

ANTJE DE VRIES

SÜSS

UMAMI

SAUER

Abenteuer
GESCHMACK

BITTER

SALZIG

GU

Inhalt

Vorwort 6

GESCHMACK VERSTEHEN 8

Was und wie schmecken wir eigentlich? Mit welchen Sinnen erfassen wir Geschmack und wie beeinflussen sich diese gegenseitig? Was passiert beim Schmecken auf unserer Zunge und in unserem Kopf, welche Geschmacksrichtungen können wir schmecken und ... kann man Geschmack lernen?

umami

Tomaten
104

sauer

Bohnen
138

süß

Kürbis
74

Möhren
42

Kartoffeln
120

Erbsen
58

Fenchel
90

Spinat
214

»starchy«

grasig

Kreative Rezepte zu 15 Lieblingsgemüsesorten von ganz pur bis raffiniert kombiniert. Dazu alles, was Geschmacksabenteurer außerdem brauchen: spannende Einführungen in den Aromakosmos jedes Gemüses, Geschmacksexperimente mit verblüffenden Gaumen-Ahas sowie Geschmacks-Insights zu den Gemüsen, die überraschende Einblicke geben in die Chemie des Kochens und die Entstehung von Aroma.

herb

Paprika
172

Auberginen
156

Kohl
264

nussig

Rote Bete
230

Pilze
246

Artischocke
200

erdig

bitter

Spargel
184

ZUTATEN- UND REZEPTREGISTER

280

Sachregister

285

Bildnachweis

286

Impressum

288

Schmecken: Die fünf Grundgeschmäcker

Nach heutigem Stand der Wissenschaft ist unsere Zunge als zentrales Geschmacksorgan in der Lage, zwischen fünf verschiedenen Geschmäckern zu unterscheiden: süß, salzig, sauer, bitter und umami.

Die ersten vier sind sofort klar und einleuchtend. Die fünfte Geschmacksqualität wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem japanischen Chemiker Kikunae Ikeda entdeckt und als »Umami« für »voll-, fleischig- oder wohlschmeckend« bezeichnet. Ihm gelang es, Glutaminsäure aus Kombu-Algen, die Basis seiner geliebten Dashi-brühe, zu isolieren und als die für diesen spezifischen Geschmack verantwortliche Substanz zu identifizieren. Begegnet ist den meisten dieser Umami-Auslöser in künstlicher Form als Mononatriumglutamat in Streuwürze und vielen industriell gefertigten Lebensmitteln, wo er deren Geschmack und unser Essverhalten manipulieren

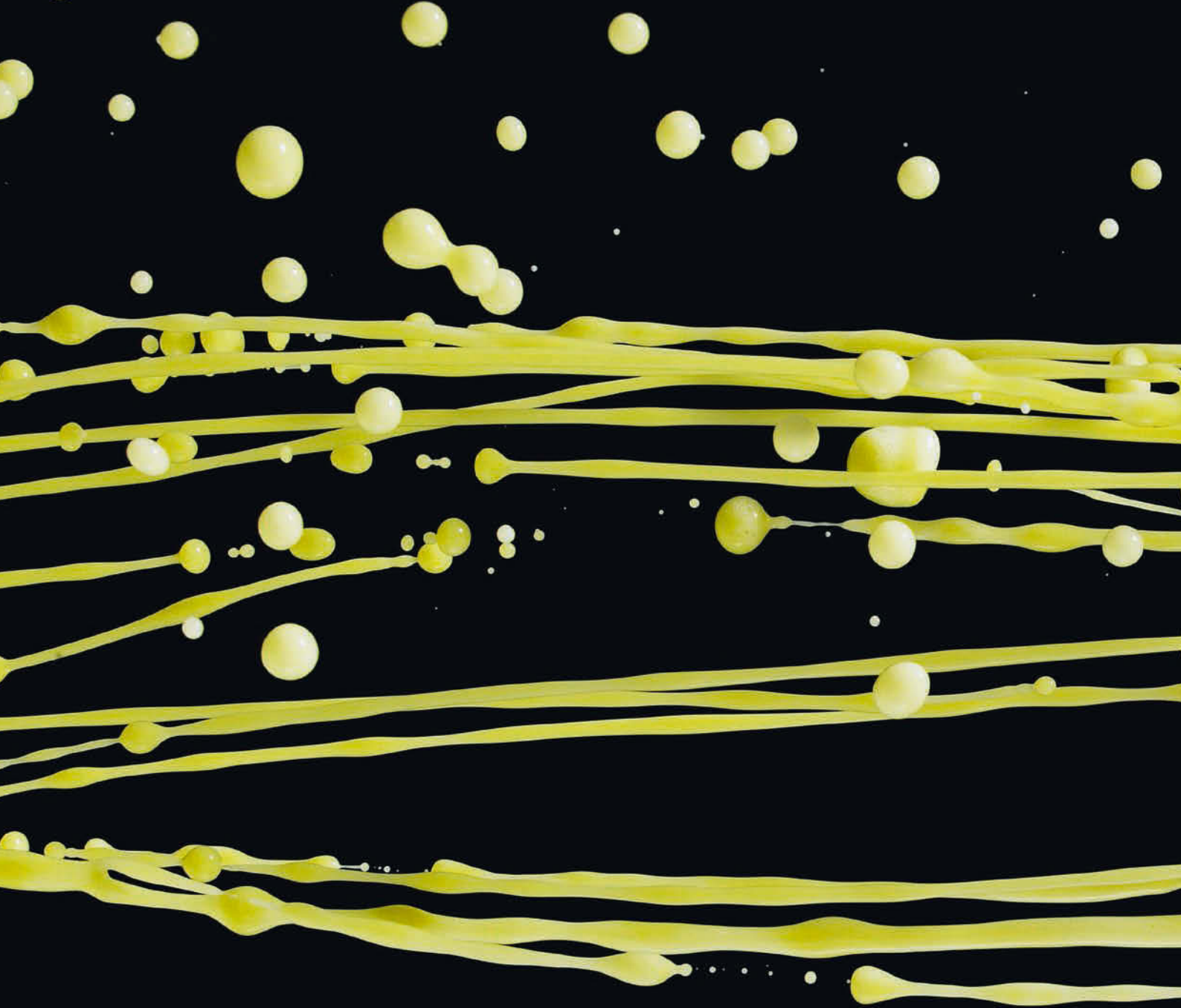
soll. Die gesundheitlichen Risiken von diesem Einsatz künstlicher Geschmacksverstärker werden stetig erforscht. Natürliches Glutamat kommt aber auch in vielen proteinreichen Lebensmitteln vor, besonders reichlich in Fleisch, Sojasauce, Anchovis, (Parmesan-)Käse und anderen gereiften oder fermentierten Lebensmitteln. In Gemüse wie Tomaten und Spargel ist es ebenso zu finden wie in vielen Pilzen. Glutamat sorgt für Würze und geschmackliche Tiefe und regt den Appetit an.

