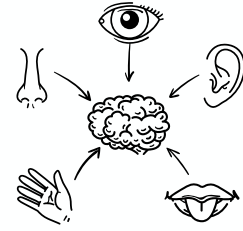




MIT ALLEN SINNEN ESSEN GENIESSSEN



Essen und Trinken spricht alle unsere Sinne an. Ob uns etwas schmeckt oder nicht, wird maßgeblich vom Aussehen, vom Geruch, von der Konsistenz und vom Geschmack beeinflusst. Da aber immer mehr nebenbei und „To-Go“ gegessen wird, nehmen wir uns häufig zu wenig Zeit, unser Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dementsprechend essen wir viel zu selten wirklich genussvoll und entspannt.

Sinnesübungen helfen ...

... einen neuen Zugang zu gesunden Lebensmitteln zu erhalten und das Interesse an genussvollem Essen und Trinken zu wecken.

... die Sinne zu schärfen und damit die bewusste Wahrnehmung von Lebensmitteln zu verbessern.

... bekannte Lebensmittel auf neue Weise kennenzulernen oder unbekannte Lebensmittel und damit neue geschmackliche Reize kennenzulernen.

... das eigene Hunger- und Sättigungsgefühl besser wahrzunehmen.

... und am Ende Essen mehr wertzuschätzen!

Probiert es aus!

Das wird gebraucht:

- Lebensmittel wie beispielsweise Brot / Apfel / Schokolade
- Schneidebrett
- Messer
- Kleiner Teller zum Anrichten

Sinnesübungen können nahezu überall stattfinden - beispielsweise beim gemeinsamen Imbiss, nach dem Mittagessen, um den Nachtschisch ganz bewusst zu genießen oder als Einstieg oder Ausklang einer Gruppenstunde. Wichtig: Die Teilnehmenden dürfen nicht zu hungrig sein. Sonst fällt es allen schwer, sich auf die Übung einzulassen.

Vorbereitung:

- ca. 10 Minuten

Das Lebensmittel in Stücke schneiden. Dabei darauf achten, dass alle Stücke sowohl aus Rinde / Schale als auch aus dem inneren Teil bestehen (beispielsweise Apfelschale und Fruchtfleisch oder Brotkruste und -krume).

Die Stücke auf kleine Teller anrichten.

Einen Teil der Lebensmittel ganz lassen (beispielsweise einen Apfel / eine Hälfte des Brotlaibs nicht aufschneiden).

Ablauf:

- ca. 20 Minuten

Einstieg

Zu Beginn der Sinnesübung können folgende Fragen diskutiert werden:

- Was für ein Lebensmittel haben wir vor uns?
- Wie wird es produziert? Woher kommt es? Was für Zutaten stecken in dem Lebensmittel?
- Gibt es verschiedene Sorten? Welche kennt ihr?
- Esst ihr das Lebensmittel gerne? Wie/Wann esst ihr das Lebensmittel gerne?

Übung

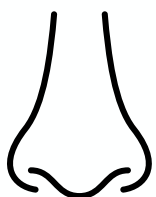
Sehen



Was seht ihr?

Welche Form und welche Farben haben das Lebensmittel?
Gibt es einen Unterschied zwischen innen und außen?

Riechen

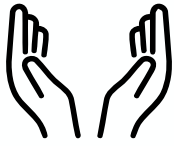


Nach was riecht das Lebensmittel? erinnert euch der Geruch an etwas?

Riecht es eher würzig, erdig, fruchtig, süß oder neutral?

Schließt gerne die Augen, um euch ganz auf den Geruch zu konzentrieren.

Fühlen



Wie fühlt sich das Lebensmittel an? Ist es eher hart oder weich? Feucht oder trocken?

Wie fühlt sich das äußere im Vergleich zum inneren Teil an?

Hören



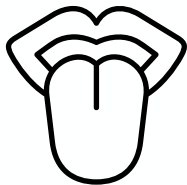
Klopft oder streicht einmal über das noch ganze Lebensmittel.

Wie klingt es? Macht es ein dumpfes oder ein helles Geräusch?

Später könnt ihr auch beim Abbeißen lauschen, wie das Lebensmittel klingt.

Knackt es?

Schmecken



Streicht zunächst nur mit der Zunge über das Lebensmittel.

Wie schmeckt es?

Dann beißt ein Stück ab und kaut dieses sorgfältig.

Was für ein Geschmack breitet sich nun in eurem Mund aus? Schmeckt es anders als beim ersten Probieren mit der Zunge?

Wichtig: kein Teilnehmender muss probieren, wenn er/sie nicht möchte.

Abschluss

Um die Übung zu beenden, könnt ihr über folgende Fragen sprechen:
Was fandet ihr besonders Spannend? Habt ihr etwas herausgefunden?
Hat euch etwas nicht so gefallen?

Habt ihr Lust, so etwas noch einmal zu machen?

Als Anregung kann mitgegeben werden, die Sinnesübung vor einer normalen Mahlzeit zu machen.

Alternative:

Es können auch zwei verschiedene Sorten eines Lebensmittels verglichen werden (beispielsweise zwei verschiedene Apfelsorten, Weißbrot und Körnerbrot). Dazu solltet ihr euch aber mehr Zeit nehmen. Jeder einzelne Schritt (Sehen – Riechen – Fühlen – Hören – Schmecken) sollte dabei erst mit der einen, dann mit der anderen Sorte durchgeführt werden.

Weiterführende Materialien und Informationen:

- GENUSSVOLL DURCHS LEBEN. Sinnesübungen rund ums Essen und Trinken vom Kita- bis zum Seniorenalter. Hrsg.: Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg, 2020
- Sinnesübung Brot. Schritt für Schrittanleitung. Hrsg.: Sarah Wiener Stiftung, 2023
- Materialsammlung Sinnesschulung. Bundeszentrum für Ernährung