

- 1 Guter Geschmack 7**
 - Können wir überhaupt noch schmecken? 7
- 2 Welcher Geschmackstyp bin ich? 12**
 - Schmecken ist auch eine Frage der Gene 12
- 3 Wie geht Schmecken? 34**
 - Die Zunge – rebellisch und klug 34
 - Geschmacksknospen 43
 - Was passiert, wenn es bitter schmeckt? 52
 - Warum wir manchmal nicht aufhören können zu essen 57
 - Vorsicht scharf! – wenn Geschmack zur Nebensache wird 68
 - Sind Sie ein Temperaturschmecker? 72
 - Was uns zum Feinschmecker macht 75
- 4 Warum nicht gleichzeitig essen und fernsehen? 78**
 - Die Multitasking-Falle 78
 - Die Würzfalle 81
 - Wege aus der Würzfalle 84
- 5 Was ist eigentlich Neophobie? 89**
 - Warum wir unbekannte Geschmäcker scheuen 89
- 6 Die Geschmacksrichtungen 98**
 - Der Landkarten-Mythos 98
 - Reizschwelle und Reizadaption 158

7 Aromen 160

Wie Düfte unsere Sinne betören und Essgelüste steuern 160

Klassifizieren von Aromen 170

Kann man sich satt riechen? 175

Aromenküche: mit Kräutern kochen 177

Aromenküche: mit Gewürzen kochen 184

Riechtraining 190

8 Die vorgeburtliche Geschmacksprägung 194

Spielt der mütterliche Ernährungsstil eine Rolle? 194

9 Wovon Geschmack noch alles bestimmt wird 201

Der »Cross-Sensory-Effekt« 201

10 Die Zunge als Nährstoffdetektiv 211

Woher wir wissen, was wir essen müssen 211

11 Geschmack, Gene und Umwelt 238

Geschmack als Anpassung an Umweltfaktoren 238

12 Der Geschmack der Zukunft 248

Worauf wir beim Einkauf achten können 248

Nachwort 261

Danksagung 262

Literaturverzeichnis 264

Register 283