

**Dr. Barbara Miltner-Jürgensen/ Prof. Dr. Barbara Methfessel**

**Wie kommt der Mensch auf den Geschmack?**

**Entstehung, Entwicklung und Bedeutung von Geschmack und Esskultur.**

Beitrag zum 2. Ernährungsforum Rheinland-Pfalz

"Prävention von Anfang an - Chance auf ein gesundes Leben"

am 06.11.2010 in Ingelheim

*Menschen essen, was ihnen schmeckt. Menschen schmeckt, was sie essen.*

Der Geschmack ist für das Ernährungshandeln von Menschen elementar. Menschen sind ‚instinktlose Omnivoren‘, d. h., sie können im Gegensatz zu vielen Tieren (fast) alles essen und sie haben keine relevanten Instinkte, die ihre Auswahl leiten und sie vor falschem Ernährungsverhalten schützen können. Menschen müssen sich daher Esskulturen schaffen, die ihnen Rahmenbedingungen für das alltägliche Essverhalten bieten.

Die Esskulturen der Welt sind sehr unterschiedlich. Sie folgen zwar den gleichen *grundlegenden sensorischen Präferenzen* (süß, süß-sauer, leicht salzig, umami und fett) bzw. Aversionen (sehr sauer, sehr salzig, bitter). Die konkrete Ausgestaltung der *Esskultur*, nämlich *welche Nahrungsmittel* bevorzugt werden, wie sie produziert und zu *Speisen* gestaltet und *zubereitet* werden, wie sie wann mit wem in welchen *Mahlzeitenkonstellationen* eingenommen werden, ist jedoch sehr unterschiedlich. In dieser konkreten Ausgestaltung finden sich dann sogar auch sensorische Elemente wie bittere Lebensmittel und Speisen (Spargel, Bier...), die eigentlich den sensorischen Präferenzen widersprechen, aber kulturell akzeptiert sind.

Kinder wachsen in ‚esskulturelle Muster‘ hinein, lernen die Speisen, die Rhythmen und die Regeln der Esskultur in Sozialisations- und Enkulturationsprozessen kennen. Sie eignen sich dabei auch den ‚Geschmack der Kultur‘ an. Schon die Aromen, die über die Ernährung der Mutter ins Fruchtwasser gehen, führen dazu, dass schwedische Säuglinge andere Präferenzen signalisieren als italienische (letztere akzeptieren z. B. Knoblauch eher). Die Aromen der Muttermilch, der Säuglings- und Kleinkindnahrung, des Familientisches, der Pizzeria etc. begleiten das ‚Geschmack-Lernen‘ von Kindern, das ein Leben lang anhält. Ernährungsbildung und -erziehung beinhaltet damit als zentrales Element die Entwicklung und Förderung eines breiten Geschmacksspektrums. Dies sichert die Bereitschaft, unterschiedliche Speisen zu essen und auch das Spektrum der damit aufgenommenen essentiellen Nährstoffe.

Das Essen von Speisen mit vertrautem Geschmack hat eine weit über Genuss und Hungersättigung hinausgehende Bedeutung. In jeder Kultur gibt der vertraute Geschmack Geborgenheit, Sicherheit und auch kulturelle Identität. Geschmacksvorlieben können daher nicht schnell und beliebig geändert werden.

Auch neue, fremde Geschmäcker können zur Identitätsentwicklung beitragen, wenn sie z. B. mit der individuellen Entwicklung (des Erwachsenwerdens, des sozialen Aufstiegs, der Welterkundung etc.) verbunden sind. Lebensmittel und Speisen sind immer auch Symbole. Ihre soziale Wahrnehmung bestimmt stark die Akzeptanz (nicht nur von Kindern). ‚Geschmacksbildung‘ gelingt daher besser, wenn positive Beziehungen geschaffen werden. Dabei sollte auch kritisch hinterfragt werden, wieweit die eigenen – unreflektierten – Geschmacksmuster die Werte und Orientierungen leiten, die anderen vermittelt werden sollen.