Die Rezeptoren für die fünf Geschmacksausprägungen befinden sich in den Geschmackspillen, punktaktigen Erhebungen auf der Zunge und im weiteren Mundraum, die wir teils mit bloßem Auge beim Blick in den Spiegel erkennen können. In ihren Wänden befinden sich »Geschmacksknospen«, die in ihrer Form tatsächlich an Blütenknospen erinnern. In ihnen befinden sich jene Geschmacksrezeptoren, die durch Nervenfasern mit dem Zentralnervensystem verbunden sind und dem Gehirn über Nervenreize z. B. »sauer« oder »süß« melden. Und zwar passgenau nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip und nur dann, wenn exakt der entsprechende chemische Stoff auf die genau dafür passende Sinneszelle trifft. Die immer noch verbreitete Annahme, dass sich die Zunge in Geschmacksregionen unterteilen lässt, ist wissenschaftlich überholt. Die unterschiedlichen Geschmacksrezeptoren finden sich über die ganze Zunge und im Mund verteilt, vor allem im vorderen und hinteren Zungenbereich. Die Anzahl der Geschmacksknospen ist variabel: Säuglinge verfügen über ca. 10 000, Erwachsene haben im Schnitt nur ca. 5000, die sich alle sieben bis zehn Tage erneuern. Im Alter nimmt der Erneuerungsprozess deutlich ab – wir schmecken immer weniger.

Der Begriff »Geschmack« wird oft für das Zusammenspiel der Sinneseindrücke benutzt: für das tatsächliche Schmecken, das Riechen, für Tast- und Temperaturwahrnehmungen. Doch was hat es mit dem eigentlichen Geschmackssinn auf sich? Was schmecken wir auf der Zunge?



Kochen & Experimentieren





Warum schmeckt ein Gemüse eigentlich so, wie es schmeckt? Und wann schmeckt es warum am besten? Nicht nur Textur, Konsistenz und Inhaltsstoffe einer Gemüsesorte bestimmen den Geschmack, sondern auch die Kombination mit anderen Zutaten und die Zubereitungsart. Unsere Reise beginnt bei der Möhre, die sich geschmacklich eher dezent im Hintergrund zu halten weiß, und endet bei Kohl, der sich stets kräftig in den Vordergrund drängt. Von Rezept zu Rezept erleben unsere Geschmacksknospen jedes Gemüse von einer ganz neuen Seite – und so endet, was zunächst pur und unverfälscht beginnt, mit überraschenden Aromen. Spannende Geschmacks-Insights helfen dabei, das Abenteuer Geschmack nicht nur zu schmecken, sondern es auch zu verstehen.

Tomaten

Von Sonne und Wärme verwöhnt und mit fast allen Geschmackskomponenten gesegnet, ist die Tomate Everybody's Darling: Was wäre die italienische Küche ohne Caprese, Pizza und Sugo? Schon aufgrund der roten Farbe scheint der »Paradeiser«, wie die Tomate in Österreich genannt wird, sündhaft verlockend. Beim ersten Biss stellen wir dann oft fest: wässrig, fade – die Tomate kommt weder aus dem Paradies noch aus dem sonnigen Süden, sondern aus dem Treibhaus – eine echte Sünde!

