



Slow Food[®] Bonn



Liebe Nutzerinnen und Nutzer des Sinnesparcours von Slow Food Bonn,

es gibt wohl keine Alltagserfahrung, die alle Sinne gleichzeitig so intensiv anspricht wie Essen und Trinken. Gut trainierte Sinne sind deshalb wichtige Voraussetzungen für das Genießen!

Im Kindesalter bildet sich der Geschmack heraus. Für Kinder ist es deshalb wichtig, schon von klein auf die Geschmacksvielfalt unserer Lebensmittel kennen zu lernen. Denn die sinnliche Wahrnehmung muss geübt werden.

Zielgruppe:

Inhaltlich stehen Übungen zu den 5 Sinnen für die Zielgruppen Kindergartenkinder ab 5 Jahren und Grundschüler im Mittelpunkt. Aber auch ältere Kinder und Erwachsene werden an dem Parcours ihre Freude haben.

Ablauf:

Der Parcours besteht aus insgesamt sechs bzw. sieben Stationen mit jeweils einer Station zu den Sinneswahrnehmungen Sehen, Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken sowie je einer Station zur Einführung und zum Abschluss. Je nach Teilnehmerzahl kann die Einführung und der Abschluss als Station zusammengefasst werden.

Die Stationen:

Hören	auditive Wahrnehmung
Fühlen	taktile Wahrnehmung
Schmecken	gustatorische Wahrnehmung
Sehen	visuelle Wahrnehmung
Riechen	olfaktorische Wahrnehmung

Da der erste Kontakt mit einem Lebensmittel mit dem Sehen beginnt, anschließend meist eine haptische Prüfung stattfindet, dann die Nase zum Einsatz kommt bevor gegessen wird, erfolgt die Abfolge der Stationen in Einhaltung dieser Reihenfolge. Beim Absolvieren der Stationen ist dies jedoch nicht zwingend erforderlich und bei großem Andrang auch nicht umsetzbar.

Visuell sind die einzelnen Stationen durch Poster und Symbole zu erkennen.

Es ist sinnvoll sie in der o.g. Reihenfolge zu positionieren.

Bei der Startstation bekommt jede/r Teilnehmer einen Sinnesparcourspass, auf dem die Teilnahme dokumentiert wird.

WICHTIG

Aus Haftungsgründen im Hinblick auf Allergien und Unverträglichkeiten ist es wichtig, dass die Kinder von den Eltern eine Bescheinigung mitbringen, dass das Kind an keiner Unverträglichkeit oder Allergie leidet!!!

Bitte achten Sie auf einen verantwortungsbewussten und sorgfältigen Umgang mit Messern. Halten Sie ein Erste-Hilfe-Set bereit, z.B. Hörstation (Schneiden von Obst/Gemüse).

Aufbau:

- Pro Station ein Tisch und Stühle für die Stations-Betreuungspersonen
- ggf. mit Tischdecken und nicht handelsüblichem („krummen“) Gemüse dekorieren
- Infoblätter an die Wand kleben bzw. Pinnwände hinter die Tische stellen – die Befestigung an den Tischen ist weniger empfehlenswert, da die Kennzeichnung bei hohem Andrang nicht mehr gesehen wird → bitte benutzen Sie die vorgegebenen Löcher, wenn Sie Pinnnadeln benutzen

Dauer:

Der Aufenthalt pro Station dauert ca. 5-10 Minuten, der Durchlauf des Parcours ca. 35-70 Minuten. Jede Station sollte durch eine Person (Eltern, ältere Kinder/Schüler) betreut werden. Maximal 4 Personen werden pro Station empfohlen. Der Parcours ist nicht selbsterklärend.

Vorschlag zur Einleitung:

Guten Morgen, schön dass ihr heute hier seid. Ihr seid sicher neugierig was es hier zu entdecken gibt. Wir möchten heute einiges über unsere Sinne erfahren. (Nachfrage Sinne, evtl. Zeigen der Karten) Das Wichtigste, was ihr braucht habt ihr schon mitgebracht: eure Augen, Ohren, Nase, Hände und euren Mund. Jetzt bekommt ihr noch einen Pass, schreibt euren Namen darauf. Der Pass begleitet euch und ihr bekommt an jeder Station einen Stempel, wenn ihr die Übungen durchgeführt habt.

