

EINMAL QUER **durchs** GEMÜSEBEET

... oder: Worauf man bei der Geschmacksausbildung von Kindern achten sollte. Fünf prominente Köche haben unsere Fragen beantwortet. Ivette Fischer führte Protokoll.

Die Liebe am Experimentieren wurde Gastronomensohn Ralf Zacherl in die Wiege gelegt. Dabei steht die Qualität der Lebensmittel an erster Stelle. Seit Jahren kümmert er sich nicht nur um Kulinarisches für Erwachsene, sondern auch für den Nachwuchs.

Oft sind es die einfachen Gerichte, die Kinder begeistern, warum?

Schon Neugeborene reagieren mit „Zuneigung“ auf Süßes, während sie auf Bitter Aversionen zeigen. Diese angeborene Präferenz ist der Sicherheitsgeschmack der Evolution, da es eine süßen und zugleich giftigen Nahrungsmittel in der Natur gibt. Der Rest bildet sich nach und nach, deshalb sind oft die einfachen Gerichte bei Kindern sehr beliebt, da sie damit nicht überfordert werden.

Darf man Kindern den Wunsch nach Spaghetti mit Ketchup erfüllen?

Warum nicht, wenn es der größte Wunsch des Kindes ist! Man sollte darauf achten, dass im Ketchup keine Geschmacksverstärker oder Aromastoffe sind. Mit der Zeit kann man versuchen, mit einer selbst gemachten Tomatensauce zu punkten.

Was sollte ein Kind als Baby essen, damit es später zu einem verantwortungsbewussten und anspruchsvollen Genießer werden kann?

Wenn es da Regeln geben würde, wäre das super! Für Kinder sollten Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe tabu sein. Je natürlicher die Produkte sind, desto besser entwickelt sich der Geschmack des Kindes.

Mit welchem Trick überzeugen Sie den Nachwuchs von Obst, Gemüse und anderen gesunden Lebensmitteln?

Man kann versuchen, Gemüse zu „verstecken“, zum Beispiel Knollensellerie im Kartoffelpüree. Statt Limonade gibt es Karotten-Orangensaft, zum Schokoladenpudding Apfelkompott. Wenn ich in Kindergärten koche, funktioniert ein spielerischer Ansatz besonders gut. Ich habe mal mit Frühlingsrollenteig knusprige Hüte gebacken und diese auf Blattsalate gesetzt. Vor lauter Konzentration darauf vergaßen manche Kinder, dass sie eigentlich keinen Salat essen.

Muss man für Kinder anders kochen als für Erwachsene?

Es kommt darauf an, wie alt die Kinder sind und was es gibt. Einem Dreijährigen würde ich keine rohe Auster servieren.

Kochen kontra Mikrowelle - hat Generation Junkfood überhaupt noch eine Chance auf intakte Geschmacksnerven?

Wenn man seit seiner Kindheit an Aromastoffe und Geschmacksverstärker gewöhnt ist, bildet sich Geschmack in diese Richtung aus. Das bedeutet, dass man diese Schlüsselreize am Gaumen spüren will. Ich hatte dieses Problem schon häufiger, dass Kinder lieber das Vanillearoma statt echter Vanille mochten.

Woran erkennen Eltern eine gute Kinderkarte im Restaurant?

Vor allem darauf achten, dass nicht alles aus der Friteuse kommt.

Was würden Sie für den Nachwuchs kochen?

Natürliches, ohne Zusatzstoffe!

