

# Die Methode SinnExperimente

Sehen. Riechen. Hören. Fühlen. Schmecken.



**INHALT**

Vorwort ..... 2

Neugier wecken – Genießen lernen ..... 3

Formulierungshilfen: Die Sinneseindrücke präzise und objektiv beschreiben ..... 3

Das Probierprinzip: Sehen, riechen, fühlen, hören, schmecken ..... 4

Eine Methode mit viel Potenzial ..... 5

SinnExperimente: Getränke ..... 6

SinnExperimente: Brot und Getreide ..... 7

SinnExperimente: Gemüse ..... 8

SinnExperimente: Obst ..... 9

SinnExperimente: Milch und Milchprodukte .... 10

Arbeitsblatt: SinnExperimentierbogen (Langfassung) ..... 11

Arbeitsblatt: SinnExperimentierbogen (Kurzfassung) ..... 12

Weitere BZfE-Medien für Ihren Unterricht ..... 13

Impressum ..... 14

**VORWORT**

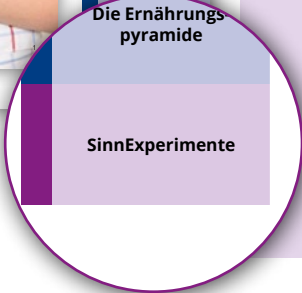
Sinnesbildung als effektive Maßnahme in der Gesundheitsförderung ist zentraler Baustein der modernen Ernährungs- und Verbraucherbildung. Nur wer beim Essen alle Sinne einsetzt, kann die vielen Feinheiten und Unterschiede zwischen Lebensmitteln und damit die Vielfalt entdecken.

SinnExperimentieren können Kinder, Jugendliche und Erwachsene. In der Schule schafft die Methode Lernmotivation und weckt die Neugier der Schüler\*innen auf Lebensmittel. Nebenbei lernen die Schüler\*innen in Ruhe ihr Essen zu genießen. Das Potenzial der Methode für die schulische Ernährungsbildung wird auf Seite 5 erläutert.

Für das SinnExperimentieren gelten klare Spielregeln. Auch das Probierprinzip, welches auf Seite 4 beschrieben ist, hat einen festen Ablauf. Erst nach der möglichst objektiven Prüfung entscheidet jede bzw. jeder für sich, was ihr bzw. ihm persönlich schmeckt. Die Beispiele mit alltäglichen Lebensmitteln zeigen, wie vielfältig die Methode angewandt werden kann. Für praktische Sinnesübungen eignen sich auch Speisen und Lebensmittel aus der Schulmensa. Das wiederum könnte die Schülerschaft motivieren, ihre Mensa aktiv mitzugestalten.

Der vorliegende Methodenbaustein ist Bestandteil des Unterrichtskonzeptes „SchmExperten – Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6“.

Mehr Infos unter:  
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)  
 > Suche: SchmExperten



## NEUGIER WECKEN – GENIESSEN LERNEN

Gesundheitsförderlich, klimafreundlich und vielseitig essen! Das gelingt am besten, wenn wir die Lebensmittelvielfalt erkennen und schätzen. Voraussetzung dafür ist ein feiner Geschmackssinn. Der entwickelt sich über viele Sinneserlebnisse und auch über SinnExperimente. „SinnExperimente ermöglichen einen Zugang zum Lerninhalt über verschiedene Sinneseindrücke mit dem Schwerpunkt, Sinnesfähigkeiten auszubilden und bedienen sich dabei der Methode naturwissenschaftlichen Experimentierens,“ so heißt es im Glossar zum Lehrplan Verbraucherbildung in Schleswig-Holstein.

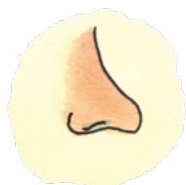
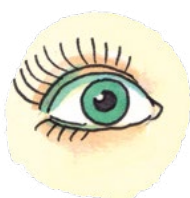
SinnExperimentieren macht neugierig. Die Schüler\*innen lernen bekannte Lebensmittel intensiver kennen und werden an neue Lebensmittel herangeführt. Dabei erfahren sie die Geschmacksvielfalt und erleben, was es heißt, in Ruhe mit allen Sinnen zu genießen. Ferner zeigen die kleinen Kostproben den Schüler\*innen, dass auch kleine Mengen Genuss bedeuten können. Dass die Schüler\*innen mit den Proben achtsam umgehen, ist selbstverständlich. Sie werden gegessen; Reste sorgfältig in Dosen verpackt. Damit es den Schüler\*innen leichter fällt, ihre Sinneseindrücke auszudrücken, können Sie zunächst gemeinsam mit den Schüler\*innen Formulierungen sammeln. Einige Anregungen finden Sie hier und auf den folgenden Seiten.

