

Sinnes-Parcours aus der Küche für kleine und große Feinschmecker Teil 2

Wir können das Essen nur voll genießen, wenn wir es auch riechen. Bei Schnupfen schmeckt das Essen fade.

Es empfiehlt sich, die Übungen mindestens zu zweit zu machen.

Riechen



Bei dieser Übung werden undurchsichtige, geruchsneutrale Gefäße z.B. Kosmetikdöschen oder Überraschungseierdosen zur Hälfte mit Lebensmitteln oder Gewürze gefüllt. Diese werden dann mit etwas Watte abgedeckt, damit keiner den Inhalt sehen kann.

Es eignen sich folgende Materialien: Erdbeere, Zitrone, Nelken, Zimt, Oregano, Knoblauch, Zwiebel, Kaffee und vieles mehr.

Los geht's mit den Riechproben.

Schmecken



Verschiedene Obst- und Gemüsesorten oder auch Brotsorten werden in kleine Stücke geschnitten und auf einen Teller gelegt. Dann mit verbundenen Augen probieren und erkennen was gegessen wird. Es empfiehlt sich, wenn die Probierstücke nicht mit den bloßen Fingern aufgenommen werden, damit sie nicht im Vorfeld ertastbar sind. Möglich sind Zahnsocher oder auch einfach pro Teilnehmer je eine Gabel oder einem Löffel verwenden.

Sehen



Oft urteilen wir schon vor dem Probieren nach dem optischen Eindruck ob und wie etwas schmecken könnte.

Mit dieser Übung können wir erfahren, wie uns das Auge täuscht. Apfel- oder Orangensaft wird auf vier Gläser verteilt. 3 Gläser Saft werden mit geschmacksneutraler Lebensmittelfarbe gefärbt: mit Rot, Grün und Orange. Im vierten Glas bleibt der Saft in der Originalfarbe. Nun werden die verschiedenen Säfte probiert.

Obwohl die Säfte gleich schmecken müssten, lassen wir uns von der Farbe täuschen.