Noch einige Hinweise:

- seid vorsichtig mit den Materialien und legt alles wieder an seinen Platz
 - unterstützt euch gegenseitig
 - wechselt erst dann zur nächsten Station, wenn dort Platz ist
 - es gibt kein richtig oder falsch! Es geht ums Entdecken und auch um Neues zu lernen
- Viel Spaß

Lebensmittel/Weitere Informationen

Bitte achten Sie beim Besorgen der Lebensmittel auf natürliche, saisonale und regionale Produkte. Auch unterschiedliche Sorten zum Vergleich bieten sich an, um die Vielfalt zu entdecken. Gemäß dem Motto „Wissen, was man isst“, kann man den Kindern etwas zur Geschichte und zur Herkunft der verwendeten Produkte erzählen, sowie Fragen beantworten. Fragen Sie nach Lebensmitteln der Region - wer stellt sie wie her? Sie können auch weitere Fragestellungen anschließen, z.B. Wie kommt die Tomatensauce von der Erde auf den Teller? Hier lassen sich gut Produzentenbesuche und Kochereignisse anschließen.

Weitere Informationen zur Slow Food Philosophie "gut, sauber, fair" und Projekten mit Kindern sowie Jugendlichen erhalten Sie unter www.slowfood.de.

Der Sinnesparcours ist ein Projekt von Slow Food Bonn e.V.. Die Materialien basieren auf dem Konzept von Cornelia Ptach, Slow Food Deutschland e.V..

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg mit dem Parcours und bitten Sie pfleglich mit den Materialien umzugehen. Bei Rückfragen stehen wir Ihnen unter bonn@slowfood.de zur Verfügung.

Ihre Arbeitsgruppe Sinnesparcours, Slow Food Bonn

Inhaltsverzeichnis

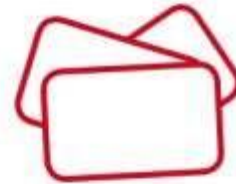
1. Die Stationen.....	4
Name der Station: EINFÜHRUNG/ABSCHLUSS.....	4
Name der Station: SEHEN	4
Name der Station: FÜHLEN	7
Name der Station: RIECHEN	9
Name der Station: SCHMECKEN	11
Name der Station: HÖREN	13
2. Sinnesparcours-Pass	16
3. Betreuungspersonal-Einsatzliste	17
4. Materialliste	17
5. Fotos.....	17



Sehen

Nimm ein Foto.

- Was kannst Du darauf erkennen?
Beschreibe das Foto!
- Was wird daraus hergestellt?
Ordne passende Fotos zusammen.
- Was verrät Dir das Bild noch?



**Die Auflösung findest Du jeweils am Ziel,
wenn Dein Pass voll ist.**

Im Dunkeln können wir nichts sehen. Unser Auge nimmt nur Licht wahr.

Das Auge ist eigentlich eine Kugel, die zum größten Teil im Kopf verborgen ist. Die farbige Regenbogenhaut (Iris) umrahmt die Pupille. Die Muskeln am Auge können die Pupille vergrößern und verkleinern. So gelangt mehr oder weniger Licht ins Auge.

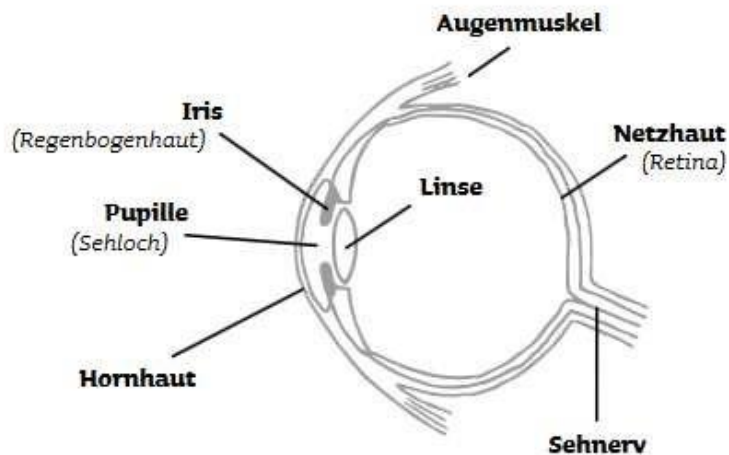
Das Licht trifft durch die Pupille auf die Linse. Die Linse bündelt das Licht und stellt zusammen mit der Pupille das Bild scharf ein.