Geschmacksentwicklung folgt Gewohnheiten und Erfahrungen und damit kulturellen Mustern. Zugleich werden diese kulturellen Muster immer wieder individuell gebrochen.

Geschmack wird gemeinsam mit Emotionen gespeichert und ist im weiteren Leben an diese Emotionen gebunden. Der Geschmack der geliebten Großmutter, der ungeliebten Tante, des aufregenden Urlaubs etc. haften den Gerichten an, die damit verbunden sind. Milchgerichte (aus der Kindheit) können trösten, Erbsensuppe Ekel erregen – oder umgekehrt. In der Hoffnung auf das ‚Großwerden‘ oder auf den ‚Coolnessfaktor‘ werden neue Gerichte ausprobiert.

Geschmacksbildung entscheidet damit darüber, wie sich einerseits individuelle Ernährungsgewohnheiten entwickeln und andererseits, wie sich Esskulturen insgesamt weiter entwickeln.

Wer eine gesundheitsförderlicher Esskultur entwickeln möchte, muss also die Geschmacksbildung und deren Regeln berücksichtigen: nur langsam, schrittweise Veränderungen vornehmen, Selbstverständlichkeiten schaffen, Rahmenbedingungen fördern, welche sinnvolle Entscheidungen ermöglichen, alters- und situationsgerechte Lösungen finden, ermöglichen, dass Lebensmittel und Speisen ‚positiv besetzt‘ werden können, soziale Erfahrungen schaffen sowie Essen mit guter Stimmung und einem soziale akzeptierten Status verbinden. Man sollte dabei Kinder und Jugendliche mit ihren Ess-Erfahrungen und -Wünschen ernst nehmen, Lebens- und Essstile respektieren ...und beeinflussen, positiv besetze, gesundheitsförderliche Erfahrungsräume schaffen, Kompetenzen zur verantwortungsvollen Gestaltung der eigenen Essbiografie aufbauen und .....„Gelassenheit“ bewahren.

Geschmack mit Kindern zusammen entdecken und entwickeln darf nicht heißen, den Geschmacksvorlieben der Kinder zu folgen. Erwachsene behalten die Verantwortung für die Ernährung der Kinder und müssen Wege finden, die entsprechende Geschmacksentwicklung zu fördern.

## **Literatur**

Kersting, Mathilde (Hrsg.) (2009). *Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention*. Sulzbach: Umschau Verlag

Methfessel, Barbara (2004). *Esskultur und familiale Alltagskultur*. Beitrag zum Online-Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik. [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de).  
[http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Ernaehrung/s\\_1311.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Ernaehrung/s_1311.html)

Methfessel, Barbara & Miltner-Jürgensen, Barbara (2010). Abenteuer „Essen“ – mit Kleinkindern gemeinsam essen lernen. In Sabine Andresen, Micha Brumlik & Claus Koch (Hrsg.), *Das ElternBuch. Wie unsere Kinder geborgen aufwachsen und stark werden* (S.60-73). Weinheim: Beltz.

Storch, Renate (1999). Wie kommen wir auf den Geschmack? In Barbara Methfessel (Hrsg.). *Essen lehren - Essen lernen. Beiträge zur Diskussion und Praxis der Ernährungsbildung*. Baltmannsweiler: Schneider.

### **Dr. Barbara Miltner-Jürgensen**

Fachfrau für Kinderernährung im Auftrag des Ministeriums für Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg im Studiengang Frühkindliche und Elementarbildung

Email: [barbara.miltner@t-online.de](mailto:barbara.miltner@t-online.de)

### **Prof. Dr. Barbara Methfessel**

Pädagogische Hochschule Heidelberg Fak. III,

- Abt. Ernährungs- und Haushaltswissenschaft und ihre Didaktik
- BA Gesundheitsförderung
- Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung

Email: [methfessel@ph-heidelberg.de](mailto:methfessel@ph-heidelberg.de)

<http://www.ph-heidelberg.de/ernaehrungs-und-haushaltswissenschaft/personen/lehrende/prof-dr-barbara-methfessel.html>

