

Wie sich der Geschmack beim Essen entwickelt

geschrieben von Redakteur | Oktober 30, 2023



Die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Bianca Müller erläutert, wie Geschmacksvorlieben entstehen

Spätestens im Urlaub ist einem schon einmal die Frage in den Sinn gekommen: „Und das soll schmecken?“ Doch vergorener Fisch oder tausendjährige Eier sind gar nicht nötig, um das eigene kulinarische Empfinden auf die Probe zu stellen. Auch regionale Spezialitäten oder spezielle Gemüsesorten spalten die Meinungen. Während einem Menschen beim Gedanken an Grünkohl und Blutwurst das Wasser im Mund zusammenläuft, verursacht allein der Gedanke an den Verzehr selbiger Brechreiz bei einer anderen Person.



Erlernt oder angeboren

Haben wir einfach gelernt, bestimmte Lebensmittel zu lieben oder gibt es wirklich so etwas wie das „Koriander-Gen“? Die Frage, warum wir manche Lebensmittel mögen und andere nicht, kann gar nicht so einfach beantwortet werden. Denn dabei spielen angeborene als auch erlernte Faktoren eine Rolle. Dr. Bianca Müller (Foto), Professorin für Ernährungswissenschaft und Lebensmitteltechnologie an der SRH Fernhochschule, erklärt:

Überlebenswichtige Vorliebe für Süßes

„Einige Vorlieben und Aversionen werden mit in die Wiege gelegt: Babys besitzen beispielsweise eine angeborene Vorliebe für die Geschmacksrichtung ‚süß‘ und eine Abneigung gegen bittere Lebensmittel. Die Natur hat das schlau eingerichtet. Denn auf diese Weise wird sichergestellt, dass die süß schmeckende Muttermilch gemocht wird und giftige bzw. ungenießbare Produkte, die häufig bitter sind, nicht verzehrt werden.“

Supertaster vs. Normalschmecker

„Der Mensch bringt aber auch individuelle genetische Veranlagungen mit. Beispielsweise können sogenannte ‚Supertaster‘ Geschmäcker deutlich intensiver wahrnehmen als ‚Normalschmecker‘. Gerade bei sehr intensiv schmeckenden Lebensmitteln, wie zum Beispiel Chicorée, Rosenkohl, Feldsalat oder Rote Bete, kann diese besondere Feinschmecker-Fähigkeit aber auch ein Nachteil sein: Der Geschmack wird als zu bitter beziehungsweise zu intensiv empfunden. Und das Lebensmittel wird abgelehnt. Schade um das gute Wintergemüse, das uns reichlich mit wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt!“

Erlernbare Geschmacksvorliebe

Doch es liegt nicht allein in der Genetik, was wir bevorzugen oder ablehnen. Auch die Erziehung, unser Umfeld und individuelle Erfahrungen haben einen sehr großen Einfluss darauf, was wir als lecker oder eben nicht schmackhaft empfinden. Mit der Zeit können wir uns an Geschmäcker gewöhnen. Müller: „Die Prägung beginnt bereits im Mutterleib und setzt sich beim Stillen, während der Kindheit und bis ins Jugendalter fort. Babys nehmen über das Fruchtwasser und die

Muttermilch Geschmackseindrücke aus der mütterlichen Nahrung wahr. Da diese Speisen meist auch später in der Familie auf dem Tisch landen, kommen die Kinder auch dann wieder mit diesen Geschmäckern und Aromen in Kontakt.“

„Du musst es nur oft genug probieren“ & negative Erfahrungen

Müller weiter: „Interessant ist, dass sich Vorlieben schon allein durch wiederholten Kontakt zu einem Lebensmittel ausbilden. Das wird als Mere-Exposure-Effekt bezeichnet. Allerdings tritt der nur dann auf, wenn der Kontakt mit der jeweiligen Speise in einem positiven Kontext stattfindet. Wenn der Verzehr mit einer negativen Erfahrung in Verbindung gebracht wird, wie zum Beispiel darauffolgendem Erbrechen oder auch Streit am Familientisch, können sich auch Abneigungen gegen bestimmte Speisen ausbilden. Vereinfacht ausgedrückt kann man also schon sagen, dass man ein Lebensmittel nur häufig genug probieren muss, bis es einem dann irgendwann schmeckt. Das erklärt, warum die Kultur und das Umfeld, in dem wir aufwachsen, eine große Rolle im Hinblick auf unsere Essensvorlieben spielt.“

Und da wären wir wieder bei unseren, eingangs erwähnten, landestypischen Spezialitäten. Müller: „So wird ein Ostasiate bei einem schön würzig-reifen Weichkäse eventuell ein Ekelgefühl empfinden und das Produkt als überreif und verdorben empfinden. In Frankreich gilt das gleiche Produkt als Delikatesse. Umgekehrt verhält es sich vielleicht mit gegrillten Heuschrecken, die bei den meisten Europäern eher auf Skepsis stoßen.“

Geschmacksvorbilder für Kinder

Abschließend hat Müller noch einen wichtigen Tipp für Bezugspersonen von Kindern: „Insbesondere Kinder lernen sehr

viel über Beobachtung. Im Hinblick auf die Ausbildung eines gesunden Essverhaltens ist es also enorm wichtig, dass Eltern, Großeltern, Geschwister, ErzieherInnen mit gutem Beispiel voran gehen und Rosenkohl & Co ganz selbstverständlich in die eigene Ernährung integrieren.“

„Grundsätzlich ist es aber auch kein Problem, wenn wirklich einmal etwas nicht gemocht wird. Das kann unterschiedliche Gründe haben und sollte akzeptiert werden. Es gibt bei uns so eine große Auswahl an Lebensmitteln – da ist sicherlich für jeden etwas dabei.“

Katja Narkprasert, SRH Fernhochschule