

Leitfaden

Sinn-Voll

**Genuss beim Essen –
mit allen Sinnen**

Sinnestraining für Kinder
von Slow Food Deutschland e.V.



1. Einführung

Sinn-Voll ist ein interaktives Programm zum Training der Sinne speziell für Kinder. **Sinn-Voll** lässt das Erlebnis Essen für Kinder zu einer spannenden Erfahrung werden und führt dazu, Vielfalt und Qualität zu erkennen. **Sinn-Voll** weckt den Entdeckergeist der Kinder, denn alle fünf Sinne – Sehen, Fühlen, Hören, Riechen und Schmecken – werden bei der sinnlichen Erkundung von Lebensmitteln bewusst zum Einsatz gebracht.

Voraussetzung für die Wertschätzung von Lebensmitteln, für Freude und Genuss beim Essen, und damit für ein positives Verhältnis zum Essen ist die Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne. Daher ist es besonders bei jungen Menschen wichtig, die Sinne wachzurütteln, zu sensibilisieren und zu schärfen.

Unsere Sinne sind der Schlüssel zum Genuss von Lebensmitteln mit all ihren Eigenschaften. Mit etwas Hinwendung, Zeit und Erfahrung können die Sinne geschult werden. Sie zeigen jungen Menschen den Weg zu einem genussvollen, positiven Ess-Erlebnis auf.

Es ist eines der zentralen Anliegen von Slowfood, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten. Basis hierfür ist eine entwickelte und lebendige Sinnes-Wahrnehmung. Das kurze, leicht vorzubereitende Programm **Sinn-Voll** ist so aufgebaut, dass Sie unkompliziert mit Kindern auf die Entdeckungsreise der Sinne gehen können.



2. Das Konzept

Das hier beschriebene Trainingsprogramm **Sinn-Voll** für Kinder zeichnet sich durch seine einfache Vorbereitung und flexible Anpassung aus und eignet sich ganz besonders für eine regelmäßige Durchführung. **Sinn-Voll** kann auch durch weitere Übungen, Besuche bei Produzenten und gemeinsames Kochen facettenreicher gestaltet werden.

Kurze Übungen an fünf Sinnes-Stationen wecken die Neugier der Kinder; ihre Aufmerksamkeit wird auf die Sinneswahrnehmung beim Essen gerichtet. Die Übungen an den Sinnes-Stationen erfolgen mit einfachen Produkten, Gerüchen und Lebensmitteln. Bevorzugt werden entsprechend der Slow-Food-Philosophie saisonale und regionale Lebensmittel.

- **Sehen** –
der optischen Strukturen
in Nahaufnahmen
- **Schmecken** –
der Grundgeschmacksarten
- **Riechen** –
unterschiedlicher Lebensmittel
- **Erfühlen** –
von Formen und Beschaffenheiten
verschiedener Lebensmittel
- **Hören** –
von Essgeräuschen

An den **Sinn-Voll**-Stationen machen die Kinder ganz individuellen Erfahrungen ihrer sinnlichen Wahrnehmung; sie lernen Lebensmittel in ihrer Komplexität und Vielfalt bewusster wahrzunehmen und damit eine neue Genusswelt kennen.

In kleinen Gruppen (ungefähr fünf Kinder) werden die Kinder durch die fünf Sinnes-Stationen geführt. An jeder probieren und erkunden sie einen anderen Sinn und werden so an die umfassende Wahrnehmung der Lebensmittel herangeführt. Wichtig sind Spaß und Neugier. Hier wird nicht theoretisch mit dem erhobenen Zeigefinger gelehrt, sondern die eigene Sinneswelt in der Praxis entdeckt.

Jedes Kind erhält zu Beginn des **Sinn-Voll**-Programms seinen eigenen **Sinn-Voll**-Pass, der die Sinnes-Stationen und die Aufgaben kurz beschreibt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Jedes Kind soll selbst auf Entdeckungsreise gehen und seine eigenen Wahrnehmungen in den Pass eintragen. **Sinn-Voll** richtet sich an Kinder zwischen 7 und 10 Jahren, doch natürlich können sich auch jüngere und ältere Kinder, selbst Erwachsene, daran beteiligen.



