

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 20
Titel: Der Geschmack (2 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



Der Geschmack

Unser Geschmack ist ein Zusammenspiel von Geruchssinn, Geschmackssinn, Tastsinn, Temperatur- und Schmerzempfinden. Den größten Anteil an unserer Geschmackswahrnehmung hat der Geruchssinn, denn die Aromen vermitteln uns, was wir essen. Die Reize des Geschmackssinnes begleiten die aromatische Wahrnehmung. Als Geschmackssinn werden die Papillen bezeichnet, die süß, salzig, bitter und umami wahrnehmen können.

Der Geschmack „**süß**“ wird auch als „Sicherheitsgeschmack der Evolution“ bezeichnet. Süß wies in den vergangenen Jahrmillionen auf kohlenhydratreiche und ungiftige Nahrung hin, die das Überleben sicherte. Die Vorliebe für süße Lebensmittel reduziert sich ab dem 5. Lebensjahr, wenn sie nicht durch stark gesüßte Produkte aufrechterhalten wird.

„**Salzig**“ schmecken wir erst einige Monate nach der Geburt. Der Geschmack entwickelt sich etwa im 4. bis 6. Monat, wenn die Zufuhr von Mineralstoffen von außen wichtig wird. In der Entwicklungsgeschichte waren Mineralstoffe sehr wertvoll und nur in geringen Mengen verfügbar, sodass eine Akzeptanz notwendig war.



© julenochek – Fotolia.com

„**Sauer**“ steht für unreife Lebensmittel oder auch für verdorbene (z.B. Milch). Den Geschmack akzeptieren Kinder erst und auch nur, wenn die Säure durch Süße neutralisiert wird, wie z.B. bei Erdbeeren, Himbeeren oder auch Orangen. Eine Akzeptanz entwickelt sich erst ab dem 5. Lebensjahr.

„**Bitter**“ hingegen schmecken viele Pflanzen, die giftig sind. Säuglinge und Kleinkinder reagieren mit deutlicher Ablehnung des Geschmacks. Die Bitterstoffe in einigen Lebensmitteln (z.B. Rosenkohl und Spargel) sind auch die Ursache dafür, dass Kleinkinder diese Lebensmittel nicht mögen. Die Empfindlichkeit gegenüber Bitterstoffen ist genetisch geprägt: So sind manche Menschen eher unempfindlich gegenüber dem Geschmack und andere schmecken auch schon die geringsten Konzentrationen. Der Verzehr bitterer Lebensmittel muss über Vorbilder gelernt werden.

„**Umami**“ (*jap. würzig, wohlschmeckend*) ist bereits länger bekannt. Es ist der Geschmack der Aminosäure Glutamin. Er weist den Körper auf das lebensnotwendige Eiweiß hin. Glutamin hat eine geschmacksverstärkende Eigenschaft, ist aber als eigener Geschmack nicht wahrnehmbar.

Neu als Geschmack wird „**Fett**“ diskutiert. „**Fett**“ soll nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eigene Rezeptoren auf der Zunge haben. Fett hat wie Umami eine geschmacksverstärkende Eigenschaft und ist als eigener Geschmack kaum wahrnehmbar.

Der Geschmack war in der Evolution genauso wichtig wie der Geruchssinn, da er die aufgenommene Nahrung vor dem Schlucken nochmals auf Reifezustand, Verträglichkeit, Toxizität und auf



ihre lebenserhaltenden Komponenten wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Mineralstoffe prüfen konnte. Die Geschmacksknospen liegen zum überwiegenden Teil auf der Zunge, in der Wangenschleimhaut und im Schlund. Bei Säuglingen und Kleinkindern, die ca. 10.000 Geschmacksknospen haben, liegen sie zusätzlich am harten Gaumen, in der Zungenmitte sowie in der Wangen- und Lippenschleimhaut. Je älter wir werden, umso stärker nehmen die Geschmacksknospen ab. Als Erwachsene haben wir ca. 5.000 Geschmacksknospen und als Senioren ca. 2.000 bis 1.000. Ca. 25% der Geschmacksknospen konzentrieren sich auf den vorderen Zweidritteln der Zunge, weitere 50% liegen auf dem hinteren Drittel und die letzten 25% verteilen sich im Schlund- und Rachenraum. Die Geschmacksknospen für einen bestimmten Geschmack liegen meistens in größeren Einheiten zusammen, die als Geschmackspapillen bezeichnet werden.

Die Wahrnehmungsschwelle für die Geschmacksreize ist aber auch genetisch bedingt und sehr unterschiedlich: So gibt es Nicht-, Normal- und Superschmecker. Superschmecker sind sehr sensibel und nehmen jeden Geschmack wesentlich intensiver wahr als Normalschmecker. Die Nichtschmecker sind am unempfindlichsten und können gegenüber den Superschmeckern viel mehr Lebensmittel essen.

Neben der genetischen Ausprägung ist die Geschmacksempfindung auch ein Lernprozess. Wie wir den Geschmack einer Speise bewerten, ist kulturell unterschiedlich und innerhalb der Kultur an unsere Sozialisation gebunden. Geschmack und Genuss sind Produkte eines langen Lernprozesses, der in der Küche stattfindet.

Die Wahrnehmung „scharf“ bei Speisen ist eine Wärme- und Schmerzempfindung auf der Zunge, die durch bestimmte reizende Substanzen, z. B. Capsaicin (Chili) oder Piperin (Pfeffer), Senfölglycoside (Radieschen, Gartenkresse, Meerrettich) und Gingerol (Ingwer) ausgelöst wird. Auch Piment, Gewürznelke, Zwiebeln und Knoblauch haben einen leicht scharfen Geschmack. Da diese Empfindung „scharf“ nicht an eine Temperatur gebunden ist, können auch kalte, scharf gewürzte Speisen als „heiß“ wahrgenommen werden. Je höher allerdings die Temperatur einer scharf gewürzten Speise ist, umso schärfer nehmen wir sie wahr. Ähnlich kann Schärfe auch auf Kälterezeptoren wirken: Es gibt eine Kältewahrnehmung bei heißem Pfefferminztee, die wiederum stärker ist, wenn wir Pfefferminze z. B. als Eis verzehren.

Warum werden Speisen scharf gewürzt, wenn dadurch Schmerzempfindungen ausgelöst werden? Die Schärfe in Speisen kann die Geschmacksempfindlichkeit erhöhen. Durch die Schärfe werden die Rezeptoren gereizt und so die Durchblutung erhöht. Die bessere Durchblutung lässt die Geschmacksnerven empfindlicher werden und die Wahrnehmung von süß, sauer, bitter, salzig und umami wird verstärkt. Schärfe wirkt somit wie ein Geschmacksverstärker. Durch die Schmerzreaktion schüttet der Körper aber auch Endorphine aus, die als „Glückshormone“ unsere Stimmung verbessern. Schärfe kann aber auch unsere Hautporen öffnen und somit das Schwitzen fördern, was wiederum die Körpertemperatur senkt. Daher wird in heißen Ländern gern scharf gegessen. In den scharf schmeckenden Lebensmitteln sind weiterhin viele Stoffe enthalten, die ein Bakterienwachstum behindern, und in heißen Ländern ist das sinnvoll, da Mikroorganismen dort ein sehr gutes Vermehrungsklima vorfinden. Die Verwendung von scharfen Gewürzen ist kein Trend der modernen Küche. Bereits 1.000 bis 4.000 v. Chr. wurde in Süd- und Mittelamerika eine scharfschmeckende Paprikaform angebaut und verwendet.

(EG)