

TAFEL



AKADEMIE

TAFEL



IS(S)T GESUND



Sinnesparcours

4 Stationen

www.tafel-akademie.de



Station 1: Schmecken

Wasserverkostung

Die Teilnehmer:innen verkosten verschiedene Varianten von Infused Water und können raten, welche Zutaten enthalten sind.

🕒 **ZEIT:** 15 Min.

📦 **MATERIAL:**

- ✓ Aufsteller: Schmecken*
- ✓ 3-4 Wasserkannen
- ✓ Obst, Gemüse, Kräuter (nach Rezept)
- ✓ Gläser für Teilnehmer:innen

🔄 **ABLAUF:**

Hintergrund

Infused Water ist eine leckere und gesunde Abwechslung, da das Wasser zwar Geschmack hat, aber kaum zusätzliche Kalorien, zumindest wenn es selbst zubereitet wird. Weitere Infos siehe Stationsaufsteller.

Vorbereitung

Waschen Sie alle Zutaten gut und schneiden Sie das Obst und Gemüse klein. Anschließend geben Sie die Zutaten in die Wasserkaraffen und füllen Sie mit Leitungswasser auf. Die verwendeten Zutaten sollten mindestens eine Stunde im Wasser ziehen, damit das Wasser den Geschmack annehmen kann.

Mögliche Varianten:

- Apfel-Zimt-Wasser
- Erdbeer-Basilikum-Wasser
- Zitronen-Ingwer-Wasser
- Orangen-Rosmarin-Wasser
- Gurken-Minze-Wasser

Durchführung

Bei der Verkostung sollen alle Sinne (Sehen, Riechen, Hören, Fühlen mit der Zunge, Schmecken) eingesetzt werden. Schenken Sie die Kostprobe jeder:m Teilnehmer:in in das Glas. Geben Sie den Teilnehmer:innen genug Zeit, die verschiedenen Varianten des Infused Water zu verkosten und besprechen Sie die Ergebnisse bzw. Erfahrungen anschließend gemeinsam.

Station 2: Fühlen

Hülsenfrüchte ertasten

Die Teilnehmer:innen ertasten getrocknete Hülsenfrüchte und sollen erraten, um welche es sich handelt. Die beigefügten Baumwollsäckchen sind bereits mit verschiedenen Hülsenfrüchten gefüllt.

 **ZEIT:** 15 Min.

 **MATERIAL:**

- ✓ Aufsteller: Fühlen*
- ✓ 3 Baumwollsäckchen
- ✓ 3 verschiedene Hülsenfrüchte z. B. Erbsen, Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen

 **ABLAUF:**

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. Weitere Infos siehe Stationsaufsteller.

Vorbereitung

Befüllen Sie die Baumwollsäckchen mit verschiedenen Hülsenfrüchten. Sie können die Säckchen fest verschließen, sodass nur von außen ertastet werden kann oder leicht geöffnet lassen, um die Hülsenfrüchte direkt zu erfühlen.

Durchführung

Die Teilnehmer:innen sollen nacheinander die verschiedenen Säckchen ertasten und die enthaltenen Hülsenfrüchte erraten. Die Eindrücke können gemeinsam in der Gruppe besprochen werden.



Station 3: Riechen

Gerüche erkennen und zuordnen

Die Teilnehmer:innen riechen an mit Kräutern und Gewürzen gefüllte Gewürzdosen und sollen die enthaltenen Zutaten erraten.

🕒 **ZEIT:** 15 Min.

📦 **MATERIAL:**

- ✓ Aufsteller: Riechen*
- ✓ 3 Gewürzdosen
- ✓ 3 verschiedene Kräuter und Gewürze (frisch oder getrocknet) z. B. Thymian, Salbei, Kamille, Rosmarin

🔄 **ABLAUF:**

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. Weitere Infos siehe Stationsaufsteller.

Vorbereitung

Befüllen Sie die Gewürzdosen mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. Um den Geruch zu verstärken, können Sie die getrockneten oder frischen Zutaten vor dem Befüllen etwas in den Händen zerreiben.

Durchführung

Die Teilnehmer:innen sollen nacheinander an den verschiedenen Gewürzdosen riechen und die enthaltenen Gewürze und Kräuter erraten. Die Eindrücke können gemeinsam in der Gruppe besprochen werden.

Station 4: Hören

Geräusch-Memory

Die Teilnehmer:innen sollen die mit Lebensmitteln befüllten Döschen am Ohr schütteln und jeweils zwei gleiche Geräusche/Lebensmittel als Paar finden. Zusätzlich kann erraten werden, welche Lebensmittel in den Döschen enthalten sind.

 **ZEIT:** 15 Min.

 **MATERIAL:**

- ✓ Aufsteller: Hören*
- ✓ 3 Dosenpaare (6 Dosen) z. B. leere Filmdosen
- ✓ 3 unterschiedliche Lebensmittel z. B. Salz, Reis, Haferflocken, Pfefferkörner, Couscous

 **ABLAUF:**

Hintergrund

Heutzutage essen wir oft nebenbei und nehmen das Essen nicht richtig wahr. Wenn wir uns beim Essen auf unsere Sinne konzentrieren, nehmen wir das Essen bewusst wahr. Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich im Mund an? Wie riecht es und wie hört es sich an? Um den Gehörsinn zu schulen können die Teilnehmer:innen das Geräusch-Memory spielen.

Vorbereitung

Befüllen Sie alle sechs Döschen mit Lebensmitteln. Achten Sie darauf, dass immer zwei Döschen das gleiche Lebensmittel enthalten, sodass insgesamt drei Paare entstehen. Am besten bekleben sie immer zwei Dosen auf der Unterseite mit einem gleichen Farbpunkt. Diese gehören dann zusammen und sollten mit demselben Inhalt befüllt werden.

Durchführung

Die Teilnehmer:innen sollen die befüllten Döschen am Ohr schütteln und anhand des Klanges die Dosenpaare finden. Als schwierigere Zusatzübung können auch die enthaltenen Lebensmittel anhand des Geräuschs erraten werden. Die Eindrücke können gemeinsam in der Gruppe besprochen werden.