

Pilze, Rosenkohl & Koriander: So entstehen Geschmacksvorlieben

Zwiebelkuchen und Wein, Kürbissuppe mit frisch gebackenem Brot, die ersten Plätzchen und Glühwein... der Herbst bietet kulinarisch viel. Doch nicht jeder bricht in Begeisterungstürme aus, wenn es wieder Grünkohl, Wild oder Lebkuchen gibt. Was dem einen schmeckt, verabscheut ein anderer. Doch woran liegt das und wie kann man den Geschmack verändern? Dr. Bianca Müller, Professorin für Ernährungswissenschaft und Lebensmitteltechnologie an der SRH Fernhochschule, hat Antworten.

Riedlingen, 30. Oktober 2023

Spätestens im Urlaub ist einem schon einmal die Frage in den Sinn gekommen: „Und das soll schmecken?“ Doch es braucht gar keinen vergorenen Fisch oder tausendjährige Eier, um das eigene kulinarische Empfinden auf die Probe zu stellen. Auch regionale Spezialitäten oder spezielle Gemüsesorte 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.

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. Prof. Dr. Bianca Müller 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 z. B. Chicorée, Rosenkohl, Feldsalat oder Rote Bete, kann diese besondere Feinschmecker-Fähigkeit aber auch ein Nachteil sein: Der Geschmack wird als zu bitter bzw. 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. Prof. Dr. 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

Prof. Dr. 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 z. B. darauf folgendem 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. Prof. Dr. Müller: „So wird ein Ostasiate bei einem schön würzig-reifen Weichkäse evtl. 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.“

Abschließend hat Prof. Dr. Bianca 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, Erzieher:innen etc. 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.“





SRH Fernhochschule – The Mobile University

Seit über 25 Jahren setzt sich die unbefristet staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University dafür ein, dass Studierende ihren Traum vom Hochschulabschluss in jeder Lebenssituation verwirklichen. Mehr als 150 Mitarbeitende begleiten und unterstützen rund 10.000 Menschen auf ihrem Bildungsweg. 61 staatlich anerkannte Bachelor- und Master-Studiengänge sowie über 85 Hochschulzertifikate im Online-Studium geben schon heute die Antwort auf das, was morgen gefragt ist.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit über 17.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und 1,25 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von fast 1,3 Mrd. Euro (2021).

Die 1966 gegründete SRH ist heute eines der größten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen Deutschlands mit bundesweit rund 80 Standorten. Hauptsitz der SRH ist Heidelberg.

	
<p>Dr. Bianca Müller ist Professorin für Ernährungswissenschaften und Lebensmitteltechnologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University.</p>	<p>Des einen (Gaumens) Freud ist des anderen Abscheu: Rosenkohl.</p>
<p>Quelle: SRH Fernhochschule</p>	<p>Quelle: pixabay</p>