## FORMULIERUNGSHILFEN: DIE SINNESEINDRÜCKE PRÄZISE UND OBJEKTIV BESCHREIBEN

Oft fehlen den Schüler\*innen die passenden Begriffe, um Aussehen, Geruch, Konsistenz, Mundgefühl und Geschmack wertfrei zu beschreiben. Ein Getränk kann beispielsweise spritzig, trüb oder klar sein, ein Apfel mehlig, fest oder saftig, die Quarkspeise cremig oder stückig, das Brot locker, feinporig, mit kräftiger Kruste und feiner Krume. Jedes Lebensmittel hat typische Eigenschaften, die die Schüler\*innen in Worte fassen müssen. Daher hilft es, im Vorfeld mit den Schüler\*innen gemeinsam treffende Adjektive zu finden.



<b>Aussehen:</b> Wie sieht es aus?	<b>Geruch:</b> Wie riecht es?	<b>Geräusche</b> beim Reinbeißen	<b>Mundgefühl:</b> Wie fühlt es sich an?	<b>Geschmack:</b> Wie schmeckt es?
<b>Größe/Form:</b> klein, mittel, groß, oval, rund ... <b>Innen/außen:</b> rau, glatt, haarig, samtig, fleckig, blass, wässrig, klar, eingedrückt, flüssig, sämig ...	aromatisch, frisch, fruchtig, würzig, fade, mild, süßlich, säuerlich, muffig, nussig, kräftig, verbrannt ...	knusprig, prickelnd, laut, leise ...	sahnig, cremig, fettig, körnig, fest, bissfest, weich, hart, saftig, trocken, mehlig, grießig ...	süß, sauer, salzig, bitter, scharf, würzig, pikant, aromatisch, frisch, fruchtig, saftig, trocken ...





## DAS PROBIERPRINZIP: SEHEN, RIECHEN, FÜHLEN, HÖREN, SCHMECKEN

Mit Schmecken ist nicht das schnelle Urteil gemeint: Schmeckt oder Schmeckt nicht!  
Beim SinnExperimentieren setzen die Schüler\*innen alle Sinne ein: Augen, Hände, Nase, Ohren und Mund. Das braucht Zeit, die jedoch gut investiert ist.

► **Zum Weiterlesen**  
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)  
> Lebensmittel  
> Hygiene  
> Schule und Kita

► **Arbeitsblatt**  
SinnExperimentierbogen

► **Quelle:**  
nach Heindl und Bethge,  
eingesetzt im Fach  
Verbraucherbildung

<b>Vorbereitung</b>	Zum Stundenthema passende Produktbeispiele auswählen. <b>Lehrer*in</b> entscheidet, ob sehend oder blind getestet wird. Der Blindtest erhöht die Objektivität und verstärkt die Wahrnehmung der anderen Sinne. 3 zu vergleichende Lebensmittel in Probierportionen teilen. Proben anonymisieren, nummerieren und gleich präsentieren, damit die <b>Schüler*innen</b> objektiv beurteilen und sich nicht von Marken beeinflussen lassen. Ggf. Verpackungen für die Auflösung bereithalten. Materialien für die Gruppentische vorbereiten und bereitstellen. Je nach Testprodukt z. B. Probierbecher, Dessertschälchen, Probierlöffel.
<b>Durchführung</b> ca. 20 min	SinnExperimentierbögen verteilen. Die Regeln erläutern. Jeder/jede <b>Schüler*in</b> arbeitet für sich allein. <b>Lehrer*in</b> leitet den Test der ersten Probe Schritt für Schritt an, um die <b>Schüler*innen</b> an das Vorgehen und intensive Wahrnehmen heranzuführen. Jeder Schritt braucht Zeit (etwa 2 Minuten) und Ruhe. Nach jedem Sinn protokollieren die <b>Schüler*innen</b> ihr Zwischenergebnis auf ihren SinnExperimentierbögen. 1. Wie sieht das Lebensmittel aus? 2. Wie riecht es? Ggf. dabei die Augen schließen. 3. Welche Geräusche macht es bei beim Essen, beim Reinbeißen? 4. Wie fühlt es sich an? Wie ist das Mundgefühl? 5. Wie schmeckt es? <b>Schüler*innen</b> testen selbstständig die Proben 2 und 3 nach dem gelernten Probierprinzip.
<b>Auswertung und Reflexion</b>	Klassengespräch über Sinneserfahrungen: <b>Schüler*innen</b> berichten über ihre Sinneseindrücke und äußern ihre Vermutungen zum Produkt. <b>Schüler*innen</b> stellen einen persönlichen (Alltags-)Bezug her, z. B. Wie schmecken mir die Proben? Welche Probe ist mein Favorit? Was habe ich gelernt, was ich vorher noch nicht wusste?
<b>Mögliche Weiterführung und Transfer</b>	Warum sind vielfältige Geschmackserlebnisse und Genießen so wertvoll? Was passiert mit den Proben, die übrig bleiben? Was passiert mit den Tellerresten in der Mensa? Warum bleiben überhaupt Reste auf dem Teller übrig? <b>Schüler*innen</b> entwickeln Ideen, u. a. Handlungsoptionen gegen Lebensmittelverschwendung in ihrem persönlichen Umfeld.



