

# Choco.

PEOPLE  
LIFESTYLE  
HOTSPOTS  
RELAX

CHOCOLATE & COFFEE FÜR GENUSSVOLLE UND INSPIRIERENDE MOMENTE

CHOCOMAGAZIN.CH

*Cool Sweet  
Moments*



**DENNIS PUCHERT** JÜNGSTER  
STERNEKUCH DER SCHWEIZ



SENSORIKERIN **CHRISTINE  
BRUGGER** ÜBER GENUSS



IMPRESSIONEN **GLACE &  
BEACH-OUTFIT** 2014

*Kaffee-Reise*

Länder &  
Vorlieben

*Berggenuss*  
in Zermatt

«Lebe deinen  
**Traum**»

**NICOLA  
SPIRIG**

SOMMER 2014 | N° 02  
CHF 12.50 / € 9.80

ISSN 2296-1372



9 772296 137005 02



# «Genuss ist mein Lebenselixier»

Riechen und schmecken sind die Fachgebiete von Christine Brugger. Die 41-jährige Sensorikerin aus Zürich verhilft den Menschen beim Essen und Trinken zu mehr Genuss. Nicht belehrend, sondern verlockend.

Text: Stephan Santschi | Fotos: Adrian Ehrbar

**Christine Brugger, weshalb arbeiten Sie als Sensorikerin?** Gegen Ende des Studiums ist mir die Verbindung von Essen, Genuss und Stimmung immer deutlicher geworden. Ich wollte deshalb keine Karriere in der Ernährungswissenschaft oder in der Beratung anstreben – zu sehr wurde damals mit Dogmen gearbeitet. Vielmehr war es mir ein Anliegen, Menschen Lust auf ein spezielles Sinneserlebnis zu machen und kulinarischen Genuss zu erforschen. Wer bewusst und komplex isst, braucht weniger, um satt zu werden und sensorisch glücklich zu sein. Ich esse selber gerne und viel. Wenn mir das Essen nicht schmeckt, hat dies einen negativen Einfluss auf meine Stimmung. Genuss ist mein Lebenselixier.

**Womit beschäftigen Sie sich in erster Linie?** Eine Kernkompetenz ist die Vermittlung von sensorischem Vokabular. Während fünf Jahren habe ich mit anderen Forschern und Laien diese Sprache für die Beschreibung von Aromen entwickelt. Auf diese Weise ergaben sich rund 350 Begriffe über die gesamte Lebensmittelpalette. Diese sind weltweit anwendbar und verhindern Kommunikationsbarrieren. Es geht darum, Gerüche und Geschmäcker wahrzunehmen, sich einzuprägen und auszudrücken. Ein anderer Bereich ist das Food Pairing. Wie kombiniere ich Lebensmittel, damit die sensorische Harmonie grösser ist, als die Summe der beiden Produkte? Ich möchte Wissen vermitteln, das nicht nur in der Gastronomie, sondern auch zu Hause angewendet werden kann.

**Welche spannenden Kombinationen empfehlen Sie beispielsweise?** Ein im Barrique gelagerter Chardonnay mit Jakobsmuscheln schmeckt ebenso fantastisch wie Fenchel mit Zitrone oder Parmesan auf Ananas. Der Reichtum auf dem Teller und die verschiedenen Facetten in Nase und Gaumen machen das Essen spannender und den Geniesser zufriedener.

**Wer zählt zu Ihren Kunden?** Die Lebensmittelindustrie, Firmen, die meine Genussseminare für Teamevents besuchen und private Geniesser, die mehr über ihre Sensorik ler-



nen möchten. Es ist spannend, wie sich der Stellenwert der Sensorik verändert hat. Früher hat man in der Lebensmittelindustrie keine Daten gesammelt, um zu verstehen, warum ein Produkt am Markt erfolgreich war oder nicht. Diese Antwort erhält man nur über die Sensorik. Ich führe Konsumententests durch und verknüpfe die Daten mit jenen von sensorisch trainierten Testpersonen. Kleine Firmen sehen derweil eine Chance, sich mit regionalen und geschmackvollen Produkten auf dem Markt zu differenzieren.

**Weshalb sind regionale Produkte bei den Konsumenten so stark im Trend?** Ich denke, das hat mit der Schnelllebigkeit und dem Druck in vielen Branchen zu tun. Abseits der Hektik des Alltags versuchen sich die Menschen, wieder auf sich selbst und das, was sie direkt umgibt, zu besinnen. Regionales kennt man, darauf vertraut man. Ich kann den Produzenten besuchen und schauen, wie und wo die Lebensmittel hergestellt werden. Das schafft eine ganz andere Beziehung zum Produkt.

**Wie kann man bewusst geniessen?** Riechen Sie erst an dem was Sie essen – das sensibilisiert und intensiviert die Vorfreude. Dann ist es wichtig, lange zu kauen. Das Aroma und der Geschmack brauchen Zeit, um in Mund und Nase zur Entfaltung zu kommen. Eigentlich kann man es machen, wie es beim Trinken von Wein

schon lange üblich ist: Riechen, im Mund spielen lassen und den langen Abgang geniessen.

