonders in Deutschland, oft mehr Wert und mehr Bedeutung zugeordnet.

Gutes Essen und guter Geschmack von Lebensmitteln wird in Deutschland oft als nicht „notwendiger“ Luxus verschrien. In anderen Kulturen, wie z.B. in Italien, ist es anders. Es geht bei Genuss nicht darum, dass es möglichst teure Lebensmittel wie Austern oder Kaviar sein müssen, sondern auch im Einfachen liegt Genuss, wenn man sich Zeit bei der Herstellung und beim Essen nimmt. Kein Wunder, dass die italienische Küche oft aus sehr einfachen Zutaten besteht, die mit hohem Qualitätsanspruch angebaut und verarbeitet werden und die man in langen Abendessen in mehreren Gängen gemeinsam genießt. Deutschland, das Land der Philosophen und der Ingenieure, setzt die Prioritäten traditionell etwas anders. Die Antwort auf die Frage warum, ist vielschichtig und fing anscheinend schon früh an. So soll bereits ein römischer Gelehrter sich über die Genussfeindlichkeit der Germanen ausgelassen haben. Das genussfeindliche Preussentum, strengere Auslegungen des Protestantismus, die Weltkriege, die Teilung, der besonderen Fokus auf das Verkopfte, auf das Messbare in Deutschland und vieles mehr können auch Einflüsse auf die deutsche Esskultur gehabt haben.

Wie funktioniert das Schmecken?

Schmecken ist eine multisensorische Erfahrung, die immer reichhaltiger wird, je mehr Zeit man ihr gibt.

Bewusstes Schmecken bedeutet, sich mit **allen Sinnen auf ein Gericht oder Lebensmittel einzulassen**. Dies lässt sich z.B. mit einem Apfel testen: Man sieht den Apfel, man fühlt ihn in der Hand, man riecht ihn nasal (direkt durch die Nase), man hört den Biss, fühlt den Apfel im Mund, spürt die Säure und Süße des Apfels und riecht ihn noch einmal retronasal (über die Verbindung vom Rachenbereich in die Nase).

Jeder Sinn ist also mitverantwortlich dafür, dass man ein positives Geschmackserlebnis hat. Würde der Apfel bläulich aussehen, würde er verfault riechen, kein Geräusch beim Biss abgeben oder sich schleimig oder bröckelig im Mund anfühlen, würden wir den Apfel wahrscheinlich nicht essen und sagen: „Der schmeckt nicht.“

Alle Sinne sind also involviert. Wenn man alle Sinne benutzt, fällt es auch recht leicht, bekannte Lebensmittel richtig zu benennen. Anders ist es, wenn man bestimmte Sinne nicht benutzen kann oder wenn wir Sinne durch verändertes Aussehen oder veränderte Textur in die Irre laufen lassen.

Dass man damit auch Expertinnen und Experten auf die falsche Fährte locken kann, zeigt eine Studie von Gil Morrot, Frédéric Brochet und Denis Dubourdieu aus dem Jahr 2001, bei der Studierende der Önologie in Bordeaux mit roter Farbe gefärbten Weißwein bekommen haben und diesen dann sehr oft mit typischen Rotweinkabular beschrieben haben.

Du kannst zu Hause selbst verschiedene Versuche und Spiele durchführen und z.B. Aromen-Memory spielen. Beim Aromen-Memory muss man aromatische Stoffe (wie z.B. Gewürze) oder Essenzen blind riechen und diese richtig zuordnen. Dazu kann man die Aromen in einen Behälter geben und für jedes Aroma eine Karte schreiben, die man dann alle verdeckt auf einen Tisch legt. Die Spieler riechen nun reihum an einem Behälter, drehen eine Karte um und müssen sagen, ob die Karte zum Geruch passt.

Die einzelnen Sinne

Die Sinne werden traditionell in **Fernsinne (Sehen und Hören)** sowie **Nahsinne (Riechen, Schmecken und Tasten)** unterteilt. Bereits seit der Antike wurde den Fernsinnen eine höhere Bedeutung beigemessen. Dies zieht sich durch die Aufklärung bis heute durch. Deshalb hat sich unsere Sprache bei der Beschreibung von Geruch und Geschmack bei weitem nicht so entwickelt und ausdifferenziert wie bei der Beschreibung von visuellen und auditiven Reizen. Kein Wunder, dass wir in der Schule auch vor allem die Fernsinne und nicht die Nahsinne schulen. Es gibt die Unterrichtsfächer Kunst und Musik, aber keine Fächer, in denen wir den Geschmack oder den Geruch schulen.

Gleichzeitig leben wir mehr und mehr in einer virtuellen Welt vor Computer- oder Handybildschirmen, in denen auch nur der Hör- und Sehsinn benutzt werden. Die anderen Sinne verkümmern. Im folgenden werden alle fünf Sinne für das Geschmacksempfinden genauer vorgestellt.



Der Geschmackssinn

Durch den Geschmackssinn können wir viele verschiedene Aromen wahrnehmen, die in der Regel in 5 Gruppen kategorisiert werden: **Süß, salzig, bitter, sauer und umami.**

Mit den Geschmacksknospen, die sich primär auf der Zunge befinden, können wir mindestens fünf Dinge schmecken: **süß, sauer, bitter, salzig und umami.** Die Grundgeschmacksrichtungen sind Wegweiser für die Verzehrfähigkeit von Speisen. Sie sagen uns, ob wir etwas essen sollen, da es uns lebenswichtige Energie und Mineralien liefert oder uns schädigen könnte. Deshalb macht Fett neben Süßem und Umami sehr viel Sinn. Alle drei deuten auf wichtige Energie- bzw. Makronährstoffe für uns hin. Bei sauer und bitter dagegen gehen die Alarmsignale an.

Süß, salzig, bitter und sauer sind einfach zu beschreiben oder wir haben gleich passende Lebensmittel vor Augen. Umami dagegen ist etwas schwieriger, weil es zum einen eher geschmacklich im Hintergrund steht bzw. erst in Kombinationen mit anderen Aromen als schmackhaft wahrgenommen wird und nicht so deutlich ist wie Säure und zum anderen, weil viele nicht gleich ein passendes Lebensmittel vor Augen haben.

Sauer

Es gibt viele verschiedene Säuren, die wir Menschen auch unterschiedlich geschmacklich wahrnehmen:

- Essigsäure
- Milchsäure
- Weinsäure
- Citronensäure
- Äpfelsäure

Säure ist antimikrobiell und antioxidativ.

Wein

In der Weintraube ist eine Mischung aus Weinsäure und Äpfelsäure zu finden. Zu viel Äpfelsäure macht den Wein sehr aggressiv. Er bekommt eine grüne und scharfe Säure wie Sauerampfer. Bei der Gärung erfolgt ein biologischer Säureabbau – auch malolaktische Gärung genannt. Er wird deshalb biologischer Säureabbau genannt, weil hier durch Milchsäurebakterien die scharf schmeckende Äpfelsäure in die mildere Milchsäure überführt wird.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Jörn Gutowski

Kurs

Schmecken lernen
und mit allen Sinnen
genießen

Unternehmer

Jörn Gutowski

7haben.com