### Alles Geschmackssache

Essen ist Geschmackssache. Da gibt es kein richtig oder falsch, keine Wertungen von außen. Hier zählt am Ende der eigene Geschmack. Der lässt sich durch vielfältige Sinneserfahrungen schulen und erweitern. Entdecken Sie mit den Schüler\*innen neue Geschmackswelten. Erkunden Sie das Angebot in der Schule und im Umfeld, z. B. Produkte aus der Schulmensa, Brot vom Bäcker nebenan und Äpfel vom Hofladen. Durch SinnExperimente können Sie auch die kulturelle Vielfalt sichtbar machen.

## EINE METHODE MIT VIEL POTENZIAL

Fürs SinnExperimentieren eignet sich jedes Lebensmittel. Daher sind die Vorschläge auf den folgenden Seiten beliebig erweiterbar. Die Methode ist in erster Linie eine Sinnesschulung. Daneben haben SinnExperimente viele weitere Vorteile.

- **SinnExperimente wecken Neugier.** Über die Methode und die verblüffenden Erkenntnisse hat schon mancher Jugendliche Produkte probiert, die er sonst ignoriert oder abgelehnt hätte, z. B. unbekanntes Gemüse, einen schrumpeligen Apfel oder einen Joghurt am Mindesthaltbarkeitsdatum.
- **SinnExperimente sind unkompliziert und im Klassenzimmer problemlos möglich.** Bereits kleine Probiermengen reichen, damit die Schüler\*innen ein umfassendes Bild von einem Produkt entwickeln.
- **SinnExperimente lenken die Aufmerksamkeit auf die Sorten- und Artenvielfalt.** Jeder Apfel, jedes Brot sieht anders aus und schmeckt anders. Was ist typisch für Zucchini und Gurken oder für die vielen Kohlarten?
- **SinnExperimente ermöglichen neue Sinneserfahrungen.** Die Schüler\*innen bilden und erweitern ihren Geschmack und können so neue Vorlieben entwickeln. Geschmacksbildung ist die Voraussetzung, dass die Schüler\*innen die Vielfalt erkennen und nutzen, die hinter jedem Pyramidenbaustein steht. Denn vielseitiges Essen fördert eine bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr.
- **SinnExperimente vermitteln, was Genuss bedeutet.** Schritt für Schritt untersuchen die Schüler\*innen kleine Kostproben. Sie nehmen sich Zeit und achten bewusst auf Aussehen, Geruch, Konsistenz und Mundgefühl. So lernen die Schüler\*innen das Genießen.
- **SinnExperimente steigern die Wertschätzung für Lebensmittel.** Riechen und schmecken optisch perfekte, makellose Produkte anders als die kleinen Äpfel von den Streuobstwiesen, krumme Möhren und lustig gewachsene, selbst gezogene Radieschen? Ist das Lebensmittel am Mindesthaltbarkeitsdatum noch gut? Durch SinnExperimente entwickeln die Schüler\*innen ein feines Gespür dafür, welche Eigenschaften für das Lebensmittel typisch sind. Im Umkehrschluss können sie untypische Verfärbungen oder eigenwillige Aromen erkennen. So können sie selbst überprüfen, ob ein Lebensmittel am Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) noch genießbar ist. Denn das MHD ist kein „Wegwerfdatum“. Bis zu diesem Termin garantiert der Hersteller die spezifischen Produkteigenschaften. Joghurt beispielsweise kann in der Regel noch fünf Tage später verzehrt werden, Brot zwei Tage länger als angegeben. Anschauen, Riechen und Schmecken hilft also gegen Lebensmittelverschwendung (vgl. [www.tafel.de/mhd](http://www.tafel.de/mhd)).
- **SinnExperimente setzen die Reflexion in Gang und werfen oft weiterführende Schülerfragen auf.** Wie beeinflusst die Farbe unsere Wahrnehmung, z. B. beim roten Joghurt, den gelben Säften oder dunklen Broten? Wie viel Zucker ist in den Schorlen? Woher kommen die Erdbeeren im Joghurt, und wie viel Frucht steckt drin? Fragen zur Lebensmittelkennzeichnung, den Zutaten, dem Reifegrad, zur Herkunft und Saisonalität, zur Lebensmittelherstellung und zur Werbung sind Ausgangspunkte für mehr Ernährungsbildung.

**Tipp:** Möchte Ihre Klasse über die Sinnesschulung hinaus weitere Aspekte wie den Gesundheitswert oder Nachhaltigkeit zu ihren Lebensmitteln kennenlernen? Dafür eignen sich die BZfE-Unterrichtsmaterialien „Lebensmittelqualität beurteilen“ (Best.-Nr. 1638) und „Schülerwarentests mit Lebensmitteln“ (Best.-Nr. 3709). Beide Methodenbausteine lassen sich auf alle Lebensmittel anwenden.

Immer stehen die Schüler\*innen mit ihren Vorlieben und Fragen im Vordergrund.



► **Zum Weiterlesen**  
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)  
 > Suche: Sinnesbildung

► **Zum Weiterlesen**  
 Wahl, Angele, Majchrzak:  
 Sinnhaftes Lernen –  
 vom Einsatz der  
 Lebensmittelsensorik  
 in der Ernährungs- und  
 Verbraucherbildung.  
 HiBiFo 3/2018, S. 111–122.

