

Sinnesparcours – Tipps zur Durchführung

Es gibt wohl keine Alltagserfahrung, die alle Sinne gleichzeitig so intensiv anspricht wie Essen und Trinken.

Gut trainierte Sinne sind eine wichtige Voraussetzung für das Genießen. Im Kindesalter bildet sich der Geschmack heraus. Für Kinder ist es daher besonders wichtig, schon von klein auf die Geschmacksvielfalt unserer Lebensmittel kennen zu lernen. Denn die sinnliche Wahrnehmung muss geübt werden. Ob uns ein Lebensmittel schmeckt oder nicht, hängt vom Gesamteindruck unserer fünf Sinne Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören ab. Geschmack ist sehr individuell, er lässt sich erlernen und trainieren. In unserer heutigen Zeit sind wir einer großen Reizüberflutung ausgesetzt, deshalb ist es nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene wichtig, sich bewusst mit den Sinnen auseinander zu setzen.

Die nachfolgenden Sinnesübungen mit Lebensmitteln machen Kindern und Erwachsenen sehr viel Spaß.

Sie tragen dazu bei, dass wir bewusst die Farben, die Beschaffenheit und den Geschmack unserer Lebensmittel wahrnehmen können.

Aufbau eines Sinnesparcours

Beim Sinnesparcours werden alle Sinne betrachtet. Es empfiehlt sich, für jede Sinneserfahrung eine eigene „Station“ auf einem Tisch aufzubauen. Ein genügender Abstand zur nächsten Station ermöglicht den Teilnehmern, sich in Ruhe auf die Übungen einzulassen. Eine Stellwand an der Rückseite des Tisches oder ein klappbarer Hintergrund aus Karton auf dem Tisch unterstützen die persönliche Atmosphäre. Zudem besteht die Möglichkeit, Informationen über den jeweiligen Sinn (siehe Beitrag „Mit allen Sinnen genießen“) dort anzubringen.

Station Riechen

Materialbedarf:

- 4 blickdichte Schraubgläser. Ist das Glas nicht getönt, kann es mit Porzellanfarbe angemalt werden. Jedes Glas nummerieren. In den Metalldeckel 8 – 10 Löcher bohren. Gut eignen sich 500-ml-Joghurtgläser.
- Zerkleinertes Obst, Gemüse, Kräuter oder Gewürze in die Gläser füllen. Immer nur eine Sorte verwenden.
Gut eignen sich:
 - Obst: Zitronen, Orangen, Himbeeren, Erdbeeren
 - Gemüse: Lauchzwiebeln, Lauch, Paprikaschote, Sellerie, Kohlrabi
 - Gewürze: Kümmel, Nelken, Zimtstange
 - Kräuter: Schnittlauch, Bärlauch, Thymian, Oregano, Estragon

Durchführung:

Jede Person darf nacheinander an allen 4 Gläsern riechen. Das Ergebnis kann in den beiliegenden Bogen eingetragen werden. Kinder, die noch nicht schreiben können, malen das entsprechende Lebensmittel oder flüstern das Ergebnis einer bestimmten Person zu.

Station Fühlen

Materialbedarf:

4 blickdichte Stoffbeutel mit kleiner Öffnung für die Hand oder 4 Schuhkartons, bei denen an der schmalen Seite eine Öffnung für die Hand herausgeschnitten wurde. Diese Öffnung mit einem Tuch abdecken. Behältnisse nummerieren.

Durchführung:

Jede Person greift in das Behältnis und versucht, die Lebensmittel zu erkennen und die verschiedenen Formen, Oberflächen und die Beschaffenheit wahrzunehmen. Deshalb hier auf die Verschiedenheit der Oberflächen achten.

Unter den vielen Möglichkeiten sind besonders interessant:

Fenchel, Ingwer, Walnuss, Kokosnuss, Babyananas, Kiwis, Knäckebrötchen, besonders geformte Kartoffel.

