

Schmecker und Super-Schmecker

Vorlieben beim Essen sind oft angeboren. Sie lassen sich aber auch trainieren

VON BRIGITTE RÖTHLEIN

Viele Amerikaner waren empört, als George Bush senior öffentlich zugab, dass er Brokkoli noch nie mochte. Er sei ein schlechtes Vorbild für die Jugend, hieß es damals. Aber vielleicht kann der ehemalige US-Präsident nichts dafür, dass er das grüne Gemüse verabscheut: Die Abneigung gegen einen bestimmten Geschmack könne sowohl genetisch bedingt als auch anerzogen sein, sagte die Lebensmittelchemikerin Andrea Büttner vom Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung in Freising kürzlich auf der Jahrestagung ihres Instituts.

Um den Einfluss der Gene auf die Vorlieben beim Essen herauszufinden, haben Forscher Neugeborene beobachtet und festgestellt, dass diese vom süßen Geschmack generell angezogen werden. „Das ist auch sinnvoll, denn Süße steht für Energie, die der kleine Körper zum Wachsen braucht“, sagt Büttner. Außerdem mögen Babys von Anfang an den Umami-Geschmack, der neben süß, sauer, salzig und bitter zu den Grundgeschmacksrichtungen zählt. Er zeigt vor allem eiweißhaltige Lebensmittel an und ist auch der Muttermilch eigen.

Dagegen lehnen Säuglinge alles, was bitter oder sauer schmeckt, instinktiv ab: Reflexartig verzehren sie ihr Gesicht und spucken die Speise wieder aus. Der Umgang mit Salzgemisch ist hingegen nicht angeboren. Auf salzhaltige Speisen reagierten Kinder erst ab einem Alter von vier Monaten, sagt Büttner. Um die Entstehung geschmacklicher Vorlieben zu erforschen, etablierte sie im vergangenen Herbst an der Universität Erlangen eine Nachwuchsgruppe, die sich mit Genussstoffen in der frühkindlichen Ernährung beschäftigt. Das Projekt wird vom Bundesforschungsministerium mit 1,4 Millionen Euro gefördert. So viel ist schon jetzt klar: Reaktionen auf Le-



DDF/VOLKER HARTMANN

Auch Kleinkinder, wie der elf Monate alte Lutz (Foto), mögen Eis, weil es süß ist. Forscher vermuten, dass Babys zucker- und damit energiereiche Kost bevorzugen, weil sie gut für ihr Wachstum ist.

bensmittel, die nicht süß oder umami schmecken, erlernen Kinder auch im Laufe ihrer Erziehung. Beispielsweise lassen sich Babys darauf trainieren, bittere und saure Geschmacksrichtungen zu akzeptieren, wenn sie innerhalb der ersten vier Lebensmonate wiederholt damit in Berührung kommen.

In anderen Experimenten konnten Säuglinge an bestimmte Geruchseindrücke gewöhnt werden. Dazu cremten die Mütter ihre Brüste vor dem Stillen mit aromatisierten Salben ein. „Die Kinder erkannten den Geruch noch zwei Jahre nach dem Abstillen sofort wieder“, berichtet Büttner. In einem weiteren Versuch trank eine Gruppe von Müttern während der Schwangerschaft und Stillzeit viel Karottensaft, während Mütter der Kontrollgruppe vorwiegend Wasser zu sich nahmen. Die

Kinder der Karottensaft-Mütter akzeptierten Büttner zufolge ihren Karottenbrei später deutlich besser als Babys, deren Mütter nur Wasser getrunken hatten.

Erziehung und Prägung spielen demnach eine wichtige Rolle für die spätere Ernährung. Was einem schmeckt, hängt eng mit dem sozialen Umfeld zusammen – also damit, was Eltern und Freunde mögen. In Japan etwa sind Fischaromen bei Kindern sehr beliebt; in Ländern nahe des Äquators mag der Nachwuchs auch scharfes Essen.

Um Kindern von Anfang an Freude an gesundem Essen beizubringen, sollten Eltern und Erzieher also ein wenig nachdenken, sagt Büttner: „Viele Kinder erhalten einfach einen Keks, wenn sie Hunger haben“, sagt die Wissenschaftlerin. „Damit lernen sie, dass Kekse gut sind.“ Besser sei

es, dem Kind stattdessen eine Karotte oder einen Apfel zu geben. Dass das funktioniert, hat sie an ihrem eigenen Nachwuchs erprobt: „Meine Kinder sind auf Karotte und Apfel geikht.“

Erziehung ist trotzdem nicht alles, denn das Geschmacksempfinden ist individuell sehr unterschiedlich. Viele Menschen können manche Aromastoffe gar nicht riechen oder einige bittere Substanzen nicht schmecken. Sie besitzen andere Geruchs- und Geschmacksrezeptoren oder auch andere Stoffwechsellenzyme als ihre Mitmenschen. Fachleute unterscheiden deshalb schon seit Langem Nicht-Schmecker, Schmecker und Super-Schmecker. Vermutlich zählt auch George Bush senior zu den Super-Schmeckern für einen Bitterstoff im Brokkoli. Und der macht es ihm unmöglich, das Gemüse zu essen.