

# Farbe kann Geschmack beeinflussen

Zinzendorfsschulen | Erzieher werden zu Genussbotschaftern / Expertin vermittelt Wissenswertes über Essen

Gesunde Ernährung ist die beste Gesundheitsvorsorge und sollte schon vom Kindesalter an eine wichtige Rolle spielen – nicht aus Pflichtbewusstsein, sondern aus Spaß. Diese Philosophie stand hinter der jüngsten Aktion an den Zinzendorfsschulen.

**Königsfeld.** Angehende Erzieher der Fachschulen für Sozialwesen und Sozialpädagogik der Zinzendorfsschulen ließen sich zu Genussbotschaftern der Initiative »Ich kann kochen« der Sarah Wiener Stiftung und der Krankenkasse Barmer ausbilden.

## Beschreibung der Lebensmittel ist wichtiger Aspekt

Die Diplom-Ökotrophologin Susanne Schindler kam mit Lebensmittel-Körben und einem Koffer voller Gewürze nach Königsfeld, um zu vermitteln, wie man bei Kindern den Spaß am Kochen wecken kann. Denn, so die Expertin, frisch zubereitetes Essen sei nicht nur viel gesünder als Fertiggerichte, es wirke sich auch positiv auf die Ess- und Tischkultur und die Sozialkompetenz aus, stärke die Feinmotorik und fördere das Vertrauen der Kinder.

Ein wichtiger Aspekt beim Kochen ist es, Lebensmittel zu beschreiben. Bei einer Verkostung probierten die angehenden Erzieher Brotsorten, die sie charakterisieren sollten. Es gehe darum, dass Kinder lernen, auszudrücken, warum ih-



Die Diplom-Ökotrophologin Susanne Schindler zeigte den angehenden Erziehern, worauf es beim Zubereiten eines Kürbisses ankommt.  
Foto: Zinzendorfsschulen

nen etwas schmeckt und warum nicht. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle wie Geschmack, Aussehen, Haptik, Geruch, Konsistenz.

## Einhaltung bestimmter Kategorien ist anfangs sehr wichtig

»Für viele Kinder gibt es nur die Kategorien ›lecker‹ oder ›igitt‹«, so Susanne Schindler. »Wenn sie lernen, zu be-

schreiben, was ihnen gefällt und was nicht, ist es viel leichter, Kompromisse zu finden.« Diese könnten darin bestehen, Beliebtetes mit Unbeliebtem und Bekanntes mit Unbekanntem mischen.

Wie entscheidend Äußerlichkeiten selbst für Erwachsene sein können, schilderte die Ökotrophologin anhand eines Experiments, dass sie einst mit Köchen machte. Sie färbte Naturjoghurt mit geschmackloser Lebensmittelfarbe in

gelb und rot ein und machte den Test: Viele tippten beim roten Joghurt auf Kirsche und beim gelben auf Vanille.

Die Farben prägen also die Erwartungen, genauso wie Namen für bestimmte Lebensmittel. »Wenn Sie zum Beispiel Kartoffelspalten mit einem Tomaten-Dip zubereiten, sollten Sie den nicht Ketchup nennen, weil die Kinder damit einen bestimmten Geschmack verbinden und dann vielleicht enttäuscht sind.«

Überhaupt sei es bei Kindern gut, sich erst einmal an bestimmte Kategorien zu halten und das auch schon beim Einkaufen. »Wenn beim letzten Mal Mehl einer bestimmten Marke gekauft, sollte es beim nächsten Mal die gleiche Marke sein.« Später kann das Spektrum erweitert werden.

Im praktischen Teil der Fortbildung bereiteten alle gemeinsam Leckereien zu, was sie sich im Anschluss gemeinsam schmecken ließen.