

# Lebensmittel-Sinnesparcours:

So ein Lebensmittel-Sinnesparcours hilft Euch, Eure Sinne zu schärfen und festzustellen, wie wichtig jeder einzelne für unsere Wahrnehmung – besonders beim Essen und Trinken - ist!

## 1) Geruchssinn:

### Was ihr braucht:

- ein Tuch zum Verbinden der Augen
- neutrale Dosen
- verschiedene Aromen auf Watte (Vanille, Pfefferminz, Orange, Zimt usw.) oder intensiv riechende Lebensmittel (Gummibärchen, Kaffee, Paprika-Pulver, Parmesan usw.)



### Und so geht's ...:

Die verschiedenen duftenden Watten oder die Lebensmittel werden in die Dosen getan – pro Dose immer nur ein Duft! Mit verbundenen Augen schnuppern alle Mitspielenden nacheinander an den verschiedenen Duft-Dosen. Wer die meisten Düfte errät, hat den "richtigen Riecher"!

Alternativ kann man auch ein Duftmemory bauen: Ihr nehmt dazu 8 Dosen mit Watte (durchnummeriert von 1 bis 8) und 4 verschiedenen Aromaöle. Jeweils 2 der Wattebäuschchen werden mit dem gleichen Öl getränkt. Wie bei einem Memoryspiel müssen die Mitspielenden nun die beiden jeweils gleich riechenden Döschen finden!

## 2) Tastsinn:

### Was ihr braucht:

- einen alten Schuhkarton, bei dem in die beiden schmalen Seiten je ein rundes Loch geschnitten wird. Alternativ könnt ihr aber auch einen großen, undurchsichtigen Stoffbeutel nehmen.
- unterschiedliche Lebensmittel, die fest genug sind, um sie gut ertasten zu können, z.B. Apfel, Birne, Banane, Kiwi, eine Gurke, Nüsse etc.. Spannender wird es, wenn Ihr auch Lebensmittel wählt, die ähnlich geformt sind.



### Und so geht's ...:

Es geht darum, die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten nun "blind" zu ertasten. Hierfür werden die Hände durch die beiden Löcher in den Schuhkarton bzw. in den Beutel gesteckt. Nun muss versucht werden, die darin befindlichen Lebensmittel allein durch Tasten an ihrer Form, der Oberfläche, an Größe oder Gewicht zu erkennen.

## 3) Geschmackssinn:

### Was ihr braucht:

- ein Tuch zum Verbinden der Augen
- Zahnstocher
- Lebensmittel in mundgerechten Stückchen, z.B. Paprika, Banane, Pfirsich, Vollkornbrot, saure Gurke etc. ... An dieser Station sollten möglichst alle vier Hauptgeschmacksrichtungen (sauer, salzig, süß und bitter) vertreten sein!



### *Und so geht's ...:*

Mit verbundenen Augen sollen die verschiedenen Lebensmittel am Geschmack erkannt werden. Dazu werden diese mit den Zahnstochern aufgespießt und zum Probieren gereicht!

## 4) Hörsinn:

### *Was ihr braucht:*

- ein Tuch zum Verbinden der Augen
- Lebensmittel, mit denen man ganz typische Geräusche machen kann, z.B. Nüsse knacken, an einer Möhre knabbern, eine zischende Wasserflasche öffnen, ein gekochtes Ei, das aufgeklopft wird oder eine Scheibe Knäckebrötchen, die man durchbricht.

### *Und so geht's ...:*

Jeder Mitspieler soll diesmal mit verbundenen Augen nur am Geräusch erkennen, um was für ein Lebensmittel es sich handelt oder was gerade passiert ist. Dabei darf man natürlich nicht zu viel verlangen: Ob in einer geöffneten Flasche beispielsweise nun Apfelschorle oder Mineralwasser war, kann vermutlich niemand am Geräusch erkennen...



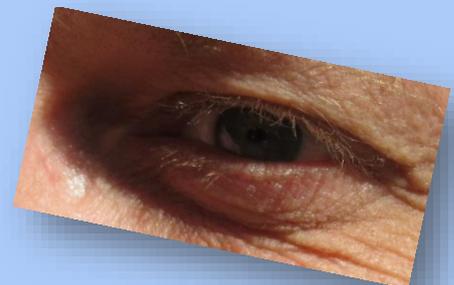
## 5) Sehsinn:

### *Was ihr braucht:*

- einen großen Topf/Eimer oder ein anderes großes undurchsichtiges Gefäß
- verschiedene Lebensmittel (hier ist alles möglich, was sich gut anfassen und beschreiben lässt. Je ungewöhnlicher und interessanter die Form und Oberfläche, umso besser!)

### *Und so geht's ...:*

Alle Lebensmittel werden am besten in einen Nebenraum gelegt. Falls das nicht möglich ist, breitet ein großes Tuch oder eine Decke darüber, damit niemand im Raum etwas sehen kann. Der Mitspieler oder die Mitspielerin, der/die dran ist, sucht sich eines der Lebensmittel aus und schaut es sich dann gründlich an. Anschließend wird es unter dem umgedrehten Topf oder Eimer versteckt. Die anderen Mitspielenden dürfen das Lebensmittel nicht sehen! Dann wird es möglichst genau beschrieben: Zum Beispiel Form, Farbe und Größe. Die Anderen im Raum müssen nun erraten, was gemeint ist. Wenn das jemand geschafft hat, nimmt man den Topf weg, sodass jeder sieht, ob die Lösung richtig war. Wer richtig geraten hat, darf das nächste Lebensmittel aussuchen und beschreiben.



# Viel Spaß!



Kinder-, Jugend- und Familienförderung  
Hersfeld-Rotenburg  
Friedloser Str. 12  
36251 Bad Hersfeld

[www.jugendarbeit-hef-rof.de](http://www.jugendarbeit-hef-rof.de)