► **Zum Weiterlesen**  
 Bartsch und Brandstädter:  
 „Erlebnisküche“ – eine  
 Inspirationsquelle für die  
 Fachpraxis Ernährung?!  
 Haushalt in Bildung  
 und Forschung 4/2013,  
 S. 61–71.



## SINNEXPERIMENTE: GETRÄNKE

### BLACKBOX MIT VIER SCHORLEN

Die Schüler\*innen führen SinnExperimente mit verschiedenen Schorlen durch und mischen z. B. Apfel-, Orangen- und Traubensaft mit Wasser oder Mineralwasser im Verhältnis 1 : 3 (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser).

Welche Frucht hast du erkannt?

Schwieriger zu identifizieren sind Schorlen mit Ananassaft, trübem Apfelsaft oder Birnensaft.

### WIE SCHMECKT WASSER?

Schüler\*innen probieren Trinkwasser und verschiedene Mineralwässer, z. B. classic/medium/still oder gekühlt/zimmerwarm oder Natrium-arm/Natrium-reich.

Welche Unterschiede schmeckst du? Was magst du?

### DER SÜSS-SAUER-TRICK

Zwei Kannen Früchtetee kochen und abkühlen lassen. Beide Tees mit 80 Gramm Zucker süßen. Anschließend in eine Kanne den Saft einer ganzen Zitrone geben. Die Schüler\*innen probieren beide Tees.

Wie unterscheiden sich die Tees im Geschmack und in der Süße?

Erkenntnis: Der Tee ohne Zitrone schmeckt deutlich süßer.

**Weiterführung:** Die Schüler\*innen untersuchen die Zutatenliste von Eistee und erkennen: Eistee enthält Zitronensäure. Trotzdem schmeckt er ziemlich süß. Was bedeutet das für die zugesetzte Zuckermenge?

### GELB = SAUER, ROT = SÜß

Drei Karaffen mit Apfelsaft füllen. Eine Karaffe mit wenigen Tropfen gelber Lebensmittelfarbe, die andere mit roter Farbe einfärben. Die Schüler\*innen kosten.

Wie unterscheiden sich die drei Getränke? Die Schüler\*innen werden wahrscheinlich geschmackliche Unterschiede herausfinden.

**Weiterführung:** Klassengespräch über die Volksweisheit „Das Auge isst mit.“

### GELBE SÄFTE

Vier neutrale Glaskaraffen mit z. B. Orangensaft, Orangenfrucht- saftgetränk, Orangennektar, Limonade, Brause, Maracujasaft

Welche Unterschiede schmeckst du?

Welche Probe gehört zu welcher Getränkeverpackung?

**Weiterführung:** Wie unterscheiden sich die Zutatenlisten der Getränke? Die Schüler\*innen können den Zucker auf dem Etikett aufspüren und durch Zuckerwürfel (1 Würfel = ca. 3 g) darstellen. Ggf. auf den Süß-Sauer-Trick eingehen, s. oben. Zitrone bewirkt, dass das Getränk trotz Zuckerzugabe säuerlich schmeckt.

aromatisch  
frisch  
säuerlich  
fade  
trübe  
süß  
fruchtig  
schalig

...



## SINNEXPERIMENTE: BROT UND GETREIDE

### GETREIDEARTEN IM MÜSLI

Die Schüler\*innen untersuchen drei Müsliarten aus Vollkorn, z. B. ungezuckertes Basismüsli, Müsli mit Nüssen und Müsli mit Trockenfrüchten – jeweils ohne Schokolade und andere süße Zusätze.

Welche Getreidearten erkennst du?

Welche weiteren Zutaten kannst du entdecken?

Was schmeckt dir?

**Weiterführung:** Vollkornmüsli mit beliebtem Fertigmüsli vergleichen. Zutatenlisten vergleichen und die Nährwerte kritisch bewerten.

### ECHT ODER GEFÄRBT?

Die Schüler\*innen machen einen Brottest mit grobem oder fein vermahlene Vollkornbrot und gefärbtem Körnerbrot.

Welches Brot ist echtes Vollkorn?

Welches Brot ist nur dunkel gefärbt?

**Weiterführung:** Die Schüler\*innen entlarven das Körnerbrot als Nicht-Vollkornbrot an der Mehltypenzahl und den färbenden Zutaten wie Malz. Vollkornmehl hat keine Typenzahl.

### ROGGEN, DINKEL, WEIZEN, REISMEHL

Die Schüler\*innen führen ein SinnExperiment mit Brotstückchen durch, die mit verschiedenen Getreidearten gebacken sind, z. B. Weißbrot, Roggenvollkornbrot, Fladenbrot, Reiswaffeln.

Wie unterscheiden sich die Brotproben in Aussehen, Geruch, Mundgefühl und Geschmack?

