

Sinneswerkstatt: Wonach schmeckst du?

Die Sinneswerkstatt ist eine lustige und erfahrungsreiche Unterrichtseinheit. Durch diese Werkstatt wird der Geschmack von Obst und Gemüse neu entdeckt und schätzen gelernt. Obst und Gemüse sind für unsere Gesundheit essentiell. Ein hoher Konsum beugt besonders kardiovaskulären Erkrankungen und Tumoren vor.

Diese Unterrichtseinheit bezieht die Schüler aktiv mit ein. Um den Konsum von Obst und Gemüse nachhaltig zu steigern, reicht ein theoretischer Ansatz alleine nicht aus. Hier können praktische, bzw. sensorische Übungen wertvolle zusätzliche Impulse geben.

Einige Untersuchungen haben gezeigt, dass Lebensmittel beliebter werden, wenn Kinder sie mit einfachen Übungen verbinden, in denen sie die Möglichkeit bekamen, das Obst bzw. das Gemüse selbst zu ertasten, zu riechen, es zu verändern und es zu verkosten.

Die Sinneswerkstatt gibt den Kindern die Möglichkeit neue Farben, Gerüche, Konsistenzen und Geschmäcker als Erinnerung abzuspeichern. Dadurch wird die Vielfalt an gespeicherten Geschmäckern erweitert. Diese individuelle Geschmacksvielfalt ist heutzutage paradoxerweise kleiner als früher.

Eine Erfahrung, die den Austausch von Emotionen und Meinungen rund ums Essen ermöglicht!

Die Interaktive Sinneswerkstatt - eine Geschmackserziehung

Die Sinneswerkstatt bezieht die Schüler aktiv mit ein. Sie kann mit jeglicher Art von Obst oder Gemüse durchgeführt werden.

Geschmack ist eine multisensorische Erfahrung. Wenn wir uns für ein bestimmtes Obst bzw. Gemüse entscheiden, werden wir dabei von unserer Umgebung über unsere Sinnesorgane, kleine spezialisierte Zellen, die Reize aus der Umgebung aufzeichnen und an unser Gehirn weiterleiten, konditioniert.

Alle Empfindungen, die wir über unsere fünf Sinne sammeln, bewirken gemeinsam, ob uns ein Lebensmittel schmeckt oder nicht. *Das Auge schaut, die Nase riecht, die Hand fühlt, das Ohr hört und der Mund schmeckt.*

Die Methodik

Die Sinneswerkstatt schlägt vor, saisonale Früchte durch Reflexion und Vertiefung der 5 Sinne zu analysieren: Dies ist ein grundlegendes Konzept in der Annäherung an Lebensmittel und der Ernährungserziehung.

Was hat sich nach der ersten Verkostung geändert? Fülle das Arbeitsblatt gleich im Anschluss an die erste Verkostung und dann erneut nach 1-2 Minuten aus.



Ziele der Übung

- Neugier und Aufmerksamkeit gegenüber Gemüse und Obst wecken
- Geschmäcker, Gerüche und Konsistenzen von Obst und Gemüse einprägen
- Akzeptanz und Beliebtheit von Obst- und Gemüsesorten steigern
- Regionale Produkte entdecken und schätzen lernen
- Kinder in Richtung nahrhaftere Jausen lenken
- Empfindungen bewusst wahrnehmen, die mit der Einnahme eines Lebensmittels verbunden sind, und lernen, diese auszudrücken.

Zeiten

Für die Sinneswerkstatt sollten 1,5 Stunden eingeplant werden

Was braucht man

Obst und Gemüse der Saison (1 Frucht bzw. Gemüse pro Schüler); Wasser und Gläser; Servietten, Arbeitsblatt 1 für jeden Schüler; Arbeitsblatt 2 für die Lehrperson; Stifte

Ausführung

Präsentation der Übung in der Klasse.

Präsentation der Arbeitsmaterialien: Das Arbeitsblatt 1, welches jeder Schüler später ausfüllt, und das Arbeitsblatt 2, das die Lehrperson für die Datenerfassung verwenden wird;

Arbeitsunterlagen an die Schüler verteilen.

Es ist wichtig, die Neugier und das Interesse an der sensorischen Bewertung von Obst und Gemüse zu wecken.

Die Zeit mitteilen, die zur Verfügung steht.

Jeder Schüler arbeitet selbstständig und leise.