Am Ende trifft das Licht im Auge auf die Netzhaut. Auf der sind ganz viele kleine Zellen. Einige davon heißen Stäbchen. Die können hell und dunkel unterscheiden, also schwarz und weiß. Andere heißen Zapfen, mit diesen sehen wir Farben. Die Stäbchen und Zapfen geben die Information ans Gehirn weiter, das daraus ein Bild macht.



Wir sehen

Ein Sprichwort behauptet: „Das Auge isst mit!“. Überlege, was das Aussehen uns von unserem Essen verrät und verspricht.



© Slow Food Deutschland e.V. www.slowfood.de

Poster: Station Sehen



Name der Station: **FÜHLEN**



1. Ggf. Brille/Augenbinde aufsetzen lassen.
2. In die Säckchen oder/und in den Karton greifen und rätseln lassen.
3. Für den Pass sollen 5 Lebensmittel erkannt werden.
4. große Lebensmittel: Lebensmittel nach Saison → markante (leicht erkennbare) Lebensmittel sind z.B. Äpfel, Gurke – schwerere sind Zucchini, Broccoli/ Blumenkohl, Fenchel, Kürbis, Wirsing
5. kleine Lebensmittel: Erbsen, Linsen, Kakaobohnen, verschiedene Bohnensorten, Reis, Samen, Nüsse

Arbeitsanleitung und Infoblatt zum Auslegen/Aufhängen:

Fühlen

**Nimm ein Stoffsäckchen,
greife vorsichtig hinein.**

Befühle den Inhalt mit deinen Fingern.



- Was fühlst du? Sind die Teile
- klein oder groß?
 - hart oder weich?
 - viele oder wenige Teile?
 - rund oder spitz?
 - flach oder hoch?

Beschreibe den Inhalt!

- Was ist in dem Säckchen?



Wir fühlen

Unsere Haut ist das größte Sinnesorgan, das wir besitzen. In der Haut befinden sich unendlich viele Zellen, die Berührung, Druck und Temperatur wahrnehmen können.

Berührung mit Feder



Wärme / Kälte
Temperatur



Druck
Gewicht

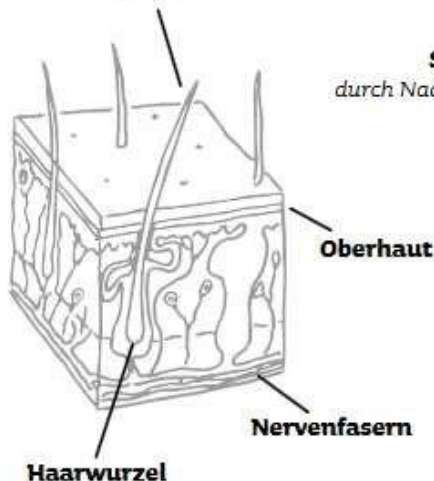


Wir können aber nicht nur mit den Händen fühlen, sondern auch mit den Lippen, der Zunge und den Schleimhäuten in unserem Mund.

Damit fühlen wir Größe und Gewicht, Oberfläche und Temperatur. Wir betasten unsere Nahrung, ob sie glatt oder rau, heiß oder kalt ist. Durch Drücken erkennen wir harte oder feste Texturen. Beim Abbeißen fühlen wir, ob das Lebensmittel zäh oder weich ist. Beim Kauen bemerken wir faserige, krümelige oder gar sandige Bestandteile. All diese Eindrücke leiten die Zellen an das Gehirn weiter, das sie dann zusammensetzt.

Ist die Suppe zu heiß, empfinden wir Schmerz. Aber auch Pfeffer oder Chili schmecken nicht wirklich scharf, sondern wir fühlen die Schärfe und den Schmerz.

