Schmecken lernen: Übungen zum Geschmackssinn für die Erwachsenenbildung



5 Geschmacksrichtungen, 5 Geschmacksproben (KI generiertes Bild)

Essen ist ein Thema, zu dem jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer etwas sagen kann. Genau das macht es für Kurse so wertvoll, ob in der Grundbildung, im Sprachkurs oder in der Gesundheitsbildung. Besonders gut eignet sich der Geschmackssinn selbst: Er lässt sich mit einfachen Mitteln erleben, die Ergebnisse überraschen fast immer, und über Geschmack zu sprechen, trainiert ganz nebenbei Wortschatz und Ausdruck.

Dieser Beitrag erklärt kurz, wie Schmecken funktioniert, und stellt fünf Übungen vor, die sich ohne Vorkenntnisse und mit Zutaten aus dem Supermarkt durchführen lassen.

Was die Zunge kann und was nicht

Die Zunge unterscheidet nur fünf Grundqualitäten: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Umami ist der herzhafte Geschmack, den Glutamat auslöst, etwa in reifen Tomaten, Käse, Brühe oder Sojasauce. Entdeckt hat ihn 1908 der japanische Chemiker Kikunae Ikeda, als er herausfand, warum eine Brühe aus Kombu-Seetang so herzhaft schmeckt (Wikipedia 2026a).

Vieles von dem, was wir im Alltag „Geschmack“ nennen, ist in Wahrheit Geruch. Beim Kauen steigen Aromastoffe aus dem Mund über den Rachen in die Nase. Fachleute nennen das retronasales Riechen. Deshalb schmeckt Essen bei Schnupfen so fad. Schärfe und Kühle gehören übrigens ebenfalls nicht zum Geschmack: Chili reizt Schmerzrezeptoren, Menthol die Kälterezeptoren.

Bemerkenswert ist, wie ungleich der Körper die Grundqualitäten ausstattet. Für Süßes hat der Mensch nur einen einzigen Rezeptortyp, für Bitteres dagegen 25 verschiedene, wie das Deutsche Institut für Ernährungsforschung beschreibt. Nicht alles Bittere ist giftig, aber die Forschung geht davon aus, dass der Sinn für Bitteres vor giftiger Nahrung schützen soll. Auf diese Warnung legt der Körper offensichtlich großen Wert.

Ein Mythos, den viele aus der Schule kennen

In vielen Schulbüchern stand lange eine Zunge mit Feldern: süß vorne, bitter hinten, sauer und salzig an den Rändern. Diese Zungenkarte ist falsch. Sie geht auf eine

Untersuchung des Physiologen David P. Hänig von 1901 zurück (Wikipedia 2026b). Er hatte nur leichte Unterschiede in der Empfindlichkeit gefunden, etwa dass die Zungenspitze etwas stärker auf Süßes reagiert. Erst eine Fehldeutung seiner Daten durch den Psychologen Edwin Boring im Jahr 1942 machte daraus getrennte Zonen. Tatsächlich kann die ganze Zunge alle Grundgeschmäcker wahrnehmen. Die Entstehung des Irrtums hat Spektrum der Wissenschaft (2016) nachgezeichnet.

Für Kurse ist dieser Mythos ein dankbarer Einstieg: Viele Teilnehmende kennen die Karte und sind überrascht, wenn sie sie selbst widerlegen.

Warum nicht alle gleich schmecken

Geschmack ist zum Teil angeboren. Ein Beispiel ist das Gen TAS2R38: Je nach Genvariante nehmen Menschen bestimmte Bitterstoffe sehr unterschiedlich wahr. Nach Untersuchungen des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung schmeckt die Mehrzahl der Europäer diese Stoffe bis zu tausendmal stärker als die übrigen rund 30 Prozent der Bevölkerung (Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke 2005). Menschen, die diese Bitterstoffe stark schmecken, mögen laut DIfE häufiger Gemüse wie Kohl oder Spinat nicht. Wer bei solchen Gemüsen das Gesicht verzieht, hat also nicht unbedingt einen „schwierigen“ Geschmack, sondern vielleicht einfach empfindlichere Rezeptoren.

Dazu kommt die Gewohnheit. Was wir als Kinder oft gegessen haben, empfinden wir als normal, und an manches Bittere wie Kaffee oder Bier gewöhnen sich viele erst mit der Zeit. Ganz so leicht lässt sich der Geschmack aber nicht umerziehen: In einer Studie des Monell Chemical Senses Center schmeckten Lebensmittel nach drei Monaten mit weniger Zucker zwar süßer, die bevorzugte Süße blieb aber gleich (Wise u.a. 2016).

Gerade diese Unterschiede sind für Gruppen interessant. Sie zeigen, dass es beim Schmecken kein richtig und falsch gibt und laden zum Austausch über eigene Erfahrungen ein.

Fünf Übungen für den Kurs

Vorbereitung: Für alle Übungen genügen Wasser, Einweglöffel oder kleine Becher und Zutaten aus dem Supermarkt. Fragen Sie vorab nach Allergien und Unverträglichkeiten. Niemand muss etwas probieren, Zuschauen ist ausdrücklich erlaubt.

