

Journal Besser essen

So lernen Kinder wieder richtig schmecken

Von CHRISTIAN W. BUSCH

Schauspieler und Buchautor Jürgen Schilling („Kau Dich gesund!“) bringt Kindern und Erwachsenen bei, dass natürliche Lebensmittel besser schmecken als Fast Food oder mit Aromastoffen vollgepumpte Produkte.

BILD am SONNTAG: Was läuft in der Kinderernährung falsch?

JÜRGEN SCHILLING: Wir haben verlernt, richtig zu schmecken. Schon die Kinder im Alter von zwei, drei oder vier Jahren werden verdorben, weil sie mit Fertigprodukten gefüttert werden, die Aromastoffe enthalten.

Was ist daran so schlimm?

Wenn Kinder Erdbeeren nur aus künstlich hergestelltem Erdbeeryoghurt kennen und die echten Früchte dagegen längst nicht so süß, sondern fade schmecken, ist die Gefahr groß, dass sie sich auf Dauer für ihr Leben schlecht ernähren.

Was tun Sie dagegen?

Wir trainieren Kinder und ihre Eltern im sogenannten Schmauen. Das bedeutet Schmecken und Kauen. Dadurch entfaltet ein natürliches Lebensmittel die reinste Geschmacksexplosion. Zuvor beliebte Fertiggerichte werden durch das Ausschmecken plötzlich ungenießbar. Ohne Schmauen sitzen wir in der Aromafalle.

Wie gehen Sie vor?

Ab einem Alter von vier bis fünf, manchmal auch eher, machen wir mit den Kleinen ein Genussspiel. Ein kleines Stückchen Brot, das man normalerweise mit einem Ruck verschlingt, wird ausgeschmeckt, mit der Zunge hin- und hergeschoben. Gegen den Gaumen gedrückt. Das Brot wird durch die Speichelkraft zerkleinert, die Angriffsfläche für Verdauungssäfte vergrößert. Ergebnis: Das Brot, auch Obst, beginnt schon nach kurzer Zeit, süß und lecker zu schmecken. Dadurch wird der dick und krank machende Schling-Reflex für immer ausgelöscht.

Klingt wie die alte Methode, dass ein Bissen dreißigmal gekaut werden soll ...

Ist es aber nicht. Denn bis zur dreißigsten Kaubewegung kann ein geübter Schmauer schon vier- oder fünfmal geschluckt haben. Wichtig ist gerade bei Kindern, dass man ihnen das Schmauen schmackhaft macht, ihnen durch Vormachen die Technik erklärt.

Was bringt das für die Gesundheit?

In einer Studie wurde nachgewiesen, dass beim Schmauen der Blutzuckerspiegel nicht oder nur minimal ansteigt, verglichen zum normalen Kauen. Dadurch muss auch nicht so viel Insulin ausgeschüttet werden, die Gefahr der Zuckerkrankheit wird deutlich reduziert. Und Kuchen macht nicht mehr dick, wenn man schmaut. Infos zu Schmauen-Seminaren (werden von Krankenkassen bezuschusst) unter: www.kau-jogging.de.



GENUSS Franziska (9) und Vincent (4) wissen wieder, wie gut Möhren und Paprika original schmecken.