



# Das erste Mahl

Unsere kulinarischen Vorlieben  
sind Gewohnheitssache:

Wir mögen, was wir kennen.  
Diese Geschmacksbildung beginnt  
schon ganz früh. Ein ausgeklügel-  
tes biologisches Programm sorgt  
dafür, dass wir im Mutterleib  
einen Vorgeschmack auf die  
Esskultur erhalten, in die wir  
hineingeboren werden.

Text:  
Sara Witmer  
Fotos:  
ZVG



Mein Kind kam im Februar auf die Welt. Es gedieh recht schnell recht prächtig, ausschliesslich ernährt von Muttermilch. Hormonumnachtet und irrational, wie man in der ersten Babyzeit ist, war es meine grösste Angst, dass diese Milch versiegt oder das Kind aus irgendwelchen Gründen nicht mehr trinken wollte und vor Hunger schrie, ohne dass ich etwas dagegen machen konnte. Genau diese Angst ging auch in mir um, als es langsam Frühling wurde und ich mich eigentlich auf die erste Spargelmahlzeit freute. Doch die Vorfreude wich bald dem Zweifel: Was, wenn die Milch nachher – man kennt's von der Toilette – nach Spargel roch oder so bitter war, dass mein Kind ... Sie wissen schon. Fieberhaft suchte ich online Rat. Es ist wohl müssig zu erwähnen, dass das nicht wirklich half. Die Ansichten darüber, was denn nun von dem, was ich esse, in die Muttermilch gelangt

und was nicht, hätten unterschiedlicher nicht sein können. Die ersten Spargeln des Jahres habe ich, erst zögerlich, dann aber mit fast trotzigem Genuss verschlungen. Und dann? Nichts. Das Kind trank wie immer, die ganze Aufregung war umsonst.

### *Trinken Babys à la carte?*

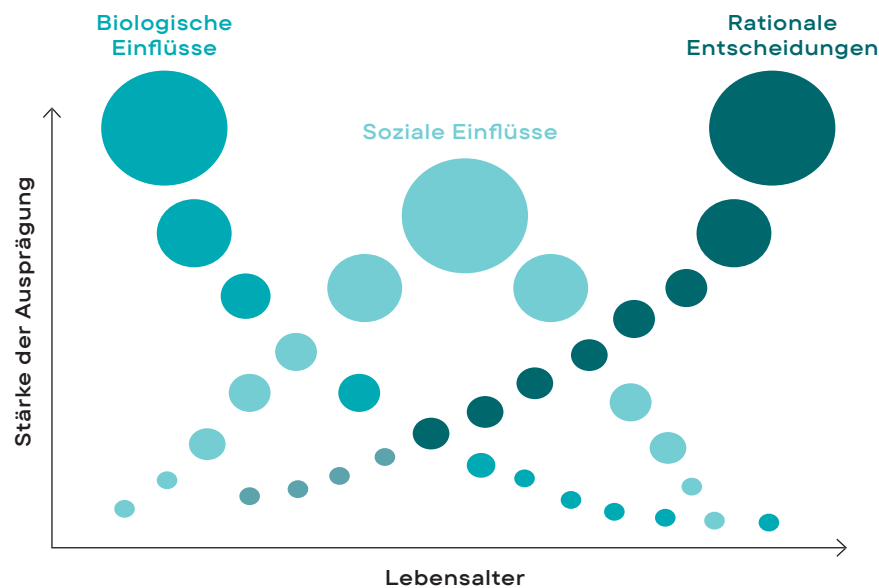
Dass ein Säugling über die Muttermilch in den ersten rund sechs Monaten ausreichend mit allen nötigen Nährstoffen (und übrigens auch Flüssigkeit) versorgt ist, beweist Mutter Natur seit Jahrtausenden. Und es ist längst auch wissenschaftlich belegt. Doch die Frage, was von dem, was eine stillende Mutter isst, in die Muttermilch übergeht, ist nicht abschliessend geklärt. Als widerlegt gilt heute die Mär, dass das Baby unter Blähungen und Koliken leidet, wenn sich die stillende Mutter dazu hinreis-

