

Nahrung ist Gesundheit

6. Festival der Sinne Graz zum Thema „Geschmacks-Sache“

Der Geschmack öffnet Türen zu unserer Erinnerung. So stark, dass es dem französischen Dichter Marcel Proust mehrere Seiten Beschreibung wert ist, wie ihn eine Madeleine (ein kleiner Kuchen) und ein Schluck Tee in die Welt seiner Kindheitserlebnisse mit Bildern, Klängen, Geschmäckern und Gerüchen zurückzusetzen vermag.

Beim 6. Festival der Sinne am 8. und 9. Oktober 2011 im Hotel Novapark, Fischeraustr. 22, 8051 Graz laden wir Sie ein auf einen Ausflug ins Land der Geschmäcker. Der Eintritt ist wie immer frei.

Wohlgefühl im Bauch

Der Geschmackssinn des Menschen ist im Vergleich zu unseren anderen Sinnen eher schwach ausgeprägt und einfach gestrickt. Trotzdem lässt er uns gemeinsam mit ihnen in einer Sinfonie der Genüsse schwebeln. Was schmeckt Ihnen am Liebsten? Süßes, Saures, Bitteres, Salziges oder gar Umami?

Es gibt zahlreiche Ernährungswege, keiner ist richtig, keiner falsch – es gilt nur für jede/n von uns, den persönlichen „Wohlgefühl - Weg“ zu finden. Achten Sie auf körperliche Anzeichen, wenn Sie Nahrung auswählen. Kaufen Sie immer wieder eine Gemüsesorte ein, kochen sie jedoch nie und werfen sie weg, weil sie verdorben ist? Ekelt Sie die Berührung zu einem bestimmten Nahrungsmittel? Schmeckt Ihnen das eine oder andere gar nicht, Sie essen es aber trotzdem, weil Sie denken, es wäre gesund? Achten Sie auf solche Reaktionen Ihres Körpers, meist hat er recht und Sie verstoffwechseln dieses oder jenes nicht gut. Wenn Sie Ihre Nahrung bewusst auswählen, dann ist der nächste Schritt die bewusste *Nahrungsaufnahme*. Zelebrieren Sie die Mahlzeiten, nehmen Sie kleine Bissen und genießen Sie sie, kauen Sie öfter als Sie es gewohnt sind und trainieren Sie Ihren Geschmackssinn neu.

Schmecken lernen – Einladung zur Geschmacksorgie

Da unser Körpersystem immer noch steinzeitlich funktioniert, haben wir im besten Fall genau auf das Gusto, was uns fehlt. Denn über den Geschmackssinn konnte der Körper der ersten Menschen (und immer noch der unserer Kinder) schon immer am Besten steuern, was er gerade an Baustoffen benötigte. Doch Vorsicht: Dieses fein ausgeklügelte System funktioniert im Land der künstlich aromatisierten Lebensmittel nicht mehr. Ein Hunger auf „Süß“ bedeutet keineswegs, dass wir jetzt einen Löffel Zucker brauchen. Wir sollten bewusst das essen, was dem Steinzeitmenschen zur Verfügung stand: Obst, Beeren, Gemüse... und damit all jene Stoffe, die darin enthalten sind. Industriell gefertigte Nahrungsmittel schränken außerdem die Geschmacksvielfalt drastisch ein. Die Wissenschaft bestätigt, dass unser feiner Geschmackssinn über ein zuviel an Salz, Zucker und unzähligen Aromastoffen verkümmern kann.

Und so können Sie Ihre Geschmacksknospen wieder schulen: Steigen Sie langsam aber sicher auf natürliche Lebensmittel um, nehmen Sie kleine Bissen, um besser kauen zu können – durch das Kauen entwickeln sich die Geschmäcker oft erst richtig. Verzichten Sie auf übermäßig Salz und scharfe Gewürze, unsere Mutter Erde bietet reichlich Kräuter an, die jedes für sich, aber auch in Komposition miteinander für aufregende Geschmackserlebnisse sorgen.

Beim Festival der Sinne 2011 Geschmackssinne stärken

Kommen Sie schmecken! Bummeln Sie durch unsere Räume und genießen Sie die goldene Kraft des Honigs, die würzige Note des Natursalzes oder die belebende Schärfe des Cayenpeffers. Nehmen Sie einen Schluck Mehrner Heilwassers aus Tiroler schon seit dem 13. Jahrhundert bekannt, informieren Sie sich über „Essen für die Seele“, lernen Sie die Ernährung nach den 5 Elementen kennen und probieren Sie die eine oder andere Körpertherapie. Was auch immer Sie an diesem Wochenende genießen – es ist Geschmacks-Sache.

Rücksprache bei: ARGE Festival der Sinne, Pressesprecherin Eva Laspas, Tel: +43 1 2807627, eva@laspas.at, www.festivaldersinne.info

Wunderschönes, ansprechendes Bildmaterial in druckfertiger Auflösung von Fotografin Ingrid Schmidberger-Terzer zum Download unter: <http://www.festivaldersinne.info/index.php/pressebereich>