

Abenteurer lieben scharfes Essen

VON ANGELIKA LENSEN

An Gaumen, Zunge und Kehldeckel besitzt jeder erwachsene Mensch etwa 2000 bis 5000 Geschmacksknospen. Ein Säugling verfügt sogar über etwa 10 000 Geschmacksknospen. Der Mensch kann fünf Geschmacksrichtungen unterscheiden: süß, salzig, sauer, bitter und umami. Umami ist der sogenannte Fleischgeschmack und man weiß erst seit einiger Zeit, dass er proteinhaltige Nahrungsmittel charakterisiert. Es gibt seit 2011 Hinweise, dass wir einen sechsten Geschmackssinn für Fett besitzen, doch dies muss noch durch Forschungen bestätigt werden.

Jede Geschmacksrichtung reizt im Mund bestimmte Geschmacksrezeptoren. Doch Geschmack entsteht nicht alleine im Mund. Ein großer Teil unseres Geschmacksempfindens funktioniert nur im Zusammenspiel mit der Nase. Denn wir nehmen die Aromen in der Nahrung über Rachen und Nase auf. Dort reizen sie Riechrezeptoren und machen ein intensives Geschmackserlebnis möglich. Deshalb hat man beispielsweise bei einem Schnupfen mit verstopfter Nase auch deutlich weniger Geschmack. Die Zusammenarbeit von Geruch

SINNESWAHRNEHMUNG Geschmack ist für uns selbstverständlich. Wir benutzen ihn, ohne groß darüber nachzudenken. Er sagt uns, ob wir das, was wir gerade verspeisen, lieben oder hassen. Dabei mag der eine es gerne süß, der andere salzig und dem Dritten kann es gar nicht scharf genug sein. Geschmack ist halt Geschmackssache, so denkt man. Doch welche Geschmacksrichtungen wir bevorzugen, sagt einiges über unsere Persönlichkeit aus, glauben zumindest amerikanische Wissenschaftler.

und Geschmack ist gestört. Eine Geschmacksrichtung aktiviert sogar das Schmerzsystem: Schärfe spricht nicht die Geschmacksknospen an, sondern sogenannte Nozizeptoren. Sie reagieren bei Verletzungen von Körpergewebe und lassen uns die Schärfe einer Chilischote ähnlich erfahren wie eine Verbrennung.

Geschmack sicherte unseren Vorfahren das Überleben

Die Vorlieben für bestimmte Geschmäcker sind teilweise angeboren und werden durch Lernprozesse im Laufe des Lebens ergänzt. Die Vorliebe für Süßes ist zum Beispiel genetisch verankert. Süße Nahrungsmittel weisen auf einen guten Energielieferanten durch Kohlenhydrate hin. Das war für unsere Vorfahren überlebens-

wichtig. Ebenso wichtig war die Warnung vor ungenießbaren und giftigen Nahrungsmitteln: Ein bitterer Geschmack signalisierte giftige Pflanzen. Für den Bittergeschmack stehen daher auch 25 Rezeptoren zur Verfügung, wohingegen für Süßes nur ein Rezeptor nachgewiesen werden konnte. Salziges benötigt der Mensch für die Regulierung seines Wasserhaushaltes, und Fett ist ebenso wie zuckerhaltige Kohlenhydrate ein ausgezeichnete Energielieferant. Gewisse Geschmacksvorlieben sorgten in der Evolution dafür, dass der Mensch als Jäger und Sammler auf die Suche nach Nahrung ging, die sein Überleben sicherte.

Unser Geschmack verändert sich im Laufe unseres Lebens. Ein Jugendlicher kann Geschmacksvarianten

noch mit etwa 9000 Geschmacksknospen wahrnehmen. Die Senioren müssen dagegen mit 4000 auskommen. Das erklärt auch, warum alten Menschen zunehmend die Lust am Essen vergeht. Die Wahrnehmung des Geschmacks nimmt kontinuierlich ab und damit auch der Genuss.

Geschmack entwickelt sich schon im Mutterleib. Bereits in den ersten zehn Schwangerschaftswochen bilden sich beim Ungeborenen die ersten Geschmacksknospen. Über das Fruchtwasser kann der Embryo verschiedene Geschmacksrichtungen wahrnehmen. Über die Ernährung der Mutter werden zu diesem Zeitpunkt schon gewisse Vorlieben geprägt. Ein Neugeborenes kann süß, sauer und bitter unterscheiden, wobei Süßes bevorzugt wird, denn Mut-

termilch schmeckt durch den enthaltenen Milchzucker süßlich. Im Alter von vier Monaten kommt die Wahrnehmung für Salziges hinzu. Bis zum dritten Lebensjahr ist die Entwicklung der Geschmacksorgane und der dazugehörigen Nervenverbindungen so weit abgeschlossen, dass Geschmack in seiner ganzen Bandbreite registriert werden kann.

Geschmack wird durch Familie und Kultur beeinflusst

In den folgenden Jahren erfährt das Geschmacksempfinden aber noch viele Veränderungen durch tägliche Lernprozesse. Denn Geschmack wird durch familiäre und kulturelle Einflüsse auch erlernt. Dabei gilt: Was häufig gegessen wird, zählt meist irgendwann auch zu den bevorzugten Speisen. Auch wenn Kinder oft bestimmte Nahrungsmittel zunächst ablehnen, kann wiederholtes Probieren dazu führen, dass dieser Geschmack irgendwann gemocht wird. Denn Ernährungsvorlieben lassen sich lebenslang verändern und dem Faktor Gewohnheit fällt dabei eine entscheidende Rolle zu. Bleiben Sie als Eltern also beim Thema Obst und Gemüse hartnäckig: Auch ihre Kinder werden das irgendwann zu schätzen wissen.

