

Sinnes-Parcours aus der Küche für kleine und große Feinschmecker

Teil 1

Ob uns etwas schmeckt, hat nicht nur mit unserem Geschmackssinn zu tun. Auch alle anderen Sinne sind daran beteiligt. Mit folgenden Übungen können wir unsere Sinne testen.

Fühlen



Wir fühlen nicht nur mit den Fingern, sondern auch mit Lippen und Mund zum Beispiel fühlte sich Mineralwasser mit Kohlensäure anders an als ein stilles Wasser.

Für diese Übung zum Fühlen mit den Fingern werden kleine Stoffbeutel (auch Socken können dafür sehr gut verwendet werden) mit unterschiedlichen Lebensmitteln gefüllt und zugebunden.

Folgende Materialien eignen sich dafür: Würfelzucker, kleine Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kaffeebohnen, Zimtstangen, aber auch Watte oder Legeosteine.

Ohne zu wissen, was sich in den Säckchen befindet soll der Inhalt ertastet werden.

Diese Übung lässt sich auch unabhängig von Lebensmitteln auf Gegenstände ausweiten.

Hören:



Auch das Abbeißen und Kauen verursachen unterschiedliche Geräusche und erhöhen den Genuss beim Essen.

Mit geschlossenen Augen wird bei dieser Übung erraten, was der Übungs-Partner kaut oder abbeißt z.B. Äpfel, Chips, Kekse oder Möhren.

Für eine zweite Übung werden kleine undurchsichtige Dosen z.B. Filmdosen oder Überraschungseierdosen zur Hälfte mit Lebensmitteln gefüllt und verschlossen. Hier eignen sich z.B. Nüsse, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Reis, Salz und vieles mehr. Durch vorsichtiges Schütteln kann erraten werden, was in den Dosen ist. Um es leichter zu machen, bleibt eine kleine Menge der Versuchsmaterialien offen in kleinen Schälchen stehen. Diese können dann zugeordnet werden.

Wenn Ihnen der erste Teil des Parcours gefallen hat, freuen Sie sich auf Teil 2 am ...