Natürlich können auch alle anderen Lebensmittel eingesetzt werden. Vor allem für Kinder empfehlen sich Lebensmittel, die sie auch kennen. Das Obst sollte jedoch nicht zu weich sein. Beeren, weiche Kiwis oder weiche Bananen, Birnen, Aprikosen oder Pfirsiche sind weniger geeignet.

Das Ergebnis wieder in den Bogen eintragen.

Station Schmecken

Variante 1: Getränke

Materialbedarf:

Verschiedene Darreichungsformen eines Getränkes, beispielsweise Orangensaft, Orangennektar und Orangenlimonade, kleine Becher aus Kunststoff, sie sollten durchsichtig sein.

Durchführung:

Getränke jeweils in kleine, nummerierte Becher füllen, die Flaschen stehen mit am Tisch. Kleine Kunststoffbecher (Größe von Schnapsgläsern) sind ausreichend.

Jede Person soll alle drei Getränke probieren und aufschreiben oder deuten, welche Nummer welchem Getränk zuzuordnen ist. Dazu eignen sich besonders Orangengetränke, da sie als Saft, Nektar und Limonade im Handel sind.

Variante 2: Brot

Materialbedarf:

3 Brotkörbchen, 3 Geschirrtücher, Brotmesser, 3 verschiedene Brotsorten: Vollkornbrot, Mischbrot, Weißbrot

Durchführung:

Jede Brotsorte in mundgerechte Stücke schneiden und jeweils 1 Sorte in einen Brotkorb legen und mit einem Geschirrtuch abdecken.

Jede Person greift mit geschlossenen Augen in ein Körbchen und kaut langsam das Brot. Nacheinander wird das Brot aus den beiden weiteren Körbchen probiert. Das Ergebnis aufschreiben.

Die Brotsorten sollten so gewählt werden, dass ein geschmacklicher Unterschied deutlich wahrnehmbar ist.

Riechen und Schmecken

Materialbedarf:

1 kleines Schälchen mit gesalzenen Erdnüssen, 1 kleinen Löffel

Durchführung:

Jede Person erhält mit dem Löffel eine Erdnuss aus der Schale. Bevor die Erdnuss in den Mund gesteckt wird, die Personen bitten, mit der Hand die Nase zuzuhalten. Dann die Erdnuss zunächst mit zugehaltener Nase kauen und nach den Geschmackseindrücken fragen (nur salziger Geschmack), anschließend die Nase wieder öffnen. Es ist ein Aha-Erlebnis und ein gutes Beispiel, um zu erläutern, dass Geschmacks- und Geruchssinn für einen Geschmackseindruck verantwortlich sind.

Station Hören

Materialbedarf:

5 kleine Filmdosen nummerieren, jeweils in eine Dose ein Lebensmittel einfüllen (Dose nur bis zur Hälfte füllen). Verschieden große Lebensmittel wie Haselnüsse, getrocknete Erbsen, Nelken, Reis, Salz wählen.

Durchführung:

Durch vorsichtiges Schütteln sollen die Personen erraten, was in den Filmdosen enthalten ist.

Variante für Kinder: Geräusche-Memory

Jeweils 2 Filmdosen mit den gleichen Materialien füllen. Die Kinder sollen jeweils das gleiche Paar herausfinden.

Station Sehen

Materialbedarf:

Verschiedene *unverpackte* Lebensmittel und Getränke (im Glas) auf einem Tisch aufbauen. 2 – 3 Brillen mit verschiedenen Farbfolien (rot, gelb, grün) bekleben.

Durchführung:

Die Lebensmittel mit den farbigen Brillen betrachten. Dabei wird deutlich, wie Farben das Aussehen eines Lebensmittels beeinflussen und wie wir auf die veränderten Farben reagieren.

Die Ergebnisse der Teilnehmer sollten entweder am Ende einer Station oder am Ende des Parcours zusammen besprochen und ausgewertet werden.