**Kann jeder Mensch seine Sensorik verfeinern?** Sicher. Es geht zunächst darum, die eigene sensorische Kompetenz zu entdecken. Ab welcher Konzentration kann ich etwas schmecken oder riechen? 50 bis 60 Prozent dieser Kompetenz liegen in den Genen, den Rest kann man trainieren. Es gibt über eine Million Duftmoleküle, die der Mensch riechen kann. Sie zu benennen, ist die grosse Kunst.

**Wie kann man den eigenen Geschmacks- und Riechsinn fördern?** Unterschiede lernt man vor allem kennen, wenn man mehrere Muster innerhalb einer Produktkategorie probiert. Wenn Sie sechs Sorten dunkle Schokolade mit ähnlichem Kakaogehalt degustieren, fällt es ihnen einfacher, die Unterschiede zu benennen. Oder machen Sie sich den Unterschied zwischen Geruch und Geschmack bewusst, indem Sie sich beim Essen kurz die Nase zuhalten. Oder essen Sie mal blind – Erwachsene sind viel zu stark durch Visuelles geprägt. Kinder sind viel unvoreingenommener. Ihnen macht es beispielsweise nichts aus, wenn ein rosafarbenes Bonbon nach Zitrone schmeckt.

*«Riechen, im Mund spielen lassen und den langen Abgang geniessen»*

**Es ist Sommerzeit. Welches erfrischende Menu empfehlen Sie?** Mein aktueller Favorit: Fenchelsalat mit Avocado, Parmesan und Kubebenpfeffer, mariniert in Zitronen- oder Orangensaft und einem grün-grasigen Olivenöl aus Sizilien. Dazu ein Glas mit leichtem Rosé oder Cidre. Einfach herrlich.



## SO DEGUSTIERT MAN EINE ERDBEERE

**KAUF** Kaufen Sie die Erdbeere reif und frisch, am besten direkt beim Bauer oder auf dem Markt. Die Erdbeere reift nach der Ernte nicht nach. **REIFE** Tendenziell gilt: Je dunkler, umso reifer. Aber auch weniger dunkle Erdbeeren können reif sein, weil es viele, verschiedene Sorten gibt. Ähnlich verhält es sich mit der Konsistenz: Eine reife Erdbeere kann je nach Sorte noch immer ein festes Fruchtfleisch haben. Beim Essen darf sich dann aber kein zu grosser Widerstand bieten. **GERUCH** An der Haut gerochen, ist das Aroma noch nicht ganz wahrnehmbar. Spannend ist, wenn man auf die kleinen, gelben Nüsschen beisst – diese enthalten das Aroma von Zimt. Das Aroma einer reifen Erdbeere geht immer auch ein wenig Richtung Ananas. Die sensorische Komplexität ergibt sich erst im Mund, wenn die Aromen voll zur Geltung kommen können. Speziell ist die Walderdbeere, die wie das Chateaufeuerli bei den Trauben, sehr würzig und fruchtig ist. **GESCHMACK** Der Geschmack ist je nach Sorte unterschiedlich. Das Süss- und Säureverhältnis ist entscheidend. **ZUCKER** Braucht es bei einer reifen Erdbeere nicht.



**Wenn Kaffee und Schokolade heiraten** Christine Brugger (41) stammt aus Friedrichshafen am Bodensee. Seit 14 Jahren arbeitet sie in der Schweiz als Lebensmittel-Sensorikerin. Mit ihrer Firma «Aromareich» betreibt sie in Zürich eine Sinnes- und Genusschule. Im Mai bot sie

mit Heini Schwarzenbach ein Seminar über Schokolade und Kaffee an. «Einen Kaffee muss man eher rasch geniessen, weil sich sein Aroma sehr schnell verflüchtigt. Der Genuss von Schokolade hingegen braucht Zeit. Das Aroma entfaltet sich im Mund erst, nachdem es von

der geschmolzenen Kakaobutter freigegeben wurde», erklärt Christine Brugger.

### Nächstes Seminar im September

Wie kombiniert man die beiden Genussmittel? Kaffee schlürfen, zwei kleine Scheiben dunkle Schokolade im Mund schmelzen lassen und noch einen Schluck Kaffee nehmen. Was geschieht mit den Aromen? Wie lange halten sie an? Was harmoniert? Was nicht? Solche und andere Fragen wurden erörtert. «Zusammen passt es dann, wenn das Aroma und der Geschmack des Kaffees mit der Schokolade auf Augenhöhe sind und unerwünschte Komponenten, wie eine starke Säure oder Bitterkeit reduziert werden können. Dann sind sie ein schönes Paar», erklärt Brugger. Das nächste Mal bietet sie dieses Seminar am 18. September an. Anmeldungen und Informationen unter: [www.aromareich.ch](http://www.aromareich.ch).