

Training mit Geschmack

Kinder essen nicht, was sie mögen, sondern Kinder mögen, was sie essen. Warum ist das so? Ernährungswissenschaftler Stefan Weigt vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) hat die Fragen von Marina Spreemann beantwortet.

Ist unser Geschmack angeboren oder anerzogen?

Bereits im Mutterleib entwickelt das Ungeborene Geschmacksknospen. Das Fruchtwasser schmeckt nach der von der Mutter aufgenommenen Nahrung. So wird der Geschmack des Kindes schon vor der Geburt geprägt – quasi angeboren, aber nicht genetisch festgelegt. Die rein organische Entwicklung der Geschmackorgane ist mit etwa drei Jahren abgeschlossen, die Geschmacksentwicklung, das Prägen des Geschmacksgedächtnisses, geht allerdings lebenslang weiter.

Warum haben Kinder Vorlieben, zum Beispiel für Süßes, und lehnen andere Speisen komplett ab?

Die Geschmackspräferenz für Süßes und Salziges und die Ablehnung von Bitterem sind genetisch bedingt, also angeboren. Sie haben sich im Laufe der Entwicklung des Menschen ausgebildet und halfen unseren Vorfahren, die richtige Nahrung zu finden. So sorgte die Präferenz für süß für das Überleben, da reife, süße Früchte reichlich

Energie sowie Mineralstoffe und Vitamine liefern. Die Präferenz für salzig ist ein Hinweis darauf, dass der Körper für seinen Wasserhaushalt Natrium dringend benötigt. Bittere Geschmacksrichtungen sind hingegen eher ein Hinweis auf unreife, verdorbene und potenziell giftige Nahrung.

Wie kommt es, dass sich der Geschmack im Laufe des Lebens verändert?

Ob Kinder den Geschmack einer Speise positiv empfinden, hängt stark von der Situation, der Reaktion von Bezugspersonen und der Umgebung ab. So lehnen Kinder meist kräftiger schmeckenden Käse, Kaffee oder Bier kategorisch ab.

Später gewöhnen sie sich zum einen durch häufiges Probieren an bestimmte Lebensmittel. Zum anderen beeinflusst das Umfeld ihre Einstufung. Bestimmte Lebensmittel sind in unserer Gesellschaft sozial akzeptiert und die Heranwachsenden bekommen signalisiert, dass es zum Erwachsenwerden dazugehört, beispielsweise Kaffee oder Bier zu



Stefan Weigt FOTO: UGB

trinken. Und irgendwann schmeckt es ihnen dann auch tatsächlich.

Wie sind regionale Unterschiede zu erklären, etwa, dass Chinesen keinen Käse mögen oder Thailänder extrem scharf essen?

Was uns gut schmeckt, ist überwiegend erlernt. Kinder werden über das Fruchtwasser und die Muttermilch schon früh an die Nahrung der Mutter gewöhnt. Die Prägung für bestimmte Gewürze und landestypische Zubereitungen setzt sich am Familientisch fort. Asiaten vertragen genetisch bedingt Milchzucker nur schlecht. Deshalb stehen dort Milch

und Milchprodukte kaum auf dem Speiseplan. Und was die Menschen nicht gewohnt sind zu essen, mögen sie auch nicht. In Ländern wie Thailand oder Mexiko, in denen viele Speisen ursprünglich zur Konservierung traditionell scharf gewürzt sind, mögen die Menschen die scharfe Note.

Kann man guten Geschmack trainieren?

Die Frage ist, was ist „guter“ Geschmack? Der Einheitsgeschmack industrieller Fertiggerichte sicher nicht. Wer selbst kocht und sein Essen aus frischen, möglichst unverarbeiteten Zutaten selbst zubereitet, ist sicher auf einem guten Weg. Gourmetköche greifen deshalb bevorzugt auf Bio-Lebensmittel zurück, weil sie hier Kräuter, reifes Obst und Gemüse mit unverfälschtem Aroma erwarten. Wer sich beim Essen Zeit nimmt, schärft seine Sinne und landet früher oder später bei hochwertigen und naturbelassenen Lebensmitteln.

Kontakt zur Autorin
m.spreemann@nordkurier.de

Kleine Experimente

Süß oder sauer?

So lernen Kinder die vier Hauptgeschmacksrichtungen bewusst wahrzunehmen: Honig, Zitrone, Salz und schwarzen Tee mit Wattestäbchen auf verschiedene Regionen der Zunge auftragen und erschmecken.