1866, erfindet Henry Nestlé das Milchpulver. Das Produkt «Nestlé's Kindermehl» macht das Unternehmen gross, beschert ihm aber auch einen grossen Skandal: In den 1970er Jahren wird eine Studie veröffentlicht, die zum Schluss kommt, dass Nestlés aggressive Werbung Mütter in Entwicklungsländern dazu verleitet, Baby-Milchpulver statt Muttermilch zu verwenden. Als Folge des Skandals müssen ab 1981 alle Muttermilchersatz-Produkte mit dem Hinweis versehen sein, dass Muttermilch in den ersten sechs Lebensmonaten die beste Wahl ist.



### Warum wir essen, was wir essen

Unsere kulinarischen Vorlieben sind eine Mischung aus biologischen und sozialen Einflüssen sowie rationalen Entscheidungen. Alle diese Faktoren kommen zu unterschiedlichen Zeiten in unserem Leben unterschiedlich stark zum Tragen.



sen lässt, Kohl, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch oder Hülsenfrüchte zu essen. Sehr wohl in die Milch gelangen können hingegen Wirkstoffe aus Medikamenten oder Rauschmitteln wie Alkohol oder Nikotin. Je nach Konzentration, Halbwertszeiten und Intensität des Konsums betreffen sie auch das Kind. Noch recht wenig weiß man hingegen darüber, was an Aromastoffen aus der Nahrung der Mutter in die Milch wandert. Ob mein Kind also damals nach meinem Spargelmahl eine geschmackliche Veränderung der Milch festgestellt hat, kann mir also niemand mit Sicherheit sagen. Die US-amerikanische Geschmacksforscherin Julie A. Mennella stellte jedoch bereits in den 1990er Jahren fest, dass der Geschmack der Muttermilch nach dem Genuss von Knoblauch, Alkohol, Vanille, Karottensaft oder nach dem Rauchen verändert sein kann. In einer 1996 von Mennella durchgeführten Studie tranken Säuglinge offensichtlich länger an der

Brust und nahmen mehr Milch zu sich, wenn die Mütter rund zwei Stunden vor dem Stillen Vanille- oder Knoblauchkapseln zu sich genommen hatten. Menella Testreihen legten zudem den Schluss nahe, dass sich der Geschmack der Muttermilch auch auf spätere Essvorlieben auswirken kann: Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft und Stillzeit Karottensaft getrunken hatten, assen im Kleinkindalter Getreidebrei, der mit Karottenaroma versetzt war, lieber als die Kontrollgruppe, deren Mütter keinen Karottensaft getrunken hatten. Auch Säuglinge, die mit Flaschennahrung gefüttert werden, sammeln Geschmackserfahrungen, die sich auf spätere Vorlieben auswirken. Es konnte gezeigt werden, dass Menschen, die Flaschennahrung erhalten haben, Ketchupproben bevorzugten, die mit Vanillearoma versetzt waren. Wohingegen die Probanden, die als Säuglinge Muttermilch erhalten haben, die nicht aromatisierte Probe bevorzug-

ten. Der Grund: Flaschennahrung wurde lange mit Vanillin aromatisiert, weil sie das geschmacklich attraktiver machte. Heute ist die Zugabe von Aromaten in Baby-Milchpulver verboten.

### *Vorgeburtliches Buffet*

Die menschlichen Sinne werden in der Embryonal- (1. bis 8. Schwangerschaftswoche) und zu Beginn der Fetalphase (9. Woche bis zur Geburt) angelegt und reifen unterschiedlich schnell und lang. Die ersten Geschmacksknospen bilden sich ungefähr in der achten Woche. Geborgen in seinem Ozean aus Fruchtwasser, beginnt der Fötus nach circa 12 Wochen zu schlucken und Fruchtwasser zu sich zu nehmen. Je nach Entwicklungsstadium sind das bis zu 760 ml Fruchtwasser täglich. Über dieses Schlucken sind wir schon im Bauch unserer Mütter einer Vielzahl von Geschmacksstoffen

