

Mit Sinn und Verstand

Kinder lernen in einem sozialen Umfeld zu essen und zu den Bedingungen der Esskultur, in die sie hineingeboren wurden. Diesen Lernprozessen kommt für die weitere Entwicklung des Essverhaltens und die Ausbildung von Geschmacksvorlieben eine entscheidende Bedeutung zu.



Erlebnispädagogische Sinneswahrnehmung

Hinsichtlich der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen aus der Umwelt nehmen Wahrnehmungsleistungen eine Schlüssel-funktion ein. Wir erleben, empfinden und erkennen unsere Welt durch unsere Sinne.

(Quelle: www.fachportal-paedagogik.de)

Mit der zunehmenden Einrichtung von Ganztagschulen hat sich Schule auch in Bezug auf Essen und Esskultur zu einem wichtigen Erfahrungsraum entwickelt. Bei der Gestaltung der Schulmahlzeiten übernehmen Schulen daher eine wichtige Mitverantwortung. Dies gilt nicht nur für das Angebot von Nahrungsmitteln, sondern auch für die Aspekte, die in unserer Kultur für das Zubereiten und Genießen von Mahlzeiten von Bedeutung sind.

Zur Schärfung und Entwicklung ihrer Sinne ist für Kinder ein vielfgestaltiges Angebot von Lebensmitteln sowie die Heranführung an Geschmackseindrücke und Freude an Sinnexperimenten eine wichtige Erfahrung. Dies fördert ein vielseitiges, ausgewogenes und gesundes Essverhalten.

In Bezug auf Geschmack haben Kinder einen unterschiedlichen, Erfahrungsschatz. Es ist ein natürliches Verhalten von Kindern, dass sie unbekannte aber auch bekannte Speisen immer wieder neu prüfen. Auch im Grundschulalter haben sie noch nicht alles gekostet und stehen häufig bestimmten Lebensmitteln skeptisch gegenüber. Eine offene und entdeckende Haltung herauszubilden, ist eine wichtige Leistung, die nicht nur bei der Ausprägung des Geschmacksinns hilfreich ist. Die Lehrkraft ist hierbei impulsgebend für das eigenständige Entdecken der Kinder.

Aufgabenstellung

Vorbereitung

Bringen Sie eine Auswahl an verschiedenen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Nüssen oder Salat mit. Wenn die Erkundung als Vergleich stattfinden soll, können auch eingelegte und frische Gurken, gesalzene und ungesalzene Nüsse, kandierte oder gedörrte und frische Früchte verwendet werden.

Ziel der Unterrichtsidee

Neben der Sensibilisierung für ein Esserlebnis mit allen Sinnen und der Überwindung eigener Skepsis, wird bei den Schülerinnen und Schülern auch die Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit erweitert und differenziert. Die Geschmacksreise kann als Vorbereitung für eine anschließende Beschreibung des Schulessens dienen. Dazu gehört auch, Abneigungen und Vorlieben mit Blick auf das Verpflegungsangebot in der Schule zum Ausdruck zu bringen.

Schritt 1: Einstieg in den Unterricht

Beginnen Sie den Unterricht damit, dass Sie den Schülerinnen und Schülern Folgendes erzählen: „Wir unternehmen gemeinsam eine Geschmacksreise. Stellt euch das wie eine wirkliche Reise in ein unbekanntes Land vor. Einige Dinge sind vielleicht so, wie ihr sie kennt. Andere Dinge sind ganz neu. Vielleicht braucht ihr manchmal auch Mut, um sie zu erkunden.“

Schritt 2: Reisevorbereitung

Da ca. drei bis sieben Lebensmittelstückchen ausgewählt und verkostet werden sollten, wird gemeinsam besprochen, welche der mitgebrachten Lebensmittel als Reisestation mitspielen dürfen. Es sollte etwas Vertrautes (z. B. Möhren) aber auch etwas Unbekanntes oder Ungewohntes (z. B. Sellerie) dabei sein. Achten Sie dabei auf etwaige Unverträglichkeiten, religiöse oder ethische Esstabus.

Stellen Sie den Reiseplan auf dem → Arbeitsblatt 1 mit den einzelnen Verkostungsstationen und dem Vorgehen vor, und füllen Sie ihn in einem Probedurchlauf gemeinsam mit den Kindern aus. Die Geschmacksreise kann einzeln, in Kleingruppen oder an Stationen durchgeführt werden. Stellen sie sicher, dass ausreichend Lebensmittel zum Ertasten, Anschauen und Riechen verfügbar sind. Die Verkostungsbissen sollten in kleinen Stücken gereicht werden.

