



Methoden

Alle Sinne

Bei Sinnesübungen werden in der Regel alle 5 Sinne nacheinander angesprochen. Damit die Sinne bewusst wahrgenommen werden, sollte die Reihenfolge beachtet werden. Dadurch gelingt es, dass keiner der Sinneseindrücke unbewusst vorweggenommen wird! Sinnesübungen ermöglichen es, sich bewusst zu machen, was Auge, Hand, Ohr, Nase und Mund bei der Geschmackswahrnehmung leisten.

Vorbereiten

Bei Sinnesübungen sollen Kinder ein Lebensmittel in all seinen Facetten bewusst kennenlernen. Orientiere dich bei der Vorbereitung an diesem Ziel.

Unsere Empfehlung: Bereite die Übung ohne die Kinder vor. Dann können sich die Kinder unvoreingenommen auf die Sinnesübung einlassen. Die Vorbereitung, also das Waschen, Schneiden und Anrichten des Verkostungsguts, sollte in der Regel nicht länger als 15 Minuten dauern. Der Einkauf, die Materialbeschaffung und die Gesprächsvorbereitung bedarf natürlich noch einmal extra Zeit.

Anschauungsmaterial

- **Nicht klein schneiden:** Lass einen Apfel als Anschauungsmaterial ganz. Ein Quer- und ein Längsschnitt veranschaulichen zusätzlich sehr schön, wie das Innenleben eines Apfels aussieht.
- **Hübsch anrichten:** Richte die Verkostung schön an, denn das Auge isst ja bekanntermaßen mit. Mit einem schönen Schneidebrett und einer hübschen Tischdecke ist die Sinnesübung gleich doppelt so ansprechend.
- **Beispiele zeigen:** Bilder und Beispielprodukte erleichtern den Gesprächseinstieg zur Sinnesübung.
- **Auswahl der Lebensmittel:** Verkoste Obst und Gemüse nach Saison und nach Möglichkeit aus regionalem Anbau. Dann kommen typische Geschmacksmerkmale am besten zur Geltung.

Die Schritte

- **Der Sehsinn** liefert den ersten Eindruck: Vor allem mit der Farbe verbinden wir einen bestimmten Geschmackseindruck. Das zeigt sich beim Verkosten von rotgefärbtem Apfelsaft – einige TesterInnen glauben dann, Kirsche oder andere rote Früchte zu schmecken. Für Kinder spielt die Farbe von Lebensmitteln eine große Rolle. Viele essen lieber rote anstelle grüner Fruchtsorten, da diese meist mit den Eigenschaften reif und süß assoziiert werden. Achtung: Gerade Kinder haben den Reflex, „mit den Händen zu gucken“. Weise sie daher gleich zu Beginn darauf hin, dass nur geschaut werden soll.



Methoden

- **Der Tastsinn** kommt über die Fingerkuppen und im Mund-Rachenraum zum Einsatz. Der Tastsinn ist wichtig für die Frische- und Qualitätsbeurteilung, beispielsweise für den Reifegrad von Obst. Auch Wahrnehmungen von Wärme, Kälte, Schärfe, Pelzigkeit – oder das zusammenziehende Gefühl im Mund, wenn man in einen unreifen Apfel beißt –, gehen auf den Tastsinn zurück. Der Tastsinn kann später auch wieder beim Schmecken thematisiert werden (Mundgefühl).
- **Der Hörsinn** ist ein wichtiger Frische-Indikator. Entfallen gewohnte Essgeräusche, wie das Knacken beim Biss in einen frischen Apfel oder in ein knuspriges, ofenfrisches Brötchen, hat das Auswirkungen auf das gesamte Geschmacksempfinden. Essgeräusche, die persönlich gesteuert werden können, wie Schmatzen oder Schlürfen, werden je nach Kulturkreis unterschiedlich bewertet. Hier geht es noch nicht um Kau- und Essgeräusche – es sei denn, du machst die Geräusche vor. Denn der Geschmackssinn soll bewusst zuletzt zum Einsatz kommen.
- **Der Geruchssinn** ist ein lebenslanger Speicher des Geschmacks. Er ist der empfindlichste und komplexeste der menschlichen Sinne. Wie wichtig der Geruchssinn für die Geschmackswahrnehmung ist, zeigt sich deutlich beim Schnupfen: Ist die Nase zu, schmeckt praktisch alles gleich. Gerüche sind eng mit Emotionen verknüpft. Daher können Düfte positive wie negative Erinnerungen auslösen. Der Geruchssinn kann später noch einmal beim Geschmackssinn thematisiert werden: Lass die Kinder dann beim Kauen die Nase zu halten. Was passiert mit der Geschmackswahrnehmung?
- **Der Geschmackssinn** ist eine Art Schnelltest, ob ein Lebensmittel genusstauglich ist. Mit ihm können die fünf Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig und umami unterschieden werden. Bitteres signalisiert, dass etwas giftig oder gesundheitsschädlich sein kann. Sauer kann ein Zeichen für Unreife sein. Süß weist auf einen hohen Energiegehalt hin, was die Vorliebe von Kindern für süße Lebensmittel erklärt. Neben dem Geschmack spielt es auch eine Rolle, wie sich ein Lebensmittel im Mund anfühlt. Werden die Ohren zugehalten, verstärkt das die Wahrnehmung. Auch das Schmecken mit zugehaltener Nase bringt neue Sinneseindrücke zutage. Lass die Kinder den Test machen. Jetzt können auch noch einmal Kaugeräusche thematisiert werden.
- **Anpassen erlaubt!** Hast du den Eindruck, dieser Übungsaufbau passt nicht zu deiner Kindergruppe, habe Mut zu Variationen.