Sinnesparcours

## mit Lebensmitteln unsere fünf Sinne erproben

# Station 1: Schmecken

**Infused Water verkosten**

### Ablauf

Die Teilnehmer:innen verkosten verschiedene Infused Water-Varianten und sollen raten, um welche Zutaten es sich handelt.

### Hintergrund

Infused Water bildet eine tolle, gesunde Abwechslung, da das Wasser zwar Geschmack hat, aber kaum zusätzliche Kalorien, zumindest wenn es selbst zubereitet wird.

### Material

(Varianten: Wasser mit Minze und Bio-Gurke, Bio-Zitronen und Ingwer, Apfel und Zimt, Wassermelone und Basilikum ja nach Saison o.ä.)

|  |  |
| --- | --- |
| Material | Menge |
| Aufsteller: Schmecken |  |
| Wasser | Ca. 6-8 Liter |
| Wasserkannen (durchsichtig) | 3-4 |
| Kannen (undurchsichtig) | 3-4 |
| Schnapsgläser oder Becher | Je nach TN-Zahl |
| Minze | 1 Töpfchen |
| Bio-Gurke | 1 St. |
| Bio-Zitronen | 1 St.  |
| Ingwer | 1 St. |
| Apfel | 1 St.  |
| Zimtstangen | 1-2 St. |
| Wassermelone; Alternativ: Pfirsich | 1 St. (nach Saison) |
| Basilikum; Alternativ: Vanille | 1 Töpfchen (nur wenn Wassermelone mit Basilikum oder Minze mit Gurke) |
| Übertöpfe | 1-2 St.  |
| Ausgedruckte Rezepte | Je nach TN-Zahl |

ggfs. Rezepte ausdrucken und auslegen. z.B:

<https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2019-06/Infused-Water-Rezepte_Druckversion.pdf>

# Station 2: Fühlen

**Hülsenfrüchte ertasten**

### Ablauf

Teilnehmer:innen tasten Hülsenfrüchte und sollen erraten, um welche es sich handelt.

### Hintergrund

Hülsenfrüchte sind gesund und nachhaltig: Sie liefern viel und hochwertiges Eiweiß und Ballaststoffe; können regional gekauft werden und haben einen geringeren Ressourcenverbrauch als tierische Produkte.

### Material

|  |  |
| --- | --- |
| Material | Menge |
| Aufsteller: Fühlen |  |
| Linsen | 1 Pck |
| Kidneybohnen | 1 Pck |
| Sojabohnen  | 1 Pck |
| Kichererbsen | 1 Pck |
| Baumwollbeutel mit Zugband | 4 |
| Box mit Deckel für Lösungsgläser  | 1 |
| Gläser mit Hülsenfrüchten  | 4 |
| Rezept Linsen-Bolognese  | Je nach TN-Zahl |

# Station 3: Riechen

**Gerüche erkennen und zuordnen**

### Ablauf

Teilnehmer:innen riechen an den Schraubgläsern, sollen die Gewürze erraten und den beschrifteten Schalen mit den Gewürzen zuordnen (ggf. frische Kräuterbündel für die Zuordnung auslegen).

### Hintergrund

Neben dem gängigen Gewürz Salz gibt es zahlreiche weitere Kräuter und Gewürze, mit denen man kreativ Gerichte verfeinern kann. So kann der eigene Salzkonsum reduziert werden.

### Material

|  |  |
| --- | --- |
| Material | Menge |
| Aufsteller: Riechen |  |
| Marmeladengläser (klein) o.ä. | 4 |
| Rosmarin | 1 |
| Thymian | 1 |
| Salbei | 1 |
| Oregano | 1 |
| Beschriftete Schalen | 4 |

**Erdnuss-Test (Achtung bei Allergie!)**

### Ablauf

Zuerst muss die Nase zugehalten werden und dann mit der anderen Hand 2-3 gesalzene Erdnüsse nehmen, in den Mund legen und zerkauen. Dabei soll genau geschmeckt werden. Was schmeckt man? -> Man schmeckt nur das Salz auf der Zunge bzw. im gesamten Mundraum.

Dann die Nase los lassen/öffnen und nochmal genau schmecken -> jetzt schmeckt man die volle Erdnuss und nimmt erst das ganze Aroma der Erdnuss wahr.

### Hintergrund

Der volle Geschmack von Lebensmitteln entsteht nur durch das Zusammenspiel vom gesamten Mund-Nasen-Rachenraum. Duftstoffe/Aromen in der Nahrung können auf zwei Wegen an die „Riechzone“ in der Nase gelangen: Zum einen beim Einatmen vorne durch die Nase, zum anderen, und dass macht den größten Teil der Duftstoffe aus, über den Rachenraum, der mit der Nase verbunden ist. Deshalb auch kein „Geschmack“ bei Schnupfen.

* Auch möglich mit Zimt-Zucker-Mischung oder Vanillezucker

### Material

|  |  |
| --- | --- |
| Material | Menge |
| Aufsteller: Riechen Erdnusstest |  |
| gesalzene Erdnüsse | 1-2 Dosen/Packungen |
| Schälchen | 1 |
| Evtl. Tücher/Servietten |  |

# Station 4: Hören

**Geräusch-Memory**

### Ablauf

10 Döschen mit „klingenden“ Lebensmitteln (Reis, Bohnen, Salz o.ä.) am Ohr schütteln und jeweils zwei gleiche Geräusche/Lebensmittel als Paar finden. Als schwierigere Zusatzübung auch die enthaltenen Lebensmittel anhand des Geräuschs erkennen bzw. erraten.

### Material

|  |  |
| --- | --- |
| Material | Menge |
| Aufsteller: Hören |  |
| Undurchsichtige Döschen/Filmdosen | 10 Dosen |
| Kleine Aufkleber als Lösung (unten drunter kleben, jeweils zwei gleiche Farbe/Formen) |  |
| Reis | 1  |
| Salz  | 1 |
| „größere“ Hülsenfrüchte (getr. Erbsen, Kichererbsen o.ä.)oder Maiskörner | 1 |
| Haferflocken | 1 |
| Nüsse  | 1 |
| Wasser (falls Dosen dicht) |  |
| Öl (falls Dosen dicht) |  |

# Station 5: Sehen

**Lebensmittel-Memory**

### Ablauf

Memory auslegen und zusammengehörende Bilder von Teilnehmer:innen zuordnen lassen (es gibt 6 Paare).

### Materialliste

|  |  |
| --- | --- |
| Material | Menge |
| Aufsteller: Sehen |  |
| Memory |  |

 Lösung Memory

|  |  |
| --- | --- |
| Apfel | Apfelbaum mit Blüte |
| Kartoffel | Kartoffelpflanze auf dem Acker |
| Fenchel | Fenchelblüte, -samen und -grün |
| Knoblauch | Knoblauchgrün (noch in der Erde steckend) |
| Haselnuss | Noch grüne Haselnuss am Strauch (mit Blätter) |
| Linsen | Linsenfeld |

# Zusätzliches Material

### Materialliste

|  |  |
| --- | --- |
| Material | Menge |
| Wimpelkette |  |
| Schwammtücher oder Haushaltsrolle | 1 |
| Müllbeutel | 1 |
| Schere, Tesafilm, Kreppband |  |
| Poster von TIG | 1-2 |
| Informationsblatt: EW, KJ | Je nach TN-Zahl  |