3. Wie und wo geht es?

Die Durchführung von **Sinn-Voll** dauert je nach Gruppe zwischen 30 Minuten und einer Stunde. **Sinn-Voll** sollte in einem ausschließlich dafür vorgesehenen Bereich oder Raum stattfinden, der je nach Gruppengröße entsprechend groß sein muss. Die Räumlichkeiten sollten ruhig sein und die Stationen so angeordnet, dass Anfang und Ende sowie der Weg von Station zu Station klar ist.

Idealerweise steht ein Tisch für jeden der fünf Sinne zur Verfügung. **Sinn-Voll** gelingt dann besonders gut, wenn ein bis zwei Erwachsene kleine Gruppen von Kindern durch die Stationen führen.

Soll die Veranstaltung beispielsweise auf einer Messe mit kontinuierlichem Besucherstrom stattfinden, so empfiehlt sich, für jede Station eine Betreuungsperson, die die Anleitungen erklären kann, zum Gespräch ermuntert und auch Fragen der Kinder und Eltern beantwortet.

Für die Vorbereitung benötigt man nur beim ersten Mal etwas mehr Zeit:

- die Druckvorlagen und Fotos müssen heruntergeladen, ausgedruckt und eventuell laminiert werden;
- für jedes teilnehmende Kind wird ein Pass ausgedruckt oder kopiert;
- Stifte, Reinigungsmittel, Becher, Säckchen und trockene Zutaten können frühzeitig besorgt werden;
- frische Lebensmittel sollten selbstverständlich immer erst kurzfristig eingekauft und vorbereitet werden.

Schon beim zweiten Mal entfällt das Ausdrucken und die Vorbereitungen nehmen dann deutlich weniger Zeit in Anspruch, nur noch frische Lebensmittel müssen besorgt werden.

Sind diese Punkte erledigt, kalkuliert man für die eigentliche Vorbereitung (kurz bevor die Kinder eintreffen) etwa eine Stunde.

Die Kosten für weitere Durchführungen beschränken sich nach dem ersten Mal auf wenige Euro für frische Lebensmittel.



4. Worauf muss ich achten?

Sinn-Voll ist ein Projekt von Slow Food Deutschland, deshalb sollten die dabei verwendeten Produkte der Philosophie von „Gut, sauber und fair“ entsprechen. Die Lebensmittel sollten regional und saisonal sein und der Umgang mit ihnen verantwortlich und respektvoll. Wichtig ist es, auf Hygiene und Sicherheit zu achten. Deshalb sollten Sie Reinigungsmittel und Tücher so bereithalten, dass Sie sofort Oberflächen und Hände abwischen können; ebenso sollte ein kleines Erste-Hilfe-Set in der Nähe sein.

Bitte achten Sie auf einen verantwortungsbewussten und sorgfältigen Umgang mit Messern.

4.1 Verantwortung / Haftung

Alle Veranstaltungen der Convivien sind durch eine Vereinshaftpflichtversicherung abgedeckt, dies gilt auch für teilnehmende Nicht-Mitglieder.

Vor allem, wenn Sie **Sinn-Voll** in Schulen oder Kindergärten durchführen, ist eine Einverständniserklärung der Eltern über die Teilnahme der Kinder nötig mit dem ausdrücklichen Hinweis darauf, dass es um Verkostung von Nahrungsmittel geht. Auch bestehende Allergien sollten hier abgefragt werden.

4.2 Allergien

Verzichten Sie soweit möglich auf die bekannten allergieauslösenden Zutaten, siehe auch Allergenkennzeichnungsverordnung (Informationen findet man unter www.aktionsplan-allergien.de). Klären Sie dennoch etwaige Allergien der teilnehmenden Kinder ab und/oder weisen Sie auf die Möglichkeit von allergischen Reaktionen hin.



