

Geschmackssinn

Ohne Kompromisse

Wie keine andere Sinneswahrnehmung ist unser Geschmack mit Genuss verbunden. Bereits ein Gedanke oder Geruch genügen und schon läuft uns das Wasser im Mund zusammen oder wir werden in die Kindheit zurückversetzt. Denn Essen hat etwas sehr Emotionales, mitunter Nostalgisches. Der Mensch knüpft damit an früheste Erinnerungen an – den Hefezopf von Oma, die Nussecken vom Lieblingsbäcker oder die Leibspeise zu Schulzeiten. Der Geschmackssinn ist also sehr persönlich und kompromisslos obendrein. Hierüber lässt sich nicht streiten.

Eine Sache ist uns allen jedoch gemein: Schon als Säugling zeigen wir eine Vorliebe für Süßes. Muttermilch schmeckt so und auch viele von Natur aus energiereiche Lebensmittel wie Früchte oder Honig. Gegenüber Saurem und Bitterem hingegen hegen wir eine angeborene Abneigung. Auf diese Weise schützt sich der Körper vor giftigen Substanzen. Sind wir krank, schlägt uns das auf den Appetit – vor allem bei Schnupfen, denn die eigentliche Geschmacksempfindung geschieht zunächst über die Nase. Ist der Bissen erst einmal im Mund, beginnt die Zunge mit ihrer „Sortierarbeit“. Auf ihrer Oberfläche sitzen bis zu 4.000 Geschmacksknospen, die süß, sauer, salzig und bitter sowie „umami“ unterscheiden, ein fünftes Aroma, das herzhaft-würzige Speisen charakterisiert.

Geschmackssinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	MÄRZ			

GeSCHENK für die Sinne

Guten Appetit!

Wenn ich mich zum Essen begeben, halte ich einen Moment inne und nehme drei tiefe „Nasenzüge“, um die Duftwolke im Raum, über dem Tisch und auf dem Teller aufzuspüren. Ein Konzert der Gerüche, das ich achtsam in mich aufnehme, bevor ich deutlich langsamer als sonst mit dem gewohnten Ablauf beginne: dem Erstkontakt der Speisen mit meinen Lippen, Zähnen, der Zunge sowie dem Gaumen. Dank meiner Kau- und Schluckbewegungen lasse ich mir die feinstofflichen Aromen auf der Zunge zergehen und kann verschiedene Dinge spüren: Ob mein Essen heiß oder kalt ist. Wie es sich im Mund anfühlt. Ob es scharf schmeckt, vielleicht sogar einen kurzen Schmerzreiz auslöst. Aus welchem Material das Besteck besteht. Zeitgleich werden Erinnerungen wach: Innere Bilder steigen auf – ich bewerte und beurteile das „Erschmeckte“.



03 |

Gemeinschaftserleben und Identität

Nachhaltige Ernährung im Unterricht

Was alles umfasst eigentlich gesunde Ernährung? Viel Obst, Gemüse und Vollkorn, wenig verarbeitete Lebensmittel, am besten regional und saisonal. So weit, so bekannt – das weiß doch jedes Kind. Oder?! Ganz so einfach scheint es dann doch nicht zu sein. Welchen Stellenwert nimmt zum Beispiel unser Essverhalten vor dem Hintergrund herausfordernder globaler Situationen ein? Wie bewerten wir Qualität und Vielfalt unserer Nahrung, wie ihre Auswirkung auf uns selbst sowie das, was uns umgibt? Können bereits junge Menschen Verantwortung für ihre individuellen Ernährungsweisen übernehmen? Und wie werden all diese Fragen (sowie die Antworten darauf) am eigenen Körper spürbar?

Ein **PROJEKT AN DER FREIEN WALDORFSCHULE IN BONN**, das weit über die Schultore hinauswirken kann, setzt sich unter der Überschrift **GESUNDHEIT FÜR ALLE – ONE HEALTH** genau hiermit auseinander. Ziel ist es, die Relevanz der eigenen



Ernährung für die Gesundheit und unser Ökosystem herauszuarbeiten. Zu diesem Zweck entstehen Lehrplaninhalte für die verschiedenen Klassenstufen. Sie legen den Schwerpunkt auf tatsächliches Erleben als Grundlage für kognitive Veränderungsprozesse. Dies geschieht durch Förderung des Umweltbewusstseins sowie die Stärkung des lokalen Wissens, durch Erfahrungslernen, sensorische und spielerische Aktivitäten. Auch die Schulverpflegung soll in Kooperation mit dem Küchenteam vor Ort noch vielfältiger und hochwertiger werden.

Wissenschaftliche Begleitung leisten die **FAKULTÄT FÜR GESUNDHEIT (DEPARTMENT FÜR HUMANMEDIZIN) DER UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE** und das **ZENTRUM FÜR ENTWICKLUNGSFORSCHUNG DER UNIVERSITÄT BONN**. Initiatoren des Projekts sind die Ethnobiologin **CECILIA EYSSARTIER** und der Ernährungswissenschaftler **LUIS MONTERUBIANESI**. Gemeinsam verfolgen sie einen transdisziplinären Ansatz rund um Wissenschaft, Ernährung und Kunst. Mit diesem Dreiklang wollen sie SchülerInnen für eine nachhaltige Entwicklung sensibilisieren.

Doch das Projekt endet nicht etwa mit der Schulglocke. Auch öffentliche Workshops im Rahmen der Bonner SDG-Tage sind geplant (SDG steht für „Sustainable Development Goals“). Ebenso soll es künftig Angebote für Eltern und Kurse an anderen Schulen sowie eigens konzipierte Lernmaterialien geben.

Mehr erfahren:
www.fwsbonn.de