



ZUCKER EINSPAREN DURCH OPTISCHE TRICKS

Kaum zu glauben, aber mit ein paar optischen Tricks können wir etwas Zucker einsparen. Da 80 Prozent unserer Wahrnehmung durch das Sehen bestimmt wird, hängt es stark vom optischen Eindruck ab, wie wir einkaufen, essen und was wir schmecken. Inwiefern zum Beispiel Farben mit Geschmack zu tun haben, erklärt die Chefredakteurin des Apothekenmagazins "Senioren Ratgeber" Claudia Röttger: „Die Farbe von einem Lebensmittel weckt bei uns eine bestimmte Erwartungshaltung, was Geschmack und Aroma betrifft, und so lassen wir uns von der Optik beeinflussen. Die Macht der Farben hat also großen Einfluss auf unser Ess- und Trinkverhalten. Wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir das für uns nutzen.“

UNTERSCHIEDLICHE ASSOZIATIONEN DURCH FARBEN

Röttger erklärt das Phänomen genauer: „Gelb und Grün verbinden wir zum Beispiel mit einem sauren Geschmack, während wir Rot in der Regel mit süßen und reifen Früchten assoziieren – je dunkler desto süßer. Bei Testtrinkern fand man beispielsweise heraus, dass ihnen bei gleichem Zuckergehalt roter Saft süßer schmeckte als rosafarbener. So kann man mit Farben bei Getränken und Lebensmitteln Zucker einsparen.“

NOCH MEHR HILFSMITTEL DURCH OPTISCHE TÄUSCHUNG

Ebenfalls könne man sich laut Röttger auch bei Geschirr und Gläsern sehr gut selbst überlisten. Wählt man am Buffet zum Beispiel einen kleineren Teller, sieht die gleiche Portion nach mehr aus, als auf einem größeren, und so stelle sich oft schneller ein Sättigungsgefühl ein. „Wer täglich zu wenig trinkt, sollte sich für ein gedrungenes Glas entscheiden, das kleiner wirkt als ein hohes schmales, damit man einfach mehr trinkt. Und weiter: Forscher stellten fest, dass man von roten Tellern weniger isst, als von weißen. Rot als Warnfarbe steht wohl für ‚Stopp‘“, berichtet Röttger abschließend.

Quelle: OTS/[Senioren-Ratgeber](#)