5. Wie bereite ich Sinn-Voll vor?

5.1 Print Material

Für jede Station – jeden Sinn – gibt es zwei Poster; eines enthält Wissenswertes zu den Sinnen und das andere die Übungsaufgaben. Diese Poster sollten Sie bereits einige Tage vorher ausdrucken (hier empfiehlt sich ein größeres Format mindestens A3). Falls Sie vorhaben, das Programm öfter durchzuführen, so können Sie die Poster laminieren oder auf abwaschbares Papier drucken lassen. Auch die Fotos, am besten Nahaufnahmen von saisonalen Lebensmitteln, sollten Sie rechtzeitig ausdrucken und laminieren. Natürlich können Sie hierbei Ihre eigenen Fotos verwenden.

5.2 Lebensmittel

Da das Sinnestraining zu einer gesundheitsorientierten, selbständigen Auswahl von Lebensmitteln führen soll, verwenden wir regionale und saisonale Lebensmittel und verzichten auf Aromen. Unter 5.4 finden Sie einige Vorschläge zu den Stationen, die Sie jederzeit nach eigenen Vorstellungen abwandeln können und entsprechend einkaufen.

5.3 Andere Materialien

Sie brauchen:

- Schraubdeckelgläser oder Salbenkruken, undurchsichtig (4 Stück)
- Watte
- Streuer (5 Stück für Salz, Zucker,..)
- Kartons oder Stoffsäckchen (5 Stück)
- 1 Schüssel

Bei größeren Gruppen empfiehlt sich ein doppelter Probensatz, dann benötigen Sie 8 Döschen und 10 Streuer.

Es empfiehlt sich zusätzlich bereit zu halten:

- Wasser
(in Flaschen zum Neutralisieren)
- Becher oder Gläser,
- Zahnstocher,
- Servietten,
- Reinigungsmittel,
- Wischtücher,
- Eimer,
- Erste-Hilfe-Set,
- Kleber,
- Schere,
- Schnur,
- Stifte

Lieber haben Sie ein paar Dinge zuviel in einer extra Kiste dabei und Sie sind auf alles vorbereitet.



5.4 Die Sinnes-Stationen

An den Stationen geht es jeweils um einen Sinn, zunächst sollten die Sinne Sehen und Fühlen behandelt werden, dann die Sinne Riechen, Schmecken und Hören. Die vorbereiteten Poster erklären kurz das Wissenswerte zur Anatomie der Sinne, anschließend werden die fünf Sinne Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen mit praktischen Übungen ausprobiert und getestet.

Station Sehen:

Der Einfachheit halber werden hier Fotos präsentiert, die Kinder sollen die Nahaufnahmen/Ausschnitte den entsprechenden Lebensmitteln zuordnen. Eine etwas schwerere Variante sind Fotos von fertigen Produkten und den entsprechenden Rohstoffen: beispielsweise Pommes frites und Kartoffeln.

Station Riechen :

4 Gerüche, z. B. Erdbeeren, Blauschimmelkäse, Orange, Banane oder Gewürze wie Knoblauch, Zwiebel, Basilikum, Lavendel, Zimt etc. (kein Rosmarin: kann zu epileptischen Reaktionen führen)
Füllen Sie jeweils einen Esslöffel davon in ein undurchsichtiges, verschließbares Gefäß (z. B. Salbenkruken aus der Apotheke, oder ein umwickeltes Marmeladenglas) und bedecken es mit etwas Watte darauf.

Wichtig: beschriften Sie das Glas mit Symbolen, so dass Sie den Kindern sofort die richtige Lösung sagen können.

Station Schmecken:

Für die Grundgeschmacksarten füllen Sie je einen Streuer (Salz- oder Zuckerstreuer) mit:

- Zucker,
- Salz,
- Zitronensäure,
- Enzianwurzelpulver und
- Glutamat.

Zitronensäure und Glutamat erhalten Sie im Gewürzregal gut sortierter Supermärkte, Enzianwurzelpulver in der Apotheke.

Wichtig: Die Gläser mit Zahlen oder Symbolen beschriften, damit Sie die Lösung nennen können.



Station Fühlen:

Befüllen Sie Kartons oder Stoffsäckchen mit Lebensmitteln die haptisch interessant sind und sich gut zum Betasten eignen getrocknete Erbsen, Getreidekörner oder Reis trockene Nudeln, Haselnüsse, Zimtstangen ...

