

emotion

 12 SEITEN SCHWEIZ EXTRA

4 197083 104803 09

SEPTEMBER 2012
SCHWEIZ 9,50 SFR
DEUTSCHLAND 4,80 €
ÖSTERREICH 5,90 €

PERSONLICHKEIT

Güte ist geil

Wer großzügig ist, bekommt mehr

EXPERIMENT

Wunden für immer?

Wir ziehen an unseren Ferienort

DOSSIER

Ich kann gut allein sein

Wer gern mit sich ist, wird auch mit anderen glücklich

TRENNUNG: Den neuen Freiraum lieben lernen

ABENTEUER: Eine Single-Frau verabredet sich zum Sex

PSYCHOLOGIE: Wir machen uns zu abhängig von Beziehungen

EXKLUSIV

„Lieber einen Traktor als eine Prada-Tasche“

Schauspielerin
NATALIA WÖRNER

AKTION
25
Singles zum Verlieben



IMMER MIT 12 SEITEN SCHWEIZ EXTRA

Blind Date mit allen Sinnen – Besuch bei einer Sensorikerin +++ Opernsängerin

Susannah Haberfeld über die Kunst, das Publikum zu erreichen +++ Kultur, Karriere und Lifestyle

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn man einer Sensorikerin gegenüber sitzt, mit der man Erdbeeren isst, möchte man natürlich unbedingt erfahren, was dabei gerade in ihr passiert. Christine Brugger aber dreht den Spiess um und fordert mich auf, eine besonders reife Frucht zu essen und IHR zu sagen, was ICH schmecke. Nicht viel, ehrlich gesagt. So aromatisch ist das Früchtchen nun wirklich nicht. Stimmt, gibt sie mir recht: Erdbeeren sind temperiert am süssesten, weil dann die grüne Note fehlt. Und die Samen?, will sie jetzt wissen. Du liebe Zeit, diese winzigen Pünktchen?! Ich konzentriere mich ganz stark

und schmecke: *nada* – zumindest nichts, was sich in Worte fassen liesse. Nun erfahre ich, dass die Erdbeerkerne Zimtkomponenten aufweisen und die eigentlichen Früchte sind. Zimt! Nie wäre ich draufgekommen. Enttäuschend, wie mich meine vermeintlich feine Nase im Stich lässt... Sinne müssen eben trainiert werden, so wie das Christine Brugger unaufhörlich macht (ab Seite 8). Sonst

verkümmern sie. So weit aber sollten wir es nicht kommen lassen. Denn echte Wahrheit erleben wir nur durch unsere Sinne. Davon bin ich, je länger, je mehr, überzeugt. Gesagt hat das übrigens Friedrich Nietzsche – bevor er verrückt wurde und sich in ein Droschkenpferd auf der Piazza Duomo in Mailand verliebte.



Monica Congiu, verantwortliche Redaktorin für emotion Schweiz

Monica Congiu

PS: Ab sofort kann emotion mit dem neuen Schweizer Teil unter www.emotion.de/schweiz abonniert werden!



Immer der Nase nach
in die Glückseligkeit:
Christine Brugger

Blind Date mit allen Sinnen

Wer intensiver schmecken und riechen kann, hat nicht nur mehr vom Essen, sondern überhaupt mehr vom Leben. Die Sensorikerin Christine Brugger über die Lust am Genuss

Text: Monica Congiu

Ihr letztes Mal im Glücksrausch hatte mit Kohlrabi zu tun. „Er war in hauchfeine Julienne geschnitten, mit Sahne angemacht und einfach perfekt in Textur und Geschmack. Ich glaubte, meine Sinnesempfindungen im Kopf würden explodieren!“ In solchen Momenten mag Christine Brugger nicht mehr reden, nur noch geniessen – und vielleicht einen Nachschlag bestellen. Deshalb geht sie vor allem mit Menschen essen, die den Speisen die gleiche Wertschätzung und Begeisterung entgegenbringen wie sie selbst.

Die 39-jährige Ernährungswissenschaftlerin ist Sensorikerin, Expertin also, Lebensmittel mit den Sinnen zu bewerten. An der Hochschule Wädenswil bildet die Dozentin Lebensmittelprüfer. aus Christine Brugger kann sämtliche Aromen bis in ihre feinsten Facetten auseinanderdividieren und benennen.

