



Sinnesorgan Mund = Geschmackssinn

Schmecken können wir nur mit unseren **Geschmacksknospen**; diese liegen auf unserer Zunge, bzw. in der Schleimhaut der Zunge. In jeder Geschmacksknospe sind bis zu hundert speziellen Sinneszellen enthalten. Jede dieser Sinneszellen ist für eine bestimmte Geschmacksrichtung zuständig. So können wir 4 verschiedene Geschmacksrichtungen schmecken: **süß, sauer, bitter und salzig**

Neue Forschungen haben einen weiteren Geschmack »umami« entdeckt, was herzhaft, fleischhaltig, eiweißreich bedeutet

Das heißt aber nicht, dass alle gerne dasselbe essen, denn jeder hat eine unterschiedliche Anzahl und Sorte von Geschmacks-Sinneszellen im Mund.

Kinder haben besonders viele Sinneszellen, die bitteren Geschmack schmecken. Deswegen schmeckt man als Kind bittere Sachen viel stärker - und das kann manchmal ganz schön unangenehm sein.

Der Geschmackssinn ist neben dem Berührungssinn am stärksten nach der Geburt ausgeprägt.

Babys/Kleinkinder schieben deswegen auch gerne alles in den Mund, dadurch beginnen sie ihre Umgebung zu erfahren; ca. nach dem 2-3 Lebensjahr hört diese Phase langsam auf. Eine Überstimulierung in früher Zeit mit künstlicher Süße bzw. Zucker (z.B. gesüßter Tee/Brei/Müsli, Schokocreme/Kaba/ zum Frühstück, Saft, Limo, Schokolade, Bonbons, etc..) ist aber nicht ratsam, da das Kind dann auf das Süße mehr reagieren wird, als auf die anderen Geschmacksrichtungen.

Muttermilch, natürliche Süße aus Früchten/Gemüse, gute Kohlehydrate, etc. sind in den ersten Lebensjahren sehr wichtig. Wichtig! Die Kinder lernen am meisten von ihren Vorbildern 😊

Was aber auch sehr wichtig ist: Unser Geschmackssinn funktioniert nur mit gutem Geruchssinn! Der Geruchssinn ist ein wichtiger "Helfer" für den Geschmackssinn, denn verfeinert den Geschmack besonders bei Lebensmitteln, die ähnlich schmecken; so können wir besser unterscheiden, ob wir jetzt eine Himbeere oder eine Erdbeere essen. Und was passiert, wenn wir das was auf dem Teller liegt oder im Glas ist nicht mögen: Nase zuhalten und schlucken 🤔

Im Laufe unseres Lebens kann sich aber unser Geschmack auch verändern, denn auch die Geschmackssinneszellen erneuern sich alle paar Wochen und können auch ihre Zusammensetzung verändern. (Quelle: www.br.de/kinder)

Wahrnehmungsübung für den Geschmackssinn

In unserer Kurparkinsel der Sinne finden Sie einen Duft und Tastgarten, wo Sie auf einfache und schöne Weise Ihre Wahrnehmung für den Geschmackssinn schulen können. Die einzelnen Pflanzen sind auch in Blindenschrift hinterlegt.

Zu Hause oder unterwegs können Sie aber auch ein wundervolles Wahrnehmungstraining machen, indem Sie Lebensmittel mit den verschiedenen Geschmacksrichtungen in kleine Töpfchen füllen und mit verbundenen/geschlossenen Augen probieren. Das geht auch unterwegs beim Picknick oder im Restaurant. Kinder haben große Freude an diesem Sinnes-Experiment.

Anleitung für das Geschmackssinn-Experiment:

1. Wir brauchen 4 Gläser/Becher mit Wasser in die wir 4 verschiedene Lebensmittel in den 4 Geschmacksrichtungen hineingeben; bitte auf 4 kleinen Zetteln die Geschmacksrichtungen in folgender Reihenfolge notieren :
1= Sauer = Zitrone/Zitronensaft, 2= süß = Zucker oder Honig, 3
=salzig = Salz/Salzstangen, 4 =bitter = Grapefruit/Grapefruitsaft
2. viele Wattestäbchen
3. für jeden Forscher*in ein Glas/Becher mit Wasser zum ausspülen

Die Reihenfolge ist deswegen wichtig, da es eine bestimmte Anordnung der Geschmackszellen für jede Geschmacksrichtung auf der Zunge gibt



Quelle von www.alimentarium.org

Behrens,

M. et al.: Geschmack und Ernährung. Ernährungs-Umschau 7 (2013) 124-131

Zusammengestellt von:

Katia Kolbe-Rockensüß D.Sc.O