Trockene Lebensmittel sind sauberer in der Handhabung, aber natürlich bieten sich hier je nach Saison auch Kartoffeln, Blumenkohl, Radieschen u.a. an.

Station Hören:

Dazu benötigen Sie ein mit vorbereiteten geschnittenen Lebensmitteln wie zum Beispiel Äpfel, Karotten, Gurke oder Brot, Knäckebrot, Zwieback, oder auch etwas Weiches, das einen ganz anderen Klang erzeugt.

5.5 Aufbau

Am Tag selber, ungefähr eine Stunde vorher wird alles aufgebaut, für jeden Sinn eine Station (nach Möglichkeit je ein Tisch pro Station). Auf den Tisch kommen jeweils die Proben zum Üben. Die Poster mit den Übungsanweisungen und den Erklärungen zu den Sinnen können an die Wand gehängt oder geklebt werden. Ein weiterer Tisch stellt den Start und das Ziel dar, hier werden die Pässe ausgehändigt, erklärt und besprochen.

5.6 Symbole

Die Symbole zu allen Stationen können Sie runterladen, ausdrucken und laminieren. Wenn Sie mit den Symbolen die entsprechenden Stationen kennzeichnen, erleichtert das den teilnehmenden Kindern den Weg. Diese Symbole finden die Kinder auch auf den Pässen wieder. Die Kinder können die Stationen mit den Antwortfeldern auf den Pässen einfach an Hand der Symbole zuordnen.



Symbol
Station Sehen



Symbol
Station Fühlen



Symbol
Station Riechen



Symbol
Station Schmecken



Symbol
Station Hören



6. Durchführung

Die Teilnehmer werden begrüßt, die Pässe werden ausgehändigt und die Hände gereinigt. Vor dem Start wird das **Sinn-Voll**-Training kurz erläutert und der vorgeschlagene Weg von Station zu Station beschrieben.

An jeder Station liegen nicht nur die Proben, sondern auch die Anweisungen für die Übungen bereit. Die Kinder sollten diese von den Begleitpersonen (Eltern) vorgelesen bekommen oder sie selbst lesen. Dann beginnt die Runde. Die Kinder gehen von Station zu Station, führen die Übungen durch und notieren ihre Ergebnisse in Ihrem Pass. Natürlich darf auch darüber geredet und die Eindrücke dürfen beschrieben werden. Im Anschluss an alle Stationen werden die ausgefüllten Pässe besprochen, aber nicht korrigiert! Den Kindern sollen keine Fehler aufgezeigt werden, sondern sie sollen mit Freude das Interesse an ihren eigenen Empfindungen und Sinneserlebnissen erfahren.

Wenn Kinder Übungen wiederholen wollen, ist das möglich und im Sinne des Lernens sogar wünschenswert.

Am Ende der Veranstaltung erhalten alle Kinder einen Aufkleber oder Anstecker und viel Lob und Aufmunterung, weiter zu üben.



7. Warum Sinn-Voll?

In unserem modernen Schlaraffenland ist Essen jederzeit und nahezu unbegrenzt verfügbar. Jeden Tag essen wir mehrmals und können aus einem riesigen Angebot auswählen. Oft gilt hier das Motto schnell, billig und nebenbei.

Das Resultat ist bekannt und bestens untersucht. Kindergarten, Schule und Familie haben die Verantwortung und die Chance dieser Entwicklung entgegen zusteuern. Deshalb wird immer öfter Sinnesschulung und Ernährungserziehung als Baustein zur Gesundheitsförderung gefordert.

Um Essen genießen und wertschätzen zu können, benötigen wir unsere fünf Sinne. Diese auszubilden ist Teil der Slow-Food-Philosophie. Ein Schritt in diese Richtung ist das Sinnestraining

Sinn-Voll. An den Stationen werden ausschließlich natürliche, regionale und saisonale Lebensmittel eingesetzt. 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. **Sinn-Voll** sollte die Kinder anregen nach der Herkunft der Lebensmittel zu fragen. Sie sollen im erweiterten Sinnestraining traditionelles Lebensmittelhandwerk und die regionale Geschmacksvielfalt kennen und schätzen lernen.

