Gruppenstundenvorschlag „Geschmackssinne aktivieren“

Lernziele
Freude und Genuss am Essen und Trinken zu fördern bzw. zu erhalten. Allzu oft wird nebenbei gegessen oder Essen dient als Ersatzbefriedigung. Häufig wird dabei sehr schnell gegessen und gar nicht mehr bewusst wahrgenommen. Die Unterrichtseinheit bietet die Möglichkeit, an fünf Sinnes-Stationen Essen zu erleben und dabei das Zusammenspiel der Sinne zu erkennen.

Umsetzung

Die Zunge unterscheidet die vier Grundgeschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter. Seit einigen Jahren sind darüber hinaus zwei weitere Geschmacksqualitäten bekannt: umami (japanisch: wohlschmeckend) und fettig.
Die Nase nimmt den Duft/das Aroma wahr.
Das Ohr hört z. B. Knusprigkeit.
Die Mundhöhle sowie die Hände tasten die Konsistenz.
Das Auge sieht das Lebensmittel, wie beispielsweise die Farbe oder die Menge und damit wird eine bestimmte Erwartung an den Geschmack oder den Sättigungswert geweckt.
Mit Hilfe einer Genussübung könnt ihr Erfahrung des bewussten Genießens machen.

Lass die Mädels verschiedene Lebensmittel blind probieren: Erdbeere, Gurke, Banane, Erdnuss etc. etc.

Als Abschluss macht die Schokoladenübung

Du brauchst: Eine Tafel fairgehandelte Bioschokolade.
Die Mädels legen ein Stück Schokolade vor sich hin. Sie werden dann aufgefordert, die Augen zu schließen. Dann führst du sie durch die Schokoladentraumreise:
(ganz langsam lesen)

„Atme zweimal tief ein und aus. Schließe die Augen. Du bist jetzt auf der Schokoladeninsel. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade und man darf alles essen, aber nur ganz langsam. Nimm dir jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran, überlege dir, wie riecht es? Pause.
Lecke etwas an deinem Stück, überlege wie schmeckt es? Pause.
Nimm das Schokoladenstück jetzt in den Mund – noch nicht zerbeißen. Bewege es im Mund hin und her. Lass es langsam schmelzen. Pause.
Überlege, ob du die Schokolade ganz auflutschen möchtest oder ob du sie jetzt zerbeißt. Pause.
Komme langsam von der Schokoladeninsel zurück. Öffne die Augen und jetzt darfst du den Rest so schnell essen wie du möchtest.“