Schritt 3: Die Geschmacksreise

Vereinbarungen, die Sie vorher treffen sollten: Achten Sie darauf, dass jedes Kind einen Becher mit Wasser am Platz hat, um zwischen den Reisen den Geschmack zu neutralisieren. Die Kinder sollen während der Geschmacksreise keine lauten Äußerungen vornehmen, um die anderen nicht zu beeinflussen. Die Verkostungsstückchen können, müssen aber nicht nach dem Verkosten



Unterrichtsziel



Zeit: 90 Minuten

Eventuell schließen Sie die Schreibwerkstatt in einer weiteren Unterrichtsstunde an.

geschluckt werden. Stellen Sie dazu sicher, dass ausreichend Spuckschüsseln vorhanden sind. Außerdem sollten die Schülerinnen und Schüler aus Hygienegründen vor Beginn der Geschmacksreise ihre Hände gründlich mit Seife waschen.

Die Reise findet bei jedem Lebensmittel auf die gleiche Weise wie auf dem → Arbeitsblatt 1 beschrieben statt: Das zu verkostende Lebensmittel wird in Augenschein genommen (von innen und außen), das Aussehen beschrieben. Dabei wird es auch abgetastet, gedrückt und/oder geschüttelt. Dann wird es von allen Seiten beschnuppert und eventuell aufgeschnitten.

Schließlich wird ein Verkostungsstückchen in den Mund genommen. Dabei wird zunächst nicht gekaut. Auch hier dokumentieren die Kinder, was sie erleben. Was passiert im Mund? Erst danach kann vorsichtig gekaut werden – allerdings ohne gleich zu schlucken. Denn der Geschmack entfaltet sich und sollte im zeitlichen Ablauf ebenfalls notiert werden. Die Kinder können für ihre Geschmacksbeschreibung die Wortschatzkarte zur Hilfe nehmen (→ Arbeitsblatt 3) und damit ihren Wortschatz erweitern. Gehen Sie im Vorfeld gemeinsam die Karte durch und klären Sie Begriffe, die nicht bekannt sind.

Schritt 4: Bericht verfassen

Die Schülerinnen und Schüler wählen eines der verkosteten Lebensmittel, um die Gegenstandsbeschreibung in Angriff zu nehmen. Der Schreibvorgang ist auch eine gute Möglichkeit, das Geschmackserlebnis zu reflektieren. Die strukturierte Schreibhilfe (→ Arbeitsblatt 2) stellt eine sichere Grundlage für das Formulieren eines zusammenhängenden Textes dar. Die Wortschatzkarte (→ Arbeitsblatt 3) kann am Whiteboard als Tafelbild verwendet werden oder zur Unterstützung an die Schülerinnen und Schüler ausgeteilt werden. Der Schreibvorgang kann als Einzelaufgabe oder Schreibwerkstatt ausgeführt werden.

Ergebnissicherung/Diskussion

Einzelne Beispiele können von den Schülerinnen und Schülern im Plenum vorgetragen werden. Fragen sie zum Abschluss ab, wie die Schülerinnen und Schüler die Reise wahrgenommen haben und ob sie etwas Neues kennengelernt haben. Alternativ können Sie den Schülerinnen und Schülern anbieten, Snacks in ungewöhnlichen Kombinationen aus den vorhandenen Lebensmitteln zusammenzustellen und zu probieren.

Weitere Materialien für diese Unterrichtsidee

- Methode: Schreibwerkstatt
- Hintergrund: Geschmackssinn

Arbeitsblatt 1: Reisestationen

Schreibe auf, welche Lebensmittel mitreisen und führe dann den Test in sieben Schritten durch.

Wir reisen mit: _____

Außen

Farbe: einfarbig, gepunktet, glänzend
Form: platt, rund, kantig, lang, spitz
Aufbau: runder Körper mit Blättern oben

SEHEN

1

Innen

Farbe: hell, dunkel, verfärbt sich
Form: Längsschnitt oder Querschnitt
Aufbau: Schale, Fruchtfleisch, Kerne

Außen

Wie fasst es sich an? Wie liegt es in der Hand? Oberfläche: glatt, rau, borstig, runzelig

TASTEN

2

Innen

Was fühlen deine Fingerspitzen? Innenfläche: weich, samtig, schmierig, hart, wellig

Außen

Wie riecht es nah oder fern, oben oder unten? Wie riecht es, wenn du es reibst oder drückst? An was erinnert dich der Geruch?

RIECHEN

3

Innen

Wie riecht es frisch aufgeschnitten? Verändert sich der Geruch, wenn du es anfeuchtest?

Außen

Wie hört es sich an, wenn du es schüttelst oder drückst? Welche Geräusche macht es beim Abbeißen oder Kauen?

HÖREN

4

Innen

Welche Geräusche macht es beim Aufschneiden oder Schälen?

Was passiert im Mund? Zerfällt es oder bleibt es kompakt? Hat es ohne kauen einen Geschmack? Was fühlt deine Zunge?