ausgesetzt. Darunter Zucker, Fettsäuren, Aminosäuren, Proteine, Salze und Aromastoffe. Die meisten davon stammen aus der mütterlichen Ernährung. Dieser Fruchtwassercocktail ändert sich je nach Menüplan der Mutter. Erwiesenermaßen ins Fruchtwasser gelangen Aromen von Knoblauch, Vanille, Anis, Kreuzkümmel und Minze. Es ist jedoch anzunehmen, dass diese Palette noch weit aus grösser ist. Diese Erkenntnisse legen denn auch den Schluss nahe, dass bereits Ungeborene an bestimmte kulturelle Geschmacksmuster gewöhnt werden, lange bevor sie später mit den eigentlichen Lebensmitteln in Berührung kommen.

Während die Natur den Nachwuchs im Bereich der Aromatik individuell an das gewöhnt, was später kommt, sind die Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Grundgeschmäcker Teil des umfassenden biologischen Programms. So haben Untersuchungen Zusammenhänge zwischen Reizung der Geschmacksrezeptoren auf der Zunge und reflexartigen Reaktionen der Mimik von Föten nachgewiesen. Dazu liessen Forschende Schwangere entweder eine Kapsel mit Karottenpulver oder eine Kapsel mit Grünkohlpulver schlucken und beobachteten 20 Minuten danach im 4D-Ultraschall den Gesichtsausdruck des ungeborenen Babys. Das Ergebnis: Föten, die dem Karottengeschmack ausgesetzt waren, zeigten häufiger ein lachendes Gesicht, während Föten, die das Grünkohlaroma schmeckten, eher das Gesicht verzogen. Ab der 32. Schwangerschaftswoche reagierten die Föten auf den Geschmack des Fruchtwassers zudem mit einer Änderung des Trinkverhaltens: Beim eher süsslichen Geschmack der Karotten schluckten sie häufiger als beim eher bitteren Geschmack des Grünkohls.

### *Der erste Reis – Grund zum Feiern*

So perfekt und ausgeklügelt die Natur die ersten Mahle menschlicher Babys auch designt hat, irgendwann sind sie nicht mehr genug. Spätestens im Alter von sieben Monaten reichen Muttermilch oder Flaschnahrung nicht mehr aus, um den steigenden Bedarf des Babys an Nährstoffen zu decken. Es kommt der Moment, wo der kleine Mensch herange-



Okuizome – mit diesem Ritual begeht man in Japan den Übergang von flüssiger zu fester Nahrung. Mit ihren 100 Tagen sind aber die meisten der hübsch gewandeten Babys noch zu jung, um wirklich etwas vom angebotenen Festmahl zu essen. Die Fütterung durch die Eltern bleibt symbolisch.

führt von seinem Umfeld oder auf eigene Initiative auf «echte» Lebensmittel trifft. Das Interesse an dem, was da in seinem Umfeld mehrmals täglich zum Mund geführt wird, entsteht bei den meisten Babys automatisch.

Die Fütterung des ersten Breis ist wohl für alle Eltern irgendwie ein bewegender Moment. Es gibt Kulturen, wo dieser kleine Übergang sogar besonders begangen wird. In der Hindukultur markiert das Ritual Annaprashan den Übergang von flüssiger zu fester Nahrung. Im Alter von rund sechs Monaten werden Babys unter Beisein eines Priesters und von Gästen zum ersten Mal mit einer Handvoll süsssem Reis gefüttert. In Japan feiert man den bevorstehenden Übergang zu fester Nahrung mit dem Shinto-Ritual Okuizome. Am 100. Tag nach der Geburt wird dem Kind ein symbolisches Festmahl bereitet. Dies verbunden mit dem Wunsch, dass Kind möge nie hungern. Traditionellerweise besteht dieses Mahl aus einem ganzen gebratenen Fisch, Reis mit roten Bohnen, klarer Brühe, gekochtem Gemüse und ein-

gelegtem Gemüse sowie einem Stein. Letzteren holt man beim lokalen Schrein und bringt ihn wieder dorthin zurück, ohne dass ihn jemand essen muss. Der Stein steht nur symbolisch für gesunde und starke Zähne.

