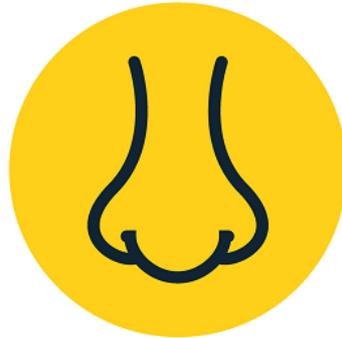




# RIECHEN



Was riechst Du hier? Woran erinnert Dich der Geruch?

Teste Deinen Geruchssinn und schnuppere an den Gläsern.

Man schmeckt nur mit der Nase gut ... !?

Natürlich, denn zum Schmecken gehört Riechen unbedingt dazu.

Gewürze und frische Kräuter bieten eine riesige Vielfalt an Gerüchen und Geschmäckern und sind unerlässlich in der Küche. Sie können je nach eigenem Geschmack gemischt und zugefügt werden.

Die meisten von uns nehmen zu viel Salz mit der Nahrung auf, was ungünstig für die Gesundheit sein kann. Hier bieten Kräuter und Gewürze eine leckere und ge-

sunde Alternative zum Würzen von Speisen. So kann leicht und lecker nebenbei der eigene Salzkonsum reduziert werden.

Gerüche können auch Gefühle auslösen. Mit bestimmten Gerüchen verbinden wir Erinnerungen, fühlen uns wohl und denken an bestimmte Situationen oder Lebensmittel. Klassisch sind die Gerüche der Lieblingsgerichte aus der Kindheit, die schöne Erinnerungen auslösen oder weihnachtliche Gewürze, die eine schöne Stimmung erzeugen können.

**Viel Spaß beim Schnuppern!**





# FÜHLEN



Was fühlst Du hier?

Teste Deinen Tastsinn und „begreife“ die Lebensmittel.

Je nach Zubereitung bzw. Verarbeitung haben Lebensmittel unterschiedliche Konsistenzen. Roh sind viele Lebensmittel hart und werden erst beim Kochen, Braten oder Backen weich.

Einige Lebensmittel sind sogar nur gegart genießbar. Roh können wir sie nicht essen und verdauen. Dazu gehören unter anderem auch die wertvollen Hülsenfrüchte.

Diese gibt es sowohl getrocknet als auch vorgegart im Handel zu kaufen. Die getrockneten Varianten sind gut und sehr lange lagerbar, müssen aber vor dem Essen noch eingeweicht und gekocht

werden. Sie eignen sich besonders gut für Eintöpfe.

Die vorgegarten Varianten aus dem Glas oder der Dose sind für schnelle Salate toll.

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen sind gesund und nachhaltig. Sie liefern viel und hochwertiges Eiweiß und Ballaststoffe, können regional gekauft werden und haben einen geringeren Ressourcenverbrauch als tierische Produkte. Sie sind auch eine abwechslungsreiche und klimafreundliche Fleischalternative.

Hast Du schon mal eine Linsenbolognese oder einen Bohnen-Burger probiert?

**Viel Spaß beim Tasten!**





# HÖREN



## Geräusche-Memory: Teste Deinen Hörsinn

Was hörst Du hier? Welche beiden Dosen klingen gleich?

### Anleitung:

- Nimm jeweils eine Dose und schüttele sie neben Deinem Ohr. Was hörst Du?
- Es gibt immer zwei Dosen mit dem gleichen Inhalt. Findest Du die Pärchen?
- Zur Kontrolle schaue unter die Dosen und überprüfe, ob Du alles richtig zugeordnet hast. Die Dosenpärchen haben immer dieselbe Farbe.
- Wenn Du alle Pärchen gefunden hast, überlege, welche Lebensmittel in den Dosen sein können

Lebensmittel können nicht nur riechen und schmecken, sie können auch Geräusche machen.

Beim Abbeißen und Kauen von Lebensmitteln können wir hören, ob diese knackig und knusprig sind.

Dies bedeutet für uns meistens: die Lebensmittel sind frisch und schmecken auch gut. Aber Achtung: nicht immer sind „leise“ Lebensmittel auch alt und labbrig. Setze auch Deine anderen Sinne ein und teste, ob das Lebensmittel gut schmeckt.





# SCHMECKEN



Wie und wonach schmeckt das Wasser?

Teste Deinen Geschmackssinn und probiere die verschiedenen Infused-Water-Varianten.

Viel trinken (ca. 1,5 Liter pro Tag) ist wichtig und hält Dich gesund und fit. Aber immer nur Wasser ist auch langweilig. Andere Getränke wie Fruchtsäfte, Limonaden, Eistees etc. enthalten jedoch oft viel Zucker.

Ein Liter Apfelsaft enthält im Durchschnitt 100 Gramm Zucker – das sind 33 Würfel Zucker! Ein Liter Cola enthält sogar 106 Gramm Zucker, also 35 Würfel!

Günstig, einfach, fast kalorienfrei und gesund ist dagegen selbst gemachtes

„Geschmackswasser“ – und das Beste daran: Du kannst es nach Deinen persönlichen Vorlieben immer wieder anders zubereiten, die Lebensmittel nach Saison auswählen und sogar Lebensmittel, die sonst weggeworfen würden, als Aromageber nutzen und so retten!

Das mit Früchten, Gemüse, Kräutern oder Gewürzen aufgepeppte Wasser sieht in einer schönen Kanne oder Glaskarraffe auch noch toll aus und erinnert Dich zwischendurch immer wieder daran, genug zu trinken.

**Prost! Viel Spaß beim Probieren der verschiedenen Wässerchen!**

