

Das Anti-Grün-Gen: Warum so viele Kinder gerade grünes Gemüse nicht mögen



Wenn der Spinat in hohem Bogen ausgespuckt wird, der Brokkoli unsanft an der Wand landet, und die Erbsen der olympischen Weitwurf-Disziplin ohne weiteres Konkurrenz machen könnten, ist klar: Der Nachwuchs mag kein Gemüse, zumindest kein grünes.

Ob nun angeborene Vorsichtsmaßnahme urzeitlicher Erfahrungen, evolutionsbedingte Geschmackssteuerung oder kulturelles Erbe, zum Leidwesen vieler Eltern ist das "Anti-Grün-Gen" bei den meisten Kindern sehr ausgeprägt und verwächst sich – wenn überhaupt – erst im Laufe der Jahre.

Der "Sicherheitsgeschmack der Evolution"

Woher die Abneigung gegen grüne Lebensmittel kommt, ist unter den Experten umstritten.

So gibt es zahlreiche Wissenschaftler, die davon ausgehen, dass sie auf die Ur-Erfahrungen des Menschen zurückgeht und damit eine Art Überlebensinstinkt darstellt. Denn in früheren Zeiten bedeutete "grün" vor allen Dingen "giftig", "unreif" oder auch einfach nur "ungenießbar".

Der US-Amerikaner Prof. Paul Rozin hat dafür folgende Begrifflichkeit geprägt: den "Sicherheitsgeschmack der Evolution", mit dem verhindert wird, dass sich Kinder beim Essen oder besser: beim Verzehr von grünen Speisen, vergiften.

Gefahren der Natur

Als aktuelles Beispiel für diesen gar nicht so weit hergeholten "Sicherheitsgeschmack der Evolution" kann dabei das Kreuzkraut herhalten, welches in der vergangenen Woche (Anfang August 2009) in mehreren fertig abgepackten Rucola-Salaten des zur Edeka-Kette gehörenden Discounters Plus gefunden wurde.

Für Laien sind die Unterschiede zugegebenermaßen äußerst schwierig zu erkennen. Beim Verzehr hingegen zeigen sie sich deutlich. Denn das auch als Greiskraut bekannte Kreuzkraut gilt als giftig und kann lebensbedrohliche Leberschäden hervorrufen. In Tierversuchen konnte darüber hinaus nachgewiesen werden, dass es ebenso krebserregend wie erbgutverändernd bzw. erbgutschädigend ist.

Während wir gelernt haben, darauf zu vertrauen, dass unsere Lebensmittel geprüft sind, vermeiden Kinder nach der vorgestellten Meinung erst einmal aus Prinzip alles, was grün ist.

Die Milch macht's

Andere Wissenschaftler hingegen formulieren die These, dass die Geschmacksnerven von Babys und Kleinkindern ausschließlich auf süße Nahrung ausgerichtet, wenn nicht sogar genetisch auf diese festgelegt sind, und sehen den Beweis für ihre These vor allem in der süßlich schmeckenden Muttermilch.

Entsprechend gehen sie davon aus, dass sich die Geschmacksnerven von Kindern erst mit der Zeit weiterentwickeln, um dann auch Gewürztes, Scharfes, Bitteres, Saures oder Salziges attraktiv und gaumenfreundlich zu finden.

So gehen die Vertreter dieser Meinung davon aus, dass etwa ab dem 3., spätestens jedoch ab dem 4. Lebensjahr die Geschmacksnerven bei Kindern sich so weit verändert haben, dass sie für die oben angegebenen Gaumenfreuden nach und nach sensibilisiert werden können.

Kulturelle Unterschiede in der Ernährung und dementsprechend der Zubereitung und Würzung von Speisen, die durch die Muttermilch auf das Kind übergehen können, werden hierbei jedoch nicht berücksichtigt.

Grün, grün, grün sind alle meine Speisen

Was auch immer die definitive Ursache für die Grün-Aversion ist: Eltern stehen ihr oftmals ratlos gegenüber, da sie auf der einen Seite ihrem Kind das gesunde Gemüse irgendwie schmackhaft machen möchten, ohne dabei Wände, Decken oder Böden über die Maßen zu strapazieren.

Deshalb folgen an dieser Stelle schon bald zahlreiche Tipps, mit denen Sie das Anti-Grün-Gen überlisten können. Entsprechend gilt: Fortsetzung folgt ...