



## Helden privat

### »Das Fühl-Riech-Schmeck-Spiel«

Pebber hat sich eine neue, spannende Beschäftigung für den Heldenfeierabend ausgedacht: Beim „Fühl-Riech-Schmeck-Spiel“ soll Peb mit verbundenen Augen herausfinden, was für ein Lebensmittel Pebber leicht an ihm hinhält. Keine leichte Aufgabe, denn zwischen leckeren Früchten bietet ihm Pebber auch einen Tennisball an, der sich ähnlich samtig wie ein Pfirsich anfühlt.



..... → Schmecken kann man lernen. Das Angebot an Lebensmitteln ist riesig – wenn man den Mut zum Ausprobieren hat, ist für jede Geschmacksrichtung etwas dabei. Gerade hinter für Kinder ungewohnten Farben oder Formen können sich wie bei Blaubeere oder Ananas wahre Delikatessen verbergen. Offenheit und Experimentierfreude sollten möglichst früh trainiert werden, damit nicht immer die selben drei „Lieblingsgerichte“ auf dem Wunschzettel stehen. Wer schon als Kind lernt, dass es sich lohnt, Ungewohntes zu probieren, wird immer wieder neue Genüsse für seine private Hitliste entdecken – ob im Fischladen, an der Wurst- und Käsetheke oder in der Obst- und Gemüseabteilung. ←.....

## Die Sinne spielerisch üben

Pebber's „Fühl-Riech-Schmeck-Spiel“ wird auch Ihrem Kind Spaß machen – am besten allerdings ohne Tennisbälle. Früchte und Gemüse am Geruch oder am Geschmack zu erkennen ist die ideale Grundlage für abwechslungsreiche Mahlzeiten. Und auch beim gemeinsamen Einkaufen lohnt sich die Suche nach neuen Zutaten für ein Kochexperiment.



## Geschmacksexperimente, die auch Kinder lieben

Experimente zum Thema Geschmack machen Kindern Spaß. Lassen Sie Ihr Kind die Grundgeschmacksrichtungen süß, salzig, sauer, bitter unterscheiden und beschreiben. Und wenn es mehr als ein Experiment sein soll:

- Sauer macht lustig:  
Selbstgemachte Zitronenlimonade  
100 ml frisch gepressten Zitronensaft mit 1 l Mineralwasser mischen und nach Bedarf süßen.
- Bittersüße Versuchung:  
Trauben in Zartbitterhülle  
Zartbitterschokolade vorsichtig schmelzen, Trauben auf Zahnstocher spießen, hineintauchen und die Schokoladenhülle erstarren lassen.
- Herbe Variante:  
Orangensaft mit Grapefruit  
Einige Eiswürfel in ein Glas geben und fast ganz mit Orangensaft auffüllen. Ein Schuss Grapefruitsaft macht das Getränk für heiße Tage dann richtig interessant.

## Probieren: Das einzige Muss am Mittagstisch

Niemand muss alles mögen. Auch wir Erwachsenen haben unsere ausgeprägten Vorlieben und Abneigungen. Kinder haben also ebenfalls das Recht, nach einem Geschmacksexperiment „Nein“ zu sagen – allerdings erst, wenn sie einen Happen probiert haben.

## Schmecken will gelernt sein

Kinder können von Geburt an die Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter und salzig unterscheiden. Zunächst bevorzugen sie aber alles, was süß wie Muttermilch ist. Die vollständige Palette von Geschmacksrichtungen zu genießen, muss also erlernt werden. Eine Studie des Instituts für Ernährungswissenschaft an der Universität Gießen zeigt, dass die Weichen hier schon früh gestellt werden. Am gewohnten Ernährungsverhalten aus Kindertagen wird meist bis ins hohe Alter festgehalten. Wer schon als Kind zu einem ausgewogenen, gesunden Ernährungsstil gefunden hat, profitiert dementsprechend sein Leben lang davon.