MUNDGEFÜHL

5

Kauen

Wie lässt es sich zerkleinern: leicht, schwer, gummiartig, mit Widerstand, krümelig, zerfließend, zerfallend?

SCHMECKEN

6

Schmecken

Wie breitet sich der Geschmack aus: gleichmäßig, schnell, langsam? Welche Geschmacksrichtung erkennst du: salzig, sauer, süß, bitter, umami?

Wie verklingt der Nachgeschmack: schnell, langsam oder verändert er sich?

NACHGESCHMACK

7

Erweiterung: Wortschatzkarte

Über die Wortschatzkarte hinaus können Sie den Schülerinnen und Schülern weitere Begriffe zur Verfügung stellen oder gemeinsam an der Tafel erarbeiten.

Zusätzlich können Sie auch die Geschmacksrichtung „umami“ einführen. Umami stammt aus dem Japanischen und steht für wohlschmeckend und köstlich, gemeint ist der fleischig herzhafteste Geschmack von Proteinen.

Weitere Begriffe zur Beschreibung

angenehm, ausgeglichen, ausgewogen, delikat, mild, gar, fein, grob, kräftig, knusprig, herzhaft, interessant, ranzig, abgestanden, abgekocht, verkocht, flau, würzig, verdünnt, breiig, kraftlos, lasch, schal, ungewürzt, unaromatisch, labberig, verdorben, wässrig, stark, reizlos, salzlos, ungesalzen, faulig, gepfeffert, angebrannt, dünn, voll, ungewohnt, schmackhaft, pikant, rund, vollmundig, metallisch, exotisch, fremd

Hintergrund: Geschmackssinn

Eine Gaumenfreude aktiviert den Geschmackssinn und der liegt nicht nur auf der Zunge. Das Auge isst mit – aber wir erfahren Essgenuss auch über unsere Nase, die Ohren und über den Tastsinn. Geschmack beinhaltet also alle sensorischen Eindrücke des Essens und ermöglicht lebenslanges Lernen, wenn wir für neue Genüsse offen bleiben.

Von Geburt an können wir die Geschmacksrichtungen „süß“, „sauer“ und „bitter“ unterscheiden – „süß“ ist uns meist am liebsten. Die Geschmackspräferenz für „süß“ bzw. die Ablehnung für „bitter“ und „sauer“ haben im Laufe der menschlichen Entwicklung dafür gesorgt, dass der Körper mit lebensnotwendigen Stoffen versorgt (energiereiche Kohlenhydrate, Proteine) oder vor Gefahren geschützt wird (bittere Giftstoffe, saures Unreifes/Verdorbenes). Mit rund einem halben Jahr sind wir in der Lage „salzig“ und „umami“ (herzhaft, eiweißreich) zu schmecken. Am Ende des ersten Lebensjahres sind die Geschmacksorgane weitgehend ausgereift.

Die Geschmacksentwicklung dauert jedoch ein ganzes Leben. Dabei wird unser Geschmacksgedächtnis ausgebildet. Positive und negative Geschmackserlebnisse verinnerlichen wir schnell und bei der Bewertung spielen Emotionen eine große Rolle: Wer einen bestimmten Geschmack mit einem angenehmen Gefühl verbindet, wird diesen Geschmack mögen – ein fataler Fehler beim Einsatz von süßen Belohnungen. Ernährungsvorlieben können sich im Lebensverlauf verändern und die oben erwähnten fünf Grundgeschmacksrichtungen werden durch eine Vielfalt an Geschmacksempfinden erweitert. Die meisten Nahrungsmittel sprechen mehrere unserer Geschmacksrezeptoren an und der Geschmack eines Lebensmittels kann sich beim Kauen verändern. Geschmacksnuancen von gleichen Lebensmitteln unterscheiden sich z. B. durch unterschiedliche Anbaugelände, Verarbeitungs- und Lagerungsmethoden, Ernte- und Konservierungsmethoden.

Mithilfe einer Stationenkarte und einer Wortschatzkarte lernen die Kinder ihre Eindrücke zu Lebensmitteln möglichst genau zu beschreiben und in einem Text wiederzugeben. Eine Geschmacksreise kann also zu vielen neuen Einsichten führen, auch wenn man ein Lebensmittel schon oft gegessen hat. Über die Geschmacksreise hinaus, können die Schülerinnen und Schüler die Erfahrung und das neu gewonnene Wissen bei der Verkostung des Schulesens anwenden, schreiben einen Text und bringen ihr Gefühl, ihren Eindruck und ihre Meinung zum Ausdruck.

Weitere Informationen

- Weitere Inspiration für Ihren Unterricht bietet die Methode SinnExperimente – Sehen. Riechen. Hören. Fühlen. Schmecken. des Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)