

Geboren als

# Gourmet

Babys haben von Geburt an einen feinen Gaumen. Auch wenn sich die Mini-Feinschmecker in ihren Vorlieben einig sind: Neue Geschmacksrichtungen zu entdecken, lohnt sich für den Nachwuchs genauso wie für die Eltern

Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Babys richtige „Superschmecker“: So nennen die Experten Menschen, die selbst ganz besonders feine Nuancen wahrnehmen. Zu verdanken haben das Neugeborene einer Vielzahl von Geschmacksknospen auf Zunge, Wangen und Rachen, die sich bereits im Mutterleib entwickeln. Im Lauf der Jahre reduziert sich die Zahl der Knospen immer mehr und das Talent zum Feinschmecker geht verloren: Von den 10000 Geschmacksknospen, mit denen ein Kind zur Welt kommt, bleiben einem Erwachsenen noch 2000 bis 5000. Beim Schmecken sind uns Babys also haushoch überlegen.

## Eltern sollen den Brei nicht nachwürzen

Kein Wunder, dass sie vieles, was uns fad vorkommt, intensiv wahrnehmen. Deshalb darauf verzichten, den Brei nachzuwürzen: Salz, Zucker und Gewürze sind nichts für Babys – und auch dem sensiblen Gaumen nicht zuträglich. „Kinder gewöhnen sich schnell an starke Geschmackseindrücke wie gesüßtes oder gesalzenes Essen. Die Intensität wieder zurückzunehmen, ist im Nachhinein schwierig“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Maier-Nöth, die sich auf das Essverhalten von Kindern spezialisiert hat.

In einem sind sich die kleinen Feinschmecker einig: Sie haben ein Faible für Süßes. Schließlich ist diese Geschmacksrichtung auch die erste, die Babys mit der Mutter- oder Säuglingsmilch kennenlernen. An etwas, das bitter oder sauer schmeckt, sind sie nicht gewöhnt. Gleichzeitig steckt uns die Vorliebe für Süßes tief in den Genen: In der Natur signalisiert Süße zum Beispiel, dass eine Frucht reif ist und wir sie essen können. Süße Lebensmittel haben oft auch einen hohen Kalorienwert – und waren damit für die Men-

„Alle Babys kommen mit einer Abneigung gegen Bitteres und Vorliebe für Süßes zur Welt“

Die Vielfalt auf dem Teller schult den Gaumen

## Unsere Expertin



**Dr. Andrea Maier-Nöth** ist Gründerin der Eat-Health-Pleasure GmbH und hat sich u. a. auf frühkindliche Geschmacksprägung spezialisiert

Dass das Baby auf ein neues Lebensmittel erst mal skeptisch reagiert, ist ganz normal. Besonders wählerisch ist es deshalb nicht, es folgt nur seinem Instinkt. Denn die Angst vor etwas Neuem – Wissenschaftler sprechen von einer Neophobie – ist angeboren. Und sie ergibt sogar Sinn: Früher hat sie die Menschen davor bewahrt, ungenießbare Lebensmittel zu probieren. Doch was in der Steinzeit gut war, ist heute natürlich schon längst überholt. Schließlich versorgen uns Brokkoli, Spinat und Co. mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Ab dem zweiten Lebenshalbjahr steigt der Bedarf an diesen wertvollen Nährstoffen bei Babys deutlich an – ab da reicht Mutter- oder Säuglingsmilch allein nicht mehr aus.

## Immer wieder neue Versuche starten

Die Expertin weiß, wie Eltern ihren Nachwuchs jetzt auf den Geschmack bringen: „Lassen Sie Ihr Kind immer wieder kosten und wenn es nur eine Mini-Portion ist.“ Voraussetzung ist, dass das Kind die gleichen Gemüsesorten im Abstand von ein paar Tagen immer wieder probieren kann.

In Studien zum Essverhalten von Kindern konnte die Wissenschaftlerin nachweisen, dass es sich lohnt, nicht gleich nach dem ersten Versuch aufzugeben. Achtmal hintereinander, so der Rat von Andrea Maier-Nöth, sollten Eltern eine neue Gemüsesorte anbieten. Dabei reichen schon zwei bis drei Löffel pro Tag. Der Rest des Essens kann wie gewohnt zum Beispiel aus dem geliebten süßen Karottenbrei bestehen. Wissenschaftler nennen das dann „Mere-Exposure-Effekt“. Im Kern besagt er Folgendes: Das Baby braucht Zeit, um mit einem neuen Lebens-

In Frankreich  
bekommen Babys auch  
Artischocken-Brei



**Früh übt sich**  
Bereits im  
5. Schwanger-  
schaftsmonat  
bildet sich der  
Geschmackssinn.  
Schon über  
das Fruchtwasser  
lernt das Baby  
verschiedene  
Geschmäcker  
kennen

**10 000**

Geschmacks-  
knospen besitzt  
ein Baby  
im Durchschnitt



Abwechslung  
macht Kinder zu  
unkomplizierten Essern

→ mittel vertraut zu werden. So kann es sich langsam daran gewöhnen – und lernen, den Geschmack zu mögen. Das klappt am besten in einer entspannten Atmosphäre und ohne Druck.

Bei 70 Prozent der Säuglinge aus Andrea Maier-Nöths Studie zahlte sich die Geduld aus: Die Kinder probierten das Gemüse nicht nur einmal, sondern mochten es einige Monate lang. Schließlich aßen sie auch später insgesamt mehr Gemüse – weil es ihnen jetzt schmeckte. „Vermutlich bleiben solche schon früh erlernten Geschmacksvorlieben bis zum Ende der Kindheit oder sogar das Leben lang erhalten.“

Wer ein echter Superschmecker sein will, braucht auch Abwechslung auf dem Teller. Erst nur Karotte und Kürbis, dann Kartoffeln und Fleisch, das sei ein sehr deutsches Phänomen, sagt die Wissenschaftlerin. In Frankreich etwa essen Babys seit jeher vielseitiger. Dort schulen Eltern die Gaumen ihrer Kinder zum Beispiel mit Artischocken-Brei, grünen Bohnen und einer Vielzahl von Fischmenüs ab dem fünften Monat. Gut so, findet Andrea Maier-Nöth. Denn mit einer abwechslungsreichen Kost lernen schon die Kleinsten viele verschiedene Geschmacksrichtungen kennen. Und auch diese Erfahrung begleitet Kinder ein Leben lang. Denn die Expertin weiß: Babys, die immer wieder Abwechslung auf dem Speiseplan haben, sind langfristig bessere und unkompliziertere Esser als Kinder, die von ihren Eltern ständig die gleichen Gemüsesorten serviert bekommen.

Die Vielfalt auf dem Teller macht Kinder also zu aufgeschlossenen Essern. So werden im Lauf der Zeit aus kleinen Feinschmeckern große Genießer. □

ELISABETH BAUER