

## → Wie der Geschmack ins Essen kommt

Die Geschmacksrichtung sauer erfrischt uns nicht nur im Sommer, sondern hebt auch in der kalten, dunklen Jahreszeit unsere Stimmung. Und sie ist unverzichtbar, um leckeres Essen zuzubereiten.

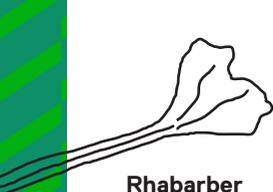
Außerdem kann uns die Wahrnehmung von Saurem vor unreifen oder verdorbenen Früchten warnen. Die Geschmacksempfindung wird durch organische Säuren, wie Essigsäure, Zitronensäure, Milchsäure und Äpfelsäure ausgelöst, die sich natürlicherweise in unseren Lebensmitteln befinden.

Säure hat eine interessante geschmacksverstärkende Kraft. Vor allem Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte und Getreide profitieren davon, wenn Du sie mit säurehaltigen Zutaten ergänzt. Säure bringt darüber hinaus einen willkommenen Kontrast zu fettigen, süßen und stärkehaltigen Lebensmitteln in ein Gericht und sorgt dafür, dass sich die Aromen gegenseitig ausgleichen. Damit jede Zutat gut zur Geltung kommt, ist Salz als Gegenspieler zur Säure wichtig. Vorsicht ist allerdings bei der Kombination mit umami angebracht - diese Geschmacksnote ist so kräftig, dass Du nur sparsam säuern solltest.

Ein weiterer Pluspunkt saurer Nuancen ist ihre Eigenschaft, schwer Verdauliches leichter und verträglicher zu machen, denn sie wirken verdauungsanregend und können die Zellstrukturen von festem Gemüse aufbrechen.



Tomatensauce, mit Wein ablöschen oder ein paar Spritzer Zitrone - die meisten von uns kochen mit Säure, ohne es zu merken. Vielleicht findest Du hier ein paar Anregungen, wie du diese Geschmacksrichtung ab jetzt ganz bewusst einsetzen kannst?



**SAUER**

Rhabarber	Tamarinde		Honig			
Apfel	Granatapfel	Sumach	Essiggurken	Schokolade		
	Zitrone	Limette	Kapern			
Grapefruit	Orange		Sauerkraut	Käse	Joghurt	
	Mandarine	Tomate		Saure Sahne	Schmand	
Johannisbeere	Stachelbeere		Wein	Bier	Buttermilch	Kefir
	Preiselbeere	Berberitze				

Du hast zu jeder Jahreszeit viele verschiedene Möglichkeiten, Deine Gerichte mit saisonalen säurehaltigen Zutaten zu verfeinern und sie geschmacklich abzurunden. Probier' es einfach aus...