Haar



Schmerz
durch Nadelstich



Poster: Station Schmecken

Name der Station: **RIECHEN**

1. Ggf. eine Augenbinde/Brille aufsetzen lassen.
2. Abwechselnd in die Behälter riechen lassen.
3. Für den Pass sollen 4 Gerüche erkannt werden.



Hinweis: Bitte beachten Sie die Kennzeichnungen der Gläser, damit sich die Gerüche nicht vermischen. Bitte reinigen Sie die Gläser nach der Benutzung gründlich, vielen Dank 😊

Arbeitsanleitung und Infoblatt zum Auslegen/Aufhängen:



Riechen

Nimm ein Döschen:

Öffne es und rieche vorsichtig daran.

Beschreibe den Geruch.

- An was erinnert dich der Geruch?
- Was ist in dem Döschen?
- Welche Gerüche kennst du noch ?



Mit der Nase atmen wir, dabei erwärmt und reinigt die Nase die eingeatmete Luft. Dafür ist eine große Oberfläche nötig: die Nasenhöhle ist in je drei Nasengänge gegliedert. Das ist viel mehr als wir von außen sehen können.

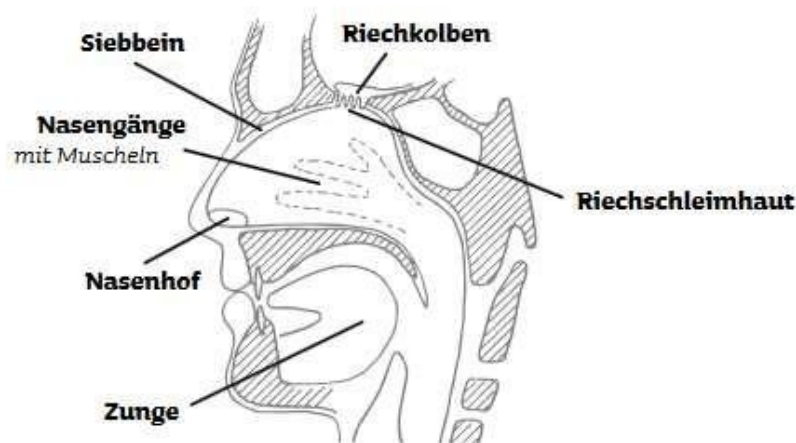
Empfindlich für Gerüche ist aber nur eine kleine Fläche tief in der Nasenhöhle. Deshalb müssen wir schnüffeln, wenn wir etwas richtig riechen wollen. Durch das Schnüffeln gelangt mehr Luft an das Riechzentrum. Die Luft enthält auch viele Geruchsstoffe.

Die Riechzellen in der Nase bemerken diese Geruchsstoffe und geben die Information an das Gehirn weiter. Damit können wir über 10.000 Gerüche erkennen.

Außerdem hat die Nasenhöhle eine Verbindung zum Mundraum. Wenn wir essen, gelangen die Duftstoffe aus dem Essen durch den Mund an das Riechzentrum. Das verwechseln wir oft mit Schmecken. Wenn z.B. etwas nach Banane schmeckt, ist das eigentlich kein Geschmack, sondern wir riechen Banane.

Wir riechen

Probiere mal mit zugehaltener Nase zu essen. Oder erinnere dich, wie es war, als du zuletzt Schnupfen hattest! Was konntest du da noch schmecken?



Poster: Station Riechen

Name der Station: **SCHMECKEN**

1. Gewürze aus den Streuern werden nacheinander in eine Pralinenbackform o.ä. (z.B. Hand) geschüttet.
2. Zwischendurch wird Baguette zum Neutralisieren angeboten.
3. Für den Pass sollen alle 5 Geschmacksrichtungen erkannt werden und mit Lebensmitteln, die so schmecken, verbunden werden.
(Zitronensäure-sauer, Glutamat-umami (Achtung evtl. Allergie!), Enzianwurzel-bitter (Achtung Brot reichen!), Zucker- süß, Salz-salzig)



Hinweis: Slow Food empfiehlt auf Geschmacksverstärker, wie Glutamat, Sellerie oder Hefeextrakt, zu verzichten, um die Geschmacksknospen zu trainieren und beim Kochen vielfältige Geschmacksrichtungen zu fördern. Glutamat wird in der o.g. Übung lediglich gereicht, um zu verdeutlichen, wie dieses Pulver eigentlich schmeckt. Je nach Alter der Probanden sollte auf dieses Thema eingegangen werden.

