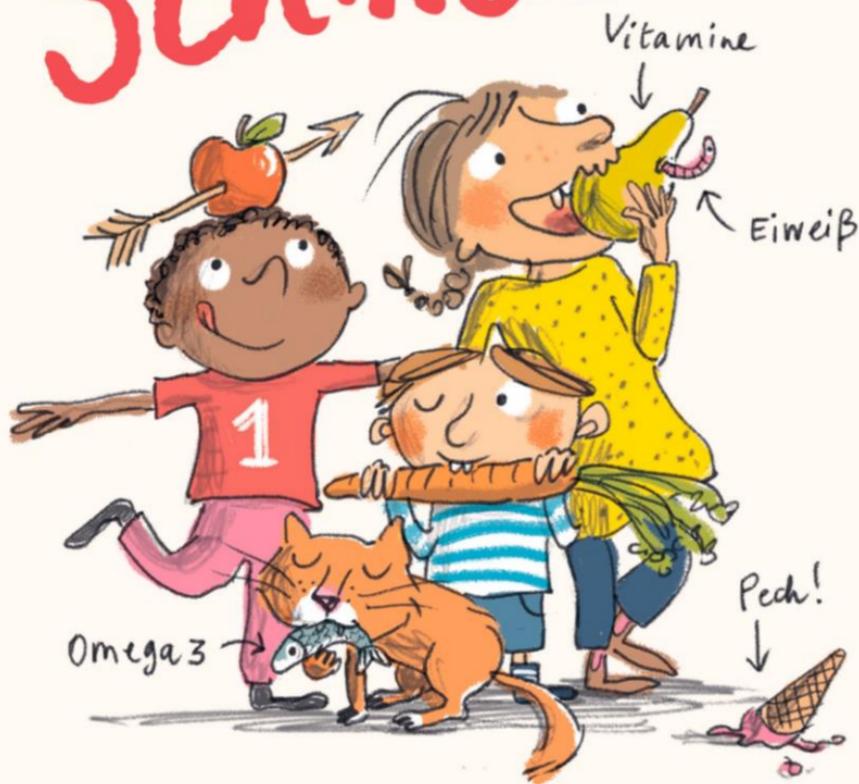


ANKE LOOSE

Schmeckt!



EIN SACHBUCH RUND UMS ESSEN

mit Bildern von Ariane Camus

CARLSEN

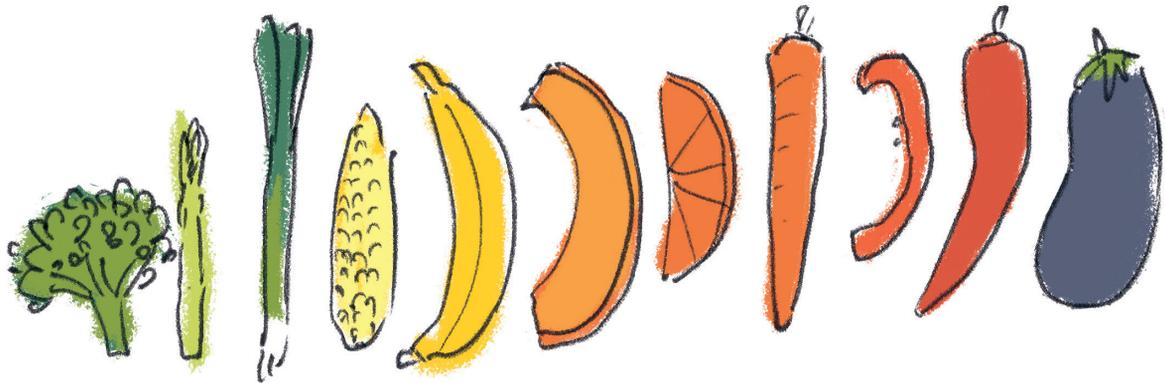


KAPITEL 1

WIE SCHMECKT EIGENTLICH GELB?



Tja. Wie schmeckt es denn nun wirklich, das Gelb? Oder ist ein leuchtendes Rot viel leckerer? Oder Orange? Schwer zu sagen, und da geht es schon los mit den Unterschieden. Sicher hast du das schon mal gehört: Unsere Geschmäcker sind sehr verschieden. Nicht nur die in der Familie. Aber warum ist das so? Lassen sich Farben denn tatsächlich riechen oder schmecken? Na, warte mal ...



Iss bunterbunt, denn bunt ist gesund!

Tatsache ist, dass Farben beim Essen und Trinken eine wichtige Rolle spielen. Sie wecken Erwartungen, sie machen Lust auf Essen und Trinken, zum Beispiel auf einen Saft oder eine Erdbeere. Was gut aussieht, das schmeckt uns auch besser.

Wir schmecken zwar nicht die Farbe selbst, aber wir ordnen den Farben einen bestimmten Geschmack und Geruch zu. Wir haben also Farbvorstellungen.

Dann sollte unsere Frage doch besser lauten: Welchen Geruch oder welchen Geschmack verbinden wir mit der Farbe Gelb oder Grün oder Grau?

Den Farben Gelb, Orange und Rot sagt man nach, dass sie Appetit machen. Sie versprechen Frische und Fruchtigkeit. Auch ein helles Grün mögen die meisten.