**Weiterführung:** Mehllanteile in Mischbroten und Körnerbroten herausfinden.

### SCHMECKT BROT SÜß?

Ein Weizenmischbrot in kleine Proberstücke teilen. Schüler\*innen kauen ein Brotstück intensiv und behalten es für wenige Minuten im Mund.

Was schmeckst du? Wie ändert sich der Geschmackseindruck nach längerem Kauen?

**Lösung:** Die Enzyme im Speichel spalten einzelne Stärkekettchen in Zucker. Daher schmeckt der Brotbrei süß.

### BROTSTÜCKE DEN BROTLAIBEN ZUORDNEN

Brotstücke verschiedener Brotsorten in einen Brotkorb legen und mischen.

Die Brotlaibe danebenlegen.

Die Schüler\*innen ordnen durch genaues Hinsehen die Brotstücke den Broten zu. Dann setzen sie das SinnExperiment mit den Brotproben fort.

**Weiterführung:** Wie heißen die Brotsorten? Welche Getreideart ist darin verbacken?

### VOLLKORNUDELN VERSUS HELLE NUDELN

Im Blindversuch kosten die Schüler\*innen die beiden Proben.

Welche Unterschiede schmeckst du?

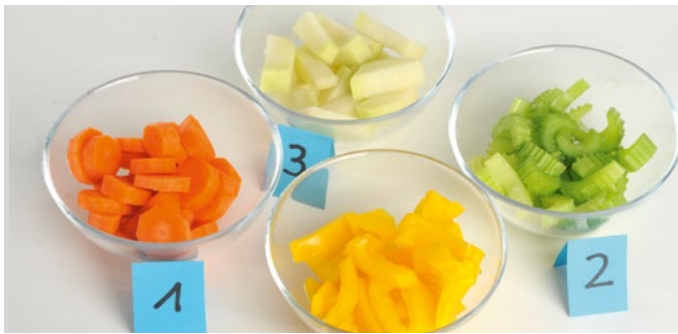
Was ist was?

**Variante:** Vollkornreis, Basmatireis, parboiled Reis vergleichen.

aromatisch  
würzig  
ranzig  
blass  
sauer  
kräftig  
abgerundet  
fest

...





## SINNEXPERIMENTE: GEMÜSE

### ARTEN- UND GESCHMACKSVIELFALT

Vier Gemüsearten der Saison wählen und in mundgerechte Stücke schneiden. Jedes Gemüse auf einen eigenen Teller legen, mit einer Nummer versehen. Die Schüler\*innen kosten blind jede Probe.

Wer erkennt das Gemüse am Geruch, Geschmack, der Konsistenz? Anschließend das ganze Gemüse zeigen, damit Schüler\*innen wissen, wie es aussieht.

**Tipps:** Kulturspezifische Gemüsearten aus den Herkunftsländern der Schüler\*innen wählen.

„Alte“ Gemüsearten zur Verkostung anbieten, z. B. Pastinake, Portulak, Gartenmelde, Teltower Rübchen, Stielmus, Steckrüben.

### ZUCCHINI, GURKE ODER STANGENSELLERIE

Relativ ähnlich aussehende und schmeckende Gemüsearten vorbereiten, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Die Schüler\*innen kosten mit allen Sinnen.

Wie unterscheiden sich die Proben? Was ist was?

### ROH, GEGART ODER KONSERVIERT?

Die Schüler\*innen probieren Gemüse in unterschiedlichen Zubereitungsarten, z. B. Möhre als Rohkost, Möhrensalat und gegartes Möhrengemüse.

Welche Unterschiede sind feststellbar? Was schmeckt dir besonders gut?

**Weiterführung:** Tiefgekühlte und konservierte Produkte vergleichen.

### KRÄUTER: FRISCH, GETROCKNET ODER TIEFGEKÜHLT

Die Schüler\*innen untersuchen mit allen Sinnen verschieden verarbeitete Kräuter. Welche Unterschiede zeigen sich?

**Weiterführung:** Wie würze ich mit was?

### SCHNITTLAUCH, BASILIKUM, OREGANO, DILL ...

Die Schüler\*innen kosten die Kräuter mit allen Sinnen. Sie reiben die Blättchen zwischen den Fingern, damit sich das Aroma besser entfalten kann. Der Geruch stammt von den ätherischen Ölen und gibt den Speisen die feine Note.

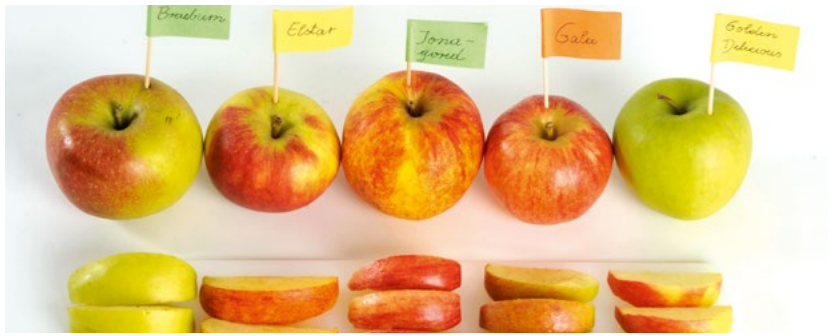
**Weiterführung:** Welches Gewürz verwendet ihr bei euch zu Hause?