Während man in unseren Breiten graden als erste feste Mahlzeit oft sakrosankt Rüebl- oder Kartoffelbrei, mit einem Butterflöckchen und für Verwegene auch mit etwas Salz, empfiehlt, greift man in anderen Kulturkreisen zu den dort jeweils gängigen Stärkequellen – von Reis bis Kochbanane – und landestypischen Würzbasics – von Dashi bis Kurkuma. In den Genuss einer besonders exotischen Babyspeise kommt der Nachwuchs auf Hawaii: Dort gilt das wichtigste polynesisches Grundnahrungsmittel Poi auch als Superfood für Babys. Poi entsteht aus den gedämpften Knollen der Tarepflanze, die zu einem zähen, lilafarbenen Brei zerstampft werden. Frisch oder fermentiert wird Poi zu fast jedem traditionellen Essen gereicht und ist dank Konsistenz und Nährwert oft auch Brei der Wahl für die Jungsten.



### Kompetenter Nachwuchs

1928 führte die Kinderärztin Clara Davies ein Ernährungsexperiment mit drei gerade abgestillten Babys durch, das so heute nicht mehr über alle ethischen Zweifel erhaben wäre: Sie liess drei kleinen Menschen über Monate hinweg aus einem grossen Angebot an Nahrung ihre Verpflegung selbst wählen. Die Babys zeigten streckenweise eine sehr eintönige Wahl, wechselten aber plötzlich ihre Präferenzen und bevorzugten für die nächsten paar Tage eine andere Speise, die dann plötzlich wieder von einer weiteren abgelöst wurde. Im Monatsdurchschnitt analysierte Davies eine ausgewogene Zufuhr an Nährstoffen, und die Kinder schienen zu gedeihen. Als eines der drei Babys an Rachitis erkrankte, wurde Lebertran ins Angebot aufgenommen (1928 das Mittel der Wahl bei Rachitis), und das kranke Kind nahm den Lebertran in seinen Speiseplan auf, die gesunden Kinder nicht.

Im Ansatz ist dieser Versuch ein erster Beweis für den sogenannten Mere-Exposure-Effekt oder die spezifisch sensorische Sättigung und beschreibt die Tatsache, dass wir, sobald wir etwas Gutes verzehrt haben, nicht gerade wieder Lust auf das Gleiche haben und somit eben vielseitig essen. Bei Kleinkindern stellt sich diese Art der Sättigung viel langsamer ein als bei Erwachsenen. Welche Ausdauer die Kleinen dabei an den Tag legen, beweisen Berichte von verwunderten Eltern, deren Kinder tagaus, tagein am liebsten nur Pasta ohne Sauce essen. Dem Nachwuchs genau in dieser Phase nun unbedingt Kartoffeln unterjubeln zu wollen, verstärkt die Lust auf Pasta übrigens zusätzlich.

Immer mehr setzt sich unter Profis, aber auch unter Eltern die Erkenntnis durch, dass Kinder grundsätzlich intuitiv essen und gemäss einem inneren Ernährungskompass wissen, was sie gerade brauchen. Elterliche Interventionen und strenge Regeln rund ums Essen bringen diesen Kompass aber recht schnell durcheinander. Denn was Erwachsene für normal halten, ist oft nicht intuitiv. Wir essen zu festen Zeiten, nicht dann, wenn wir Hunger haben. Wir hören erst auf, wenn der Teller leer ist, nicht, wenn wir satt sind. Profis raten darum zu viel mehr Gelassenheit am Familientisch, zu einem breiten Angebot an Nahrungsmitteln, dazu, keine Lebensmittel zu verteufeln und ungezwungen mit gutem Beispiel voranzugehen.

Na dann! Oder kennen Sie einen Grund, der dagegenspricht, das Dessert schon zu Beginn einer Mahlzeit zu verspeisen? Eben.



Rüebli mmh, Grünkohl bäh – diese 4D-Ultraschallaufnahmen zeigen die mimischen Reaktionen eines Ungeborenen auf die Geschmacksrichtungen bitter (links) und süss (rechts) im Fruchtwasser.