1. Die fünf Grundgeschmäcker erkennen

Lösen Sie in je einem Glas Wasser etwas Zucker (süß), Salz (salzig), Zitronensaft (sauer) und Glutamat oder einen Löffel Tomatenmark (umami) auf. Für bitter eignet sich kalter, lange gezogener schwarzer Tee. Tonic Water geht auch, ist aber zusätzlich gesüßt. Die Gläser werden nummeriert, die Teilnehmenden ordnen zu.

Gesprächsimpuls: Welcher Geschmack war am leichtesten, welcher am schwersten zu erkennen? Umami fällt vielen am schwersten zu benennen, das ist ein guter Anlass, den Begriff zu erklären.

2. Die Zungenkarte überprüfen

Jede Person tupft mit einem Wattestäbchen etwas Zuckerwasser erst auf die Zungenspitze und dann auf den hinteren Zungenrand. Danach dasselbe mit Zitronensaft.

Ergebnis: Beides wird an beiden Stellen geschmeckt, an der Spitze vielleicht etwas deutlicher. Die Karte aus dem Schulbuch hält dem Selbstversuch nicht stand.

3. Mit zugehaltener Nase schmecken

Die Teilnehmenden halten sich die Nase zu und bekommen ein Fruchtgummi, ein Stück Apfel oder einen Löffel Fruchtjoghurt. Sie sollen sagen, was sie schmecken. Dann lassen sie die Nase los.

Ergebnis: Mit zugehaltener Nase bleibt meist nur „süß“ übrig. Erst wenn die Luft wieder strömt, erkennt man Erdbeere, Kirsche oder Apfel. Diese Übung macht eindrucksvoll erlebbar, wie viel vom Geschmack eigentlich Geruch ist.

4. Bitter ist nicht gleich bitter

Stellen Sie drei bittere Lebensmittel nebeneinander, etwa Chicorée, Grapefruit und dunkle Schokolade. Alle probieren und bewerten auf einer einfachen Skala von „kaum bitter“ bis „sehr bitter“.

Gesprächsimpuls: Die Bewertungen gehen oft weit auseinander. Das ist ein guter Moment, über angeborene und anerzogene Unterschiede zu sprechen, etwa darüber, warum viele Menschen Bitteres erst mit der Zeit mögen.

5. Worte für Geschmack finden

Zum Schluss beschreiben die Teilnehmenden ein Lebensmittel, ohne zu sagen, ob es ihnen schmeckt. Statt „lecker“ oder „eklig“ suchen sie Wörter wie „säuerlich“, „herb“, „cremig“, „knackig“ oder „erdig“. Die gesammelten Begriffe kommen auf Karten oder an die Tafel.

Nutzen: Diese Übung eignet sich besonders für Sprach- und Grundbildungskurse. Sie erweitert den Wortschatz und trennt Beschreibung von Bewertung, eine Fertigkeit, die weit über das Essen hinaus nützlich ist.

Tipps für die Durchführung

- Kleine Mengen genügen. Ein Teelöffel pro Person und Probe reicht.

- Zwischen den Proben einen Schluck Wasser trinken oder ein Stück Brot essen, damit sich die Eindrücke nicht vermischen.
- Bei Gruppen mit unterschiedlichen Essgewohnheiten auf Alternativen achten, etwa Fruchtgummi ohne Gelatine.
- Grapefruit kann die Wirkung mancher Medikamente verändern. Wer regelmäßig Medikamente nimmt, lässt sie im Zweifel aus.
- Die Ergebnisse gemeinsam auswerten. Gerade die Unterschiede zwischen den Teilnehmenden machen die Übungen lebendig.

Quellenangaben

Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (2011): Die Kombination von Bitterstoffen könnte für die Intensität des Bittergeschmacks entscheidend sein. Pressemitteilung, idw. https://idw-online.de/de/news445378

Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (2005): Varianten eines einzelnen Gens sind für individuelle Bittergeschmackswahrnehmung verantwortlich. Pressemitteilung, idw. https://idw-online.de/de/news102498

Spektrum der Wissenschaft, SciLogs (2016): Der ewige Mythos der Zungenkarte. https://scilogs.spektrum.de/detritus/zungenkarte/

Wikipedia (2026a). Ikeda Kikunae https://de.wikipedia.org/wiki/Ikeda_Kikunae

Wikipedia (2026b). David Pauli Hänig https://de.wikipedia.org/wiki/David_Pauli_H%C3%A4nig

Wise, P,; Nattress, L,; Flammer, L.; & Beauchamp, G. K. (2016). Reduced dietary intake of simple sugars alters perceived sweet taste intensity but not perceived pleasantness. The American Journal of Clinical Nutrition, 103, 50-60

Zum Weiterlesen:

Hintergründe zu einzelnen Lebensmitteln und zum Geschmackssinn bietet wie-schmeckt.de https://www.wie-schmeckt.de/geschmack-sinne/geschmackssinn

Über den Autor:

Raphael Wörle betreibt das Portal wie-schmeckt.de, auf dem er erklärt, wie Lebensmittel schmecken und warum.

„Schmecken lernen: Übungen zum Geschmackssinn für die Erwachsenenbildung“ by Raphael Wörle für wb-web (2026), CC BY-SA 3.0 DE