



Geboren als *Gourmet*

Unsere Expertin



Dr. Andrea Maier
ist Leiterin
für Konsumenten-
forschung, Sensorik
und Ernährungswissen-
schaften beim
Nestlé-Forschungs-
zentrum und beratend
für das Forschungs-
institut für Kinder-
ernährung (FKE) tätig

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 Experten Menschen, die auch besonders feine Nuancen wahrnehmen. Zu verdanken haben Neugeborene das einer Vielzahl von Geschmacksknospen auf Zunge, Wangen und Rachen, die sich bereits im Mutterleib entwickeln. Mit dem Alter reduziert sich die Zahl der Knospen immer mehr und unser Talent zum Feinschmecker geht uns zunehmend verloren: Von den 10 000 Geschmacksknospen, mit denen ein Kind zur Welt kommt, bleiben einem Erwachsenen gerade mal 2 000 bis 5 000. Beim Schmecken sind uns Babys also haushoch

überlegen. Kein Wunder, dass sie vieles, was uns fad vorkommt, sehr intensiv wahrnehmen. Den Brei nachzuwürzen ist nicht nötig: Salz, Zucker und Gewürze sind ohnehin nichts für Babys – und auch dem sensiblen Gaumen nicht zuträglich. „Kinder gewöhnen sich schnell

Gewürztes Essen ist nichts für Superschmecker

an starke Geschmackseindrücke wie gesüßtes oder gesalzenes Essen. Die Intensität wieder zurückzunehmen ist im Nachhinein schwierig“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Maier, die sich auf das Essverhalten von Kindern spezialisiert hat. →

→ In einem sind sich die kleinen Feinschmecker einig: Sie haben ein Faible für Süßes. „Alle Babys kommen mit einer angeborenen Abneigung gegen Bitteres und Vorliebe für Süßes zur Welt“, weiß Dr. Maier. Dass auch bittere Lebensmittel lecker sein können, erfahren Kinder erst mit der Zeit. Aber Geschmack erlernen, geht das überhaupt?

Ja, sagt die Expertin, schmecken kann man trainieren. Und Kinder können lernen, Gemüse zu mögen. Ihr Rezept, um die Kleinen zu genussvollen Essern zu erziehen: Abwechslung ab Beginn der Beikost. Geben Sie Ihrem Nach-

Gemüse zu mögen, kann man lernen

wuchs zum Beispiel mal einen Löffel Zucchini-Brei zum Probieren. Und lassen Sie sich nicht gleich entmutigen, wenn Ihr Kind erst mal den Mund verzieht, rät Dr. Maier: „Wenn das Baby eine bestimmte Gemüsesorte nicht isst, dann heißt das nicht, dass es sie nicht mag. Es lehnt sie zunächst ab, weil es sie nicht kennt.“

In Studien zum Essverhalten von Kindern konnte die Wissenschaftlerin nachweisen, dass es sich lohnt, nicht gleich nach dem ersten Versuch aufzugeben. Bis zu achtmal hintereinander, so der Rat der Expertin, sollten Eltern das Gemüse anbieten. Dabei reichen

schon zwei bis drei Löffel pro Tag, damit sich Kinder an den Geschmack gewöhnen. Der Rest des Essens kann dann wie gewohnt etwa aus dem geliebten süßen Karottenbrei bestehen. Bei 70 Prozent der Säuglinge aus Maiers Studie zahlte sich die Geduld aus: Die Kinder probierten das Gemüse nicht nur einmal, sondern mochten es einige Monate lang. Schließlich aßen sie insgesamt mehr Gemüse – weil es ihnen jetzt schmeckte. „Wir vermuten, dass solche früh erlernten Geschmacksvorlieben bis zum Ende der Kindheit oder sogar ein Leben lang erhalten bleiben.“

Um den Geschmack der kleinen Gourmets zu verfeinern, ist eines besonders wichtig: Abwechslung. Erst nur Karotte und Kürbis, dann Kartoffeln, das sei ein deutsches Phänomen, sagt die Wissenschaftlerin. In Frankreich etwa essen Babys vielseitiger. Dort schulen Eltern die Gaumen ihrer Kinder mit Artischocken-Brei, grünen Bohnen und Fischmenüs ab dem fünften Monat. Gut so, findet Andrea Maier. Dank abwechslungsreicher Kost lernen schon die Kleinsten verschiedene Geschmacksrichtungen kennen. Die Erfahrung der Expertin zeigt: Babys, die viel Abwechslung auf dem Speiseplan haben, sind bessere und unkompliziertere Esser als Kinder, die immer das gleiche Gemüse bekommen. Die Vielfalt auf dem Teller macht Kinder zu aufgeschlossenen Essern. Und lässt aus kleinen Feinschmeckern große Genießer werden. D

ELISABETH GÖPEL

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

Dr. Andrea Maier



**DIE VIELFALT
AUF DEM TELLER
SCHULT DEN GAUMEN**