Diese Förderung der Sinneswahrnehmung ist vor allem im Kindesalter von großer Bedeutung, da sich das

Geschmacksrepertoire von Kindern in den ersten sechs bis sieben Lebensjahren ausbildet und damit den Grundstein für ein ausgewogenes und gesundes Ernährungsverhalten gelegt wird.

Noch erfolgt Ernährungserziehung meist über Verbote. **Sinn-Voll** zeigt neue Wege auf, wie Genuss zu gesunder Ernährung führt. Bisher unbewusstes Essen und Trinken kann durch **Sinn-Voll** zu einer aktiven Auseinandersetzung mit den sinnlichen Wahrnehmungen werden. Mit der Schärfung und Differenzierung ihrer sensorischen Fähigkeiten können Kinder zu verantwortungsbewusstem Handeln sich selbst und ihrer Umwelt gegenüber geführt werden.

Über das Sinnestraining wird Ernährung fächerübergreifend thematisiert und eine ganzheitliche Entwicklung gefördert. „Lecker“, „cool“ oder „igitt“ reichen als Beschreibungssprache bei **Sinn-Voll** nicht aus; **Sinn-Voll** verlangt mehr Wörter zur Beschreibung unserer Wahrnehmung von Lebensmitteln.

Sinn-Voll hilft Kindern ihre Nahrung selbständig zu beurteilen und kann sie auf den Weg bringen genuss- und qualitätsorientierte Entscheidungen zu treffen, die ersten wichtigen Schritte zu Genuss und Gesundheit.

Mehr zum Sinnestraining von Kindern finden Sie hier „Origins of Taste“

Zu bestellen bei Slow Food international unter www.slowfood.com oder direkt per E-Mail unter education@slowfood.com



8. Weitere Aktivitäten

Es bleibt ihrer eigenen Kreativität überlassen, wie Sie das vorhandene Konzept umsetzen und erweitern. **Sinn-Voll** ist die Kernaktivität und für viele ein erster Schritt in die Welt des **Sinn-Vollen** Genusses, an die sich eine ganze Reihe von Ergänzungen anschließen lassen; beispielhaft finden Sie hier einige wenige Vorschläge. Damit können Sie **Sinn-Voll** zu einem bunten Ferienprogramm erweitern.

Das **Sinn-Voll**-Programm betrachtet die Sinne getrennt, doch in der Praxis funktionieren sie zusammen und interagieren; hier bieten sich viele Anknüpfungsmöglichkeiten – z.B. Das Auge verspricht etwas, was das Lebensmittel nicht hält.

Versuchen Sie im erweiterten Programm „wilde“ Kombinationen: Schokolade und Orangensaft? – oder „warmes Eis“

Fragen Sie, welche Gerichte gut zusammen passen oder welche sich ergänzen? Über solche Fragen können Sie die Kinder zur Betrachtung von Esskulturen und Tischsitten anregen.

Natürlich gehört zum Essen auch die Erzeugung und Weiterverarbeitung von Lebensmitteln: Wie kommen die Pommes z.B. von der Erde auf den Teller. Hier lassen sich sehr gut Produzentenbesuche und Kochereignisse anschließen.

Fragen Sie nach den Lebensmitteln der Region.

Filme zeigen inzwischen sehr gut und kindgerecht den Umgang mit Nahrung: Ratatouille, Supersize me, We feed the world, Food Inc., Good Food-Bad Food, Unser Tägliche Brot,...

9. Kontakt

Slow Food Deutschland e.V.
Luisenstraße 45
10117 Berlin

Telefon: 030 / 246 259 39
Fax: 030 / 246 259 41

E-mail: info@slowfood.de
Webseite: www.slowfood.de

Autor: Cornelia Ptach,
Dipl.-Ing. Lebensmittelchemie,
Mitglied in der Fachkommission
Kinder und Jugendliche von Slow Food
Webseite: www.ptach.de

Gestaltung:
Hendrik Haase, Dipl. Designer
Webseite: www.wurstsack.com

