

AES

*Nahrungswahl:
Esse ich etwas, was ich nicht kenne?*

Das mag ich
nicht!

Allein bei dem
Gedanken daran wird
mir schon schlecht.

Ich kann das
nicht mehr
sehen!

Das hängt
mir zum Hals
raus.



„Ich esse nur,
was ich kenne!“

...

Beim letzten Mal hat
es mir auch nicht
geschmeckt.

Kenn ich nicht,
mag ich nicht!

Essen ist auch Psychologie

Verschiedene psychologische Mechanismen haben Einfluss darauf, was Menschen essen mögen und was nicht.

Ein Beispiel dafür ist die Neophobie (die Angst vor etwas Neuem). In der menschlichen Entwicklung setzt etwa mit 18 Monaten eine Angst vor unbekanntem Lebensmittel ein. Kinder lernen in diesem Zeitraum das Krabbeln und Laufen, erkunden ihre Lebenswelt und werden dabei immer selbstständiger. Würden sie in dieser Phase alles, was ihnen in die Hände kommt, probieren, könnten sie sich leicht vergiften. Die Neophobie ist also in dieser Phase ein Schutzmechanismus, der sie vor Vergiftungen schützt. Die Ablehnung von neuen und unbekanntem Lebensmitteln und Speisen lässt im Alter zwischen acht und zwölf Jahren wieder nach.

Ein anderes Beispiel ist der sogenannte Garcia- oder Sauce-Bearnaise-Effekt: Wurde durch ein Nahrungsmittel einmal Übelkeit oder Erbrechen ausgelöst, führt dies häufig zu einer langfristigen Ablehnung des Nahrungsmittels. So kann auch noch Jahre später allein der Geruch oder die Vorstellung des Lebensmittels Übelkeit auslösen.

Geschmackserweiterung

Es ist durchaus sinnvoll, dass du Lebensmittel und Speisen, die dir fremd sind, erst einmal vorsichtig und skeptisch begegnest. Eine gewisse Vorsicht hat sich im Laufe der menschlichen Evolution als Überlebensvorteil bewährt. Gleichzeitig schränkt diese Vorsicht dich ein. Nur wenn du neugierig bist und Neues ausprobierst, kannst du aus einer größeren Vielfalt wählen. Überlegt in der Lerngruppe worauf ihr Lust habt und was ihr ausprobieren wollen.

Infobox

Wie Geschmack entsteht

Geschmack entwickelt sich von Beginn deines Lebens an und verändert sich auch immer wieder. Folgende Faktoren sind dabei von Bedeutung:

Prägung im Mutterleib:

Schon das Essverhalten der Mutter während der Schwangerschaft und später in der Stillzeit trägt den Geschmack des Kindes.

Genetische Präferenz:

Die Vorliebe für „süß“ (Sicherheitsgeschmack) und Ablehnung von „bitter“ sind als Schutzmechanismen genetisch für alle Menschen gleich.

Kultur:

Die Esskultur unterscheidet sich von Region zu Region. Die Verfügbarkeit von Lebensmitteln und kulturspezifische Zubereitungen prägen Vorlieben und Abneigungen.

Evolutionsbiologische Programme:

Für Sicherheit und Vielfalt bei der Nahrungswahl sorgen evolutionsbiologische Steuerungsprogramme, wie der Mere-Exposure-Effekt oder die „spezifisch-sensorische-Sättigung“

Innenreize und Außenreize:

Innenreize wie Hunger, Durst und Sättigung sind im Kleinkindalter von großer Bedeutung. Mit steigendem Alter werden sie zunehmend von Außenreizen, wie festgelegten Essenszeiten oder vorgegebenen Portionsgrößen, abgelöst.

Lernprozesse:

Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde oder auch Prominente dienen als Vorbilder, deren Essverhalten beobachtet und imitiert wird.

Aufgaben

1. Kannst du dich erinnern, wann du das letzte Mal etwas neues probiert hast? Schreib deine Geschichte dazu! Welche Gefühle gingen dir dabei durch den Kopf und welche Erfahrungen hast du gemacht?
2. Was ist die Neophobie?
3. Überlege dir, in welchen Situationen es dir leicht fällt, etwas Neues auszuprobieren und schreibe die Stichpunkte auf!
4. Ordne die evolutionsbiologische Programme (s. Infobox) den Aussagen in den Sprechblasen (s. Folie 2) zu.
Niveau M/E: Ergänze die Sprechblasen mit Beispielen aus deinem Essalltag (2 Beispiele)
5. **Niveau M/E:** „was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht,“ sicher kennst du dieses Sprichwort, erkläre und begründe diese Aussage!
6. Bunte Karotten, Romanesko, Pastinaken... Suche Rezepte mit ungewöhnlichen Gemüsesorten, die dich ansprechen und versuche sie zu zubereiten
7. Niveau M: erkläre den Sauce-Bearnaise-Effekt.
8. **Niveau E:** erkläre folgende Begriffe – Mere—Exposure—Effekt, spezifisch—sensorische Sättigung
9. **Niveau E:** „wir lernen, was wir mögen“ nimm Stellung zu dieser Aussage