Ein Apfel, zum Beispiel, ist für sie nicht einfach ein Apfel, der entweder mehlig oder knackig, süss oder sauer ist.

Noch bevor sie in einen hineinbeisst, nimmt sie die wachsige, blumige oder grüne Note der Schale wahr, beim ersten Biss dann die blumige oder zitrusartige. Beim Kauen schmeckt sie dann Aromen von Mango, Ananas oder Rosen. Zu guter Letzt kommt noch die würzige, leicht bittere Komponente zum Vorschein, auch ein Hauch von Zimt.

Wie gut jemand Aromen zu unterscheiden vermag, ist genetisch bestimmt. Es hat aber auch viel mit Erfahrung zu tun. Christine Brugger hat Glück gehabt. Sie ist auf einem Obsthof am Bodensee aufgewachsen, ihr Vater war vor 40 Jahren Pionier im dynamisch-biologischen Lebensmittelanbau. „Meine ganze Freizeit verbrachte ich mit meinen Eltern und Geschwistern auf dem Feld und bei den Apfelbäumen, es gab für mich nichts Schöneres. Ich träume noch immer davon, den Geruch von Apfelblüten als Parfum zu destillieren.“

Dass Christine Brugger ihre Leidenschaft zu schmecken und riechen zum Beruf machen wollte, wusste sie schon am Ende ihres Studiums. „Ich hätte eine schlechte Ernährungswissenschaftlerin abgegeben, denn ich wollte niemandem sagen, wie er zu essen hat!“ Aber andere mit ihrer Begeisterung für Geschmackseindrücke anstecken, das wollte sie unbedingt. Dafür musste sie aber erst einmal ihre eigene Aromabibliothek anlegen. Das passier-

te, als sie bei Nestlé und Givaudan arbeitete, damals vor zwölf Jahren. Dort hat sie tagtäglich Dutzende von Geruchsbestandteilen gerochen und sie sich eingeprägt. Die harmonischste unter allen ist übrigens cis-3-Hexenol. Jeder Mensch, der daran riecht, weiss sofort, was es ist: grünes Gras. Und jeder liebt diesen Geruch. Wie den nach frisch gebackenem Brot. Und nach >>

„Den Geruch von Apfelblüten destillieren“



Gäste des Zürcher Slow Food Market riechen an einer Karotten-Ingwer-Suppe mit grünem Urwaldpfeffer „Voatsiperifery“, der eine fruchtige Note besitzt



Sensorikseminar über Pfeffer – frisch gemörsert und im Glas, damit sich das Aroma optimal entfaltet. Rechts: Riechstreifen mit Duftreferenzen helfen den Gästen, die Nase zu schulen und die eigene Aromabibliothek zu erweitern – damit sie sagen können, wie etwas genau riecht und schmeckt



gebratenem Fleisch. Sogar Vegetarier. „Ich kann's bezeugen, denn ich war 15 Jahre lang selbst eine! Bis dann ein Mann in mein Leben trat, der die köstlichsten Fleischgerichte zubereitete, denen ich nicht widerstehen konnte.“

Bei den genannten Aromen handelt es sich um Initialreize, die in uns instinktiv Wohlgefühle auslösen. Über diese weiss Christine Brugger bestens Bescheid. Schliesslich hat sie über psychomodulierende Substanzen in Lebensmitteln geforscht. Ihre Diplomarbeit schrieb sie über Moodfood, Essen, das gute Stimmung macht. Als Wissenschaftlerin findet sie es auch hochspannend zu beobachten, wie genau Aromen interagieren. Dass zum Beispiel Backwaren, denen Vanille beigegeben wird, als süsser empfunden werden als solche ohne Vanille, auch wenn gleich viel Zucker drin ist. Oder wie oft man für die optimale Aromafreisetzung kauen muss.