### ESSEN NACH FARBEN

Im Blindversuch schmecken die Schüler\*innen, ob und wie sich die Farbe auf den Geschmack auswirkt. Geeignet sind beispielsweise unterschiedlich farbige Paprika, Tomaten, Möhren, Kohlrabi.

erdig  
frisch  
würzig  
glatt  
hohl  
fleckig  
leuchtend  
bitter  
faserig  
holzig  
...





## SINNEXPERIMENTE: OBST

### DUNKEL VERFÄRBTE APFELSCHNITZE

Im Blindversuch kosten die Schüler\*innen braun verfärbte und frisch aufgeschnittene Apfelstücke. Welche Unterschiede sind zu schmecken?

**Weiterführung 1:** Apfelsorten mit relativ wenig Vitamin C verfärben sich an den Schnittstellen schnell braun. Wie lässt sich das Braunwerden z. B. im Obstsalat verhindern?

**Weiterführung 2:** Die Schüler\*innen verwerten die Apfelstücke im Müsli. Eine Gruppe schneidet grobe Stücke, die andere reibt die Apfelviertel fein. Alle Schüler\*innen probieren von beiden Müslis. Schmecken die Schüler\*innen Unterschiede? Möglicherweise schmeckt das Müsli mit den Apfelraspeln wegen der größeren Oberfläche intensiver.

### SO VIELE OBSTARTEN

Die Schüler\*innen führen SinnExperimente mit saisonalem, heimischem Obst durch. Geeignet ist jede Obstart, denn es geht darum, die Obstvielfalt zu zeigen und schmackhaft zu machen.

**Weiterführung:** Den Saisonkalender einsetzen und passende Klimatipps thematisieren.

### MELONEN: MAL ROT, MAL GELB, MAL ...

Die Schüler\*innen kosten Proben von Wasser-, Honig- und Galiamelone.

Was nimmst du wahr? Wie schmecken dir die Sorten?

**Vertiefung:** Melonen wachsen nur in warmen Ländern und müssen importiert werden. Sie kommen per Schiff, haben also eine deutlich bessere Klimabilanz als Flugware.

### DEN REIFEGRAD ERSCHMECKEN

Reife Bananen schmecken oft anders als die Ware im Supermarkt. Die Schüler\*innen überprüfen diese Aussage und probieren eine Banane mit grüner Schale mit einer sommersprossigen, tiefgelben Banane.

**Tipp:** Sehr reife Bananen eignen sich als Zuckerersatz in der Süßspeise.

**Weiterführung 1:** Schüler\*innen vergleichen weiche Nektarinen oder Birnen mit den gleichen harten Früchten.

**Weiterführung 2:** Schmecken Erdbeeren aus dem Treibhaus anders als solche vom Feld? Was sind Fair Trade Bananen?

### FRISCH ODER KONSERVIERT?

Die Schüler\*innen kosten frische Ananas oder Pfirsiche und das vergleichbare Dosenobst.

Was ist anders? Was schmeckt dir?

### MAKELLOS ODER LIEBER NATURBELASSEN?

Die Schüler\*innen untersuchen kleine Äpfel mit kleinen Schönheitsfehlern von Streuobstwiesen. Oder sie vergleichen im SinnExperiment Tomaten, Möhren oder andere „krummen Dinger“, die im Aussehen nicht der Norm entsprechen. Welche Sinneseindrücke vermitteln die Früchte?

**Weiterführung:** Im Klassengespräch auf die Qualitätsklassen eingehen und diese hinterfragen.

fruchtig  
säuerlich  
glatt  
fleckig  
süß  
knackig  
wässrig  
bissfest  
mehlig  
...



## SINNEXPERIMENTE: MILCH UND MILCHPRODUKTE

### SELBST GEMACHTE MILCHSPEISEN

Die Schüler\*innen probieren selbst gemachte Milchshakes oder Fruchtquarks mit allen Sinnen. Als dritte Probe eignet sich auch eine selbst gemachte Milchspeise zu Hause.

### OBST-QUARKSPEISEN – SELBST GEMACHT

Die Schüler\*innen bereiten arbeitsteilig verschiedene Quarkspeisen zu, z. B. Bananen- und Beerenquark. Im SinnExperiment beantworten sie u. a. folgende Fragen: Welche Unterschiede zeigen die Proben in Konsistenz, Farbe und Mundgefühl?

Wie fruchtig und süß schmecken die Sorten?  
Welcher Fruchtquark schmeckt dir?

### FIX & FERTIG ODER SELBST ZUBEREITEN

Die Schüler\*innen vergleichen mit allen Sinnen einen selbst gemachten Fruchtquark, Fruchtjoghurt oder Milchshake mit dem entsprechenden Fertigprodukt.

Welche Eindrücke nimmst du wahr?

Wie lässt sich das beschreiben?

Was ist anders? Was schmeckt dir besser?

