

Geschmackstraining: Tipps und Tricks

Ziele: Entdecken Sie Ihren Geschmackssinn neu

Gründe dafür: Eines von über 200 Symptomen von Post-/Long-COVID ist der Verlust des Geschmackssinns, was dazu führt, dass viele Personen ihr Essen nicht mehr genießen können. Erfahren Sie hier, wie Sie lernen können, Ihre Mahlzeiten wieder zu genießen.

Der Geschmackssinn des Menschen ist sehr komplex und im Gegensatz zu vielen Tieren ist der Geschmackssinn beim Menschen sehr analytisch ausgeprägt. Das heißt, wir schmecken nicht nur mit der Zunge, die zwischen den Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami (=fleischig/würzig/herzhaft) unterscheiden kann, sondern auch mit der Nase, dem Tastsinn und den Augen. Evolutionär gesehen ist es für den Menschen immer wichtig gewesen, sich nicht nur auf seinen Geschmack zu verlassen, weil der Geschmackssinn allein nicht bei allen Lebensmitteln bestimmen kann, ob sie schädlich sind.

Personen mit eingeschränktem Geschmackssinn können deswegen ein paar Tricks benutzen, um ihre Speisen wieder etwas mehr genießen und gleichzeitig auch ihren Geschmackssinn wieder entdecken zu können.

Trick 1:

Scharfes Essen: Wie Sie vorhin gelesen haben, gibt es keine Geschmacksknospen auf der Zunge, die „scharf“ schmecken. Scharf ist so etwas wie ein Schmerzreiz und kann in einer Ihnen angenehmen Dosis dabei helfen, wieder mehr Freude beim Essen zu erleben und Ihre Zunge zu stimulieren.

Trick 2:

Essen mit vielen ätherischen Ölen: Lebensmittel wie Fenchel, Kräuter, Zitrusfrüchte, Vanilleschoten, Kurkuma, Staudensellerie und Ingwer enthalten sehr viele ätherische Öle. Personen, die einen eingeschränkten Geschmackssinn haben, können davon unter Umständen profitieren, da diese Öle einen durchdringenden Geschmack besitzen. Versuchen Sie, sich doch mal an ungewöhnlichen - aber sehr wohlschmeckenden - Kombinationen aus starkschmeckenden Speisen (z.B. salzig eingelegte Sardellen mit Grapefruitsaft, eingekochter Rhabarber mit Ingwer, Hühnchen mit Zitronengras).

Trick 3:

Noch ein Tipp für Personen, die einen eingeschränkten Geschmackssinn haben, sind stark gewürzte Speisen mit wenig Salz. Starkschmeckende Gewürze können ebenfalls helfen, etwas zu schmecken. Probieren Sie sich doch mal durch das Gewürzregal und probieren Sie auch mal neue Dinge aus: Rösten Sie mal Fenchel- oder Koriandersamen und testen Sie, ob Sie sie schmecken können. Probieren Sie gegrilltes Fleisch mit Chutney oder probieren Sie mal Pickled Mango (unreif-eingelegte und gewürzte Mango).

Trick 4:

Buntes Essen: Das Auge ist tatsächlich mit. Wenn etwas bunt ist und wenn etwas appetitlich angerichtet ist, genießen wir das Essen gleich viel mehr. Verzichten Sie also aufgrund Ihres eingeschränkten Geschmackssinnes nicht darauf, es sich schön zu machen.