Bitte waschen Sie die Streuer vor der Rückgabe aus und füllen Sie die Gewürze in die vorgesehenen Behälter zurück. Vielen Dank 😊

Arbeitsanleitung und Infoblatt zum Auslegen/Aufhängen:

Schmecken

Kennst du die 5 Grundgeschmacksarten?

Auf dem Tisch stehen 5 Streuer.



**Nimm etwas davon auf deine Hand und schmecke.
Sei vorsichtig und nimm lieber wenig!!!!**

- Wie schmeckt das Pulver in dem Streuer?
Versuche nacheinander alle Pulver!
- Kennst du Lebensmittel, die so schmecken?

1/2



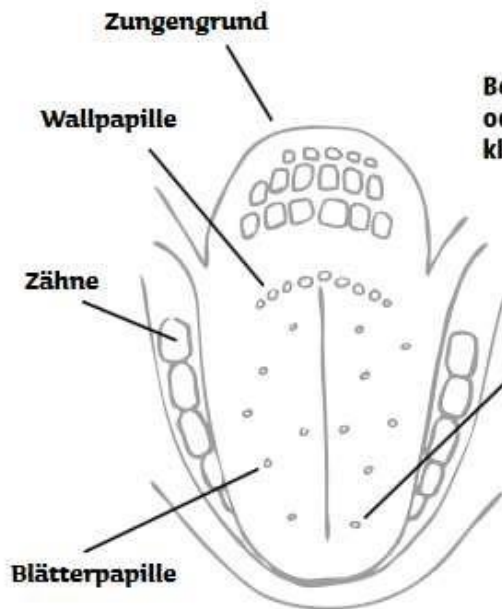
Unsere Lebensmittel enthalten Geschmacksstoffe, die durch den Speichel im Mund aufgelöst werden.

Auf unserer Zunge haben wir unterschiedlich geformte Papillen. Auf diesen sitzen die Geschmacksknospen, die die gelösten Geschmacksstoffe erkennen können. Sie leiten die Information an das Gehirn weiter und wir schmecken.

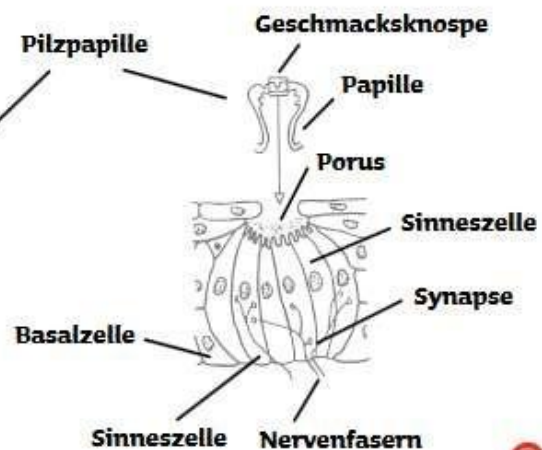
Kinder haben 10 000 Geschmacksknospen, die bis ins Alter immer weniger werden (2000). Damit schmecken wir die fünf Grundgeschmacksarten süß, salzig, sauer, bitter und umami.

„Umami“ kommt aus dem japanischen und bedeutet fein, köstlich. Diesen Geschmack kennen viele von Suppen. Erst vor 10 Jahren haben Wissenschaftler die dafür empfindlichen Zellen entdeckt. Es ist der Geschmack von Nahrung, die viel Eiweiß enthält. Auch Geschmacksverstärker lösen diesen Geschmack aus.

Wir schmecken



Betrachte doch mal die Zunge deines Freundes oder deiner Eltern mit der Lupe! Kannst du die kleinen, hellen Papillen erkennen?



Poster: Station Schmecken



www.slowfood.it

© Slow Food Deutschland e.V.

Name der Station: **HÖREN**



1. Ggf. Augenbinde/Brille aufsetzen lassen.
2. Es werden nacheinander Lebensmittel zum geräuschvollen Abbeißen gereicht (knackiges Gemüse, saftige Früchte, knusprige Lebensmittel) – Es kann auch jemand anderes vor dem Ohr des Kindes abbeißen.
3. Für den Pass sollen 3 Geräusche (z.B. knackig, saftig, knusprig) benannt werden.