**Varianten:** Vergleich von Sorten unterschiedlicher Konsistenz, z. B. Trinkjoghurt, cremiger und stichfester Joghurt. Vergleich von Joghurts mit 0,3 %, 1,5 %, 3,5 % Fett und Sahnejoghurt (10 % Fett).

### ROTE FERTIGJOGHURTS

Drei Sorten rote Joghurts in Schälchen umfüllen, z. B. Erdbeer-, Kirsch-, Himbeerjoghurt. Die Joghurtgläser oder -becher für die Zutatenanalyse beiseite stellen. Die Schüler\*innen untersuchen die Joghurts mit allen Sinnen. Welche Frucht verbirgt sich hinter der jeweiligen Probe?

**Weiterführung:** Wie viel Frucht ist im Fertigjoghurt? Mit Blick auf die Zutatenliste erkennen die Schüler\*innen, dass Farbe und Geschmack v. a. durch Aromen, Zucker und Farbstoffe erzeugt werden. So wird der geringe Fruchtanteil ausgeglichen. Der Zuckergehalt lässt sich anschaulich über Zuckerkwürfel (1 Würfel = ca. 3g) darstellen.

### NOCH MEHR MILCHPRODUKTE

Die Schüler\*innen untersuchen neben Quark weitere Sauermilchprodukte, z. B. Dickmilch, Buttermilch und Kefir, und beschreiben ihre Geschmackseindrücke.

Was ist typisch? Wo liegen Unterschiede?

Was schmeckt dir?

### NOCH GUT UND GENIESSBAR?

Die Schüler\*innen untersuchen zwei sachgerecht gelagerte Fruchtjoghurts mit unterschiedlichem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD): Ein Produkt erreicht sein MHD-Datum in drei Wochen, das andere MHD ist auf den Testtag datiert. Welche Unterschiede erkennst du?

**Weiterführung:** Die Bedeutung des MHD für die Genussfähigkeit thematisieren. Bewusstsein für Lebensmittelverschwendung schaffen infolge überschrittener MHD-Daten.

### ALLES KÄSE

Um die Schüler\*innen an die Käsevielfalt heranzuführen, dürfen sie mit drei Käsesorten sinnExperimentieren. Auswahlkriterien für den Käse können sein: Wassergehalt (Streich-, Weich-, Schnitt-, Hartkäse), Fettgehaltsstufe (Halbfett, Vollfett), Reifung oder die verwendete Milchsorte (Mozzarella, Feta). Welche Sinneseindrücke nimmst du wahr? Was schmeckt dir?

**Tipp:** Die Vorlieben und kulturellen Gewohnheiten der Schüler\*innen berücksichtigen.

süßlich  
würzig  
stückig  
mild  
sahnig  
cremig  
körnig

...

## Regeln für die SinnExperimente

- Wir setzen alle Sinne ein.
- Wir kosten die Lebensmittel in Ruhe und probieren alles.
- Alle können in Ruhe testen, niemand verrät seine Ergebnisse vorab.
- Abfällige Bemerkungen sind nicht erlaubt.
- Wir schreiben unsere Ergebnisse in den SinnExperimentierbogen.



	Probe 1	Probe 2	Probe 3
<b>1</b> Wie heißt das Lebensmittel			
<b>2</b> Wie sieht es aus? Farbe, Form, Beschaffenheit, Größe ...			
<b>3</b> Wie fühlt es sich an? rau, rund, eckig, weich, hart, fest, körnig, samtig ...			
<b>4</b> Wie riecht es? mild, säuerlich, süß, neutral, salzig, fruchtig, nussig ...			
<b>5</b> Welche Geräusche macht es beim Essen/Trinken? laut, leise, knackig ...			
<b>6</b> Wie schmeckt es? süß, salzig, sauer, bitter, scharf, pikant, saftig, trocken ...			
<b>7</b> Zu welchen Gelegenheiten kannst du es essen/trinken?			
<b>8</b> Wie schmeckt es dir? 5 Sterne = super 1 Stern = na ja	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
<b>9</b> Was hast du gelernt, was du vorher noch nicht wusstest?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

SinnExperimente: Arbeitsblatt

Name:

Datum:

	Probe 1	Probe 2	Probe 3
<b>1</b> Bezeichnung des Lebensmittels			
<b>2</b> Wie sieht es aus? Farbe, Form, Beschaffenheit, Größe ...			
<b>3</b> Wie fühlt es sich an? rau, rund, eckig, weich, hart, fest, körnig, samtig ...			
<b>4</b> Wie riecht es? mild, säuerlich, süß, neutral, salzig, fruchtig, nussig ...			
<b>5</b> Welche Geräusche macht es beim Essen/Trinken? laut, leise, knackig ...			
<b>6</b> Wie schmeckt es? süß, salzig, sauer, bitter, scharf, pikant, saftig, trocken ...			
<b>7</b> Was schmeckt dir am besten? Kreise deinen Favoriten ein.			

