

Ideensammlung

Vollkorn versus helles Mehl

Beide Varianten werden blind verkostet, z. B. in Zweierteams. Was wird geschmeckt? Welche Probe ist welche? Welche Variante wird bevorzugt?

➤ Beispiel: Pfannkuchen/Eierkuchen, Nudeln, Reis oder Brot

Sortieren

Es werden drei Proben vorbereitet, die sich in nur einem Aspekt (Süßegrad, Wassergehalt, Kakaoanteil o. ä.) unterscheiden. Dafür die Proben vorab nummerieren. Dann verkosten, in aufsteigender oder absteigender Reihenfolge sortieren (z. B. von sehr süß zu weniger süß) und die Geschmacksunterschiede beschreiben lassen. Welche Variante wird bevorzugt? Welche Variante wird ernährungsphysiologisch eher empfohlen?

➤ Beispiel: Fruchtsaftschorle mit unterschiedlich hohen Wasseranteilen, Quarkspeise in verschiedenen Süßegraden oder Schokolade mit unterschiedlichem Kakaogehalt

Genussübung

Ein Stück Schokolade Schritt für Schritt sensorisch mit allen Sinnen wahrnehmen und beschreiben lassen. Zuerst wird die Schokolade genau betrachtet, dann daran gerochen, dann ertastet und schließlich auf die Zunge gelegt, wo sie langsam schmilzt.

Am besten die Schokolade mit der Zunge im Mund umherschieben, so lange wie möglich genießen und dabei entspannen. Was kennzeichnet Genuss? Wo wird im Alltag noch genossen, wo nicht?

Zubereitungsvielfalt

Gemüse in unterschiedlichen Zubereitungsarten vorbereiten und verkosten lassen. Anschließend sollen die Unterschiede und Vorlieben beschrieben werden.

- Beispiel: Karotte in Scheiben geschnitten, geraspelt und gegart.

Selbstgemacht versus gekauft

Für die bewusste und erweiterte Auseinandersetzung mit Speisen und Getränken bietet sich eine Gegenüberstellung von Selbstgemachtem versus Gekauftem an. Die beiden Proben werden (blind) verkostet, dafür z. B. die Proben in zwei verschieden aussehende Gefäße füllen. Anschließend werden sie hinsichtlich ihrer Unterschiede sensorisch ausgewertet.

- Beispiel: Apfelmus, Marmelade, Fruchtquark bzw. Joghurt oder Apfelschorle

Dreieckstest

Drei Proben werden vorbereitet, von denen jeweils zwei gleich sind. Dafür die Proben vorab nummerieren. Zunächst sollen die beiden gleichen Proben gefunden werden. Anschließend sollen die Unterschiede sensorisch beschrieben werden.

- Beispiel: Milchprodukte unterschiedlicher Fettstufen

Sortenvielfalt

Drei verschiedene Sorten von einem Obst oder Gemüse wählen und aufschneiden. Jede Sorte auf einen Teller legen, nacheinander verkosten und dann die Geschmackunterschiede beschreiben lassen.

- Beispiel: Apfelsorten (Granny Smith, Elstar, Gala – von sauer bis süß), Paprika unterschiedlicher Farben

Müchenpartie
mit pek
zusammenleckerkochen