Alternative in ruhiger Atmosphäre:

1. Zwei Ständer mit blickdichtem Tuch aufbauen und Lebensmittel dort verstecken, das Tuch des Ständers soll eine blickdichte Wand zwischen zwei Stühlen bilden.
2. Ein Kind sitzt auf der einen Seite und kann nicht sehen, was hinter dem Tuch auf der anderen Seite geschieht und soll nur lauschen und sagen, was es hört.
3. Das andere Kind nimmt sich etwas Essbares und beißt möglichst geräuschvoll ab und kaut, worauf das hörende Kind sagen kann, was es für ein Geräusch hört und welches Lebensmittel wahrscheinlich gerade gegessen wird.
4. Die Kinder sollten kurz eingeführt werden, indem man vorher fragt, wer hören/lauschen und wer geräuschvoll essen, also abbeißen und kauen möchte. Keines sollte vorher sehen, was es zu essen gibt. Beide agieren im Team und bekommen für's Mitmachen jeder einen Stempel auf dem Pass.
5. Schön ist es, wenn wir den Kindern noch einen kleinen Snack anbieten, welches sie sich von einem Teller aussuchen dürfen, z. B. ein Stück Gurke oder Apfel oder Aprikose oder Pflaume. Dies sollte jedoch vorher nicht zu sehen sein, also abgedeckt bleiben.

Hören

Nimm Dir ein Stück Knäckebrot, Obst oder Gemüse:

Beiße ab und kaue es langsam.

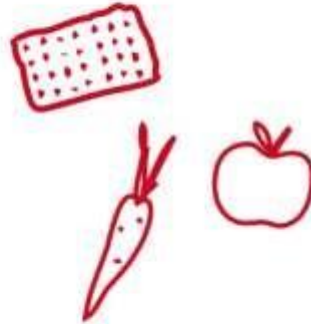
Höre genau auf das Geräusch.



Kannst Du es beschreiben?

Ist der Klang:

- laut oder leise?
- hell oder dunkel?
- Knuspert es?
 - Knackt es?
- Raschelt es?



Finde passende Wörter für die Geräusche!

- Was hörst Du noch?

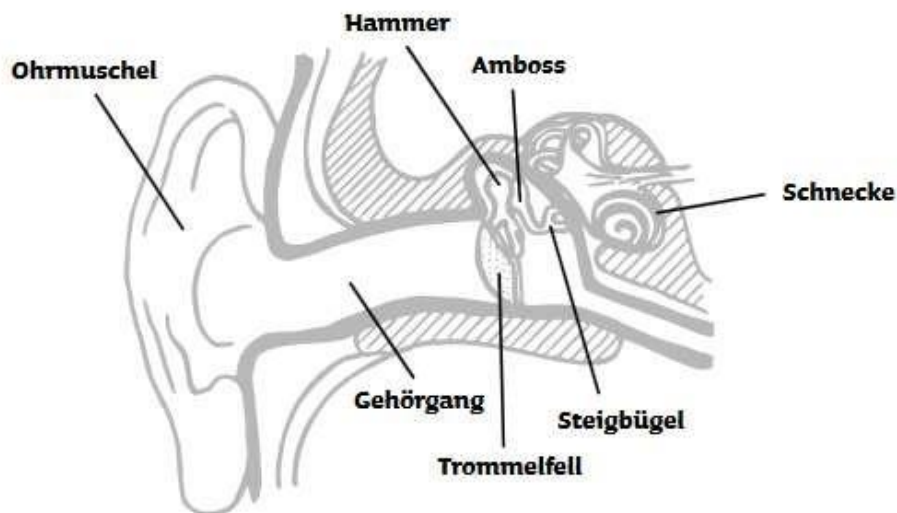
Das war die letzte Station!