Nach einer Vorlage von Svea Bethge



SinnExperimente: Arbeitsblatt

Name:

Datum:

	Probe 1	Probe 2	Probe 3
<b>1</b> Bezeichnung des Lebensmittels			
<b>2</b> Wie sieht es aus? Farbe, Form, Beschaffenheit, Größe ...			
<b>3</b> Wie fühlt es sich an? rau, rund, eckig, weich, hart, fest, körnig, samtig ...			
<b>4</b> Wie riecht es? mild, säuerlich, süß, neutral, salzig, fruchtig, nussig ...			
<b>5</b> Welche Geräusche macht es beim Essen/Trinken? laut, leise, knackig ...			
<b>6</b> Wie schmeckt es? süß, salzig, sauer, bitter, scharf, pikant, saftig, trocken ...			
<b>7</b> Was schmeckt dir am besten? Kreise deinen Favoriten ein.			

Nach einer Vorlage von Svea Bethge



## WEITERE BZFE-MEDIEN FÜR IHREN UNTERRICHT

### Schülerwarentest mit Lebensmitteln

Methodenbaustein zur Verbraucherbildung in den Klassen 5 bis 13

Beim Schülerwarentest wählen die Jugendlichen selbst ihre Testprodukte, beispielsweise Schokolade, Pizza oder ihr Lieblingsmüsli und formulieren ihre Testfragen. Bevor sie gleichartige Produkte untersuchen, recherchieren und diskutieren sie intensiv über mögliche Prüfpunkte wie bio, Zuckergehalt und Nachhaltigkeit. Dafür sind die Schülermaterialien aus dem Unterrichtspaket „Lebensmittelqualität beurteilen“ eine wertvolle Hilfe.

Unterrichtsmaterial für den Unterricht

Leitfaden mit Ablaufplan

32 Schülermaterialien in drei Niveaustufen – auch als veränderbare Dateien zum Download

Dateien zum Download

**Bestell-Nr. 3709 | 4,50 Euro**



### Lebensmittelqualität beurteilen

Der BZfE-Qualitätsfächer zur Verbraucherbildung in Schulen

Wie fair sind Bananen? Ist preiswerter Saft schlechter? Alltägliche Schülerfragen sind Ausgangspunkt, die eigenen Kaufmotive zu hinterfragen. Was heißt, es schmeckt, ist gesund, cool, bio oder fair? Mit dem Qualitätsfächer und den Fragekarten entdecken die Lernenden, was alles zur Lebensmittelqualität zählt. Dabei liefern die Fragekarten kompakte Infos, Links und motivierende Impulse zum Nach- und Weiterdenken.

Medienpaket für den Unterricht

Leitfaden mit Poster

36 Fragekarten – auch als veränderbare Dateien zum Download

**Bestell-Nr. 1638 | 14,50 Euro**



## SchmExperten

### Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6

Kernstück der Unterrichtsreihe ist das selbstständige Zubereiten kleiner kalter Gerichte im Klassenzimmer. Die Praxis ist verknüpft mit Themen wie Einkauf, Hygiene, Esskultur und Sinnesbildung. Der Ordner bietet alle Unterlagen zur Vorbereitung und Umsetzung: Fachinformationen, methodisch-didaktische Hinweise, veranderebare Kopiervorlagen und Impulse für fächerübergreifendes Arbeiten und für das Schulleben.

Ringordner  
mit Lehrerinfos und Arbeitsblätter  
Arbeitsunterlagen zum Download


**Bestell-Nr. 3979 | 40,00 Euro**



## Unser Restaurant-Tisch

### Schulmensa mal anders

Wie wäre es, in der Schulmensa mal wie im Restaurant bedient zu werden? Die Idee ist einfach, aber wirkungsvoll, denn sie setzt die Reflexion über die eigene Schulmensa und die Essatmosphere in Gang. Ein Tisch in der Schulmensa wird reserviert und von den Schuler\*innen selbst bewirtschaftet. Mithilfe von Arbeitsvorlagen wie Checkliste, Bestellzettel und Reflexionsbogen können die Lernenden die Idee selbstständig realisieren.

 Minimodul mit 6 Kopiervorlagen zum Download

**Bestell-Nr. 0007 | kostenlos**



einfach einkaufen  
[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)

0050/2019

**Herausgeberin**  
Bundesanstalt für Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE)  
Präsident:  
Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 6845 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

**Konzeption und Text**  
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE  
unter Mitarbeit von  
Melanie Braukmann, 53121 Bonn

**Redaktion**  
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

**Grafik**  
Arnout van Son, 53347 Alter

**Illustrationen**  
Dorothea Tust, 50677 Köln

**Fotos**  
© WavebreakmediaMicro –  
stock.adobe.com: S. 3  
© Drobot Dean –  
stock.adobe.com: S. 4  
Edgar Zippel: S. 2  
Hilla Sudhaus: Titel und  
People-Fotos S. 5, 6, 7  
Peter Meyer, BLE: sonstige Fotos

Nachdruck und Vervielfältigung  
– auch auszugsweise – sowie Wei-  
tergabe mit Zusätzen, Aufdrucken  
oder Aufklebern nur mit Zustim-  
mung der BLE gestattet.

1. Auflage

© BLE 2019