Bei etwas erdig wirkenden Farben läuft uns nicht unbedingt sofort das Wasser im Mund zusammen. In eine ungeschälte Karotte oder eine Kartoffel oder in Rote Bete würdest du sicher nicht gleich hineinbeißen wollen, stimmt's?





Und was ist mit Braun? Woran denkst du dabei? Schmeckt das lecker brutzelig, knusprig oder herb? Oder einfach nur wie trockenes Brot? Manche Farbe sagt uns, dass etwas unappetitlich oder furchtbar ekelig sein könnte. Grau ist so ein Farbton. Stell dir mal ein Eis oder Kuchen in Betongrau vor. Brrrr.

Was gut aussieht, das schmeckt uns auch besser. Leuchtet ein, oder? Noch vor dem Essen weckt das, was du siehst, eine Erwartung. Bei gut aussehenden Sachen denkst du sofort: lecker! Grünlich-Gräuliches rührst du vielleicht lieber gar nicht erst an.



SCHMECKT!

Genau wie du dir das Laufen und Sprechen erobert hast, konntest du auch nach und nach Erfahrungen mit dem Schmecken sammeln. Und mit der Zeit ordnest du den Farben eine Geschmacksempfindung zu.



In unserem Gehirn entstehen ständig Gedankenverbindungen, die sogenannten As-so-zia-tio-nen.

Und bestimmt hast du auch schon mal etwas Blaues gegessen. Blaubeeren, Blaukraut, Pflaumen vielleicht? Lebensmittel mit dem Wörtchen Blau drin sind, wenn wir ganz genau hinschauen, jedoch eher dunkelrot bis violett, vor allem der Saft. Denn die tatsächliche Farbe Blau kommt beim Essen gar nicht so oft vor.

Kalte Farben wie Grau, Schwarz oder Blau finden wir meist nicht so lecker und appetitlich. Bereits unsere Vorfahren haben einen riesengroßen Bogen um Essen in diesen Farben gemacht, weil sie sie ziemlich oft auf Gift und Fäulnis hingewiesen haben.

Und was ist eigentlich mit Weiß? Auch die Farbe finden wir beim Gemüse. Zwischen knallroten Tomaten, grünen Bohnen oder

gelben Paprika sehen dünne weiße Spargelstangen, ein Kohlrabi, ein Sellerie oder ein Blumenkohl blass und farblos aus.



LASS DICH NICHT VERÄPPELN

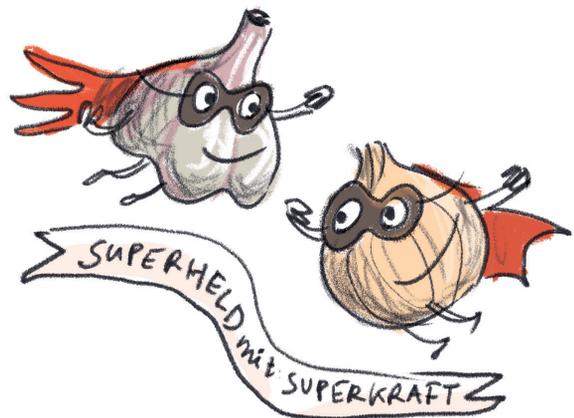
Doch manchmal werden wir auch in die Irre geführt und dann schmeckt das Essen gar nicht, wonach es aussieht. Natürlich wissen wir früh: Zitronen sind sauer und gelb. Aber manche Gummibärchen sind auch gelb und überhaupt nicht sauer, sondern eben süß. Und Orangen – die sind natürlich orange,

sind frisch und fruchtig. Rote Tomaten auch, aber eben ganz anders frisch-fruchtig als ein roter Apfel. Es gibt aber auch rote Beeren, die so unglaublich sauer sind, dass sich einem das Gesicht glatt nach innen zieht.

Manchmal bedeutet weiß, grün oder rot aber auch bitter. In Gemüsesorten wie Chinakohl, Wirsing, Mangold, Fenchel oder Radieschen sind Bitterstoffe enthalten, die wirklich nicht jedermanns Sache sind.

Wir lernen: Nicht *nur* auf die Farbe ist Verlass. Auch auf die Erfahrung. Also lass dich nicht täuschen, koste lieber mal!

Denn laut Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern stecken nicht nur in knalligen, sondern auch in unscheinbaren Obst- und Gemüsesorten wertvolle Vitamine und Mineralien.





Und nicht nur Farben lösen in unserem Gehirn etwas aus – auch Erinnerungen können nach etwas schmecken.



PROBIER MAL

Schon mal blaue Nudeln mit roter Tomatensoße probiert? Oder herzgrünen Kuchen? Mit Lebensmittelfarbe könnt ihr ungewöhnliche Mahlzeiten zaubern – wie eure Gäste das wohl finden?



Einverstanden!

Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sollten wir möglichst viele Lebensmittel, vor allem aber Gemüse und Obst jeder Farbe essen. Das Aussehen ist wichtig, damit wir mit Appetit nach dem Essen greifen. Dann erst kommt der Geschmack. Als Kinder lernen wir, dass man von der Farbe auf die Reife, den Geschmack und den Zustand eines Nahrungsmittels schließen kann. Aber das stimmt nicht immer. Wollen wir einfach sagen: Gelb schmeckt fröhlich! Fröhlich-sauer, fröhlich-süß und fröhlich-lecker. Einverstanden?