Apfel-Memory

Dafür verschiedene Apfelsorten kaufen und die Früchte in kleine Schnitze zerteilen. Dann kosten alle Teilnehmer und versuchen zu beschreiben: Fest oder mürbe, süß oder säuerlich? Wenn man probiert, Stückchen der gleichen Apfelsorte einander zuzuordnen, hat man ein lustiges Apfel-Memory.

Ein Tipp der UGB-Ernährungsexperten: Die genussvolle Zubereitung naturbelassener Lebensmittel kann in der Lehrküche des UGB trainiert werden. In vielen Seminaren werden Praxis und Theorie der frischen Vollwert-Küche vermittelt. Mehr Infos: www.ugb.de



Mit unseren Lesern auf großer Kochtour

Von Sirko Salka

In diesem Sommer zieht der Nordkurier mit einer mobilen Küche durch den Nordosten. Gesucht werden die besten Hobby-Köche unserer Region. Schicken Sie uns Lieblingsrezepte Ihrer Kindheit, kochen Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise.

NEUBRANDENBURG. Bei der großen Nordkurier-Kochtour vom 13. Mai bis 19. August stehen die Lieblingsgerichte Ihrer Kindheit im Mittelpunkt. Unter dem Motto „Nordkurier is(s)t unterwegs“ suchen wir Rezepte aus Ihrer Kindheit und Jugend.

Kennen Sie Klassiker wie Königsberger Klopse, Senfeier oder Nudeln mit ihrer Lieblingssoße? Mit diesen Gerichten im Original oder einer von Ihnen verfeinerten Variation können Sie jetzt ganz groß rauskommen und das Publikum bei einer unserer 13 Koch-Shows von Vorpommern bis zur Uckermark be-

geistern. Dabei treten jeweils drei Hobbyköche gegeneinander an und bereiten vor den Zuschauern ihr Lieblingsgericht zu. Das Publikum und eine Fachjury küren den jeweiligen Tagessieger, der dann in die Finalrunde einziehen wird.

Die besten Köche unter Ihnen können Preise gewinnen, zum Beispiel Küchengeräte vom Neubrandenburger Media Markt. Der Hauptpreis ist übrigens ein Gutschein für ein Wochenende (zwei Personen) im Gutshaus Stolpe, inklusive 4-Gänge-Menü. Start der Nordkurier-Kochtour ist am 13. Mai um 14 Uhr am Hafen in Neustrelitz.

Schicken Sie bitte Ihre Lieblingsrezepte oder/und Ihre Bewerbung für die Koch-Show an: Nordkurier, Friedrich-Engels-Ring 29, 17033 Neubrandenburg, Kennwort: Kochtour. Oder schreiben Sie an: kochtour@nordkurier.de oder rufen Sie uns an unter: 0800 4575 000 (kostenfrei).

Tour-Termine

jeweils ca. 14 bis 17 Uhr

Vorrunden

Neustrelitz
13. Mai 2017, Hafen
Altentreptow
20. Mai 2017, Marktplatz
Stolpe bei Anklam
03. Juni 2017, Fährkrug an der Peene
Neuensund bei Pasewalk
10. Juni 2017, Gut Neuensund
Mönkebude
17. Juni 2017, Hafen
Prenzlau
24. Juni 2017, Seerestaurant „Am Kap“
Lychen
1. Juli 2017, Kaffeemühle

Klink bei Waren

8. Juli 2017, Müritzer Bauernmarkt
Region Teterow
16. Juli 2017
Demmin
22. Juli 2017, Hanseviertel
Halbfinale Fürstenhagen
29. Juli 2017, Hotel Alte Schule
Rechlin
5. August 2017, Hafendorf

Finale

Neubrandenburg
19. August 2017

Bewerbungen für die große Nordkurier-Kochtour sind auch über diesen Coupon möglich.

Das neue Rezept-Magazin ist da!

Das neue Rezept-Magazin „Lust auf Fleisch“ bietet mehr als 80 Zubereitungs-



Ideen für Geflügel-, Schweine-, Rind- und Hackfleisch sowie für Wild und Kaninchen. Sie alle sind erprobte Rezepte und Lieblingsgerichte von Lesern.

Erhältlich ist dieses Magazin sowie die vorherigen Rezept-Magazine im Servicepunkt des Nordkurier Neubrandenburg, bei Pressehändlern, in den schwarz-gelben Netto-Märkten sowie im Direktversand zum Preis von 2,95 Euro. Bestellungen unter Tel. 0800 4575033 oder www.nordkurier.de/rezept

Ja, ich möchte der Nordkurier Kochkönig 2017 werden.

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Name meines Lieblingsgerichtes

Kochtour-Termin, auf dem Sie gegen zwei Mitstreiter kochen möchten

Einsendeschluss: 10 Tage vor dem jeweiligen Tour-Termin

