

Santé, Wasser!

Wie schmeckt Wasser? – Wassersommelier Arno Steguweit sagt, ein gutes, natürliches Mineralwasser schmeckt man nicht, man fühlt es.

INTERVIEW: BETTINA ULLMANN

Aus mehreren Hundert Meter tiefen Quellen werden Mineralwässer gewonnen. Sie durchlaufen die verschiedensten Gesteinsschichten, werden immer wieder gefiltert und mit wertvollen Mineralstoffen angereichert. Welche natürlichen Mineralwässer sich als solche bezeichnen dürfen, ist gesetzlich festgelegt. Doch keines gleicht dem anderen. Und wie sie uns schmecken, bleibt ein persönliches Empfinden.

Coopzeitung: Kann ein Wasser «gut» schmecken?

Arno Steguweit: Der Wohlgeschmack beim Wasser stellt sich ein, wenn die Geschmacksnoten salzig und bitter auf der Zunge sehr harmonisch gereizt werden. Der Witz ist, dass sie uns dann süsslich vorkommen. Aber es sind natürlich keine süßen Bestandteile im Wasser enthalten.

Eine Sinnestäuschung?

Die Zunge schmeckt nicht im eigentlichen Sinne, sondern die Mineralstoffe lösen dort eine Kontraktion aus, die an das Gehirn weitergeleitet wird. Der Geschmack entsteht im Kopf. Ein gutes Mineralwasser darf man nicht schmecken und nicht riechen – man fühlt es. Wenn man wirklich etwas schmeckt, sind vielleicht Verunreinigungen oder andere Irritationen im Spiel. Und das wäre nicht gut.



Arno Steguweit

Arno Steguweit (33) begann nach dem Abitur eine Ausbildung im Hotelfach. Bald entdeckte er seine Leidenschaft für Wein. 2004 schloss er eine Ausbildung als Sommelier ab. Als Chefsommelier im Hotel Adlon Berlin (D) stiess er auf sein nächstes Lieblingsthema: Mineralwasser. 2005 feierte ihn die Presse als «ersten Wassersommelier Europas». 2011 hat sich Steguweit als Wassersommelier selbstständig gemacht.

link
www.wasser-sommelier.de

Doch welches Wasser einem am besten schmeckt, bleibt eine sehr individuelle Sache. Da spielen auch andere Faktoren eine Rolle, etwa, was die Zunge gewohnt ist, ob man gerne salzig, sauer oder scharf isst, oder ob man raucht oder nicht.

Was macht die Kohlensäure für das Mineralwasser aus?

In natürlichen Mineralwässern ist oft Kohlensäure enthalten. Diese Wässer sind stärker mineralisiert als stille. Die chemische Zusammensetzung der Kohlensäure wirkt wie ein natürliches Konservierungsmittel, weil sie Bakterien fernhält. Diese Wässer sind länger haltbar. Stille Mineralwässer sind empfindlicher, angefangene Flaschen sollte man nicht lange stehen lassen.

Gibt es einen Unterschied zwischen der Wirkung eines stillen und eines kohlenstoffhaltigen Wassers?

Auf jeden Fall! Ein Mineralwasser mit Kohlensäure hat

haben einen höheren pH-Wert, werden vom Körper wohliger und wärmer empfunden, wirken nicht anregend.

Welche gesundheitliche Wirkung können die Mineralstoffe haben?

Natürliche Mineralwässer enthalten lebensnotwendige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium. Ihre Wirkung auf den Körper ist wirklich ein Phänomen, weil er diese Stoffe aus dem Wasser so viel besser aufnehmen kann als etwa in Form einer Tablette. Der Fachbegriff für diese Verwertung lautet Bioverfügbarkeit. In keinem anderen Lebensmittel ist die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe so günstig wie beim Mineralwasser! Kalzium etwa hat eine Bioverfügbarkeit von 50 Prozent, also die Hälfte der getrunkenen Menge bleibt auch wirklich im Körper.

Dann ist es sinnvoller, Mineralwasser zu trinken statt eine Mineralstofftablette zu nehmen?

Ja. Für die Verarbeitung einer Brausetablette brauchen wir viel länger, und dann ist die Tablette schon wieder so weit verdaut, dass der Körper auf ihre Inhaltsstoffe gar nicht mehr zurückgreifen kann. Hinzu kommt, dass wir auch ungünstige Stoffe, die aufgrund von hohem Stress entstehen können, mit einem guten Mineralwasser ausschwaschen können.

Wie wirkt sich eine höhere oder schwächere Mineralisierung geschmacklich aus?

Das kann man nicht pauschalisieren. Niedrig mineralisierte Wässer erscheinen sehr weich. Hoch mineralisierte Wässer dagegen neut-

einen höheren Sauerstoffgehalt. Dieser regt die Atmung an, dann das Herz und alle anderen Körperfunktionen. Immer, wenn ich mich müde fühle, trinke ich ein Wasser mit Kohlensäure. Das macht mich frisch und aktiv. Abends oder nachts trinke ich stille Wässer. Sie



FOTOS: ISTOCKPHOTO, BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI, ZVG

Bevor Wasser zu Mineralwasser wird, durchläuft es verschiedene Gesteinsschichten.

ral, frisch, gradlinig, klar. Sie lösen ein kräftiges, intensives Mundgefühl aus, vielleicht schmecken sie manchmal auch metallisch, jedoch nie salzig. Sie haben einen eigenen Charakter.

Und wenn wir statt Mineralwasser Leitungswasser trinken?

Das Leitungswasser in der Schweiz hat zwar eine gute Qualität. Aber ein Leitungswasser hat nicht annähernd so viele wertvolle Bestandteile wie ein Mineralwasser. Und dann passiert das Gegenteil. Wie bei einem automatischen Druckausgleich

entzieht ein gehaltloses Wasser dem Körper wichtige Stoffe.

Klingt ja richtig dramatisch!

Nein. Wenn man sich rundherum gut und vollwertig ernährt, ist das kein Thema. Aber wenn man seine gesunde Ernährung manchmal vernachlässigt, kann man mit Mineralwasser einen guten Ausgleich schaffen.

Haben Sie das neue Silence von Valser bereits getestet?

Ja, sicher. Es ist sehr geschmeidig, ja fast seidig und angenehm erfrischend. Es ist besonders neutral und

eignet sich bestens als feiner Begleiter zu Speisen und Weinen.

Welches Wasser empfehlen Sie zu welchen Speisen?

Das sollte jeder nach seinem Geschmack entscheiden.

Und zu Wein?

Zu einem jungen Weisswein immer ein Mineralwasser mit Kohlensäure, das gibt einen schönen Kick. Zu einem Rotwein mit seinen ausgeprägteren Gerbstoffen empfehle ich ein stilles Wasser: Das glättet aufgereizte Geschmackspapillen, ohne vom Weinaroma zu stehlen.