Zwei Herzen schlagen in Christine Bruggers Brust. Ein wissenschaftliches und ein genussverliehtes. Damit letzteres mehr zum Zug kommt, hat sie vergangenes Jahr „Aroma/Reich“ gegründet. Nun begeistert sie in ihren sinnlichen Seminaren auch andere Menschen für neue Geschmackseindrücke. Je nach Seminarthema wählt sie die passenden Experten aus, Köche oder den Barmixer von der Kronenhalle. Ihr neuestes Projekt ist ein sinnliches Abenteuer der beson-

deren Art: In absoluter Dunkelheit sollen die Gäste mit den feinsten Düften, Aromen, Tönen nach allen Regeln der Kunst verführt werden. „Wenn das Auge ausfällt, kommen die anderen Sinne besser zum Zug. Das schafft eine neue Perspektive.“

Christine Brugger lebt ihren Job rund um die Uhr. Sie lebte ihn bereits, als sie ihn noch gar nicht hatte. Das Grösste für sie sind Lebensmittelläden im Ausland. In denen kann sie stundenlang verweilen und Produkte kaufen, die sie noch nicht kennt. Und besonders spannend findet sie Blindtests, die sie regelmässig für sich daheim durchführt. Mit verschiedenen Sorten Champagner beispielsweise. Die füllt sie dann in schwarze Gläser, auf denen sie einen dreistelligen Code notiert, den sie sich nicht merken kann. Nur so gelingt es, ganz frei zu degustieren. Denn selbst ein Profi ist beeinflussbar. „Wenn man die Flasche mit dem Etikett sieht, gibt man den grössten Marken gerne die Bestnote.“ Ein anderes Mal hat sie 40 Apfelsorten gekostet. Und davor war es Schinken. Und davor Parmesan.

In den Jahren, in denen sich Christine Brugger professionell mit ihren Sinnen beschäftigt, ist sie viel glücklicher geworden. „Dank der Sensorik ist meine Welt reicher, ich nehme viel intensiver wahr als früher. Ich kann hemmungslos geniessen. Ich glaube fast, das ist mein grösstes Talent!“

„Geniessen ist mein grösstes Talent“

Die sinnliche Welt einer Sensorikerin

BACKGROUND: Nach dem Studium der Ernährungswissenschaft in Giessen wechselte Christine Brugger erst in die Sensorikabteilung von Nestlé und dann von Givaudan, dem weltweit grössten Hersteller von Aromen und Duftstoffen. Dort entwickelte sie während fünf Jahren eine sensorische Sprache für 300 Referenzaromen weltweit. Seit 2006 ist sie Leiterin der Sensorikabteilung der Hochschule Wädenswil.

VORAUSSETZUNG: Die Leidenschaft, seine Wahrnehmungen vom Unbewussten ins Bewusste zu holen.

LIEBLINGSDUFT: Apfelblüten und Maiglöckchen. „In der Galerie Lafayette lief ich vor Jahren einer Dame hinterher, um herauszufinden, wonach sie duftete. Es war ‚Diorissimo‘.“

LIEBLINGSAROMA: Im Sommer Earl-Grey-Minze, die wunderbar in Eistee schmeckt. Oder Schokoladenminze, die etwas Mentholig-Kühlendes hat.

LIEBLINGSFRUCHT: Ein Apfel frisch vom Baum und noch warm von der Sonne.

MOTTO: Mit Wissen und Feinsinn zu mehr Genuss. www.aromareich.ch

Vanille riecht nicht nur gut, sondern schmeckt auch so

Christine Bruggers Tipps, wie man seine sensorisch-kulinarische Kompetenz erweitert:

- Bestellen Sie im Restaurant das Gericht auf der Karte, das Sie nicht kennen, und versuchen Sie, die neuen Wahrnehmungen in Worte zu fassen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Gegenüber unterschiedliche Getränke in schwarzen Gläsern servieren und finden Sie heraus, was in den Gläsern ist.
- Wechseln Sie öfters Ihr Parfum, um die Unterschiede und Feinheiten wieder bewusster wahrzunehmen.
- Stecken Sie bei zugehaltener Nase ein Stück dunkle Schokolade in den Mund. Kauen oder lassen Sie sie auf der Zunge zergehen. Erst dann öffnen Sie wieder Ihre Nase und erforschen die nächste Geruchsdimension.
- Versetzen Sie Naturjoghurt mit unterschiedlichen Konzentrationen von Zucker und versuchen Sie eine Reihenfolge der Süssintensität zu machen.
- Gehen Sie im Alltag mit Ihrer Nase ganz bewusst spazieren.