Die Eindrücke müssen von jedem Schüler in zwei unterschiedlichen Momenten auf seinem Arbeitsblatt festgehalten werden:

- sofort nach der Verkostung
- 1-2 Minuten nach der Verkostung

Die Arbeitsblätter der Schüler einsammeln und alle Daten ins Arbeitsblatt 2 eintragen.

Die Ergebnisse werden zusammen mit den Schülern durchgelesen. Dabei sollte versucht werden, folgende Punkte hervorzuheben:

- Welche Art von sensorischen Daten wiederholt sich, bzw. kommt am häufigsten vor?
- Welche Art von sensorischen Daten kommt am seltensten vor?
- Welche Daten widersprechen sich, bzw. sind für dasselbe Produkt unterschiedlich ausgefallen?



- Worin liegen die Schwierigkeiten, Eigenschaften so auszudrücken und zu beschreiben, dass sie von jedem eindeutig verstanden werden?
- Gibt es eventuell sensorische Daten, die den Kindern nicht aufgefallen sind?

Aus dem Gespräch sollte ein einheitliches Ergebnis aus den gesammelten Daten hervorgehen.

Die Regeln der Verkostung

Uhrzeit: Vormittags oder Nachmittags

Hygiene: Saubere Hände und Arbeitsplätze

Pünktlichkeit: Die Sinneswerkstatt muss von jedem Teilnehmer gleichzeitig durchgeführt werden

Verteilung der Proben: Sie müssen gleichzeitig ausgeteilt werden

Art der Ausführung: Muss vor Beginn genau erklärt werden

Ruhe: Lärm ist ein störender Faktor

Unverträglichkeiten: Unverträglichkeiten und Allergien müssen vorab abgeklärt werden

Tipps

Die Sinneswerkstatt im Klassenzimmer kann auch weiter ausgebaut werden. Hierbei werden die Kinder nach ihren Essgewohnheiten befragt und Anbaumethoden von Obst und Gemüse besprochen. Ein Besuch eines Bauernmarktes oder eines Supermarktes wäre als Abschluss sehr sinnvoll.

Diese Aktivität sollte vor der Verkostung stattfinden.

An den Tagen, an denen die Sinneswerkstatt angeboten wird, können die Schüler zusätzliche Jause in Form von Gemüse von zu Hause mitnehmen.

Einige Hinweise, die den Schülern beim Ausfüllen von Arbeitsblatt 1 helfen sollen

Der Sehsinn

Eigenschaften: FORM, GRÖSSE, BESCHAFFENHEIT DER OBERFLÄCHE, der ZUSTAND (dickflüssig, flüssig, körnig,...) SPEZIELLE EIGENSCHAFTEN, FARBE UND OPTISCHE EIGENSCHAFT (matt, glänzend, schillernd...). Auch die Intensität kann notiert werden.

Der Tastsinn

Eigenschaften:
KONSISTENZ, OBERFLÄCHE, TEMPERATUR und die EINDRÜCKE: GENUSS, EKEL, WARM, KALT, FEUCHT, usw.

Der Geruchssinn

Eigenschaften: INTENSIV, LEICHT, FRUCHTIG, WÜRZIG, und die EINDRÜCKE: GENUSS, EKEL, usw.

DER Geschmackssinn

Eigenschaften: SÜSS, SALZIG, SAUER, BITTER und das Gefühl im Mund: KONSISTENZ (z.B. bröckelig, knusprig, hart, weich, saftig, zäh, elastisch, viskos;) OBERFLÄCHE, TEMPERATUR. Auch die Intensität kann notiert werden.

Der Hörsinn

Es ist die akustische Komponente beim Kauen, die mit der Konsistenz des Lebensmittels zusammenhängt. Kann man das wahrgenommene Geräusch beschreiben? Woran erinnert dich dieses Geräusch? Ist es angenehm oder unangenehm? Versuche die Geräusche jeder Kostprobe lautmalerisch nachzuahmen.



Arbeitsblatt 1 – für die Schüler

Name Klasse

Die Jause			
	Sofort nach der Verkostung		Nach einer Minute
Mit den Augen kann ich sehen 			
Mit den Händen kann ich tasten 			
Mit dem Mund kann ich schmecken 			
Mit der Nase kann ich riechen 			
Mit den Ohren kann ich hören 			





Diese Jause erinnert mich an...

Hat sie mir geschmeckt?



Male ein Bild von der verkosteten Frucht



Arbeitsblatt 2 – für die Lehrperson

Tabelle der Datenerfassung der Schüler

	Sofort nach der Verkostung	Nach einer Minute
SEHEN 		
TASTEN 		
SCHMECKEN 		
RIECHEN 		
HÖREN 		