Was Geschmack über den Charakter verrät

WER'S SCHARF MAG, IST EIN ABENTEUERER

Erst kürzlich stellten Wissenschaftler der Pennsylvania State University fest, dass unterschiedliche Persönlichkeiten unterschiedliche Geschmacksrichtungen bevorzugen. Scharfe Esser sind abenteuerlustiger als Menschen, die es lieber mild gewürzt mögen. Anhand von Befragungen zu Essgewohnheiten, Freizeitaktivitäten und Lebensstil konnten die Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Geschmack und Charaktereigenschaften erkennen. Eine biologische Unempfindlichkeit oder ein Gewöhnungseffekt gegenüber dem Inhaltsstoff Capsaicin, der Gewürzen seine Schärfe verleiht, konnte ausgeschlossen werden. Wer scharfes Essen bevorzugt, liebt das Risiko, aber auch die Ordnung. Er ist idealistisch und verabscheut Zeitverschwendung. Zu diesem Ergebnis kam auch der amerikanische Neurologe Dr. Alan Hirsch. Er beschäftigt sich mit dem Thema Geschmack und Persönlichkeit schon seit 25 Jahren und hat in dieser Zeit die Geschmacksvorlieben von mehr als 18 000 Menschen untersucht. Die verschiedenen Verbindungen zwischen Charakter und Lieblingsgeschmack hat er in seinem Buch „What Flavor is your Personality?“, was so viel heißt wie „Welchen Geschmack hat Ihre Persönlichkeit?“, dargestellt. Hirsch denkt, dass der Zusammenhang zwischen Geschmack und Persönlichkeit daher rührt, dass sich Geschmacksvorlieben zwischen dem ersten und siebten Lebensjahr entwickeln – zur gleichen Zeit, wie sich unsere Persönlichkeit zu festigen beginnt. Und beide Entwicklungen finden im selben Bereich des Gehirns statt: im limbischen System, das auch an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt ist. Daher ist eine Wechselbeziehung naheliegend.



HAUPTSACHE SÜSS – ÜBERAUS SELBSTBEWUSST

Wer es grundsätzlich am liebsten süß mag, möchte gerne etwas Besonderes sein. Die „Sweeties“ sind von sich überzeugt. Selbstzweifel sind ihnen fremd. Auf ihre Mitmenschen wirken sie manchmal etwas arrogant und überheblich. Sie schlagen gerne über die Stränge, sind lustbetont und neigen zur Angeberei.

SALZLIEBHABER: BLOSS KEINE LANGWEILE

Hirsch beschreibt Menschen, die es salzig lieben, als aufgeschlossen, kontaktfreudig und begeisterungsfähig, aber mit einem Hang zur Dramatik. Langweiliger Alltagstrott ist ihnen ein Graus. Salzliebhaber brauchen daher keinen Schreibtischjob, sondern eine Aufgabe mit immer neuen Herausforderungen. Sie glauben, dass ihnen ihr Lebensweg vorherbestimmt ist, und ecken nicht gerne an.



SCHOKOHOLICS ZEIGEN VERSCHIEDENE WESENSZÜGE

Menschen, bei denen Schokolade zu den Grundnahrungsmitteln gehört, zeigen unterschiedliche Charaktere. Die Liebhaber der Milchschokolade sind in sich gekehrt und können gut alleine sein. Sie lesen gerne mal in Ruhe ein Buch oder schauen ungestört einen Film. Wer lieber die zartbittere Variante mag, ist gerne unter Menschen, liebt geselliges Beisammensein und freut sich über Aufmerksamkeit.



SALZIG UND SÜSS – KREATIV UND INTELLIGENT

Wer die Kombination aus salzig und süß bevorzugt, erweist sich nach Alan Hirschs Forschungen als überdurchschnittlich intelligent, sehr kreativ, eher einzelgängerisch und bei neuen Begegnungen zunächst distanziert und verschlossen. Die Zurückhaltung wird oft als Arroganz gedeutet. Doch dieser erste Eindruck täuscht, denn Menschen, die salzig und süß zugleich mögen, brauchen einfach etwas länger, um sich ihren Mitmenschen zu öffnen. Erst wenn sie ihr Gegenüber besser kennen, lässt die Zurückhaltung nach und sie können sich ihren Mitmenschen öffnen.

Foto: by studio/designstock/kanandae/AfricaStudio/farsabochikova/Diana Talun-Fotolia



AUCH EISSORTEN OFFENBAREN PERSÖNLICHKEITSMERKMALE

Alan Hirsch hat in seinen Studien nicht nur die Snack-Vorlieben analysiert. Auch Speiseeis kann viel über das jeweilige „Schleckermaul“ verraten. Freunde eines süßen Vanilleeises sind gesellig und kontaktfreudig, freundlich und suchen das Abenteuer. Eis-Gourmets, die kräftigen Schokoladengeschmack mögen, sind lebendig, einfallsreich, sympathisch und finden es schön, wenn sich alles um sie dreht. Fans eines fruchtigen Erdbeereises sind schüchtern, misstrauisch, perfektionistisch und dickköpfig. Stracciatella-Genießer gelten als großzügig. Sie sind zudem an Kunst und Kultur interessiert, haben Ehrgeiz und kämpfen für ihre Ziele. Wer Eis mit Bananengeschmack über alles liebt, hat ein großes Herz, viel Einfühlungsvermögen, bleibt in allen Situationen ruhig und gelassen und ist ehrlich.