Wir hören

Wir hören nicht nur Musik, unser Essen verursacht beim Abbeißen und Kauen Geräusche. Das sind unsichtbare Schwingungen der Luft. Mit unseren Ohren nehmen wir diese Schallwellen wahr. Sie werden außen durch die Ohrmuschel gesammelt und nach innen geleitet. Im Mittelohr versetzen sie das Trommelfell in Schwingung. Diese Schwingung wird über die Gehörknöchelchen, Hammer, Amboss und Steigbügel weitergegeben und verstärkt. Im Innenohr befindet sich die Schnecke. Feinste Härchen nehmen den Reiz auf und leiten sie an das Gehirn weiter. Und das erkennt dann die entsprechenden Geräusche.

Damit können wir nicht nur laut und leise unterscheiden, sondern auch knacken, knuspern, knirschen, schmatzen,.... Jedes Lebensmittel verursacht ganz typische Geräusche, die wir klar zuordnen können. Doch dazu müssen wir ganz leise sein, sonst können wir nichts hören.



Poster: Station Schmecken

2. Sinnesparcours-Pass

Sinn-Voll

Nutze bei den folgenden Übungen all Deine Sinne und fülle Deinen Pass.



1. Station: Sehen



Was kannst Du auf den Fotos erkennen? Welche Fotos gehören zusammen?



2. Station: Fühlen

Befühle den Inhalt der Stoffsäckchen mit deinen Fingern.

Wie fühlt es sich an? Was könnte in den Säckchen sein?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



3. Station: Riechen



Öffne jeweils eine kleine Dose und rieche daran. Beschreibe den Geruch. Was ist in jeder Dose?

Riecht wie

erinnert mich an...



4. Station: Schmecken

Probiere das Pulver aus jedem Streuer. Wie schmeckt es?



schmeckt sauer



schmeckt salzig



schmeckt umami



schmeckt bitter



schmeckt süß

5. Station: Hören

Nimm Dir ein Knäckebrot, beiße ab und höre genau auf das Geräusch. Kannst Du es beschreiben?

Wie klingt Obst, Gemüse?



Nun hast Du Deine Sinne kennen gelernt. Nutze sie zu mehr Genuss. Und erinnere Dich auch dahelme beim Essen an Deine Sinne: Schau genau hin, wie etwas aussieht. Rieche daran; schmeckt es süß, sauer oder salzig? Wie fühlt es sich an? Welche Geräusche macht es beim Kauen?

Und was passiert, wenn Du verschiedene Lebensmittel miteinander isst?

Viel Spaß auch weiterhin beim Genießen mit allen Sinnen



Sinn-Voll

Genuss beim Essen
– mit allen Sinnen

Pass von

Dein Name



3. Betreuungspersonal-Einsatzliste

Für die Betreuung des Parcours sind mindestens eine Person pro Station, also sechs, nötig. Die Einführung und der Abschluss kann zusammengefasst werden.

Vor- und Zuname	Telefonnummer	Aufbau	Einsatzzeit	Abbau

4. Materialliste

Das müssten Sie „frisch“ besorgen:

Was	Wer	Bezugsquelle	Bis wann	Erledigt
Alle Materialien unter „fixer Bestand von Slow Food Bonn e.V.“ (siehe Ausleihformular)				
Erste Hilfe Set				
Preise, z.B. samenfestes Saatgut ¹ , „krummes“ Obst und Gemüse				
Fühlen: z.B. Äpfel, Gurke, Zucchini, Broccoli/ Blumenkohl, Fenchel, Kürbis, Wirsing, Kartoffel, Radieschen, Möhren, Porree (je nach Saison/Region!)				
Riechen: z.B. Zimt, Knoblauch, Minze, Lavendel, Rosmarin, Zitronenschale, Zwiebel, Kakao, Kaffee (je Saison/Region!)				
Schmecken: Baguette (ohne Zusatz-/Konservierungsstoffe)				
Hören: z.B. Knäckebrot, saftiges Obst (Birne, Pflaume), knackiges Gemüse (Mohrrübe), Sprudelndes Mineralwasser				
Ggf. Tischdecken, Klammern, Deko				
Ggf. Reinigungstücher oder Hände waschen				
Ggf. Abdeckschutz gegen Wespen, Messer, Trichter (zum Einfüllen der Gewürze), Teller (zum Schneiden)				

5. Fotos

¹ Z.B. Bingenheimer Saatgut, z.B. Essbare Blüten, Blumen für die Bienen, Kresse/Sprossen